



SPACHE

SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY
IN CULTURAL HERITAGE ENVIRONMENTS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PARTNERS



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



SPACHE= Progetto Europeo Programma Erasmus+

Obiettivi Generali

» Esplorare i legami tra sport e patrimonio culturale (nella teoria e nella pratica);

» Promozione dell'attività fisica non competitiva utilizzando il patrimonio culturale materiale o immateriale come leva;

» Apprendimento e acquisizione di conoscenze/esperienze sul proprio patrimonio culturale come leva per lo svolgimento di attività fisiche per tutti;

» Comunicare e diffondere le conoscenze acquisite e sperimentate del binomio attività fisica e patrimonio culturale/storico/naturalistico



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE

Obiettivi Specifici

Cambiamenti previsti

» Sensibilizzare le amministrazioni, gli enti e le associazioni all'adozione di strategie per promuovere lo sport e l'attività fisica, basate sul patrimonio culturale;

» Promuovere lo stile di vita attivo e partecipazione culturale (es: conoscenza delle tradizioni/storia/territorio);

» Rafforzare il sentimento di appartenenza alla UE;

» Creare/rafforzare meccanismi che promuovono la mobilità e la sostenibilità ambientale come beni culturali e identitari

» Promuovere l'attrattività del territorio e del paese nei confronti di non residenti, turisti, ecc



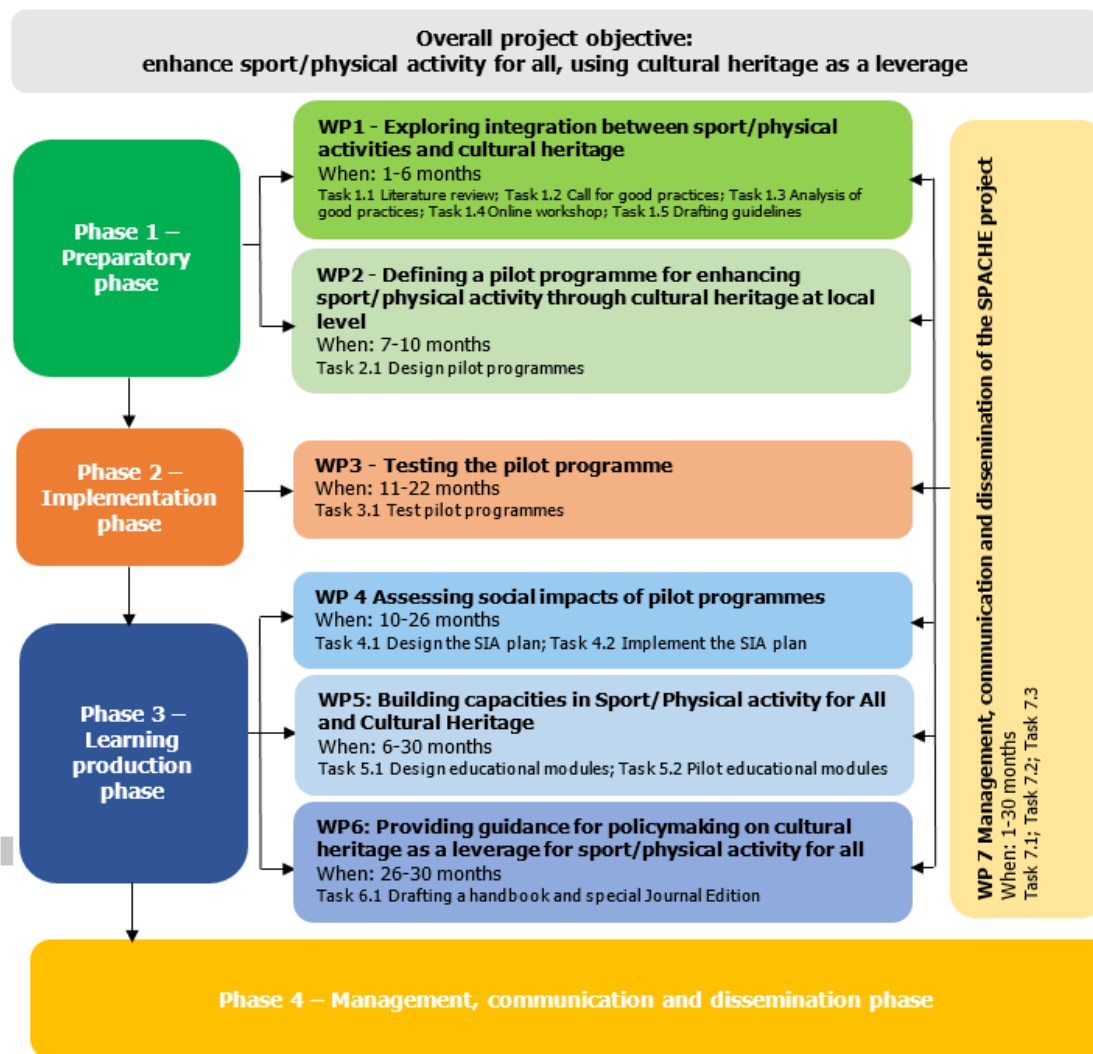
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE

Fasi del progetto

Attività



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE



2021

REVISIONE
BIBLIOGRÁFICA
BUONE PRATICHE
LINEE GUIDA PER
STESURA PROGRAMMA
PILOTA

2022

TESTARE
PROGRAMMI PILOTA

2023

VALIDARE
MANUALE DI BUONE
PRATICHE –
MULTIPLIER EVENT

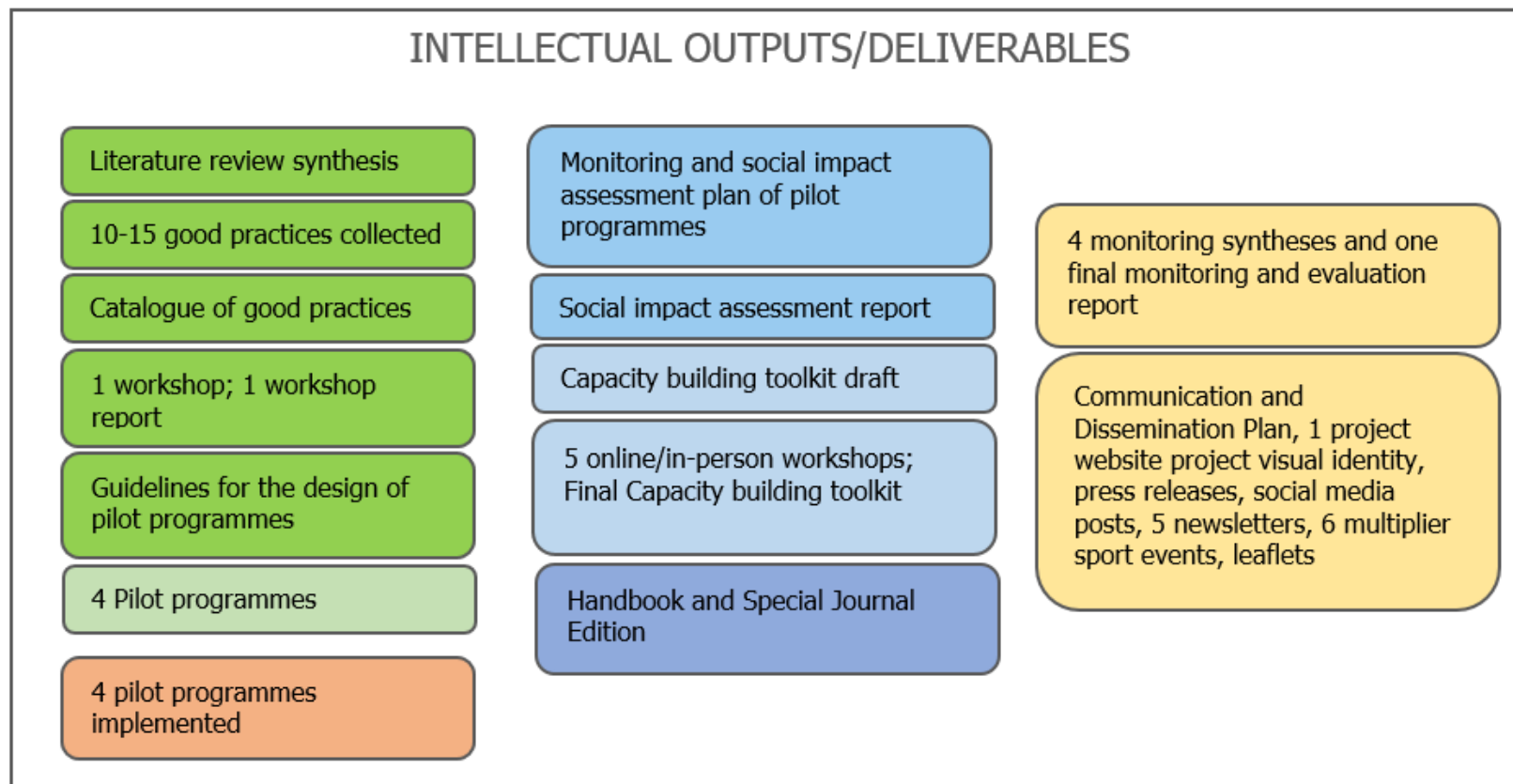


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE

Intellectual outputs



SPACHE

PROGRAMMA PILOTA



SPACHE

Disseminazione e piano di comunicazione

- » creazione del Logo
- » Website (pagina web Tempo Livre e site web partners)
- » Newsletters
- » comunicazione attraverso vari canali social
- » conferenze, ecc
- » Stampa (articoli, pubblicazioni, ecc)
- » Evento moltiplicatore
- » Workshops



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE PROGRAMMI PILOTA

PORTOGALLO – CITTA' GUIMARAES

ITALIA – TERRITORIO COMUNE DI

GARGNANO

OLANDA – REGIONE FRYSLAN (FRISIA)

SLOVENIA – CITTA' PIRAN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPACHE

PROGRAMMA PILOTA GARGNANO

- **PROPOSTA DI GARGNANO E' UNA SERIE DI ATTIVITA' SPORTIVE CHE RICOMPRENDA IL NOSTRO PATRIMONIO CULTURALE E STORICO (PATRIMONIO TANGIBILE E INTANGIBILE)**
 - **ATTIVITA' DEVONO ESSERE GRATUITE**
- **PARTECIPAZIONE VARI TARGET (FAMIGLIE, ADULTI, DONNE, PER TUTTI)**
- **ATTIVITA'/ESPERIENZE SVOLTE NEL TEMPO PER REPORT SOCIALI**
 - **IDEA DELLA PROPOSTA SPORTIVA DA SVILUPPARE E MANTENERE OLTRE ALLA FINE DEL PROGETTO**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SABATO 14 MAGGIO

ORE 21.15

PRESSO L'EX PALAZZO MUNICIPALE
p.zza Feltrinelli

presentazione del progetto



SPACHE
SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY
IN CULTURAL HERITAGE ENVIRONMENTS
GARGNANO
2022



COMUNE DI GARGNANO



giugno



**POSTURAL
GYMNASTIC**

LIMONAIA LA MALORA

da giugno a settembre



**TREKKING &
CULTURE**

TUTTO IL TERRITORIO

giugno



**CIRCUIT
TRAINING**

PARCO DI VILLA BETTONI

da maggio a settembre



**BEACH VOLLEY
& WATER
ACTIVITIES**

PARCO LE FONTANELLE

giugno



**SPORT FOR
ALL**

GARGNANO

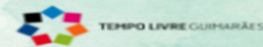
da giugno a settembre



**FAMILIES
SPORT**

BROLO CANONICA
S. MARTINO

CON LA COLLABORAZIONE DI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



progettospachegargnano@gmail.com

SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

**VILLA BETTONI:
GIARDINO MONUMENTALE -
OLIVETO**

**TARGET: PER TUTTI
ATTIVITA' CIRCUITO
PERIODO GIUGNO**

**NUMERO CHIUSO
ABBINAMENTO BROCHURE STORIA VILLA e
GIARDINO**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



VILLA BETTONI & SPORT

**CIRCUIT TRAINING IN 4 INCONTRI NEL PATRIMONIO
STORICO E CULTURALE DI GARGNANO**



LA PROPOSTA SPORTIVA

IL SUGGESTIVO PARCO DI VILLA BETTONI ED I SUOI MAGNIFICI GIARDINI SARANNO LA CORNICE CHE OSPITERA' LO SPACHE IN UN FORMAT INNOVATIVO ED ACCATTIVANTE.

COS'E' IL "CIRCUIT TRAINING"? E' UNA PROPOSTA COMPOSTA DA TRE STAZIONI (GIARDINO MONUMENTALE - LA VALLETTA - OLIVETO) DOVE VERRANNO PROPOSTE ALTRETTANTE ATTIVITA' SPECIFICHE (MOBILITA' ARTICOLARE - GINNASTICA FUNZIONALE - TECNICHE RESPIRATORIE) RACCORDATE TRA LORO DA RUNNING AEROBICO.

IL CIRCUITO SARA' RIPROPOSTO 5 VOLTE E SARA' GESTITO E SEGUITO DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY PER MODULARNE INTENSITA' E GESTIRE TUTTI GLI ASPETTI E ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI.

DATE ED ORARI

GIUGNO

lunedì 13

martedì 14

martedì 21

giovedì 23

dalle 9.00 alle 11.00

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI NEL GIARDINO LATO MONTE DELLA VILLA BETTONI, IL RITROVO E' PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



progettospachegargnano@gmail.com

SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

LIMONAIA LA MALORA
«GINNASTICA POSTURALE»
TARGET ADULTI/SENIOR
PERIODO GIUGNO
INGRESSO NUMERO CHIUSO –
ABBINAMENTO BROCHURE
TRADIZIONE LIMONAIA



ARMONIE & SAPORI

**GINNASTICA POSTURALE IN 4 INCONTRI
NEL PATRIMONIO STORICO E CULTURALE DI GARGNANO**

LA PROPOSTA SPORTIVA

ESEMPIO DI STRAORDINARIA ABILITA' E STRATEGIA AGRO ALIMENTARE, LA LIMONAIA ANTICHISSIMA MALORA OSPITERA' LO SPACHE NEI SUOI MAGNIFICI GIARDINI: TRA PROFUMI E COLORI UNICI IL PROGETTO EUROPEO PROPORRA' GINNASTICA POSTURALE E TECNICHE RESPIRATORIE.

COS'E' LA "GINNASTICA POSTURALE"? UNA GINNASTICA OTTIMALE PER SCOPI ANTALGICI E CHE, TRAMITE IL RIEQUILIBRIO ED IL RINFORZO DELLE CATENE MUSCOLARI, SI PREFIGGE DI RISTABILIRE LE CORRETTE POSTURE RIEQUILIBRANDO E ARMONIZZANDO IL CORPO.

PERCHE' ABBINIAMO LE TECNICHE RESPIRATORIE? ATTRAVERSO LE CORRETTE TECNICHE DI RESPIRAZIONE SI ATTIVA LA MUSCOLATURA PROFONDA, IMPORTANTISSIMA PER IL RIEQUILIBRIO FISILOGICO.

LA PROPOSTA CHE RAPPRESENTA L'EMBRIONE DI UN PROGETTO PIU' VASTO, SARA' GESTITA E SEGUITA DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY PER MODULARNE L'INTENSITA' E PER GESTIRE TUTTI GLI ASPETTI SPECIFICHI DEI FRUITORI.

DATE ED ORARI

GIUGNO

mercoledì 15

giovedì 16

lunedì 20

mercoledì 22

dalle 9.00 alle 11.00

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI NEL PARCHEGGIO SULLA STATALE ATTIGUO ALLA LIMONAIA ANTICHISSIMA MALORA, IL RITROVO E' PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

LIMONAIA ANTICHISSIMA
MALORA
GARGNANO · LAGO DI GARDA



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI!

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



progettospachegargnano@gmail.com

SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

EVENTI PER LE FAMIGLIE
PARROCCHIA DI SAN
MARTINO – BROLO

TARGET – FAMIGLIE
MINIOLIMPIADI
GIUGNO E SETTEMBRE

BROCHURE STORIA
BROLO/PARROCCHIALE SAN MARTINO



SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

EVENTO PER TUTTI
PIAZZA GARGNANO

DOMENICA 19 GIUGNO

ATTIVITA' FISICA
PER TUTTI



BROCHURE STORIA PIAZZA GARGNANO (GUERRA
INDIPENDENZA)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SPORT & FAMIGLIA

**GIOCHI ESPERIENZE MOTORIE DA VIVERE CON LA FAMIGLIA
NEL PATRIMONIO STORICO E CULTURALE DI GARGNANO**

LA PROPOSTA SPORTIVA

TRA I SUGGERITIVI SCENARI STORICO CULTURALI DEI GIARDINI DEL "BROLO" DELLA CHIESA DI SAN MARTINO, L'OLIVETO DEL PARCO "LE FONTANELLE" ED IL CENTRO STORICO DEL COMUNE DI GARGNANO, PRENDERANNO VITA GIOCHI E PROPOSTE SPORTIVE ADATTATE ED INCLUSIVE PER LA FAMIGLIA IN UN FORMAT INNOVATIVO ED ACCATIVANTE.

LA PROPOSTA LUDICO-SPORTIVA SARA' GESTITA E SEGUITA DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY PER MODULARE GLI OBIETTIVI E GESTIRE TUTTE LE ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI.

DATE ED ORARI

MAGGIO

sabato 14

dalle ore 15 alle 18 "Olympic Games" al BROLO

GIUGNO

domenica 19

dalle ore 15 alle 22 "Sport & Famiglia" nel centro storico

AGOSTO

sabato 27 e domenica 28

torneo di beach-volley "figli con genitori"

SETTEMBRE

sabato 10

dalle ore 15 alle 18 "Olympic Games" al BROLO

finali e premiazioni

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI AGLI INGRESSI DELLE STRUTTURE COINVOLTE NELLE ATTIVITA', IL RITROVO E' PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.

CON LA COLLABORAZIONE DI



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



CORSI DI CULTURA ITALIANA & SPORT

**CIRCUIT TRAINING-GINNASTICA POSTURALE-BEACH VOLLEY
E MOLTO ALTRO NEL PATRIMONIO CULTURALE DI GARGNANO**

LA PROPOSTA SPORTIVA

IL SUGGERITIVO PARCO COMUNALE "LE FONTANELLE" CON I SUOI
MAGNIFICI ULIVI E GLI SPAZI PANORAMICI SARANNO LA CORNICE
CHE OSPITERA' LO SPACHE IN UN FORMAT INNOVATIVO ED
ACCATTIVANTE.

LA SINERGIA TRA L'ASSOCIAZIONE "GARGNANO CULTURA" E IL
PROGETTO "SPACHE" PROPORRA' AI FREQUENTATORI DEI CORSI DI
CULTURA ITALIANA ORGANIZZATI A GARGNANO UNA SERIE DI
ATTIVITA' FISICHE VOLTE AL BENESSERE, IN UNA VISIONE OLISTICA
DELL'ESPERIENZA MOTORIA.

TRA LE ATTIVITA' PROPOSTE, DA CONCORDARE CON I TARGET
GROUP DEI CORSI, CI SARANNO:

CIRCUIT TRAINING
MOBILITA' ARTICOLARE
GINNASTICA FUNZIONALE
TECNICHE RESPIRATORIE
BEACHVOLLEY E BEACHTENNIS

IL TUTTO GESTITO E SEGUITO DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO
GARDA VOLLEY PER MODULARNE INTENSITA' E GESTIRE TUTTI GLI
ASPETTI E LE ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI.

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI. IL RITROVO E'
PREVISTO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI

SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

PARCO FONTANELLE (OLIVETO)

- TARGET RAGAZZI/TURISTI
ATTIVITA'
- GIOCHI BEACH VOLLEY
- GIOCHI D'ACQUA
- DA GIUGNO A SETTEMBRE

BROCHURE OLIVO DI GARGNANO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PARCO " LE FONTANELLE "

SPORT TRA SABBIA E ACQUA

32 INCONTRI NEL PATRIMONIO STORICO CULTURALE DI GARGNANO

LA PROPOSTA SPORTIVA

NEL SUGGESTIVO PARCO COMUNALE "LE FONTANELLE", TRA LAGO E OLIVI SECOLARI, NELLE GIORNATE DI **MARTEDI'** E **GIOVEDI'** SI TERRANNO LE SEGUENTI ATTIVITA':

CORSI DI NUOTO E GIOCHI D'ACQUA
CORSI DI BEACH TENNIS E GIOCHI SU SABBIA
CORSI DI BEACH VOLLEY PER RAGAZZI ED ADULTI

IL TUTTO GESTITO DA TRAINERS QUALIFICATI DELL'ALTO GARDA VOLLEY E APS ESPLORANDO, PER MODULARNE INTENSITA' E GESTIRE TUTTI GLI ASPETTI E ESIGENZE SPECIFICHE DEI FRUITORI

DATE ED ORARI

MAGGIO

17 - 19 - 24 - 26 - 31

GIUGNO

02 - 07 - 09 - 14 - 16 - 21 - 23 - 28 - 30

LUGLIO

05 - 07 - 12 - 14 - 19 - 21 - 26 - 28

AGOSTO

02 - 04 - 09 - 11 - 23 - 25 - 30

SETTEMBRE

01 - 06 - 08

dalle 15.00 alle 22.00

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

CORSO DI NUOTO: 6-10 anni alle ore 15,30

3-5 anni alle ore 16,45

CORSO DI BEACH TENNIS: 10-14 anni alle ore 17,00

BEACH VOLLEY: 14-20 anni dalle 18,00 alle 20,00
adulti dalle 20,30 alle 22,00

RITROVO PER INIZIO ATTIVITA'

LO STAFF DELLO SPACHE ACCOGLIERA' I PARTECIPANTI DAVANTI LA CASETTA DELL'AGV SITA IN FONDO ALLE SCALE DI ACCESSO AL PARCO 15 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO DI INIZIO.



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI

HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI



BAMBINI



progettospachegargnano@gmail.com

SPACHE

PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

**SCOPERTA DEL TERRITORIO -
PERCORSO 16 TAPPE**

TREKKING PER TUTTI
Con guida cartacea (8)
Con guida (8) – numero chiuso
Abbinamento prodotti e/o
eventi

DA GIUGNO A SETTEMBRE

DIFFICOLTA' CRESCENTE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TREKKING & CULTURE

PERCORSO IN 16 TAPPE NEL PATRIMONIO
STORICO E CULTURALE DI GARGNANO

GIUGNO

1: dal 5 all' 11: D.H LAWRENCE

2: dal 12 al 18: LE LIMONAIE

3: dal 19 al 25: GLI ULIVI

4: dal 26 al 2 luglio: I LASCITI FELTRINELLI

LUGLIO

5: dal 3 al 9: I 5 BORGHI DI COSTA

6: dal 10 al 16: LE FRAZIONI DI MONTEGARGNANO

7: dal 17 al 23: MUSLONE-PIOVERE

8: dal 24 al 30: IL SENTIERO DELLE 3 CROCI - COSTA

LUGLIO

9: giovedì 28: SASSO - MONTE COMER

AGOSTO

10: giovedì 4: IL CONFINE AUSTROUNGARICO

11: sabato 13: RAZONE

12: giovedì 18: L'EREMO DI SAN VALENTINO

13: sabato 27: I NASCONDIGLI DEL

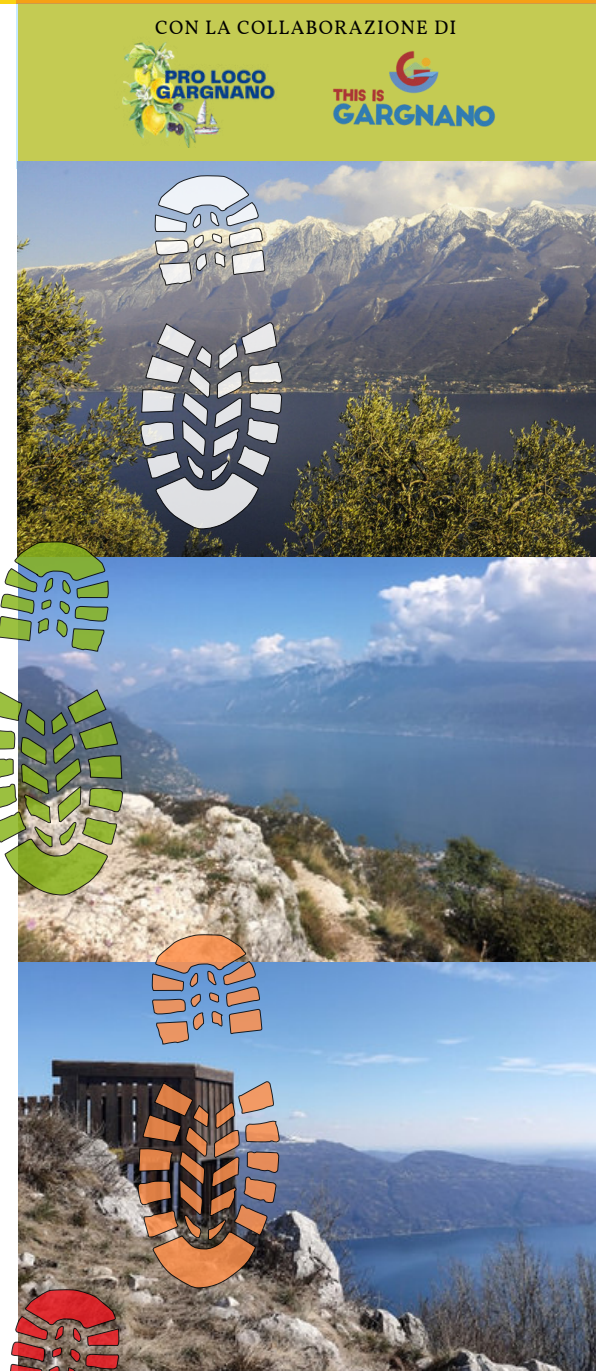
BRIGANTE ZANZANU'

SETTEMBRE

14: giovedì 1: DENERVO: MALGHE E FAGGETI

15: sabato 10: IL SENTIERO DEL TAMPA

16: giovedì 15: IL MONTE CASTELLO: TRACCE
DELLA GRANDE GUERRA



CON LA COLLABORAZIONE DI



vai da solo...
RITIRA LA BROCHURE CON LE INFORMAZIONI

lasciati accompagnare...
DA UNA GUIDA CERTIFICATA PER LA TUA ESCURSIONE



PER PARTECIPARE
ISCRIVITI QUI



HAI TERMINATO
LE ATTIVITA' DEL
PROGETTO
SPACHE?
COMPILA IL
QUESTIONARIO



ADULTI

BAMBINI

SPACHE PROGRAMMA PILOTA - GARGNANO

EMAIL DEL PROGETTO A CUI CHIEDERE INFORMAZIONI:

progettospachegargnano@gmail.com

RINGRAZIAMENTI:

**VILLA BETTONI
LA LIMONAIA LA MALORA
ASSOCIAZIONE COSTA NOSTRA
ASSOCIAZIONE LA VIARIANTE - BVG
PARROCCHIA SAN MARTINO
PRO LOCO GARGNANO – THIS IS GARGNANO
ASSOCIAZIONE ESPLORANDO
ASSOCIAZIONE GARGNANO CULTURA
E A TUTTI QUELLI CHE VORRANNO PROMUOVERE E DIFFONDERE IL PROGETTO**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





TEMPO LIVRE
GUIMARÃES



CÂMARA
MUNICIPAL DE
GUIMARÃES

ISTITUTO
PER LA
RICERCA
SOCIALE

irs



SLOVENIA



OLYMPIC COMMITTEE
OF SLOVENIA
ASSOCIATION OF
SPORTS FEDERATIONS



Sport
Fryslân

SPACHE

Sport and Physical Activity in Cultural Heritage
Environments

GRAZIE PER LA PARTECIPAZIONE

Sport and
Citizenship
Sport serving society



Sport et
Citoyenneté
Le Sport au service de la société



TAFISA

The Association
For International
Sport for All

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

