

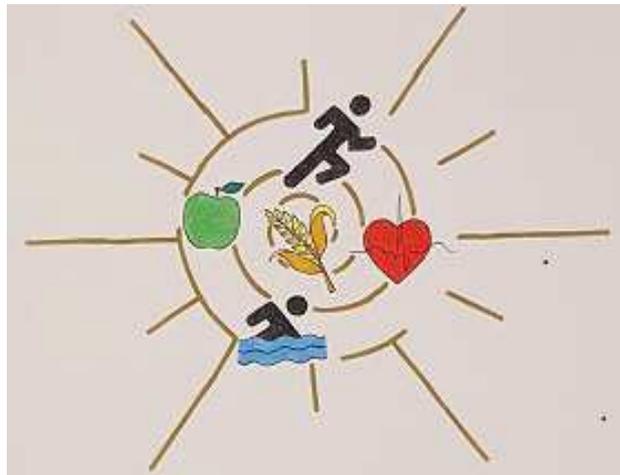


CON IL CONTRIBUTO DELLA CITTA' DI CHIVASSO

GLI STATI GENERALI DELLO SPORT E DEL BENESSERE

“LA STAGIONE DEL BENESSERE 5° Edizione

DAL 23 MAGGIO AL 5 GIUGNO 2022



PROGRAMMA

DA LUNEDÌ 23 MAGGIO A VENERDÌ 3 GIUGNO

GRUPPI DI CAMMINO CON F.A.N.D

- Lunedì dalle 9.00 alle 10.00 ritrovo da Piazza C.A. dalla Chiesa
- Martedì dalle 17.30 alle 18.30 ritrovo da Piazza C. Noe'
- Giovedì dalle 17.30 alle 18.30 ritrovo dal Parco Mauriziano
- Venerdì dalle 9.00 alle 10.00 ritrovo dalla Chiesa dei Cappuccini

ATTIVITÀ TOTALMENTE GRATUITE E APERTE A TUTTI I CITTADINI PREVIA COMPILAZIONE DI UN MODULO DI ADESIONE

NELLE GIORNATE DI LUNEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 18.30 ALLE 19.30 CON F.A.N.D.

ATTIVITÀ LUDICO MOTORIA IN PALESTRA CON ISTRUTTORI TITOLATI presso la palestra sita nella scuola elementare Marconi di viale Matteotti.

INGRESSO GRATUITO NELLE GIORNATE RIENTRANTI NELLA STAGIONE DEL BENESSERE PREVIA REGISTRAZIONE E COMPILAZIONE DEI MODULI NECESSARI

F.A.N.D. CHIVASSO INCONTRA LE SCUOLE

ATTIVITÀ IN COLLABORAZIONE CON I DOCENTI DEL PLESSO SCOLASTICO "DEMETRIO COSOLA" INCONTRO CON GLI ALUNNI DELLE SECONDE CLASSI, PER PROMUOVERE IL VALORE DELLA BUONA ALIMENTAZIONE E L'ATTIVITÀ FISICA.

Giovedì 26 maggio PARTE TEORICA EFFETTUATA NELLE CLASSI

Martedì 31 maggio USCITA DI GRUPPO PERCORRENDO I PERCORSI GIÀ CERTIFICATI DAI WALKING LEADER

DOMENICA 29 MAGGIO - 10^a CAMMINATA SALUTISTICA CON F.A.N.D. "DA PARCO A PARCO"

Ore 08.30 ritrovo presso Piazza Della Repubblica (Duomo) e registrazione dei partecipanti.

Ore 09.30 Partenza gruppo.

Per chi lo desidera autocontrollo della glicemia.

UNA CAMMINATA SALUTISTICA DIVISA IN 2 PERCORSI: VERDE 6KM E ROSSO 12KM. A PARTECIPAZIONE GRATUITA PREVIA COMPILAZIONE DI RELATIVO MODULO DI ADESIONE E NORME ANTICOIDVID19. Iscrizione presso:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdNCXeEwpDTHF4b43MTZxN14-WhP_zarYx_9vFTtFfx2D82PA/vewform?usp=pp_url

LA CAMMINATA NON AGONISTICA, HA LO SCOPO DI FARE CAPIRE ALLE PERSONE CHE L'ATTIVITÀ FISICA NON AGONISTICA, COME LA CAMMINATA, AIUTA IL FISICO E LA MENTE A STARE MEGLIO.

SPORT INTEGRATO:

**DOMENICA 29 MAGGIO – TORNEO DI CALCIOBALILLA INTEGRATO
CON ASD HOPE RUNNING**

Dalle 10.00 presso la sede operativa HOPE RUNNING di Corso Galileo Ferraris, 60

**STRUMENTO FORMATIVO CHE ATTRAVERSO L'INTERAZIONE ED IL CONFRONTO, FAVORISCE
L'INCLUSIONE SOCIALE, LA COESIONE ED IL DIALOGO TRA GLI INDIVIDUI.
L'EVENTO CHE E' RIVOLTO A TUTTE LE FASCE DI ETA' SI ADATTA PERFETTAMENTE ANCHE
ALLE PERSONE PIU' SEDENTARIE E LA SOCIALIZZAZIONE.**

**MERCOLEDI' 1° GIUGNO – “LA PREVENZIONE COMINCIA A SCUOLA
DI... CUCINA” A CURA DI LILT – Lega Italiana Lotta contro i Tumori**

Ore 18.00 presso Istituto alberghiero UBERTINI di Chivasso

**INCONTRO CON UNO O PIU' MEDICI SUL TEMA “ALIMENTAZIONE E IPERTENSIONE” /
“ALIMENTAZIONE E CARDIOPATIE”.**

- **DIALOGO TRA DOTT.SSA TUBINO E LA DOCENTE DI SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE
DELL'ISTITUTO UBERTINI, SUL TEMA: "IMPARIAMO A NUTRIRE IL NOSTRO CORPO";**
- **DIMOSTRAZIONE PRATICA DI COME CUCINARE IN MODO GUSTOSO E SANO: RICETTE
LIVE “E ADESSO SI CUCINA” CONSIGLI SULLA CUCINASEMPlice E SALUTARE DEL PROF.
BUSSETTI.**

**DOMENICA 5 GIUGNO – SECONDA CAMMINATA DI PRIMAVERA
TELETHON – A CURA DI UILDM**

Ore 9.00 ritrovo presso Piazza Della Repubblica fronte Duomo

Ore 10.00 partenza per un percorso di Km. 6.5

**NON È COMPETITIVA ED È APERTA A TUTTI. IL PERCORSO È ADATTO A PERSONE IN
CARROZZINA E FAMIGLIE CON PASSEGGINO. LA PARTENZA AVVERRÀ PER GRUPPI (FAMILIARI
O AMICI) DISTANZIATI, NEL PIENO RISPETTO DELLE NORMATIVE PANDEMICHE.**

**LA QUOTA DI ISCRIZIONE (INTERAMENTE DEVOLUTA A TELETHON) AMMONTA A 15 EURO ED È
COMPRESIVA DI ZAINETTO CONTENENTE UNA CONFEZIONE DI PREGIATI BISCOTTI
GRONDONA, ALTRI GADGET (CHE CI VERRANNO DONATI DALLE IMPRESE LOCALI E NON) ED
UN BUONO PER UN PIATTO DI PANISSA (CHE VERRÀ DISTRIBUITA ALL'ARRIVO, AL PARCO DEL
BRICEL).**

**LE ISCRIZIONI ED IL RITIRO DEL PACCO GARA AVVERRANNO PREVENTIVAMENTE IN CINQUE
NEGOZI CHIVASSESI: PASTICCERIA BONFANTE DI VIA TORINO 29; SCAPECCHI SPORT DI VIA DEL
COLLEGIO 7/D; MERCERIA ANNA DI VIA TORINO 38; OGGETTO LUCE DI VIA TEODORO II 8 ED
EDICOLA TABACCHERIA CRISTINA CERATO DI PIAZZA ASSUNTA 17 A CASTELROSSO.**

Per ulteriori informazioni: www.comune.chivasso.to.it