

OPEN DAY PISCINA

DOMENICA 25 SETTEMBRE 2016
INGRESSO GRATUITO

MATTINA • 9.00 - 12.00

PROVA LA PISCINA CON "IL NUOTO IN FAMIGLIA"
Balneazione libera per nuclei familiari

Uscita di vasca massimo ore 11.00

PROVE DI NUOTO PER I PIÙ PICCOLI
4 - 7 anni

Prenotazione a partire dalle ore 8.30 presso la segreteria dell'impianto.

Primo turno ore 9.00
Ultimo turno ore 11.20

PISCINA ITI • VIA CABOTO
TEL. 055 410681

Le lezioni saranno svolte da istruttori in possesso di brevetto FIN e coadiuvate da allenatori federali.

NOTA: È OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA, DOCCE E PHON A GETTONE

POMERIGGIO • 15.00 - 18.00

PROVA LA PISCINA E "METTI IN MOTO IL TUO CORPO"

Prove di acquagym, acqua step, acqua gag, idrobike

Prenotazioni a partire dalle ore 14.30 presso la segreteria dell'impianto.

Primo turno ore 15.00
Ultimo turno ore 17.00

PROVE DI NUOTO PER I PIÙ PICCOLI
4 - 7 anni

Prenotazioni a partire dalle ore 14.30 presso la segreteria dell'impianto.

Primo turno ore 15.00
Ultimo turno ore 17.20

SOCIETÀ SPORTIVE

AREA BENESSERE (TAI CHI CHUAN, QI GONG, FITNESS POSTURALE, YOGA, SHIATSU) SHIATSU-KI e KIDOJO • ARTI MARZIALI FIRENZE - DOGEATDOG - KIDOJO KODOKAN FIRENZE - MU DOK KWAN DOJANG - POLISPORTIVA TRE PIETRE - SCUOLA DI KUNG FU TRADIZIONALE • ATLETICA LEGGERA ATHLETIC CLUB FIORENTINA CASTELLO • ATTIVITÀ MOTORIE MI PIACE SE TI MUOVI • BOXE BEST GLOVES FIRENZE • CALCIO ATLETICA CASTELLO - CSI FIRENZE - LA NUOVA POLISPORTIVA NOVOLI - POLISPORTIVA FIRENZE OVEST • CALCIO A 5 MIDLAND GLOBAL SPORT • CALCIO STORICO FIORENTINO ASSOCIAZIONE PARTE AZZURRA • DANZA DANCE PERFORMANCE - FLORENCE DANCE ACADEMY - KIDOJO - LYRIC DANCE STUDIO - NON SOLO DANZA - SPAZIO DANZA 4 SHIVA • DODGEBALL CSI FIRENZE • EQUITAZIONE AICS • GINNASTICA (ZUMBA, STEP, PILATES, GINNASTICA FUNZIONA-

LE) B-SIDE - KIDOJO • GINNASTICA ARTISTICA POLISPORTIVA TRE PIETRE • GINNASTICA RITMICA ATLETICA CASTELLO • MAMANET AICS • PALLACANESTRO AVVENIRE 2000 RIFREDI - CUS FIRENZE - DLF FIRENZE BASKET - FRECCIA AZZURRA FIRENZE BASKET • PALLAVOLO FIRENZE OVEST PALLAVOLO - FIRENZE VOLLEY - LIBERI E FORTI 1914 - OLIMPIA POLIRI VOLLEY - POLISPORTIVA TRE PIETRE - VBA FIRENZE • PATTINAGGIO FIORENTINA PATTINAGGIO • PESCA SPORTIVA ARCIPESCA TOSCANA • POLE DANCE POLE ADDICT-MORGENSTERN • PSICOMOTIVITÀ POLISPORTIVA TRE PIETRE • RUGBY FIRENZE RUGBY 1931 • SCACCHI AICS • SCHERMA CIRCOLO SCHERMA RAGGETTI - CLUB SCHERMA FIRENZE - POLISPORTIVA FIRENZE OVEST • SCHERMA STORICA SALA D'ARME ACHILLE MAROZZO • TANGO TANGO CLUB FIRENZE • TENNIS POLISPORTIVA FIRENZE OVEST



Presidente
Comm.Serv.Educ. e Sport
Simona Ferrari

Presidente
Consiglio Quartiere 5
Cristiano Balli

Sport in libertà
Prove e giochi
24 - 25 settembre 2016
dalle 15.00 alle 18.30
PalaMattioli
via Benedetto Dei - Firenze
Quartiere 5

DOMENICA 25 SETTEMBRE
SPETTACOLO TEATRALE
ore 18.15 • Ingresso gratuito
LA LEGGENDA DEL PALLAVOLISTA VOLANTE
con Andrea Zorzi e Beatrice Visibelli

PROVA LO SPORT

REGOLAMENTO

La manifestazione è rivolta a tutti. Non intende avere un senso agonistico, bensì vuole promuovere tutte le discipline sportive presenti nel Quartiere 5. A coloro che si iscrivono presso la segreteria della manifestazione verrà consegnata gratuitamente una "card" che darà accesso a "PROVA LO SPORT". Per ogni sport provato la Card verrà timbrata.

Domenica 25 settembre, alle ore 18, chi avrà riconsegnato la tessera compilata di almeno 15 timbri riceverà un premio di partecipazione offerto dal Quartiere 5. I bambini dai 3 ai 6 anni avranno accesso a "Prova lo Sport" a discrezione delle Società Sportive presenti.

CITTÀ SICURA • TARGA LA BICI



SABATO 24 SETTEMBRE 2016

Ai residenti del Comune di Firenze che si presenteranno con la bicicletta munita di:

- luci di sicurezza
- campanello
- freni anteriore e posteriori funzionanti

VERRÀ REGALATA UNA TARGA INDELEBILE "EASY TAG" CON ISCRIZIONE AL REGISTRO ITALIANO BICI

SABATO 24 SETTEMBRE

ESIBIZIONI

15.30	Basket	17.30	Danza
16.00	Balli latini americani	18.00	Mixed Martial Art
16.30	Tango	18.30	Arti marziali e tango
17.00	Danza		

AREA BENESSERE

TAI CHI CHUAN • QI GONG • FITNESS POSTURALE
HATHA YOGA • SHIATSU

ATTIVITÀ PREVISTE

ARTI MARZIALI KARATE - JUDO - TAI CHI CHUAN - KIAIKIDO - KUNG FU - ARCOBATTLE • **ATTIVITÀ MOTORIA** CON O SENZA PALLA • BASKET E MINI BASKET • BOXE (BOXE, KICK BOXING, THAY BOXE) • CALCIO CALCIO - CALCIO A 5 PER BAMBINI • CALCIO STORICO FIORENTINO • DANZA DANZA - TANGO ARGENTINO - BALLI CARIBICI - HIP HOP - BREAK DANCE - DANZA ORIENTALE • DODGEBALL • EQUITAZIONE • GINNASTICA ZUMBA - STEP - PILATES - GINNASTICA FUNZIONALE • GINNASTICA ARTISTICA • LOTTA GRECO ROMANA - DIFESA PERSONALE • MAMANET • PALLAVOLO • PATTINAGGIO • PESCA SPORTIVA • PSICOMOTIVITÀ • RUGBY • SCACCHI • SCHERMA • SCHERMA STORICA • TENNIS



Durante le due giornate della festa sarà presente il Servizio Protezione civile del Comune di Firenze che illustrerà quali sono le proprie attività e quali norme di comportamento seguire in caso di emergenza. Con i bambini sono in programma giochi educativi interattivi, tra cui un quiz.

DOMENICA 25 SETTEMBRE

ESIBIZIONI

15.30	Scherma	16.30	Kung fu
16.00	Arti marziali	17.00	Danza

AREA BENESSERE

TAI CHI CHUAN • QI GONG • FITNESS POSTURALE

ATTIVITÀ PREVISTE

ARTI MARZIALI KARATE - JUDO - SPADA COREANA - TAI CHI CHUAN - KIAIKIDO - KUNG FU - ARCOBATTLE • **ATTIVITÀ MOTORIA** CON O SENZA PALLA • ATLETICA • BASKET E MINI BASKET • BOXE BOXE - KICK BOXING - THAY BOXE • CALCIO CALCIO - CALCIO A 5 PER BAMBINI • CALCIO STORICO FIORENTINO • DANZA DANZA - TANGO ARGENTINO - BALLI CARIBICI - HIP-HOP - BREAK DANCE - DANZA ORIENTALE - DANZA SPORTIVA • DODGEBALL • EQUITAZIONE • GINNASTICA ZUMBA - STEP - PILATES - GINNASTICA FUNZIONALE • GINNASTICA RITMICA • LOTTA GRECO ROMANA - DIFESA PERSONALE • MAMANET • NUOTO • PALLAVOLO • PATTINAGGIO • PESCA SPORTIVA • POLE DANCE • RUGBY • SCACCHI • SCHERMA • SCHERMA STORICA • TENNIS

SPETTACOLO TEATRALE

ore 18.15 • Compagnia Teatri d'Imbarco | INGRESSO GRATUITO

LA LEGGENDA DEL PALLAVOLISTA VOLANTE
con Andrea Zorzi e Beatrice Visibelli

Al termine dello spettacolo si svolgeranno le premiazioni della edizione 2016 del Premio "Villa Pallini" dedicato alle eccellenze dello sport del Q.5.