

CON IL PATROCINIO DI:

ROMA
Municipio Roma X



ITALIA
COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE NAZIONALE
IMPRENDITORI
IMPIANTI
SPORTIVI



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
ROMA

CONFEDERAZIONE DELLO SPORT



VENERDI
21 LUGLIO

Village SPORT BEACH



**UNA INTERA GIORNATA DEDICATA ALL'ATTIVITÀ FISICA.
L'INCLUSIONE SOCIALE ATTRAVERSO LO SPORT.**

**ATTIVITÀ: DISCIPLINE OLISTICHE, YOGA, PILATES, CALISTENICHES, TAI CHI.
SEMINARIO DI WUSHU KUNG FU INTEGRATO APERTO A PRATICANTI
ABILI E DISABILI, ARTI MARZIALI.**



**NEL POMERIGGIO
ANIMAZIONE SULLA SPIAGGIA
CON I LOCOS LATINO!!
MAESTRI MANUEL e MIRIAM.**

**PRESSO
VILLAGE BEACH OSTIA
Lungomare Paolo Toscanelli 197
Ostia Lido**

**PER INFO:
e-mail: lazio@ascsport.it
cell. 3911548502
www.ascsport.it
www.ascacademylazio.it**

CON IL PATROCINIO DI:

ROMA

Municipio Roma X



ITALIA
COMITATO
REGIONALE
LAZIO



FEDERAZIONE NAZIONALE
IMPRENDITORI
IMPIANTI
SPORTIVI



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA
ROMA

CONFEDERAZIONE DELLO SPORT



VENERDI
21 LUGLIO

Village SPORT BEACH



PROGRAMMA

AREA TATAMI

9:15 - 10:15 YOGA

10:30 - 11:30 PILATES

11:45 - 12:45 BODY WEIGHT

13:30 - 14:30 FUNZIONALE

14:45 - 16:15 SUP FIT (LAVORO A SECCO + MARE)

16:30 - 18:00 JUDO

18:00 - 19:00 BALLI - ANIMAZIONE SULLA SPIAGGIA

19:00 - 20:15 BJJ (BRAZILIAN JIU-JITSU)

AREA PORTICATO

14:30 - 15:30 GIOCO WUSHU
(INTEGRATO ALLE DIVERSE ABILITA')

16:30 - 18:00 WUSHU
(QI GONG, TAI CHI CHUAN, WUDANG BAGUA)

NEL POMERIGGIO
ANIMAZIONE SULLA SPIAGGIA
CON I **LOCOS LATINO!!**
MAESTRI MANUEL e MIRIAM.



PRESSO
VILLAGE BEACH OSTIA
Lungomare Paolo Toscanelli 197
Ostia Lido

PER INFO:
e-mail: laio@ascsport.it
cell. 3911548502
www.ascsport.it
www.ascacademylazio.it