



nome

età

Attenzione!

Porta questa tessera con te durante Gioca lo Sport, mostrala agli addetti di ogni sport: per ogni prova sarà apposto un timbro nella casellina numerata. Una volta completata la tessera consegnala al gazebo del Quartiere 3 e riceverai un simpatico gadget (fino ad esaurimento).



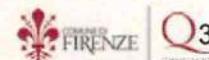
Durante la manifestazione saranno scattate fotografie da parte del personale UISP o del Quartiere 3 a fini istituzionali.

Società/Associazioni

ACADEMIA SCHERMISTICA FIORENTINA	FLORENCE BASKET
AICS FIRENZE	FONDAZIONE A.N.T.
ALBERETA 2000	GAETANO D'AGOSTINO
ALBERETA SAN SALVI	GOLF CLUB CENTANINI
ANTELLA BASEBALL e SOFTBALL	GRUPPO SALUTE & BENESSERE
AQUILA	IMORI DOJO
ARCIPESCA TOSCANA	IL BUDO REIGENDO KARATE
ASSI GIGLIO ROSSO	ISTITUTO DI YOGA
ASSOCIAZIONE CAVALIERE AZZURRO	JUDO KWAJ FIRENZE
ASSOCIAZIONE CLUB ALCOLISTI IN TRATTAMENTO	KNITTING SPORT TEAM UISP
ASSOCIAZIONE JONAS ONLUS	LIBERA FIRENZE SUD
ASSOCIAZIONE TOTTA X TUTTI	LIBERTAS LA TORRE
ATLETICA FIRENZE MARATHON	LUNAR
BUSHIDO KARATE	LISETTE DANCE SCHOOL
CAMBIA MUSICA FIRENZE	MATCH BALL FIRENZE COUNTRY CLUB
CANTONIERI COMUNALI	MENTOR NETTENNIS
CENTRO GINNASTICA FIRENZE	MISERICORDIA BADIA A RIPOLI
CENTRO INCONTRI JUDO	MODELISMO & STORIA DLF - PONTASSIEVE - FIRENZE
CIRCO TASCABILE	NORDIC WALKING E DINTORNI
CIRCOLO VALLEVERDE	OIPA ITALIA ONLUS - NUCLEO G.E.Z. FIRENZE
CITTÀ CICLABILE ONLUS	PA'KUA
CNGEI SEZIONE FIRENZE	TAI CHI TAOISTA - ITALIA
DREAM SPORT	TENNIS TAVOLO FIRENZE
ENDAS DELEGAZIONE FIRENZE SUD	UFFICIO GUIDE SCUOLA DI ALPINISMO
EURO DUE PALLAVOLO	UISP COMITATO DI FIRENZE
FIRENZE 2 BASKET	VIVERE INSIEME ONLUS
FIRENZE RUGBY 1931	VIRTUS FIRENZE
FIRENZE SUD SPORTING CLUB	

Postazione di primo soccorso a cura della Misericordia di Badia a Ripoli.

Informazioni: Quartiere 3 - Ufficio Sport - Tel. 055/276.7712 – 7715



Gioca lo SPORT



4-5-6 settembre 2015

Giardini della Nave a Rovezzano - Firenze

Insieme alle Associazioni Sportive, del Sociale e del Benessere

La Presidente Commissione Politiche Sportive Letizia Perini
Il Presidente del Consiglio di Quartiere 3 Alfredo Esposito



Gioca Lo SPORT

È un progetto del Quartiere 3 che, animando e popolando gli spazi verdi del territorio con dimostrazioni sportive e spettacoli, mira alla promozione dello sport per tutti.

La creazione di esperienze di socializzazione e divertimento e la possibilità per tutti di sperimentare le diverse discipline sportive sono gli elementi cardine del progetto, ideato in collaborazione con il comitato UISP di Firenze



Programma

Venerdì 4 settembre

Ore 17.00 - 19.30

Scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, l.no Ferrucci 4 - dalle 17.00 alle 19.00), judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, yoga, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tennis, "balance games" (giochi di equilibrio), nordic walking

Sabato 5 settembre

Ore 17.00 - 19.30

scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, l.no Ferrucci 4 - dalle 15.00 alle 19.00), ginnastica artistica e ritmica, judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, capoeira, pallavolo, pallamano, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, nanbudo, karate, yoga, judo, muay thai, jeet kune do, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tai chi taoista, tennis tavolo, balance games (giochi di equilibrio), il filo di Arianna, nordic walking

Mukki sponsor della manifestazione
offre ai partecipanti i suoi prodotti



Domenica 6 settembre

Ore 17.00 - 19.00

Scherma, scacchi, calcio, baseball e softball, ciclismo, "picra" pesca nei giardini, atletica, rugby, karate, canoa (presso sede Canottieri Comunali, l.no Ferrucci 4 - dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00), ginnastica artistica e ritmica, judo, laboratori di "circomotricità", scoutismo, pallanuoto, pallavolo, pallamano, pallacanestro, minibasket, gioco del tappo, golf, nanbudo, karate, yoga, judo, muay thai, jeet kune do, zumbakids, danza, tennis, minitennis, arti marziali, acrobazia, yoga, tai chi, riflessologia, tennis tavolo, balance games (giochi di equilibrio), modellismo navale dinamico, nordic walking

Venerdì 4 si terrà la presentazione del libro "Dal Giglio alla nazionale. Cinquant'anni (dal 1963 al 2013) di Sport Azzurro a Firenze" di Luca Giannelli

Venerdì 4 e sabato 5 e domenica 6 sarà presente Quadrifoglio con un punto informativo sulla raccolta differenziata

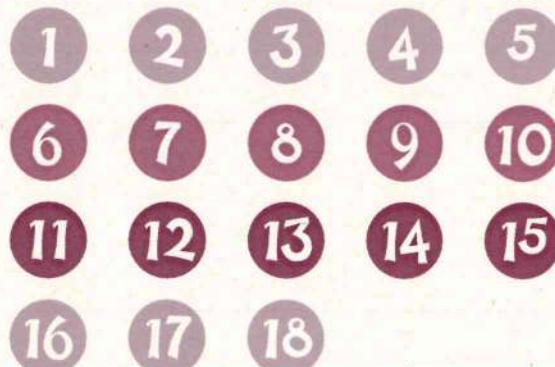
Sabato 5 alle 17.00 (ritrovo presso stand Città Ciclabile Onlus) si terrà l'escursione in bicicletta "Si torna a scuola in bici": pedalata in giro per scuole di Gavinana per la sicurezza in bici, scortata dalla pattuglia dei Vigili in Bicicletta, con biomerenda offerta da NaturaSi

Sabato 5 e domenica 6 saranno proposte dimostrazioni e simulazioni di soccorso pediatrico

Sabato 5 e domenica 6 presso lo stand del Gruppo SALUTE è BENESSERE distribuzione di frutta

Domenica 6 verrà organizzato un laboratorio di costruzione di RIFICOLONE a cura della UISP

Il programma potrà subire variazioni



nome

Attenzione!

Porta questa tessera con te durante **Festa del Benessere**, mostrala agli addetti di ogni disciplina: per ogni prova sarà apposto un timbro nella casellina numerata.

Una volta completata la tessera avrete diritto alle seguenti **promozioni con sconto del 70%**:

UASHA: 1 seduta di piramidologia oppure 1 seduta di riequilibrio dei chakras (con piastra e cristalli)

ASS. FIORENTINA TAI CHI CHUAN: corso base Tai Chi Chuan

CHRYDALIS: Corso "Risvegliare l'energia vitale"

SHIATSUKI: Corso introduttivo di Shiatsu

REIKI ON: 1 trattamento Reiki

CENTRO DIFFUSIONE SHIATSU JIU BIA'N: corso base di Shiatsu

METODO FELDENKRAIS: corso di gruppo Metodo Feldenkrais (2 mesi)

IL TANGO DELLE CIVILTÀ: esperienza di Danza Movimento Terapia per adulti oppure laboratorio teatrale per bambini

LE DANZATRICI DI ISIDE: 1 lezione individuale di Yoga, Arti Marziali, Pilates, Gyrokinesis

IRTE: 1 trattamento shiatsu

RELIANZA: 4 lezioni di biodanza

JIN SHIN DO: corso introduttivo (8 ore)

ACADEMIA DI NATUROPATHIA ANEA: consulenza naturopatica + un trattamento a scelta tra reiki, riflessologia plantare e shiatsu

ERBORISTERIA NATURALMENTE: 1 trattamento shiatsu oppure 1 trattamento di cristaloterapia

CENTRO MEDICINA OSTEOPATICA: 1 consulenza o 1 prestazione (a scelta tra visita osteopatica, ormeopatica, dietologica, fisiatrica, reumatologica, psicoterapico, agopuntura) oppure 1 trattamento shiatsu, terapia posturale, antistress, riflessologia plantare, linfodrenaggio



Durante la manifestazione saranno scattate fotografie da parte del personale UISP o del Quartiere 3 a fini istituzionali.

Società/Associazioni

LE DANZATRICI DI ISIDE
www.ledanzatricidiiside.com
 333/8457911

APS BEN-ESSERE OLISTICO
abbracciaiolo.blogspot.it
 347/8266264

UASHA
 Daniela Putignano 328/6180007

ASSOCIAZIONE FIORENTINA TAI CHI CHUAN
www.facebook.com/associazionefiorentinataichichuan
 Eleonora Rosi 347/6462047

CHRYDALIS
www.giovannamazzinghi.it
 Giovanna Mazzinghi 333/3615123

SHIATSUKI
www.shiatsuki.it
 Silvia Mori 348/3137671

REIKI ON
www.reikion.it
 Lucia Damerino 335/6811005

CENTRO DIFFUSIONE SHIATSU JIU BIÀN
www.jubianshiatsu.it
 Alessandro Neri 338/8498664

LAURA TARCHIANI
 Laura Tarchiani 347/8221409

IL TANGO DELLE CIVILTÀ
iltangodelleciviltà.blogspot.it
 Letizia Cirri 338/8602457

LETMIBI
www.letmibi.eu
 Andrea Mascaro 335/6076463

IRTE
www.shiatsuirite.it
 Andrea Mascaro 335/6076463

RELIANZA
www.relianza.com
 Maria Pia Tinaglia 347/3648161

JIN SHIN DO
polliceconsapevole.blogspot.it
 Monica 338/3121932

CORPOREI
bioenergeticafirenze.wordpress.com
 348/2533357

ACADEMIA DI NATUROPATHIA ANEA
www.accademia-anea.com
 Annalisa Primavera 320/9017077

ERBORISTERIA NATURALMENTE
 Serena Cassi 055/688498
 Centro di Medicina Osteopatica

055/6532824
www.cmosteopatica.it

Informazioni: Quartiere 3 - Ufficio Sport - Tel. 055/276.7712 – 7715



festa del Benessere



4-5-6 settembre 2015

Giardini della Nave a Rovezzano - Firenze

Insieme alle Associazioni Sportive, del Sociale e del Benessere

La Presidente Commissione Politiche Sportive Letizia Perini

Il Presidente del Consiglio di Quartiere 3 Alfredo Esposito

festa del Benessere

È un progetto del Quartiere 3 che mira alla promozione e la divulgazione di tutti i metodi e le discipline legati ai più corretti e armoniosi stili di vita.

I Giardini della Nave a Rovezzano diventano quindi il luogo ideale per prendersi cura di noi stessi.

Sarà così possibile riscoprire il proprio corpo e le proprie emozioni grazie agli operatori e alle associazioni del settore, in mezzo alla natura, con semplicità, nella calma e serenità del parco.



Programma conferenze

Venerdì 4 settembre

17.00 – 17.45

Depurazione e fitoterapia (dott.ssa Serena Cassi)

18.00 – 18.45

Tensioni muscolari croniche e blocchi energetici: dal rilascio alla trasformazione (Giovanna Mazzinghi)

19.00 – 20.00

La Radioestesia: un metodo per sviluppare le nostre potenzialità (Daniela Putignano)

Domenica 6 settembre

17.00 – 17.45

Bagno di Gong con campane tibetane, gong e canto armonico (Silvia Cianferoni)

18.00 – 18.45

Shiatsu anti-stress (ShiatsuKi)

19.00 – 20.00

Il corpo e le relazioni genitori – figli (dott.ssa Paola Spicuglia)

Sabato 5 settembre

17.00 – 17.45

Il reiki: un percorso di crescita personale e di evoluzione spirituale (Reiki On)

18.00 – 18.45

Quotidiano stress: pensieri e azioni che aiutano (dott. Alessandro Armani)

19.00 – 19.45

Una casa sana! Senza inquinamento elettromagnetico (Accademia di naturopatia ANEA)

Venerdì 4, sabato 5 e domenica 6 settembre

Ore 17.00 – 19.30

danza orientale, yoga faraonico, meditazioni, tai chi, chi kung, yoga, shiatsu, kung fu, yoga per bambini, radionica, radioestesia, chakra huiles, piramidologia, tai chi chuan, bilanciamento energetico spirituale, auto massaggio, stretching dei meridiani, reiki, metodo feldenkrais, danza movimento terapia, yoga, arti marziali, pilates, gyrokinesis, meditazione, biodanza, digitopressione jin shin do, esercizi di bioenergetica, reiki, riflessologia plantare, consulenze fiori di bach, cristaloterapia, terapie mediche integrate

Venerdì, sabato e domenica

Ore 18.00

Lezioni dimostrative di biodanza stand Relianza

Venerdì, sabato e domenica

Classe di Esercizi Bioenergetici presso stand CorpoRei

Il programma potrà subire variazioni