

## 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 da vasca massimo ore 11.00

**PROVE DI NUOTO PER I PIÙ PICCOLI**

4 - 7 anni

Prenotazioni 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 coadiuvante da allenatori federali.

**NOTA: È OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA,**  
docce e phon a gettore

## 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.



**SABATO 24 SETTEMBRE 2016**

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

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

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

## SOCIETÀ SPORTIVE

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

(E) B-SIDE - KIDOJO • GINNASTICA ARTISTICA POLISPORTIVA TRE PIETRE • GINNASTICA RITMICA ATLETICA CASTELLO • MAMANET AICS • PALLACANESTRO AVVENTURE 2000 RIFREDI - CUS FIRENZE - DLF FIRENZE BASKET - FRECCIA AZZURRA FIRENZE BASKET • PALAVOLO FIRENZE OVEST PALLAVOLO - FIRENZE VOLLEY - LIBERIE E FORTI 1914 OLIMPIA POLIVIOLLEY - POLISPORTIVA TRE PIETRE - VBA FIRENZE • PATTINAGGIO HO RENTINA PATTINAGGIO • PESCA SPORTIVA ARCIPIESCA TOSCANA • POLE DANCE POLE ADDICT-MORGENSTERN • PSICOMOTORIO 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 MARZOZZO • TANGO TANGO CLUB FIRENZE • TENNIS POLISPORTIVA FIRENZE OVEST



Presidente  
Comitato Educativo e Sport  
Simona Ferrari

Presidente  
Consiglio Quartiere 5  
Cristiano Balli

## SABATO 24 SETTEMBRE

### ESIBIZIONI

15.30	Basket	17.30	Danza
16.00	Balzi latini americani	18.00	Mixed Martial Art
16.30	Tango	18.30	Arte 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 (BOKE, KICK BOXING, THAY BOKE) • CALCIO CALCIO A 5 PER BAMBINI • CALCIO STORICO FIORENTINO • DANZA DANZA - TANGO ARGENTINO - BALI CARAIBICI - 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 • PSICOMOTORICITÀ • 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 seguirà in caso di emergenza. Con i bambini sono in programma giochi educativi interattivi, tra cui un quiz.



# 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

## DOMENICA 25 SETTEMBRE

### ESIBIZIONI

15.30	Scherma	16.30	Kung fu
16.00	Arte 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 BOKE • CALCIO CALCIO - CALCIO A 5 PER BAMBINI • CALCIO STORICO FIORENTINO • DANZA DANZA - TANGO ARGENTINO - BALI CARAIBICI - HIP HOP - BREAK DANCE - DANZA ORIENTALE • DODGEBALL • EQUITAZIONE • GINNASTICA ZUMBA - STEP • PILATES • GINNASTICA FUNZIONALE • GINNASTICA ARTISTICA • 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 Teatro 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.