

Sport e vita attiva, torna la giornata della salute

Dallo yoga alla ginnastica artistica, dal basket al ballo: nelle tre aree

della manifestazione sono in programma ben 21 attività aperte a tutti

Dal pilates ai rollerblade, dalla ginnastica artistica allo yoga. Per poi proseguire con le bocce, il taiji, il qi gong, il judo, il basket, il pugilato, l'hip hop e molto altro. Dopo il successo dell'edizione dello scorso giugno, sabato 5 ottobre, torna una nuova "Giornata della salute" con un ricchissimo programma di attività sportive e motorie che si terrà in diverse location del centro storico cittadino, sempre all'insegna della promozione di stili di vita sani. Ben 21 appuntamenti con la vita attiva, gratuiti e aperti a tutti, animeranno il parco Moretti, piazza XX Settembre e piazza Matteotti dalle 15 alle 18 (dalle 14 al parco Moretti).

"Uno stile di vita non sedentario – sottolinea il sindaco Furio Honsell – mantiene in salute. Basti pensare che una bambina che nasce oggi a Udine ha il 50% di possibilità di raggiungere i 104 anni, ma non altrettante di avere una vita sana, perché questa dipende dalla capacità di ognuno di adottare comportamenti e stili di vita sani. Ecco perché il Comune cerca di offrire e promuovere tante occasioni per fare movimento a tutte le età". Ad aprire il programma della manifestazione sarà una "passeggiata delle rogge", con partenza alle 14 dal parco Moretti, dove dalle 15 scatteranno numerose altre attività (bocce, taiji stile Chen e stile Yang, giochi motori,, metodo Feldenkrais, pilates matwork & tools,

percorso vita, qi gong, ginnastica posturale, yoga). Sempre alle 15 partiranno anche gli appuntamenti in programma in piazza XX Settembre (judo, rollerblade, basket) e in piazza Matteotti (hip hop, pugilato, ginnastica artistica, zumba, balli di gruppo, in linea e country).

“L’evento rientra tra le tante attività promosse dall’amministrazione comunale nell’ambito del programma europeo “Città Sane” – spiega l’assessore allo Sport, all’Educazione e agli Stili di Vita, Raffaella Basana – con l’obiettivo di favorire tra i cittadini l’adozione di stili di vita sani nonché di offrire opportunità di socializzazione e di inclusione sociale. Per questo motivo oltre alle tante attività proposte, nelle tre aree della manifestazione, si potranno richiedere informazioni utili su come adottare e mantenere stili di vita corretti”. La Giornata della Salute, realizzata dall’ufficio Città Sane del Comune di Udine in collaborazione con la Uisp di Udine e il dipartimento di Prevenzione dell’Azienda per i Servizi Sanitari 4 “Medio Friuli”, costituisce l’occasione per il lancio in città di “Moveweek”, un grande evento europeo di sport per tutti, organizzato da **ISCA – International Sport and Culture Association**, a cui, da quest’anno, aderisce anche l’amministrazione comunale di Udine.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA DELLA SALUTE

PARCO MORETTI:

- ore 14:00 – 15:00 Passeggiata delle rogge (con Paolo, Uisp Udine)
- ore 15:00 – 16:00 Bocce (con Elda del Do, Oltre lo Sport)
- ore 15:00 – 15:45 Taiji stile Chen (con Carlo Ceschia, Chinese Wu-Shu Italy)
- ore 15:00 – 16:00 Giochi motori (con Filippo, Uisp Udine)
- ore 15:45 – 16:30 Taiji stile Yang (con Franca Ganzino,

Chinese Wu-Shu Italy)

- ore 16:00 – 17:00 Metodo Feldenkrais® e Conoscersi attraverso il

Movimento® (Monia Merluzzi, A.S.D. Semia)

- ore 16:00 – 17:00 Pilates matwork & Tools* (con Cinzia Degano, diploma

Nazionale C.S.E.N. di Fit – Pilates)

- ore 16:00 – 17:00 “Percorso vita” con Udinese per la vita
- ore 16:30 – 17:15 Qi Gong di Liu Dong (con Monica Vendruscolo,

Associazione “per Vie Sottili”)

- ore 17:00 – 18:00 Ginnastica Posturale (con Patrizia Molinaro, Associazione

“per Vie Sottili”)

- ore 17:00 – 18:00 Yoga (con Raffaella Bellen, Associazione Metamorfosys, e

gli allievi della scuola istruttori Yoga)

- ore 17:00 – 18:00 Yoga (Ginnastica del sorriso (con Carla Alzanavi, A.S.D. il Delfinogym Don Bosco)

*La lezione prevede l'utilizzo di bande elastiche e Magic Rings.

PIAZZA XX SETTEMBRE:

- ore 15:00 – 16:00 Judo (con Marco Ciannavei e gruppo Judo, DopoLavoroFerroviario)

- ore 15:00 – 17:00 Rollerblade (con Gruppo Roller Udine)
- ore 17:00 – 18:00 Basket (con Ivano di Fant e Michele Pasquariello, Pallacanestro Feletto)

PIAZZA MATTEOTTI (SAN GIACOMO):

- ore 15:00 – 15:45 Hip – Hop (con Eileen, DNA danza)
- ore 15:00 – 16:00 Pugilato (con Associazione Pugilistica Udinese)
- ore 15:45 – 16:30 Hip – Hop (con Kevin, Funny Center)
- ore 16:00 – 17:00 Ginnastica artistica (con Alessandra Croatto, Arte e Movimento)
- ore 16:30 – 17:15 Zumba (con Luca, Funny Center)

ore 17:15 – 18:00 Balli di gruppo, in linea e country (con Francesca Gazziero, Liliana Tonizzo e Franco Boggio Lega, Salotto d'Argento, Udine)