

# Una sana Costituzione

edizione  
aprile  
2024



Festa della 2024  
Liberazione

Attività motorie, spogliatoi e doccia completamente gratuiti!

25  
aprile

## Open day

Open day scuola calcio Policras

Info: 3495339507

Policras

9:30 - 12:30 - S.Rocco  
Campo sportivo "G. Cappelli"

26  
aprile

## Ginnastica AFA

Presentazione e prova di ginnastica AFA  
(Ginnastica adattata per anziani)

Info: Camilla 3389975230

Auser

15:00 - 16:00  
Circolo ARCI Rosia

27  
aprile

## Arti marziali trad. giapponesi

Dimostrazioni e lezioni aperte

- Daito Ryu Aiki jujitsu
- Karate Wado Ryu
- Katori Shinto Ryu  
(spada giapponese)

Info: M° Marco Cerino  
3490763651

Shodan Dojo

16:00 - 18:00 S. Rocco  
Palazzetto "Luca Marchetti"

## Arti marziali cinesi

Esibizioni di Shaolin Kung Fu  
e Sanda boxe cinese.

In occasione del Taiji Day - pratica  
del Taijiquan aperta a tutti

Info: M° Marco Pallassini  
3480352678

Chan Dao Kung Fu  
Polisportiva Cras

16:00 - 18:00 S. Rocco  
Palazzetto "Luca Marchetti"

## Judo

Esibizione e lezioni  
di prova di judo

Info:  
Luca Cavecchia  
3493973244

CUS Siena JUDO

16:00 - 18:00 S. Rocco  
Palazzetto "Luca Marchetti"

## A.s.d. Rosia vs. G.s.d. San Quirico

Campionato Juniores  
Provinciali U.19

Asd Rosia

16:00, Impianti sportivi  
"F.Pianigiani" Rosia

28  
aprile

## Lezione di yoga inclusiva aperta a tutt\* e attività all'aria aperta

Per partecipare portare un  
tappetino o un telo mare.  
Yoga a cura di Elena Coccodrilli.

Info: 3494755423

Spazio DirSI

12:00 - 13:00  
Circolo ARCI Volte Basse

27 aprile 20:00 cena Sociale al Circolo ARCI di Rosia

Prenotazione obbligatoria entro venerdì 26 aprile presso il bancone (Tel. 0577345092 Luca 3493973244)

Menù vegetariano su prenotazione

