

Il Comune di Roccaforte Mondovì presenta

ROCCAFORTE SPORT-DAY 2012

MANIFESTAZIONE SPONTANEA

SABATO 31 MARZO - PALAZZETTO DELLO SPORT - ROCCAFORTE MONDOVÌ

Dalle 14,30 alle 20,00 giornata dedicata alle arti marziali e agli sport da palestra
INGRESSO GRATUITO

PROGRAMMA

14,30 saluto delle autorità e inaugurazione

14,40 **ZUMBA FITNESS**: corso collettivo di fitness di gruppo, che utilizza i ritmi e i movimenti della musica, afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico, grazie alla sua intensità variabile. **PARTECIPAZIONE GRATUITA PER ADULTI E BAMBINI** (obbligo pantofole da ginnastica)

15,00 **JUNIOR BOXE**: i bambini salgono sul ring per una mezz'ora di divertimento ed agonismo all'insegna della nobile arte

15,15 **DIFESA PERSONALE**: lezione di 45 minuti sulla tecniche di difesa personale con il Maestro Claudio Musso. **PARTECIPAZIONE GRATUITA**

15,30 **TONE UP**: tonificare armonicamente il corpo e bruciare calorie attraverso un allenamento aerobico a tempo di musica. È un programma di esercizi finalizzato alla bonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione, attraverso un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di musica. **PARTECIPAZIONE GRATUITA PER ADULTI E BAMBINI** (obbligo pantofole da ginnastica)

16,00 **SPARRING TIME**: un'ora di competizioni amatoriali di arti marziali su tappeto - lotta a terra (grappling), wrestling

16,30 **BASKET**: lezione di basket per i più piccoli

17,00 **JUDO SHOW**: 45 minuti di combattimenti di judo, l'antica arte marziale giapponese

17,15 **TECNICHE** di lotta contro la gabbia

17,30 **FIGHT ON THE RING**: due ore di combattimenti di BOXE, la nobile arte; MMA le arti marziali miste la disciplina che ha conquistato l'America dove vale tutto; K1 il combattimento con calci e pugni reso famoso in Giappone; full-contact

Per info: cell. 333.6899909

Con il patrocinio e il contributo di

Bar dell'Olmo

di Vanna, Beppe e Simone
P.zza della Repubblica, 8
Roccaforte Mondovì

Aurelio Roberi

Impianti Termoidraulici, gas,
condizionamento, lattoneria
Frabosa Sottana
tel. 339.3093826



Comune di Roccaforte Mondovì

Macelleria da Diego e Perla

Carni Piemontesi,
Formaggi Locali, Salumeria
Via IV Novembre, 4
Roccaforte Mondovì

PAOLO Parrucchiere

Uomo e Donna
Via Roma, 4
Roccaforte Mondovì

PROFUMO DI PANE



Il Pavimento

di Baso Emanuele
Roccaforte Mondovì
tel. 338.1578736

Tabaccheria Europa

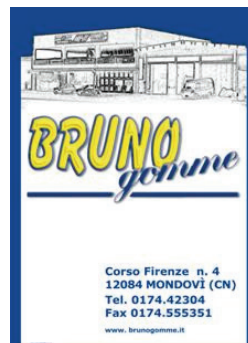
di Robaldo Isidoro
C.so Europa, 28 B
Mondovì

LURISIA



DIMOSport

Via Mondovì, 107/D
Villanova M.vi



Corso Firenze n. 4
12084 MONDOVÌ (CN)
Tel. 0174.42304
Fax 0174.555351
www.brunogomme.it

In collaborazione con:

**ACADEMY OF FIGHTING, BASKET CLUB Mondovì, BOXE CUNEO team Piras Manca,
Palestra sportiva VITALITY WELLNESS di Savigliano, JUDO Valle Maira,
KOMBAT TEAM Alassio, XI BOXING Genova**