

**PROGETTI
E ATTIVITA' SVOLTE
NEL CORSO DELL'ANNO
SPORTIVO 2019/2020**

**"CAMPIONATO SERIE A2 WHEELCHAIR
HOCKEY SQUADRA SEN MARTIN"**

da ottobre a maggio, per seguire la squadra del SEN
MARTIN: www.senmartin.it, FB "sen martin Modena"

APPUNTAMENTI SPECIALI

17 Aprile: **TRASFERTA A PALERMO**

Maggio: **COPPA ITALIA E FINALI CAMPIONATO A LIGNANO
SABBIA D'ORO"**

SENTIRSI PIÙ SICURE, a cura di Geesink due a.s.d.
INTEGRAJUDO a cura di Geesink due a.s.d.
GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ E PER LE DONNE,
a cura di Polisportiva ARCI Spilamberto

SPORT PER L'INTEGRAZIONE, con la
collaborazione di Pallavolo Spilamberto
a.s.d., Scuola Pallacanestro Spilamberto,
Polisportiva Arci Spilamberto,
Coperta Corta ODV

**PROGETTI
NELLE SCUOLE**

PALLAVOLO S3 E SPIKEBALL a
cura di Pallavolo Spilamberto a.s.d.

KEEP CALM 2020

LOTTA LIBERA-MENTE 2020

laboratori di educazione fisica e sport volti alla
prevenzione del bullismo e altri
comportamenti scorretti,
a cura di Associazione Genitori e Amici del Fabriani
e Il Cassetto dei sogni a.s.d.

EASY BASKET nella scuola primaria e scuola
secondaria di 1° grado,
a cura di Scuola Pallacanestro Spilamberto

JUDO nella scuola primaria e scuola
secondaria di 1° grado a cura di
Geesink Due a.s.d.

PER INFO:

Struttura Cultura, Turismo, Sport e
Biblioteca "P. Impastato" Tel. 059/789966
sport@comune.spilamberto.mo.it
cultura@comune.spilamberto.mo.it
www.comune.spilamberto.mo.it



MARZO - APRILE 2020

**BENESSERE
SENZA
FRONTIERE**

Un progetto di comunità
per uno sport
etico, solidale
e responsabile



I.C. Severino Fabriani



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

MARZO

MERCOLEDÌ 4 ORE 20.45
Spazio Eventi L. Famigli

“Lo Sport e i giovani: divertimento o competizione?”

Relatore: Claudia Bellucci, psicologa e pedagoga

Ting - Centro Studi Discontinuo

DOMENICA 8 ORE 9.30
Centro storico

Muovi Spilla - MUOVI IN GIALLO
AVIS Spilamberto, MuoviSpilla

DOMENICA 8 ORE 15.30
Centro storico

(in caso di maltempo palestra viale Marconi)
“Flashmob con le allieve del corso
“Ballasnella”

Latindeg asd

LUNEDÌ 16 ORE 14.00
Circolo Centro Cittadino

“I rimedi fitoterapici di utilizzo più comune, indicazioni ed eventuali interferenze con terapie farmacologiche”

Relatore: Dr.ssa Graziella Nardini MMG AUSL Distretto di Vignola

Circolo Centro Cittadino, Casa della Salute Spilamberto

DOMENICA 22 ORE 15.00
Palestre Viale Marconi

Open day Ballasnella “Benessere in rosa”
Latindeg asd

VENERDÌ 27 ORE 9.00
Centro Sportivo I° Maggio

Giochi Sportivi

per gli alunni della scuola secondaria di 1° grado dell'Istituto Comprensivo S. Fabriani

DOMENICA 29 ORE 9.30
Palestra Via S. Maria
“Impara a rilassarti”

Semplici posizioni yoga, respirazioni, esercizi di rilassamento

Orizzonti asd

DOMENICA 29 ORE 10.00
Piazzale Rocca Rangoni
“Muovi Spilla - Tutti Assieme per FA.VO.L'A”

AVIS Spilamberto - MuoviSpilla, Associazione Fa.vo.l'a

**LE INIZIATIVE
PROSEGUIRANNO NEI MESI
DI MAGGIO E GIUGNO**

APRILE

MERCOLEDÌ 1 ORE 20.45
Sala del Torrione

I quattro pilastri della salute”

l'ABC di come stare bene in salute applicando semplici conoscenze di base

Relatore Dott.ssa Miria Manni e Costanza Pelucchi
Ting - Centro Studi Discontinuo

MERCOLEDÌ 8 ORE 20.30
Sala del Torrione

“Stile di vita e salute: cos'è realmente lo stile di vita? Che relazione ha con la salute?”

Relatore Franco Pradelli operatore olistico e personal trainer di Orizzonti A.S.D.

MERCOLEDÌ 15 ORE 20.45
Sala del Torrione

“Cervello giovane”

mantenere la plasticità del cervello migliora la nostra qualità di vita.

A cura di Fabio Preti

Ting - Centro Studi Discontinuo

MERCOLEDÌ 22 ORE 20.30
Spazio Eventi L.Famigli

“Movimento e Salute”

incontro con il Dott. Savino Gustavo, responsabile Servizio di Medicina dello Sport Ausl di Modena. A seguire presentazione dell'App di Muovispilla
Avis, MuoviSpilla, Casa della Salute Spilamberto

SABATO 25 ORE 8.30
Vie del Paese, partenza da Piazza Roma

33^ Bicilettata di Primavera

Circolo Arci Polisportiva Spilambertese

DOMENICA 26 ORE 9.30
Piazzale Rocca Rangoni

Muovi Spilla Tutti Assieme

AVIS Spilamberto MuoviSpilla

MERCOLEDÌ 29 ORE 20.45
Spazio Eventi L.Famigli

“Vivere on line”

Relatore Dott.ssa Sabine Eck e Nives Bonantini
Ting - Centro Studi Discontinuo

DURANTE TUTTO IL PERIODO DELLE INIZIATIVE

Giornate di Prevenzione al Melanoma a cura dell'Associazione Amici dell'ANT

Per informazioni e prenotazioni: Fondazione ANT Italia Onlus +39 059/766088