







## CHRISTMAS EVENT P.E.S., L'ATTESISSIMO EVENTO TRA DIVERTIMENTO, SPORT E CULTURA

Il 17 dicembre al Palabandinelli di Velletri l'ASDToukon Karate-Do, in collaborazione con le altre realtà territoriali previste dal progetto PES VelletriSport di Tutti – Quartieri promosso da Sport e Salute, daranno il via l'attesissimo evento di Natale, ricco di attività, dimostrazioni e sorprese.

Il programma, volto a tutte le fasce d'età, si svolgerà dalle ore 9:30 alle 14:00 nel Palazzetto dello Sport di Velletri in Via di Cori, nel quale sarà possibile iscriversi a tutte le attività gratuite previste per il prossimo anno nell'ambito del progetto, grazie agli appositi stand attivi per tutta la durata dell'evento.

La mattinata sarà scandita da numerose attività laboratoriali per bambini e ragazzi e dimostrazioni sportive per grandi e piccoli.

Per i ragazzi dai 5 ai 15 anni si parte alle ore 10:00 con il laboratorio di scrittura creativa, si prosegue alle 11:00 con l'attività di lettura collettiva ed infine, alle 12:00 con il laboratorio d'inglese.

Per tutti ci sarà la possibilità dalle 10:00 alle 14:00 dimettersi alla prova con la dama e gli scacchi.



Nell'area Tatami avranno luogo, invece, le dimostrazioni delle varie attività svolte nella prima parte del progetto: alle ore 10 si inizia con l'attività motoria per bambini dai 3 a 6 anni, alle 10:10 con la ginnastica artistica, alle 10:20 con il karate, alle 10:30 con il parakarate, si continua alle 10:40 con la ginnastica generale, alle 10:50 con lo yoga, alle 11:00 con il judo per bambini, alle 11:10 con il Tai Chi Chuan, alle 11:20 con il judo per adulti. Alle 11:30 breve incursione del laboratorio di scrittura creativa e alle 12:40 di quello di inglese, seguito dal karate tradizionale, da quello agonistico e poi quello dei più piccoli, per poi terminare alle 13:20 con la zumba fitness.

Durante la scaletta previsto alle 11:40 l'intervento del dietista Mirko Montellanico dal titolo "Lo stile di vita nei diversi periodi dell'anno", durante il quale verrà illustrato come l'alimentazione dovrebbe variare a seconda delle stagioni e dei diversi periodi dell'anno e si darà risposta a tutti i quesiti in merito dei partecipanti.

