



## Be Active e Settimana europea dello Sport per il Toukonaa

Intensa, coinvolgente ed emozionante: così si può riassumere la partecipazione del Toukon alla Settimana Europea dello Sport, European Week of Sport, in programma ogni anno dal 23 al 30 settembre. L'iniziativa che quest'anno festeggia i suoi 10 anni, è stata lanciata dalla Commissione Europea nel 2015 per promuovere lo Sport,

gli stili di vita sani e attivi e conseguentemente il benessere fisico e mentale dei cittadini della Comunità Europea. Anche quest'anno, il Toukon ha risposto presente, portando il suo entusiasmo e la sua professionalità al fianco della FIJLKAM – Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali, nella spettacolare cornice dello Stadio dei Marmi "Pietro Mennea" di Roma. Le giornate sono state animate da dimostrazioni, lezioni aperte e momenti di confronto con atleti di alto livello e tecnici qualificati alla presenza di migliaia di bambini e ragazzi. In particolare il karate, una tra le discipline centrali della FIJLKAM, ha regalato emozioni al pubblico presente, con esibizioni, tecniche dinamiche e inclusive, che hanno messo in luce i valori educativi e formativi dell'arte marziale, alla presenza anche di atleti paralimpici. Presente una rappresentativa del Toukon karate-do, che ha saputo distinguersi per energia, preparazione e spirito sportivo. Un'occasione unica per condividere la passione per le arti marziali e promuovere la pratica del karate e del judo come strumenti di crescita personale, benessere fisico e integrazione sociale. Uno tra i momenti più entusiasmanti dell'evento è stato l'incontro con Massimiliano Rosolino, campione olimpico di nuoto, che ha partecipato attivamente alla manifestazione cimentandosi anche nel karate con alcune tecniche di base di attacco e parata. La sua presenza ha sottolineato l'importanza della multidisciplinarietà nello sport e ha dimostrato, ancora una volta, come le arti marziali siano accessibili e arricchenti per tutti. In questi giorni così intensi all'avvio del nuovo anno sportivo a conclusione della Settimana europea dello Sport il Toukon continua la sua missione sul territorio, offrendo corsi formativi e inclusivi per tutte le età, in diverse sedi operative: Palestra Scuola Mariani (Via Fontana delle Rose) con i corsi di karate e judo per bambini e ragazzi, con tecnici qualificati anche nella formazione inclusiva a diversi livelli; Palazzetto Bandinelli – sede del karate agonistico e del corso mattutino di ginnastica Movimento e Benessere, rivolto al benessere psicofisico della persona; infine, da quest'anno nella nuova sede della Palestra del Liceo Landi – con corsi di karate tradizionale e kung fu, entrambi pensati per la crescita personale e la difesa personale, con un'attenzione particolare all'inclusione sportiva, sociale e culturale. Il Toukon si triplica per rispondere alle diverse esigenze, impegnato e dinamico nella promozione dei valori dello sport e delle arti marziali, in linea con lo spirito del movimento europeo #BeActive.

[Read More](#)