



## Asd Judo Frascati alla Festa dello Sport

L'Asd Judo Frascati nel tempo ha sempre più ampliato la sua offerta sportiva: non solo la tradizionale disciplina "principe" del judo, ma anche ginnastica ritmica e artistica, dove ha ottenuto ottimi successi agonistici, e varie attività del mondo del fitness e delle arti marziali. La consueta partecipazione alla "Festa dello Sport", organizzata come ogni anno dal Comune di Frascati presso l'incantevole scenario di Villa Torlonia, ha messo in mostra tutte le attività che l'Asd Judo Frascati offre ai suoi tesserati. Si è cominciato al mattino con una dimostrazione di olist (un'attività olistica che unisce elementi di tai chi, yoga e pilates) presentata dalle insegnanti Valeria Bertoni e Chiara Fanasca, poi a seguire c'è stata una breve ma intensa lezione di cross training (settore curato da Alessandro Marchionne, Raffaella De Maria ed Eleonora Lizzio i cui corsi si svolgono presso la sede della palestra comunale in via Conti di Tuscolo). Intorno alle ore 11.30 si è tenuta la lezione di judo che ha coinvolto diversi tesserati (dai più piccoli del turno di attività neuromotoria a quelli del preagonismo ed dell'agonismo) coordinati dai maestri Nicola Moracie Daniele Mattozzi. Successivamente è stata la volta della ginnastica ritmica le cui allieve del corso agonistico si sono esibite con gli esercizi portati a peso nella gare federali e promozionali, a seguire una lezione di ginnastica ritmica coordinata dalle allenatrici Lavinia Freda e Francesca Vichi a cui hanno partecipato molte bambine presenti in Villa Torlonia oltre al gruppo societario (così come era accaduto in precedenza con la lezione di judo). Prima della pausa pranzo c'è stato di nuovo uno spazio dedicato al settore del fitness con le divertenti coreografie della zumba guidate da Oksana Martynova, seguita da alcune allieve dei suoi corsi che si svolgono presso la sede del Tusculum Sport Center. Nel pomeriggio, dopo le lezioni dimostrative di kung fu sanda col maestro Giampaolo Rabboni e di brazilian jiu jitsu col maestro Daniele Proietti, c'è stato il gran finale con la ginnastica artistica (alla presenza dell'allenatrice Giorgia Coni) che ha mostrato ai presenti l'utilizzo dell'air track, una sorta di tappeto gonfiabile utile per la parte acrobatica e più spettacolare della disciplina. In conclusione è stata la volta dell'areadanza del Tusculum coordinata dal maestro David Coni che ha dato un assaggio dello spettacolo dal titolo "Five elements" che verrà portato in scena da lui e da molti dei suoi allievi domenica 21 ottobre alle ore 18 al teatro di Capocroce.

[Read More](#)