

MOVE Week è l'evento mondiale che ogni anno mostra i benefici di essere attivi e di partecipare regolarmente ad attività motorie e sportive. La MOVE Week è coordinata a livello europeo da ISCA e in Italia è organizzata e integralmente autofinanziata da UISP

(www.uisp.it)

Dal 22 al 28 maggio, il movimento sarà protagonista in tutta Europa con la Move Week: la settimana europea che promuove l'attività fisica per raggiungere il benessere è un momento importante della stagione Uisp.

“Siamo parte di un movimento internazionale che propone l'attività fisica e motoria come elemento di benessere per le persone, fondamentale per la salute di tutte e tutti. E' un approccio ormai largamente condiviso, a maggior ragione dopo il lungo periodo di inattività che abbiamo vissuto e che ha portato all'aumento di patologie fisiche e psicologiche”.

Per informazioni

Comitato Uisp Vallesusa
tel. 0119781106
vallesusa@uisp.it

Orari segreteria

Mercoledì
10,30 - 13,00
Martedì, Giovedì, Venerdì
15,30 - 18,00

La partecipazione alle attività è gratuita



Via XX Settembre, s.n.c.
10098 - Rivoli (To)
0119781106

vallesusa@uisp.it
www.uisp.it/vallesusa



Aree Protette
Alpi Cozie

UISP
sportpertutti
Comitato di Vallesusa



COMITATO TERRITORIALE

UISP VALLESUSA aps

MOVE WEEK 2023

DAL 22 AL 28 MAGGIO

SUL TERRITORIO

DEL COMUNE DI AVIGLIANA

CON IL PATROCINIO

DEL PARCO ALPI COZIE

E DELLA CITTA' DI AVIGLIANA

MERCOLEDI' 24 MAGGIO

Open Day di Nordic Walking con l'Associazione **IRIDE** c/o Parco Alveare Verde
Corso Laghi 100, dalle 16,30
<https://www.irideasd.it/>

GIOVEDI' 25 MAGGIO

Open Day a cura dell'Associazione **DRAGONESSE**: dalle 14,30 alle 17
si può pagaiare sul Dragon Boat sul Lago Grande di Avigliana, Corso Laghi 292
<https://dragonesseavigliana.org/>

VENERDI' 26 MAGGIO

Mini Olimpiadi di atletica leggera per giovani delle scuole primarie a cura dell'Associazione **4 FUN SPORTS TEAM**
Avigliana presso l'impianto sportivo di Via Suppo 10 a partire dalle 17,00
<https://m.facebook.com/4funSportsASD>

SABATO 27 MAGGIO

Open Day a cura del **CENTRO VELICO**
Avigliana: dalle 15 alle 19 canottaggio, vela, kayak, sup sul Lago Grande
Corso Laghi 282
<https://fb.me/e/xstVCRfU?ti=wa>

Open Day c/o **CIRCOLO NAUTICO** Avigliana: dalle 15 alle 19 con prove e dimostrazioni di sci nautico e wakeboard
Corso Laghi, 420
<https://fb.me/e/xstVCRfU?ti=wa>

Open Day di equitazione c/o l'Associazione **SCUDERIA ESSE**: conoscenza dell'attività e dei suoi benefici, degli animali e dell'ambiente circostante.
Approccio con i cavalli attraverso il "battesimo della sella"
Dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18 in
Via Monte Capretto 17
<https://www.scuderiaesse.com/>

SABATO 27 MAGGIO

TERAPIA FORESTALE AD AVIGLIANA

Un pomeriggio dedicato ad approfondire il progetto di Terapia Forestale partendo dagli studi scientifici effettuati con la collaborazione tra CAI e CNR. L'incontro, organizzato dal Comitato Uisp Vallesusa nell'ambito di Move Week, prevede una tavola rotonda e una passeggiata nei boschi dell'Area Protetta.

Verrà presentato il nuovo testo elaborato dalla collaborazione CAI CNR sulle esperienze e i risultati ottenuti in due anni di ricerca.

TAVOLA ROTONDA

Sala Consiliare - Piazza Conte Rosso 7
ore 15

Stefania Mingolla

Psicologa, specializzata in Terapia Forestale

Franco Finelli

Medico, presidente della Commissione Centrale medica del CAI

Rossella Morra

Assessore allo Sport del Comune di Avigliana

Luca Marelli

Direttore dell'Ente Parchi Alpi Cozie

modera l'incontro

Marco Pozzi

Dirigente Uisp e Guida Naturalistica

CAMMINATA NELL'AREA PARCO

partenza da Piazza Conte Rosso
ore 16,30

In cui i partecipanti insieme con gli esperti approfondiranno le dinamiche legate alla pratica della
Terapia Forestale.

DOMENICA 28 MAGGIO

DALLE 10 ALLE 19

Giornata finale di Move Week con la Festa dello Sport ad Avigliana organizzata dal Comune di Avigliana in collaborazione con il Comitato Uisp Vallesusa.

In Piazza del Popolo, nel Parco Alveare Verde e sul Lago Grande sarà possibile assistere a dimostrazioni ed esibizioni sportive ma anche provare, partecipare e giocare con le proposte delle associazioni sportive presenti, nell'arco di tutta la giornata.

Baseball, atletica, volley, pattinaggio, basket, calcio, yoga, nordic walking, orienteering, tiro con l'arco, danza, ballo, pilates, zumba, equitazione, parkour, dragon boat, bike school, kick boxing e tanto altro ancora.