Nel 2010 l'OMS ha pubblicato un documento: "Global recommendations on Physical activity for Health".

# La raccomandazione è una: l'attività fisica fa bene ad ogni età!

In occasione dei 100 Anni del CONI, l'Assessorato allo Sport del Comune di Pisa e la Società della Salute dell'area Pisana, insieme a numerose organizzazioni propongono di valorizzare il progetto:

# "Pisa, città che Cammina"

L'obiettivo è suscitare in tutti, grandi e piccini, la "passione di fare sport", qualunque sia il livello a cui lo si pratichi.

Oltre a migliorare il rapporto già esistente tra sport e salute, l'evento promuove le attività commerciali legate al mondo dello sport.

Lo svolgimento della manifestazione si ispira ai valori sportivi e di benessere, che includono la buona educazione, il rispetto degli altri e delle regole di una civile, pacifica ed allegra convivenza.









Olimpico **N**azionale Italiano



Comitato Italiano **P**aralimpico









## STAZIONE LEOPOLDA

ore 9.30

Apertura della giornata

ore 9.45

Lo sport diversamente abile: esbizioni e prove di attività (Baseball, Judo, Scherma, Show Down, Tiro con l'arco, Torball).

LOGGE DEI BANCHI

ore 10.00 - 24.00

Accoglienza al pubblico.

ore 15.30 - 19.30

Ginnastica a corpo libero, Hokey a rotelle, Minitennis, Simulatori di guida, Real bike, Ping pong,

ore 21.00 - 23.30

Esibizioni, spettacoli e musica in "palestra" (a cura della Palestra Aquarius).

PONTE DI MEZZO

ore 10.30

Cerimonia dell'Alzabandiera.

ore 16.00 - 20.00

Giochi propedeutici per il nuoto, Simulatori remoergometri e pagaiergometri,

In ARNO: Canoa, Canottaggio.

Corso Italia

ore 16.00 - 20.00

Auto da rally

ore 18.00 - 21.00

Atletica leggera (40 metri piani).

PIAZZA DEL CARMINE

ore 16.00 - 22.00

Biliardino.

VIA GAROFANI (Bar - Libreria UBIK)

ore 16.00 - 20.00

Sport della Mente.

ore 21.45 - 24.00

Projezione del Film: MOMENTI DI GLORIA

PIAZZA CHIARA GAMBACORTI

ore 16.00 - 20.00

Minicalcio, Pallacanestro, Pallavolo, Percorsi motori, Scherma, Wing Tsun Kids, Attività ludiche con La casa di Mary Poppins.

### PIAZZA GARIBALDI

ore 16.00 - 23.30

Arti marziali, Ginnastica artistica e ritmica, Lotta, Pugilato, Scherma e Iudo

Per i più piccoli Spettacolo di Magia (Mago Merlino).

ore 16.00 - 20.00

BicInCittà: Prova la bicicletta! (Mountain Bike e Bici da corsa).

ore 20.00 - 23.30

Esibizioni, spettacoli, musica, danza sportiva.

LARGO CIRO MENOTTI

ore 16.00 - 21.30

Pattinaggio artistico a rotelle, Scherma medioevale.

Borgo Largo

ore 16.00 - 21.30

Scherma e Rugby

## PIAZZA MARTIRI DELLA LIBERTÀ

ore 16.00 - 21.00

Atletica leggera (Corse, Salti, Lanci), Bocce (Petanque), Tiro con l'Arco, Baby Orienteering,

Percorsi motori polidisciplinari per bambini (Minibasket, Minitennis, Minivolley)

Punto di Incontro: attività motorie delle scuole primarie e ludoteca LUNGARNO PACINOTTI - MEDICEO - GAMBACORTI E GALILEO

ore 16.00 - 20.00

Football Americano, Footbike, Pallacanestro, Pallavolo, Ski Roll,

ore 19.15

Partenza della Sfilata degli atleti da Piazza Cairoli.

PIAZZA XX SETTEMBRE

ore 16.00 - 22.00

Orienteering.

ore 19.30

Arrivo della sfilata, Flash Mob, PREMIAZIONI

ore 21.00

100 Anni con il CONI

PIAZZA VITTORIO EMANUELE II

ore 21.30 - 24.00

Zumba fitness e Zumba step (a cura di Sara Desideri).

ore 11.00 Sport e Salute si raccontano

Incontro a cura di S. Sanzo e G. Cecchi Modera il giornalista M. Marini (TVGranducato - Punto Radio)

ore 11.15 - 13.30 Movimento, Sport e Salute

Introducono G. Figlini e G. Santoro

Mens sana in corpore sano: movimento e cervello - F. Franzoni L'esercizio fisico: movimento, efficienza e salute - G. Santoro

Le esperienze dell'AFA - C. Laddaga

SPORT IN SALUTE E SICUREZZA

Certificazioni e tutela dello sportivo - C. Cagnetti e L. Tocchini

Pisa che cammina - V. Tursi

I determinanti della salute - C. Puccetti

Dall'ascolto al movimento - M. Broccardi

ore 15.00 - 16.45 integrABILE

Introducono GL. Toniolo e C. Chisari

Disabilità e sport - G. Lorenzini e M. Pardini

Sportello Sporthabile - G. Lorenzini e M. Pardini

Sport e Fatica - F. Bertolucci

Se la melodia danza sul ritmo della nostra vita... M. Broccardi

ore 17.00 - 18.00 Avviamento allo Sport

Introducono M. Cacciatori e S. Sanzo

Dal virtuale al reale - M. Toscano

Bley Blade - Ascanio and friends

ore 18.00 - 19.00 Alimentazione

Introducono M. Giovannetti e F. Bonino

Cibo e Salute - M. Giovannetti e M. Macchia e A. Rambassi Il fegato, lo specchio della salute - F. Bonino

ore 20.30

NOTTE BIANCA SPORT



















## GRAZIE AI FANS DI SPORT U PISA I

Associazione Sonora - via Condotti, 13

B.B. Maison - Borgo Stretto, 20

Bar Casino dei Nobili - Borgo Stretto, 11

Bar Settimelli - Borgo Stretto, 34

BLUE Mama - Via Oberdan, 48

Caffè dell'Ussero-Lungamo Pacinotti

Farmacia Petri - Corso Italia

Gelateria Rufus - Piazza Martiri della Libertà, 25

Il Bruchetto Junior - Via San Lorenzo, 43

La Bottega del Gelato - Piazza Garibaldi, 11

La Bottega del Parco - Piazza Vittorio Emanuele II, 25

Libreria Ubik - Via Garofani, 6

Palestra Acquarius - Via Carducci, 11

Profumerie DOUGLAS - Corso Italia

Royal Victoria Hotel - Lungarno Pacinotti, 12

Wijcon Make, it - Corso Italia, 19

YoYO - Via Oberdan, 8

## AND MANY THANKS TO:

ACI, automobile club d'italia

the second second second second

Amedei

Cassa di Risparmio di Lucca Pisa e Livorno

Decathlon

Guna Ligier

Parkpre Bycicles

ratkpie bycic

1950

Unicoop Firenze

# MEDIA PARTNER



Segui l'evento su

www.e20italia.org



Sport-U-Pisa

UN GRAZIE PARTICOLARE A:

# Pisa, Città che Cammina!

i nostri Veterani ed i Relatori delle Logge tutte le associazioni, società e federazioni sportive

e ... Salvatore, Giuliano e Giuseppe!

## Look forward to hearing from U ... in 2015

Agnese, Alessandra, Andrea, Ascanio and his friends, Dario, Diego, Franco, Elena, Francesca, Giulia, GJ, Jessica, Letizia, Massimo, Maurizia, Renato, Riccardo, Rossella, Sonia, Valter, Emmanuele





- 1 Borgo Largo [C2]
- 2 Corso Italia [C4]
- 3 Largo Ciro Menotti [C2]
- 4 Largo Cocco Griffi (Duomo) [A1]
- 5 Logge dei Banchi [C3]
- 6 Lungarno Galilei [D3]
- 7 Lungarno Gambacorti [B3]8 Lungarno Mediceo [D3]
- 9 Lungarno Pacinotti [B2]
- 10 Piazza Chiara Gambacorti [C4]

- 11 Piazza del Carmine [C4]
- 12 Piazza della Berlina [D3]
- 13 Piazza Garibaldi [C3]
- 14 Piazza Martiri della Libertà [C3]
- 15 Piazza Vittorio Emanuele II [C5]
- 16 Piazza XX Settembre [C3]
- 17 Ponte di Mezzo [C3]
- 18 Stazione Leopolda [D5]19 Via Garofani [C3]
- 20 Via Mario Lalli [E2]



Sport U



LA NOTTE BIANCA

LE PREMIAZIONI