

Manifestazione aperta a tutti e a tutte  
le fasce d'età per scoprire e provare  
attività sportive disponibili in Valle!



## Programma

**13.00** Inizio diverse attività

**17.45** Conferenza per il pubblico

**“Chicche di salute”** relatrice Dr.med. M. Magnini  
chiusura giornata

Stand, dimostrazioni  
pratiche e giochi  
a cura delle società  
sportive



# POMERIGGIO DELLO SPORT divertiti con noi!



Con la partecipazione di: CAS Bregaglia, Fisioterapia CSB, Hockey Bregaglia, Karate Shotokan Bregaglia, Nido Bregaglia, Respira e muoviti con Ludmilla, Scuola di Musica Bregaglia, Ski Club Maloja, Società Ginnastica Bregaglia, Società Tiratori Pistola Bregaglia, Tennis Club Bregaglia, Trapulin



**Sabato**  
12 Aprile 2025  
dalle 13.00



**Centro Sportivo**  
7603 Vicosoprano

# Programma di sabato 12.04.2025

Vi invitiamo a partecipare in modo attivo alle diverse attività sportive o, se preferite, a osservarle per comprendere come si svolgono.

Le attività sono adatte a tutti, senza distinzione di età e sesso!

## Ore 13.00 inizio del pomeriggio

### CAS Bregaglia

13.00-17.30 Possibilità di scalare nella palestra d'arrampicata e provare il materiale sportivo

### Ski Club Maloja

13.00-17.30 Conoscere meglio la società, conoscere il materiale sportivo, discese alpine con occhiali 3D, provare la disciplina del biathlon

### Hockey Bregaglia

13.00-17.00 Conoscere meglio la società, conoscere il materiale sportivo, percorsi e giochi

### Società Tiratori Pistola

13.00-17.30 Conoscere meglio la società, conoscere il materiale, tiro a segno con pistola ad aria compressa

### Sala Fitness

13.00-17.30 Aperta al pubblico, prova macchinari

### Scuola di Musica Bregaglia

13.00-14.00 Stage danza Hip Hop

### Tennis Bregaglia

14.00-17.00 Possibilità di provare lo sport nei campi da tennis

### Respira e muoviti con Ludmilla

13.30-14.15 Stretch Yoga - Fluido, elastico, flessibile

17.00-17.45 Respirare - nello sport e nella vita quotidiana

### Società Ginnastica

14.15-15.00 Line Dance con Danila e Paula

15.00-15.45 Ginnastica over 65 con Cristina

16.45-17.30 Yoga e rilassamento muscolare con Lucrezia

### Trapulin

15.00-15.45 Giochi per genitori e bambini (0-4 anni)

### Fisioterapia CSB

16.00-16.45 Lezione di Pilates con Laura e Diana

### Karate Shotokan

16.00-16.45 Lezione di Karate con Massimo

**Ore 17.45 conferenza per il pubblico e chiusura della giornata.**



Merenda e snack per tutti



**Frullatore a pedali.**  
Pedala e crea il tuo smoothie!

con il sostegno di:

**OKK**



**Banca Cantonale  
Grigione**