7comunionline
il quotidiano dell'altopiano

19 settembre 2024

Il 21 e 22 settembre il secondo appuntamento con “Naturalmente a Roana – Cominciamo dallo Sport”

"Naturalmente a Roana- Cominciamo dallo Sport" è il nuovo format dedicato al mondo del bene-essere in movimento e alla sostenibilità del Comune di Roana.



Il week end del 21 e 22 settembre 2024, il **Palazzetto Polifunzionale di Canove di Roana (VI)** ospiterà il secondo appuntamento con **NaturalMente a Roana**, una due giorni all’insegna del **movimento**, del **benessere**, della **sostenibilità** e della scoperta del territorio. Organizzato da **M&A Sport** e promosso dal **Comune di Roana**, l’evento sarà un’opportunità imperdibile per grandi e piccoli di partecipare a una varietà di attività fisiche, tutte gratuite e accessibili a ogni età.

Per questo appuntamento in veste autunnale, il format racconterà come lo **sport** e il **movimento** siano importanti a qualunque età, e come il **benessere mentale** sia fondamentale.

La giornata di **sabato** sarà interamente dedicata a diverse discipline sportive e allo **yoga**. Dalle 9:00 del mattino fino a sera, si potrà prendere parte a lezioni di **tennis** in collaborazione con **Villa Ciardi Hotel**, fare **pilates** e **yoga** con **Chandra Yoga**, e assistere a esibizioni di **ginnastica artistica** delle atlete della **ASD Artistica Altopiano 7Comuni**. Non mancheranno attività come lo **Zumba Fitness** e un interessante talk sul benessere dal titolo *Movimento ad ogni età, giovani sempre*, che si concluderà con un *Aperitivo del Benessere*.

Meneghini & Associati
Talent Union

La **domenica** sarà dedicata all'avventura all'aria aperta. Il **Fruscio Malga Ride**, una pedalata tra i percorsi montani, darà il via alla giornata, con una proposta di due itinerari: un giro lungo per esperti con **bici gravel** e **MTB** di 60 km e quello breve di 20 km (per Mtb, E-MTB o Gravel). Nel pomeriggio, sarà il turno dell'**orienteering** con una *Caccia al Tesoro tematica*, in cui i partecipanti si sfideranno tra i prati e i pascoli dell'**Altopiano cimbro** per trovare il tesoro nascosto.

Oltre alle attività principali, saranno disponibili anche giochi e attività collaterali come il **gioco delle bocce**. Fulcro della attività sarà il **Palazzetto Polifunzionale di Canove** dove sarà presente anche un'**Area Expo** e una di **Ristoro con djset**.

Organizzato da **M&A Sport**, l'evento è promosso dal **Comune di Roana**, con il patrocinio della **Regione Veneto**, della **Provincia di Vicenza** e con il sostegno dell'**O.G.D. Asiago 7 Comuni L'Altopiano**.

Il programma completo

Sabato 21 Settembre 2024

Palazzetto Polifunzionale di Canove di Roana (VI)
DJ Set, Area Expo e Ristoro

- **Tennis**
  Ore 9:00 – 18:00
  Lezioni di tennis in collaborazione con Villa Ciardi Hotel.
- **Pilates**
  Ore 9:00 – 10:00
  Lezione gratuita di pilates per tutte le età con Chandra Yoga.
- **Nonni in forma! Star bene con lo yoga**
  Ore 10:00 – 11:00
  Lezione gratuita di yoga con Chandra Yoga.
- **Yoga a colori**
  Ore 11:00 – 12:00
  Lezione gratuita di yoga per bambini dai 6 ai 14 anni con Chandra Yoga.

- **Yoga a colori**
  Ore 11:00 – 12:00
  Lezione gratuita di yoga per bambini dai 6 ai 14 anni con Chandra Yoga.
- **Ginnastica artistica**
  Ore 14:00 – 16:00
  Esibizione delle atlete della ASD Artistica Altopiano 7Comuni – Asiago. A seguire, possibilità per i presenti di provare gratuitamente lo sport (bambini dai 3 ai 12 anni).
- **Zumba Fitness**
  Ore 16:00 – 17:00
  Lezione gratuita di zumba fitness per tutte le età con ASD Artistica Altopiano 7Comuni – Asiago.
- **Movimento ad ogni età, giovani sempre**
  Alla base del benessere ci sono i corretti stili di vita: dalle palestre della salute alla corretta alimentazione
  Ore 17:30 – 18:30
  Talk con esperti del mondo della salute che racconteranno le buone abitudini e pratiche per vivere in benessere ad ogni età. In collaborazione con WebSalute.it.
  A seguire **Aperitivo del benessere**.
- **Altre attività**
  Ore 9:00 – 18:00
  Giochiamo a bocce.

Domenica 22 Settembre 2024

Palazzetto Polifunzionale di Canove di Roana (VI)
DJ Set, Area Expo e Ristoro

- **Fruscio Malga Ride**
  Ore 9:30
  - Percorso lungo: 60 km – 1260 mt dislivello.
  - Percorso breve: 20 km – 400 mt dislivello.
    (Giro gravel o MTB).
- **Orienteering – Caccia al tesoro tematica**
  Ore 14:30 – 16:30
  I partecipanti dovranno affinare il loro spirito di osservazione e muoversi tra i prati e i pascoli dell'Altopiano cimbro per conquistare il tesoro!
  Questa attività verrà svolta a gruppi, tra le vecchie distese di Canove, l'antica Roana. Dai 7 anni in su.
  A cura dell'Associazione Asiago Guide.

Per partecipare agli eventi, si consiglia la registrazione sul sito: *https://www.naturalmenteroana.it/*

Meneghini & Associati
Talent Union