



*Ministero della Pubblica Istruzione*  
*Ufficio Scolastico Regionale per il Lazio*  
*Ufficio Scolastico Provinciale di Roma*  
*Coordinamento del Servizio di Educazione Motoria Fisica Sportiva*  
*Via Luigi Pranciani, 32 – 00185 Roma – ☎ 0677392320 - 📠 0677392320*  
*sito: [http://www.lazio.istruzione.it/csa/csa\\_roma.shtml](http://www.lazio.istruzione.it/csa/csa_roma.shtml)*  
*rosalba.marchetti@istruzione.it*

Prot.6696

Roma, 17/03/08

Ai Dirigenti delle Istituzioni Scolastiche Secondarie  
di primo e Secondo grado di Roma e provincia

**OGGETTO:** Giornate del ben-essere.

Questo ufficio, nell'ambito delle iniziative di educazione motoria fisica e sportiva, di educazione alimentare e alla salute, promuove, in collaborazione con i Centro Sportivo Italiano e Avon Running Tour, un week end dedicato al ben-essere, **sabato 19 aprile e domenica 20 aprile 2008** al Parco dei Daini di Villa Borghese.

Dalle ore 9 alle ore 12, secondo il programma allegato, studenti e studentesse, eventualmente con le loro famiglie, potranno fare esperienze di fitness, orienteering, acquisire informazioni legate alla salute, all'estetica e all'alimentazione presso il Villaggio allestito per l'occasione.

Domenica 20 aprile 2008 farà seguito la corsa di solidarietà Avon Running Tour, giunta quest'anno alla seconda tappa dopo Bari, dedicata alle donne, patrocinata dal Comune di Roma, dalla Provincia e dalla Regione Lazio e finalizzata al sostegno del progetto del Telefono Rosa, già impegnato nelle scuole di Roma per sensibilizzare gli studenti ad un corretto attivo e sano stile di vita.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al Comitato CSI di Roma Lungotevere Flaminio, 55 - Roma - Tel. 06.3225129, referente Daniele Rosini. [[d.rosini@csiroma.com](mailto:d.rosini@csiroma.com)]

*IL DIRIGENTE*

*Giuseppe Minichiello*

*ALLEGATI:*

*Programma*

*Moduli di iscrizione 19- 20 aprile*

RM

## **Sabato 19 aprile 2008**

### **Mattino**

Ore 09.00 Apertura villaggio con:

• Musica, divertimento, consigli per il trucco, incontro con una nutrizionista, lezioni di uncinetto e di cucina, consigli per il benessere dell' intestino, della pelle e dei piedi con la presenza medici specializzati e regali per tutti i presenti

### **Ore 09.30 Ritrovo scuole**

Ore 10.00 Orienteering

Ore 11.30 Lezioni di fitness

### **Pomeriggio**

Ore 15.30 Apertura villaggio con:

• Musica, divertimento, consigli per il trucco, incontro con una nutrizionista, lezioni di uncinetto e di cucina, consigli per il benessere dell' intestino, della pelle e dei piedi con la presenza medici specializzati e regali per tutti i presenti

• ore 16.30, 15,30, 18,30 lezioni di tonificazione funzionale e dance latino

## **Domenica 20 aprile 2008**

### **Corsa delle donne**

09.00 Apertura villaggio con musica e attività di intrattenimento

Ore 10.45 Warm Up

Ore 11.00 Gara agonistica 10 km

Ore 11.15 Corsa non competitiva 5 km

Ore 12.30 Premiazioni e attività di animazione