



FORUM NAZIONALE DELLO SPORT SOSTENIBILE

Presentazione Eventi Speciali





FNSS Forum Nazionale dello Sport Sostenibile

Con la presente desideriamo illustrare in forma chiara e istituzionale il programma delle attività (eventi speciali) previste per il **Forum Nazionale dello Sport Sostenibile**.

Il Forum nasce come occasione di incontro, confronto e partecipazione attiva tra associazioni, professionisti, cittadini, realtà sportive, enti formativi e appassionati. L'obiettivo è valorizzare discipline capaci di generare energia positiva per le persone e per il territorio, offrendo un percorso esperienziale che unisce attività fisica, educazione, consapevolezza e futuro responsabile.

Le attività sono organizzate per **aree tematiche**, così da accompagnare i partecipanti in un'esperienza completa e facilmente fruibile.



Area Fitness



Step

Cardio, ritmo e coordinazione con piattaforme step.

Zumba

Dance fitness energetico, musicale e coinvolgente.

Functional Training

Forza, resistenza e mobilità con esercizi completi.

Body Building

Potenziamento muscolare e sviluppo della forma fisica.

Cross Fit

Allenamento intenso con forza, cardio e circuiti ad alta energia.

Fit Boxe

Tecniche di boxe, colpi e lavoro sui colpitori.

Spinning

Coreografico e ad alta intensità.

Indoor Cycling o Group Cycling

Cardio ad alta intensità con pedalata, ritmo e lavoro aerobico progressivo.

GAG

Tonificazione mirata di gambe, addome e glutei.

Piloxing

Mix dinamico tra pilates, boxe e movimento funzionale.

Powerfit

Workout energetico per tono muscolare e resistenza.

Calisthenics

Allenamento a corpo libero con forza, controllo e stabilità.

Step



Cross Fit



Zumba



Body
Building



Functional
Training



Fit Boxe



Spinning



Group
Cycling



GAG



Piloxing



Powerfit



Calisthenics



Area
Arti marziali
e sport da
combattimento



Karate

Tecnica, disciplina e controllo del corpo.

Jiu-Jitsu

Leve, prese e controllo a terra.

Judo

Proiezioni, equilibrio e rispetto.

Taekwondo

Arte marziale coreana.

Kickboxing

Pugni e calci in allenamento dinamico.

Muay Thai

Pugni, calci, gomiti e ginocchia.

Shoot Boxe

Striking con tecniche di proiezione.

Kung Fu

Movimento, equilibrio e tradizione marziale cinese.

Bastone Siciliano

Arte tradizionale siciliana con bastone.

Boxe

Pugni, rapidità e resistenza.

K1

Combattimento da ring potente e spettacolare.

MMA

Mix completo di striking, lotta e grappling.

Sanda

Combattimento cinese con pugni, calci e proiezioni.

Karate



Taekwondo



Jiu-Jitsu



Judo



Kickboxing



Shoot
Boxe

Muay
Thai



Kung Fu



Bastone
Siciliano



Boxe



K1



MMA



Sanda





Area Benessere



Yoga

Pratica di equilibrio, respirazione e consapevolezza per corpo e mente.

Pilates

Allenamento dolce e controllato per postura, tono muscolare e stabilità.

Taiji Quan

Arte del movimento lento e armonico, ideale per equilibrio ed energia.

Qi Gong

Disciplina energetica cinese basata su respiro, postura e concentrazione.

Massaggi olistici

Trattamenti rilassanti per favorire benessere, scioglimento delle tensioni e riequilibrio.

Tui Na

Massaggio tradizionale cinese con tecniche manuali mirate al recupero energetico e fisico.



Forum
Nazionale
dello Sport
Sostenibile

Area Benessere

Yoga



Pilates



Qi
Gong



Tui Na



Taiji
Quan



Massaggio Olistico





Area Non Violenza



Self Defence

Difesa personale e consapevolezza: tecniche pratiche per riconoscere i pericoli, prevenire le aggressioni e difendersi in modo efficace.

No Bullismo

Educazione al rispetto: percorsi educativi per sviluppare rispetto, empatia e coraggio contro ogni forma di bullismo.

Difesa Donna - No Violenza: sicurezza, consapevolezza e sostegno

Programma dedicato alla sicurezza delle donne e alla prevenzione della violenza.

Self Defence



No Bullismo



Difesa Donna





Area Danza e folklore

Bollywood

Energia, colore e ritmo ispirati al cinema indiano.

Danza del Ventre

Eleganza, femminilità e movimento armonico del corpo.

Tango

Passione, connessione e musicalità in coppia.

Hip Hop

Stile urbano, libertà di espressione e creatività.

Danze Caraibiche e Latino-Americane

Ritmi coinvolgenti, socialità e divertimento con salsa, bachata, merengue e reggaeton.

Pole Dance

Acrobazia, armonia, forza e consapevolezza corporea in movimento.

Bollywood



Danza del Ventre



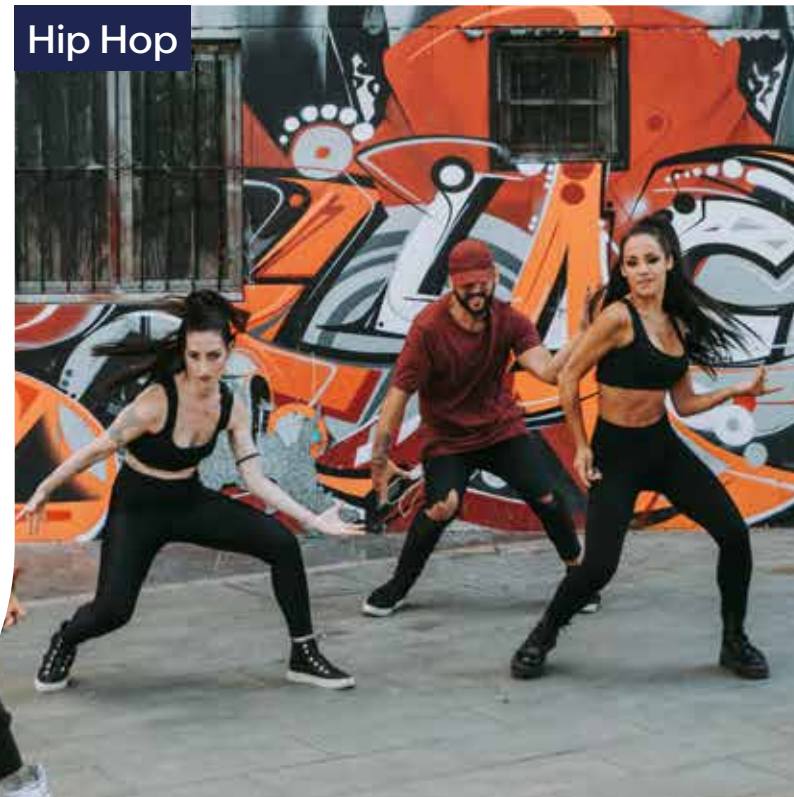
Pole Dance



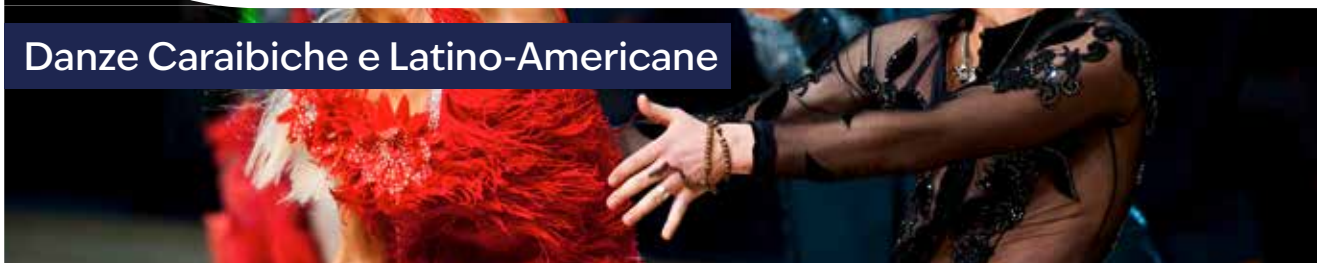
Tango



Hip Hop



Danze Caraibiche e Latino-Americane





Pickleball

Sport con racchetta facile, sociale e adatto a tutte le età.

Walking Football

Calcio camminato, inclusivo e ideale anche per adulti e over.

Street Workout

Fitness urbano all'aperto con esercizi funzionali e acrobatici.

Wall Pilates

Pilates con supporto della parete, semplice e accessibile.

Parkour

Movimento urbano con salti, equilibrio e superamento degli ostacoli.

Disc Golf

Sport outdoor con frisbee e bersagli, sostenibile e accessibile.

Aerial Yoga

Yoga sospeso con tessuti, che unisce equilibrio, mobilità e rilassamento.

Pickleball



Wall Pilates



Walking Football



Parkour



Disc Golf



Street Workout



Aerial Yoga



**Area
Formazione
Sportiva
e Villaggio
Sportivo
dell'Università**



Formazione e aggiornamento

Corsi, workshop e seminari con esperti e professionisti per approfondire metodologie innovative e buone pratiche.

Ricerca e innovazione

Spazi di confronto tra università, centri di ricerca e imprese per promuovere studi, progetti e soluzioni sostenibili.

Tirocini e opportunità professionali

Percorsi di orientamento, stage e networking per studenti e giovani talenti.

Università e Sport

Collaborazioni tra atenei e realtà sportive per formare professionisti competenti, etici e consapevoli.

Educazione e valori

Promozione dell'etica, dell'inclusione, del benessere psicofisico e del rispetto per l'ambiente attraverso lo sport.



Forum
Nazionale
dello Sport
Sostenibile

Area Formazione Sportiva e Villaggio Sportivo dell'Università

Formazione e aggiornamento



Ricerca e innovazione



Università
e Sport



Tirocini e opportunità professionali



Educazione e valori





Le attività indicate rappresentano una selezione delle discipline presenti all'interno del Forum. Il programma potrà essere modificato, arricchito, integrato o variato con ulteriori proposte sportive, dimostrazioni e momenti esperienziali.

L'obiettivo finale è accompagnare i partecipanti in un vero percorso nel mondo dello **sport sostenibile**, dove ogni area diventa una tappa da vivere in prima persona: un'esperienza immersiva, inclusiva e orientata al benessere a 360°.