



CON IL PATROCINIO
E IL CONTRIBUTO DI



Agricoltura - Ambiente - Alimentazione
Autumnia
7-8-9 novembre 2025

EDIZIONE
NUMERO



Semi di legalità,
giustizia sociale

AREA Sport E FITNESS

7-8-9
NOVEMBRE 2025

GIARDINI
VIA DEL PUGLIA



ATTIVITÀ BODYTEC

BODYTEC dammi venti minuti - Vuoi sentirti più in forma, tonico e pieno di energia... ma hai poco tempo? In venti minuti una volta a settimana ti cambiamo la vita! Allo stand BODYTEC - dammi venti minuti, con i nostri trainer certificati, potrai provare un modo completamente nuovo di allenarti: personalizzato, rapido e calibrato sul tuo benessere. Ti aspettiamo ad Autumnia per una anamnesi gratuita e una prova omaggio con la tecnologia EMS (ElettroMioStimolazione).

Le nostre attività

Venerdì 7 novembre

- ore 16:00 - Scopri come perdere il 10% del tuo peso corporeo in 20 giorni EMS KETOFAST: allenamento e nutrizione in sinergia
- ore 17:00 - Per GOLFISTI: Vuoi vincere la prossima gara? Vieni ad allenarti da noi - esercizi per migliorare postura, swing e respirazione
- ore 19:00 - Dimagrisci con EMS KETOFAST: perdi il 10% del tuo peso corporeo in 20 giorni

Sabato 8 novembre

- ore 11:00 - Dimagrisci con EMS KETOFAST: perdi il 10% del tuo peso corporeo in 20 giorni
- ore 15:00 - Antiage e Longevity: come BODYTEC dammi venti minuti migliora la tua forza e rallenta l'invecchiamento
- ore 18:00 - Per SOFT BALL players: come BODYTEC dammi venti minuti può farti aumentare la rapidità e la forza in azione!
- ore 19:00 - AperiMAGNIFIT: il cibo buono!

Domenica 9 novembre

- ore 11:30 - Per tutti gli ATLETI: come BODYTEC dammi venti minuti potenzia gambe, addome e schiena in soli venti minuti una volta a settimana
- ore 14:30 - Per chi vorrebbe allenarsi ma non ha tempo, la tua pillola di salute settimanale
- ore 17:00 - TIRO CON L'ARCO: focus-forza e fai centro scopri come con BODYTEC dammi venti minuti
- ore 18:00 - Dimagrisci con EMS KETOFAST: perdi il 10% del tuo peso corporeo in 20 giorni

ATTIVITÀ DECATHLON



Decathlon sarà ad Autumnia con un gonfiabile di 16x10 metri attivo tutto il giorno per provare, alla presenza di istruttori qualificati, varie discipline sportive come rugby, pallavolo, calcio e basket.

Sabato 8 novembre ore 10:30-12:30

Decathlon - Vasari

Sport per tutti

Gioco a squadre riservato agli alunni dell'ISIS "G. Vasari" per l'apprendimento e la conoscenza dello sport a 360°



ATTIVITÀ ARCIERI DEL BORRO

Il gruppo degli Arcieri del Borro è stato fondato nel gennaio 2002 con l'intento di fare propri gli usi e costumi del periodo storico che va dalla fine del X secolo a tutto il XVI secolo, unendo l'attività sportiva propria del tiro con l'arco alla ricerca storica e culturale di tale periodo, al fine di tramandarne la conoscenza e salvaguardarne le tradizioni.

Le nostre attività

Venerdì 7 novembre

- ore 16:00 - Basi del tiro con l'arco per principianti

Sabato 8 novembre

- ore 10:30 - Breve storia del tiro con l'arco tradizionale
- ore 17:00 - Laboratorio guidato per la costruzione di una freccia

Domenica 9 novembre

- ore 10:00 - Breve storia del tiro con l'arco tradizionale e foto con gli Arcieri in costume medievale
- ore 16:30 - Basi del tiro con l'arco per principianti: sfida i tuoi amici in una gara di frecce



ATTIVITÀ GOLF LE MINIERE

Il golf per tutti! È questo il motto del Golf Club Le Miniere (attivo in Località Valle al Pero, Caviglia), nel cui stand ad Autumnia sarà possibile provare gratuitamente sia il "gioco lungo" con rete e apposite palline di gomma, sia il "putting green" per imbuicare la pallina.

Le nostre attività

Venerdì 7 novembre

- ore 18:00 - Lo swing nel golf: il movimento corretto per ogni tipo di colpo

Sabato 8 novembre

- ore 12:00 - Il gioco corto e il colpo sul green
- ore 16:00 - Le regole del golf

Domenica 9 novembre

- ore 11:00 - Le mazze da golf e il loro corretto utilizzo
- ore 17:00 - Lo swing nel golf: il movimento corretto per ogni tipo di colpo

ATTIVITÀ FINE RAMPS



FINE RAMPS allestirà un'area dedicata al mondo dello skateboard a 360 gradi: saranno presenti diverse rampe della categoria street e una piccola mini rampa. Oltre allo skatepark, sarà allestita anche un'area propedeutica. I nostri istruttori federali, Alessandro Pistocchi e Giorgia Visani, vi guideranno alla scoperta di questo sport in sicurezza. Adulti e bambini potranno divertirsi, imparare le basi o progredire nella tecnica dello skateboard.

ATTIVITÀ

REBELS SOFTAIR VALDARNO



Il gruppo Rebels Softair è nato nel 2023 con l'intento di promuovere lo sport dell'airsoft, un'attività basata su spirito di squadra che si svolge prevalentemente nei boschi e all'aria aperta.

Allo stand sarà presente un'esposizione completa di repliche e abbigliamento tecnico, insieme a una linea di tiro dimostrativa con piccoli omaggi in palio.

Le nostre attività

Venerdì 7 novembre

- ore 18:30 - Illustrazione softair e spiegazione della disciplina

Sabato 8 novembre

- ore 11:30 - L'equipaggiamento tecnico da softair
- ore 18:30 - Prova di tiro con premi

Domenica 9 novembre

- ore 11:30 - Maneggio repliche air soft e accessori repliche
- ore 17:30 - Prova di tiro con repliche speciali con premi

Sabato 8 novembre ore 12

PREMIAZIONE ATLETI MERITEVOLI

a cura di: Comune FIV



[autumnia.figline](https://autumnia.figline.it) [autumniafigline](https://autumniafigline.it)
www.autumnia.it