

Tradate tra culture, sport e benessere: ecco l'Open Day del Bu-Sen

Pubblicato: Lunedì 30 Settembre 2019



Si terrà sabato 5 ottobre l'Open day dell'**Asd Bu-sen**, l'associazione sportiva dilettantistica che promuove il culto dello sport e delle arti orientali.

L'appuntamento è a partire dalle ore 9 a Tradate, al secondo piano del Palazzo Comunale, in Piazza Mazzini, con ingresso da Piazza Nelson Mandela.

Un'opportunità per **conoscere e approfondire il connubio tra sport e cultura giapponese**, imparando a riconoscere i valori culturali e morali delle pratiche sportive e spirituali nipponiche.

L'Open day si aprirà con le dimostrazioni di Pilates, Yoga e ginnastica posturale, le quali verranno replicate nel pomeriggio. Al programma mattutino si aggiunge, dalle 10 alle 10.45, la **prova dimostrativa di Fitball**: anche questa verrà riproposta durante le attività pomeridiane, insieme alle presentazioni dei corsi di Gag, Shiatsu, Judo e Jujitsu.

Dalle 15 alle 15.30 e dalle 15.30 alle 16 sono in programma le **varianti "baby" di Yoga e Judo**, pensati per i più piccoli interessati.

Sono aperte le preiscrizioni, via mail all'indirizzo judobusentradate@libero.it, o telefonicamente tramite il contatto della segreteria, 340 5817679.

di [Stefano Ciccone](#)