

Sport

31 Ottobre 2020

Ginnastica in streaming per operatori sanitari e persone in quarantena

Il Csi: " In collaborazione con Gym Academy, è pronto un calendario di lezioni di fitness "



31 Ottobre 2020 Col Csi Ravenna una palestra per gli operatori sanitari e le persone in quarantena

In collaborazione con Gym Academy, è pronto un calendario di lezioni di fitness e ginnastica per tutti coloro che da otto mesi affrontano, in modi diversi, l'emergenza da coronavirus

In attesa di poter dare il via libera agli sport di contatto, per ora vietati dal Dpcm corrente, e comunque continuando a mantenere la linea assunta fin dal primo giorno di stop nel pieno rispetto dei protocolli e della salute pubblica, il Csi Ravenna-Lugo prova a dare il suo contributo a tenere pienamente viva l'attività sportiva individuale promuovendo, in collaborazione con il Gym Academy, sua società affiliata, un progetto di attività fisica in piena sicurezza, creando una palestra virtuale.

Si tratta di un calendario di lezioni di fitness in modalità "Open Air" (quindi all'aperto) ed esercizi di mobilità in modalità "Home Fit" (ovvero, in streaming), già messi a punto, e che saranno proposti e offerti sia agli operatori sanitari che ormai da otto mesi lottano in prima linea per arginare gli effetti del virus sia a coloro che sono costretti alla quarantena per motivi di tutela preventiva o post infezione. Questi utenti potranno seguire le lezioni Home Fit gratuitamente naturalmente online, seguendo le indicazioni dei tecnici Gym Academy.

"Da tempo l'attività di fitness e wellness fa parte dell'offerta sportiva che proponiamo – sottolinea Alessandro Bondi, presidente del Csi Ravenna-Lugo e a maggior ragione adesso, in questo momento in cui l'unica attività consentita dai vari decreti governativi, è quella individuale, proponiamo questa iniziativa che, nei nostri auspici, vuole essere supporto importante a coloro che quotidianamente sono sottoposti ad un livello di stress fisico ed emotivo molto forte e che nella ginnastica potranno trovare un'occasione di benessere che aiuterà a guardare con occhi diversi a questa situazione complicata".

Il calendario degli appuntamenti è già disponibile sui principali canali di comunicazione del Csi Ravenna-Lugo:

<https://gymacademy.ra.it/>

<https://www.facebook.com/gymacademy.ra.it>

Per iscrizioni, ulteriori informazioni e dettagli: gymacademy@csiravenna.it – 351 5816100. □

