

Ginnastica a domicilio: prenota la tua lezione



■ A seguito del DPCM entrato in vigore il 26 ottobre 2020 e dei successivi, tutti i corsi di ginnastica e attività motoria Csi sono sospesi. Tuttavia per chiunque volesse praticare attività motoria in assoluta sicurezza presso la propria abitazione, è attivo il servizio di ginnastica a domicilio. Gli interessati possono contattare il responsabile della corsistica (recapito sul sito csi), spiegando le proprie esigenze, per poi venire ricontattati da un istruttore per fissare data e ora della lezione direttamente a casa propria.

www.csiparma.it / Facebook: CsiParma / ufficiostampa@csiparma.it Ufficio Stampa Csi, Comitato di Parma. Presidente Florio Manghi; Responsabile della comunicazione Alessia Ferri; Collaboratori Luca Dallaromanina, Antonio Faraboli; Foto Luca Bertozzi

Il Csi saluta il 2020, sperando in un 2021 di nuova ripartenza

■ Il 2020 per lo sport ma non solo, è stato un anno molto complesso e difficoltoso. Nonostante ciò, il comitato provinciale Csi non si è lasciato prendere dallo sconforto, ma ha continuato a lavorare, sperando di poter presto ripartire più forte di prima, come spiega il coordinatore dell'attività sportiva, Luca Dallaromanina.

«Sta per terminare un altro anno e, solitamente, questo è il momento di tirare le somme in merito all'attività svolta. Mai come quest'anno però, il bilancio è semplice da fare nella sua drammaticità: dal 23 febbraio 2020, salvo qualche sporadi-

co evento, siamo fermi, per colpa della pandemia di Covid-19 che ha stravolto le nostre vite in tutti i suoi risvolti, impedendo quasi ogni attività, compresa quella sportiva. Nonostante tutto però, non abbiamo mai smesso di essere a disposizione delle società, affiancandole in ogni esigenza e nell'intrigo di decreti e protocolli che ci hanno condizionato in questi mesi, cercando di aiutarle nel miglior modo possibile.

Aspettando tempi migliori, l'unica cosa che possiamo fare al momento, come Centro Sportivo Italiano di Parma, è farci trovare pronti per

quando, finalmente, potremo tornare a svolgere le nostre attività sportive e a riempire nuovamente i campi, i palazzetti e le palestre.

Ed è proprio per questo motivo che, come coordinamento tecnico, nei mesi passati non siamo stati con le mani in mano ma abbiamo invitato le società a farci avere le loro iscrizioni, seppur puramente formali, in modo da gettare le basi per diverse idee di ripartenza, che applicheremo a seconda del momento in cui, finalmente, ci daranno il via libera. Ma il nostro impegno non si è fermato ai campionati di squadra o individuali: in questi mesi abbiamo

cercato di sostenere anche la corsistica, portandola al di fuori delle palestre (basti pensare alle lezioni effettuate nei parchi cittadini) e incentivando l'attività online. Abbiamo inoltre dato il via ai nostri primi tornei virtuali di E-Sport, mossi dall'idea che, se creare momenti aggregativi dal vivo sia impossibile, non sia precluso farlo a distanza, in un modo diverso da quello che fino ad ora conoscevo, ma non per questo non praticabile.

Nella speranza di potervi presto incontrare di nuovo a uno dei nostri eventi sportivi, vi auguriamo un buon 2021».

Christmas Cup FIFA 21: iscrizioni ancora aperte al torneo E-Sport

■ Dopo il successo del primo torneo E-Sport Csi da poco terminato, sta per iniziare la Christmas Cup FIFA 21.

Questo secondo appuntamento virtuale, così come il precedente, è nato con l'intento di creare un momento di aggregazione, se pur a distanza, in un momento delicato in cui incontrarsi dal vivo per praticare sport non è possibile.

Iscrizioni ancora aperte

Sfide al via l'11 gennaio

Le iscrizioni sono ancora aperte, in vista dell'inizio delle gare

previsto per lunedì 11 gennaio 2020.

L'evento si compone di due tornei: Senior, riservato ai nati dal 2006 e precedenti; e Junior, riservato ai nati dal 2007 e successivi.

Lo svolgimento vedrà una fase a gironi seguita dalle finali. Le piattaforme di gioco sono PS4 o PS5 - Xbox One o X Box Series S/X.

Info sul sito Csi

Info specifiche, calendari e iscrizioni sulla home del nostro sito www.csiparma.it




TORNEO FIFA 21 CHRISTMAS CUP

DUE TORNEI RISERVATI ALLE CATEGORIE SENIOR (nati 2006 e precedenti) JUNIOR (nati 2007 e successivi)

PER INFO E ISCRIZIONI CLICCA SUL BANNER

Questo torneo non è affiliato, né sponsorizzato, da Electronic Arts Inc. o dai suoi concessionari di licenza.

Calcio: sono sempre attivi i corsi di tecnica individuale

■ Sono sempre attive le iscrizioni al corso di Tecnica calcistica individuale, pensato per ogni livello, ruolo, età e aperto anche ai piccoli gruppi.

Durante le sessioni di allenamento verranno impartite nozioni di tecnica individuale, coordinazione motoria e preparazione atletica, velocità di pen-

siero e capacità cognitive, volte a migliorare le capacità degli allievi, ad alta intensità.

Info e contatti

Per informazioni e iscrizioni contattare telefonicamente o mandare un messaggio whatsapp al 3755525641 oppure rivolgersi direttamente al Mister allo 3495661874.

GUARDA I VIDEO DEGLI ALLENAMENTI SUL NOSTRO CANALE YOUTUBE

■ È attivo ormai da alcuni mesi il nostro canale YouTube, Csi Parma Channel.

Quando tutte le attività riprenderanno a pieno regime, potrete vedere i video delle nostre manifestazioni e degli allenamenti delle squadre affiliate.

Al momento, sono già presenti quelli relativi al corso di tecnica individuale calcistica, attivo da alcune settimane e che proseguirà anche nei prossimi mesi. Clicca sulla nostra pagina e vieni a scoprire il mondo Csi. Ti aspettiamo, sperando di incrementarla presto con nuovi contributi.



Calcio Tecnica individuale

Allenamenti Personalizzabili 1 a 1

Allenamenti a piccoli gruppi 8-13 anni

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

Palestre chiuse? Nessun problema, con noi ti alleni online su Zoom

■ Anche se le palestre sono chiuse da mesi e ancora non esiste una data di riapertura, non significa che gli e le amanti di sport e fitness debbano perdere l'appuntamento con la propria ora dedicata all'attività fisica, seguiti dal proprio istruttore di fiducia.

Con il Csi di Parma, infatti, è possibile allenarsi da casa, tutti i giorni in pausa pranzo, dalle 13.00 alle 14.00, semplicemente collegandosi alla piattaforma Zoom.

Tanti i corsi tra cui scegliere

Tre i corsi al momento attivi, pensati per le diverse esigenze. Tonificazione, in programma lunedì e giovedì, Pilates previsto martedì e venerdì e Gag (tonificazione gambe, addominali e glutei), mercoledì. Scegliete il corso che più vi piace e iniziate a divertirvi con noi.

Per info e iscrizioni chiamare o mandare un messaggio tramite whatsapp al numero 3755525641 (tutte le mattine dalle 9.30 alle 12.30).



CENTROSPORT
Società di servizi del Centro Sportivo Italiano
Comitato Provinciale di Parma

CORSI ON-LINE

Utilizzo piattaforma **zoom**

Dalle ore 13:00 alle ore 14:00

Lunedì e Giovedì
Tonificazione

Martedì e Venerdì
Pilates

Mercoledì
GAG

Per informazioni su costi e iscrizioni chiamare dal lunedì al venerdì tra le 9:30 e le 12:30 oppure inviare messaggio su WhatsApp in qualsiasi momento al 375 5525641