



EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

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

Società sportive Csi, parlateci un po' di voi

■ Nonostante tutti i campionati e le attività sportive siano momentaneamente sospese, il Csi di Parma sta già lavorando in vista della ripresa, con la speranza possa verificarsi presto. Per prepararsi al meglio a quel momento tanto atteso, chiediamo a tutte le società affiliate di farci sapere come stiano vivendo questo particolare periodo, se e quali attività abbiano messo in campo, se pur virtualmente, per i propri atleti e cosa si aspet-

tino dal prossimo futuro. Nei prossimi giorni ognuna riceverà una mail dettagliata con un breve questionario, al quale pregheremo di rispondere, per poi essere contattate per approfondire gli aspetti che ognuna riterrà più opportuno. Pensieri, preoccupazioni, criticità, progetti, aspirazioni e suggerimenti, parlateci di voi e noi vi daremo spazio attraverso i nostri canali: pagina settimanale della Gazzetta di Parma, sito web e

pagina Facebook. Questa iniziativa anticipa gli incontri in presenza tra l'Ente e le società che il nuovo presidente, Claudio Bassi, intende portare avanti insieme al responsabile dell'Attività Sportiva, Luca Dallaromanina, non appena sarà possibile farlo. Per ulteriori chiarimenti, o per inviarci il vostro contributo scrivete a ufficiostampa@csiparma.it

CORSO TESSERAMENTO ONLINE E GESTIONE SITO WEB



■ Per le società che vogliono imparare a muoversi in autonomia tra le maglie del tesseramento online e le aree personali a loro dedicate all'interno del sito www.csiparma.it, il comitato provinciale Csi organizza corsi individuali o per piccoli gruppi, della durata di poche ore. Per info contattateci alla mail attivitasportive@csiparma.it

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

■ Dopo il successo del primo torneo E-Sport Csi, terminato da alcune settimane, 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.

Nordic Walking: dal 22 al 24 gennaio in Alta Val di Non

■ Dopo un lungo periodo di sosta forzata, e se le misure di contenimento del virus Covid-19 lo consentiranno, Parmachecammina e Csi Parma organizzano una tre giorni di escursioni nell'alta Val di Non. I partecipanti alloggeranno all'hotel Cavallino Bianco, completo di piscina idromassaggio interna ed esterna, bagno turco, biosauna, sauna, zona relax con angolo ricco di tisane e frutta fresca e solarium. **PROGRAMMA COMPLETO**
Venerdì 22 gennaio
Partenza da Parma alle ore 7.00 con ritrovo davanti al Road House presso il parcheggio scambiatore Nord dell'autostrada, orario previsto di arrivo ore 10.00. A seguire, escursione ai laghi di Coredo e San Romedio (pranzo a sacco), o in alternativa al lago di Tret e visita alle cascate. Nel pomeriggio momento relax presso il centro benessere.
Sabato 23 gennaio
Al mattino escursione ad anello



con ciaspole alle malghe al confine tra la Val di Non e la Val D'Ultimo. Se possibile si pranzerà in Malga, oppure il pranzo sarà al sacco, fornito dall'hotel. Nel pomeriggio momento relax presso il centro benessere.
Domenica 24 gennaio
Partenza alle ore 9.00 per un'escursione a sorpresa. Dopo la camminata rientro in hotel per pranzo e partenza verso Parma. Le escursioni in programma potrebbero subire piccole variazioni in base alle condizioni meteo e non solo.

Consigliato un abbigliamento invernale comprensivo di: scarponi da montagna con suola vibram, giacca antivento/pioggia, maglia termica manica corta/lunga, smacnicato, guanti e cappello, pile ed un cambio completo da inserire nello zaino, ramponcini. Le adesioni dovranno pervenire entro il 10 gennaio tramite email o messaggio whatsapp. Info costi e prenotazioni presso l'istruttrice Patrizia Baretta: 339/2792580 parmachecammina2016@gmail.com

Con il Csi fai ginnastica online su Zoom tutti i giorni in pausa pranzo

■ Anche se le palestre sono momentaneamente chiuse e ancora non si conosce una data di riapertura, non significa che gli amanti di sport e fitness debbano rinunciare alla propria ora dedicata all'attività fisica, seguiti da un istruttore di fiducia. Con il Csi di Parma, infatti, è possibile allenarsi da casa, tut-

ti i giorni in pausa pranzo, dalle 13.00 alle 14.00, semplicemente collegandosi con pc, smartphone o tablet alla piattaforma digitale 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 quello che più vi piace e iniziate a divertirvi con noi. Per info e iscrizioni chiamate o mandare un messaggio tramite whatsapp al numero 3755525641 (tutte le mattine dalle 9.30 alle 12.30).

CENTROSPORT
CORSI ON-LINE

GAG **Pilates** **Tonificazione**

Palestre chiuse? Non c'è problema...
Con il Csi ti alleni da casa da lunedì a venerdì in pausa pranzo!

Calcio: continuano i corsi di tecnica individuale per ogni età

Calcio **Tecnica individuale**

Allenamenti Personalizzabili 1 a 1

Allenamenti a piccoli gruppi 8-13 anni

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

■ A seguito dell'ottimo riscontro dei primi partecipanti, continuano le iscrizioni al corso di Tecnica calcistica individuale, pensato per ogni livello, ruolo, età e aperto anche ai piccoli gruppi.

Durante gli allenamenti verranno impartite nozioni di tecnica individuale, coordinazione motoria e preparazione atletica, velocità di pensiero e capacità cognitive, volte a migliorare le capacità degli allievi.

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

Al Csi c'è uno sport anche per te