

Training at home con il CSI di Cremona

Il CSI di Cremona, in sinergia con la Federazione Oratori Cremonesi, ha predisposto alcuni video, utili per mantenere una adeguata cura del corpo anche in stagione di quarantena. Molti hanno schede e materiali, altri no. Da questo piccolo archivio, frutto della passione e dell'impegno di alcuni studenti e professoressa di Motoria del liceo scientifico Aselli di Cremona, si possono ricavare suggerimenti e inviti alla condivisione.

Il CSI, che da sempre costruisce sport educativo per tutti, dà così il suo piccolo contributo... at home!

Scarica le schede per l'allenamento a casa:

ALLENAMENTO GENERALE A CASA PER BAMBINI E RAGAZZI – a cura di Stefano

BASKET A CASA – a cura di Filippo

CALCIO A CASA – a cura di Edoardo

VOLLEY A CASA – a cura di Letizia

CSI, lettera alle società sportive con l'invito ad essere educatori anche nel distanziamento