IVG

Allenarsi da casa con la Rari Nantes Savona: lunedì si parte con la lezione di Rari Nantes Savona

di **Redazione**
27 Marzo 2020 – 20:25

Savona. La **Rari Nantes Savona** conferma di sempre vicina a tutti i savonesi. In questo difficile momento, dove a tutti viene chiesto di **restare a casa per aiutare a combattere il Covid-19,** la società biancorossa ha pensato ad **un'iniziativa per restare sempre vicini anche se a distanza.**

A partire da lunedì 30 marzo verranno organizzati via web dei corsi di ginnastica con le istruttrici e gli istruttori di aquagym e dei corsi speciali, più avanzati, di preparazione fisica che saranno guidati dai capitani biancorossi Linda Cerruti per il nuoto sincronizzato e Valerio Rizzo per la pallanuoto.

Un modo per stare vicini, anche se distanti, senza perdere la forma fisica e per farci trovare tutti pronti alla ripresa delle attività. Per seguire i corsi basterà **scaricare l'applicazione Zoom collegandosi all'indirizzo web https://zoom.us/join** e connettersi con gli allenatori. Dieci minuti prima di ogni allenamento, attraverso i social della Rari Nantes Savona, verrà comunicato l'Id per potersi connettere e seguire gli allenamenti.

Questo il programma degli allenamenti per la prossima settimana:
lunedì 30 marzo dalle ore 15 alle ore 16 **preparazione atletica avanzata** con Linda Cerruti, campionessa di nuoto sincronizzato e capitana della prima squadra della Rari Nantes Savona;
mercoledì 1 aprile dalle ore 15 alle ore 16 **ginnastica soft** con Matteo De Paoli, istruttore della Rari Nantes Savona;
venerdì 3 aprile dalle ore 15 alle ore 16 **preparazione atletica avanzata** con Valerio Rizzo, campione di pallanuoto e capitano della prima squadra di pallanuoto della Rari Nantes Savona.

Venerdì 3 aprile verrà comunicato il programma degli allenamenti per la settimana dal 6 al 10 aprile.