

IVG

Un'altra settimana di allenamenti via web con la Rari Nantes Savona: il programma

di **Redazione**

17 Aprile 2020 - 17:00



Savona. Continua con successo l'iniziativa della **Rari Nantes Savona**, che organizza **corsi di ginnastica e di preparazione fisica avanzata via web**.

Un modo per restare sempre vicini, anche se a distanza, in questo difficile momento. Tantissime persone si sono collegate e continuano a collegarsi con la **pagina Facebook della società sportiva savonese** per seguire le lezioni ed ancora di più sono stati quelli che hanno consultato l'archivio per seguire le lezioni in differita.

Considerato il grande interesse suscitato, l'iniziativa prosegue. Vediamo **il programma degli allenamenti per la prossima settimana**.

Lunedì 20 aprile dalle ore 15 alle ore 16

Preparazione atletica avanzata con Linda Cerruti (*nella foto*), campionessa di nuoto sincronizzato e capitana della prima squadra della Rari Nantes Savona.

Mercoledì 22 aprile dalle ore 15 alle ore 16

Ginnastica soft con Matteo De Paoli, istruttore della Rari Nantes Savona.

Venerdì 24 aprile dalle ore 15 alle ore 16

Preparazione atletica avanzata con Costanza Ferro, campionessa di nuoto sincronizzato e vicecapitana della prima squadra della Rari Nantes Savona.

Venerdì 24 aprile verrà comunicato il programma degli allenamenti per la settimana successiva.

