

**Anche se a casa devi restare,  
ti puoi comunque allenare!**



## **MA PER GLI SPORTIVI?**

**Gli sportivi devono rinunciare ad allenarsi all'aria aperta per via di questo virus che ha contaminato non solo l'Italia ma tutto il mondo. MA GLI SPORTIVI NON SI ARRENDONO!** Infatti la maggior parte di loro si può allenare in casa anche utilizzando applicazioni facilmente scaricabili dal telefonino. La nostra casa può diventare una palestra con semplici oggetti che abbiamo nelle nostre abitazioni. Per esempio: le casse dell'acqua possono diventare dei pesi perfetti . Per via del Coronavirus le nostre abitudini possono cambiare ma le nostre passioni no.



**#IORESTOACASA**

**Giada Beneventi**