



EDUCARE ATTRAVERSO LO SPORT

Gli uffici Csi riaprono ai consueti orari

Da questa settimana gli uffici della segreteria provinciale Csi di Piazzale Matteotti 9 sono aperti negli orari canonici, ovvero dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00. Seguendo le disposizioni governative i nostri spazi sono igienizzati e dotati di tutti gli strumenti per rispondere alle vostre esigenze in totale sicurezza. Tuttavia al fine di evitare assembramenti e fornirvi un migliore servizio, vi consigliamo di prenotare un appuntamento. Potrete così accedere agli uffici in totale tranquillità e sicurezza, evitare la fila ed essere serviti in modo veloce e completo dal personale che sarà a vostra completa disposizione. L'accesso senza appuntamento sarà comunque possibile utilizzando i DPI e rispettando il distanziamento. In modo sicuro costruiremo una nuova e bellissima stagione sportiva targata CSI Parma. 0521281226 - csi@csiparma.it

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

Calcio, pallavolo e basket: continuano le iscrizioni. Diverse le agevolazioni

A seguito del via libera alla possibilità di praticare sport di contatto, il comitato provinciale Csi lavora senza sosta per allestire una stagione 2019-20 all'altezza delle aspettative, magari diversa da quelle passate perché caratterizzata da una maggiore prudenza, ma sempre all'insegna dei valori educativi e relazionali propri dell'Ente. Per questo, continuano le iscrizioni ai campionati giovanili e adulti di calcio, basket e pallavolo.

Calcio
Per quanto riguarda il settore giovanile le categorie alle quali è possibile aderire sono Mini Olimpia, Olimpia, Scuola Calcio, Piccolissimi, Paperini, Pulcini, Ragazzi, Allievi, Juniores; mentre per gli Open, i campionati saranno come consuetudine a 5, 7 o 11 giocatori.

Volley
In questo caso le iscrizioni riguardano tutti i tipi di campionato: femminile, maschile e misto. Le categorie che possono partecipare ai femminili e maschili sono Giovanissime/i U12, Cadette/i U13, Ragazze/i U14, Allieve/i U16, Junio-

res U18, Top Junior e Open. Nel misto, invece, Giovanissimi, Cadetti e Open.

Basket
Sotto canestro le adesioni attive comprendono i campionati Giovanili e Open

Grande novità: calcio femminile a 5
Anche in Italia, come già avviene in molti Paesi del mondo, sempre più ragazze stanno scegliendo il calcio come sport da praticare e a fronte di questa nuova tendenza, a partire dall'annata sportiva ormai alle porte, il Csi Parma allestirà un campionato femminile a 5 giocatrici.

Tante le agevolazioni: venite a scoprirle presso la nostra sede
Viste le non poche difficoltà che nella stagione 2019-20, a causa dell'interruzione forzata anzi tempo, hanno investito molte società, l'Ente ha deciso di aiutare ognuna di esse e le nuove iscritte con forti agevolazioni per l'adesione alla prossima annata.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla segreteria provinciale Csi di Piazzale Matteotti 9 o consultare il sito www.csiparma.it



Da lunedì 31 agosto ginnastica al Parco Ducale e in Cittadella

Per molti le vacanze sono ormai alle spalle ma l'estate fortunatamente resiste e per rendere più lieta la permanenza in città cosa c'è di meglio che svolgere un po' di attività fisica all'aperto, immersi nel verde? In attesa dell'inizio dei diversi corsi in palestra, il Csi di Parma vi invita quindi a fare ginnastica al parco, a partire dal 31 agosto. Le 10 lezioni previste, aperte a tutti gli adulti, saranno tenute

dall'istruttrice Anastasia nei due principali polmoni verdi cittadini: Cittadella e Parco Ducale. In Cittadella il corso si svolgerà lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.30 (ritrovo ingresso via passo Buole), mentre al Parco Ducale martedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.30. (ritrovo ingresso via Kennedy). L'iscrizione si potrà regolarizzare tramite l'istruttrice direttamente presso il parco scelto.



DISCOBOLI D'ORO CSI 25 SETTEMBRE IN MUNICIPIO

Si terrà venerdì 25 settembre alle 17.00, presso la sala del Consiglio del Comune di Parma, la consegna dei Discoboli d'Oro Csi. La cerimonia, giunta alla sua terza edizione, ha come scopo quello di riconoscere e premiare i valori sportivi di persone e società che da diverso tempo e con successo e dedizione, svolgono la propria attività sotto i colori blu-arancio dell'Ente. Nel corso della manifestazione si terranno anche le premiazioni dei migliori tre scatti partecipanti al concorso fotografico legato al Palio di Parma, normalmente previste nel mese di marzo ma posticipate a questa data a causa della pandemia di Covid 19.

Iscrizioni ai corsi di ginnastica posturale, yoga, meditazione e riabilitazione della schiena

Diversi i corsi Csi in partenza nel mese di settembre, tenuti dall'istruttrice Rita Spaggiari presso lo Spazio Elefante di Borgo Sorgo 12 e per i quali sono attive le iscrizioni. **Riabilitazione per la schiena**
Adatto a chiunque voglia migliorare la mobilità della propria schiena, il corso di 15 lezioni inizierà l'8 settembre e si svolgerà martedì dalle 9.30 alle 10.30 o dalle 10.45 alle 11.45 e venerdì agli stessi orari.

Ginnastica dolce posturale
Adatta a tutti, attraverso movimenti delicati incide sulla postura correggendo eventuali errori. L'appuntamento è ogni martedì dall'8 settembre, dalle 17.30 alle 18.30.

Yoga
Disciplina orientale sempre più in voga e dalle infinite varianti, in questo caso presentata nella sua



forma classica, adatta a principianti ed esperti. Le 15 lezioni si terranno a partire dall'11 settembre, ogni venerdì dalle 16.00 alle 17.00 e dalle 17.20 alle 18.20.

Meditazione
Percorso della mente adatto a tutti

in programma dal 9 settembre nei seguenti giorni: venerdì dalle 18.30 alle 19.30, mercoledì dalle 11.15 alle 12.15. Tutti i corsi prevedono numeri limitati. Info e iscrizioni presso la sede Csi.

Corsi di Acquagym e ginnastica per la schiena in acqua termale a Monticelli

Se cercate un'attività completa con la quale rimettervi in forma dopo l'estate e che sia al contempo sicura dal punto di vista della trasmissione del Covid 19, l'acquagym è quella che fa per voi.

I corsi proposti nella piscina termale di Monticelli dal Centro Sportivo Italiano di Parma, infatti, garantiscono il giusto distanziamento in acqua, fondamentale per poter assorbire al meglio e in serenità i molteplici benefici dati dalla disciplina in sé e dall'acqua termale. Le lezioni relative al trimestre settembre-novembre riprenderanno il 14 settembre, così come quelle di ginnastica per la schiena in acqua termale, attive sempre presso la piscina di Monticelli. Per entrambe le attività le iscrizioni sono aperte e tutt'ora in



corso. Ecco le opzioni previste. Acquagym e idromassaggio
Chi preferisce una partecipazione settimanale potrà farlo dal lunedì al giovedì dalle 19.00 alle 20.00 o dalle 20.00 alle 21.00 e al venerdì dalle 19.00 alle 20.00. Gli abbinamenti bisettimanali invece sono: lunedì-giovedì, lunedì-mercoledì e martedì-giovedì dalle 19.00 alle 20.00 o dalle 20.00 alle 21.00 e mercoledì-venerdì dalle 19.00 alle 20.00.

Ginnastica per la schiena
Le lezioni settimanali si svolgeranno lunedì, mercoledì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00, mentre quelle bisettimanali lunedì e mercoledì o lunedì e giovedì, sempre dalle 20.00 alle 21.00. Maggiori info disponibili sul sito www.csiparma.it. Per iscriversi rivolgersi alla segreteria provinciale Csi, telefonando ai numeri 0521281226 - 0521289870, o inviando una mail a csi@csiparma.it

Al Csi c'è uno sport anche per te