

Gli uffici di Piazzale Matteotti 9 sono aperti ai consueti orari

Dopo le aperture ad orari ridotti dei mesi scorsi, gli uffici della segreteria provinciale Csi di Piazzale Matteotti 9 sono di nuovo 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.

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

Benessere in sicurezza con i corsi di ginnastica al Parco

A settembre il clima è ideale per concedersi qualche ora all'aria aperta in un'area verde e proprio per questo il CSI di Parma ha deciso di organizzare corsi di ginnastica all'interno di alcuni polmoni verdi cittadini. Un'iniziativa voluta anche per garantire il più possibile il livello di sicurezza per quanto riguarda la trasmissione del Covid 19, visto che gli ampi spazi a disposizione consentono il mantenimento del giusto distanziamento.

Ginnastica adulti
Iniziate il 31 agosto, le lezioni tenute dall'istruttrice Anastasia Di Cristino si svolgono in Cittadella e al Parco Ducale.

In Cittadella gli appuntamenti sono 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).

Ginnastica Over 55

A partire da oggi e fino al 5 ottobre l'istruttrice Rita Spaggiari aspetta i partecipanti al Parco Castiglioni, nel quartiere Montanara (ritrovo davanti alla birreria Circolo Rugby Parma). Questi i giorni e gli orari delle lezioni: lunedì e giovedì 9.00-10.00 (1° turno) e 10.00-11.00 (2° turno).

Le iscrizioni si possono regolarizzare tramite l'istruttrice direttamente presso il parco scelto.



Tutela legale gratuita per tutte le società affiliate

Per la stagione sportiva 2020-2021 il Centro Sportivo Italiano, in collaborazione con Marsh e Arag, offre gratuitamente una copertura assicurativa di tutela legale a presidenti e dirigenti delle società e associazioni sportive affiliate all'Ente.

Una mano a chi fa dello sport un veicolo educativo

Si tratta di un'iniziativa molto importante, che salvaguarda tutti coloro che svolgono quotidianamente un prezioso servizio alla collettività, promuovendo lo sport come strumento di educazione alla vita, soprattutto per i giovani, e che in questo

periodo si trovano a doversi assumere ancor più responsabilità e rischi della norma, sia penali sia civili.

La copertura, valida già dal 1 agosto 2020, prevede garanzie di tutela legale (per oneri legali, peritali, di mediazione obbligatoria e le spese di giustizia e processuali) dedicate al Presidente e al Consiglio Direttivo delle società sportive. Il Csi è l'unico Ente di promozione sportiva in Italia a fornire questo servizio. Per maggiori informazioni è possibile consultare il flyer scaricabile dalla home page del nostro sito, www.csiparma.it

Iscrizioni aperti ai corsi per allenare corpo e mente: scegli quello che fa per te

Come di consueto con la fine dell'estate sono diversi i corsi Csi in partenza tra i mesi di settembre e ottobre, finalizzati al benessere e all'allenamento completo di corpo e mente.

Ecco quelli tenuti dall'istruttrice Rita Spaggiari presso lo Spazio Elefante di Borgo Sorgo 12 e per i quali sono aperte le iscrizioni.

Riabilitazione per la schiena

Perfetto per 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, per 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 ottobre 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 in sede Csi.

Acquagym e ginnastica per la schiena in acqua termale a Monticelli

Continuano le iscrizioni ai corsi trimestrali di Acquagym e ginnastica per la schiena in acqua termale che si terranno nella piscina di Monticelli a partire dal 14 settembre. 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.



GINNASTICA A DOMICILIO

Se avete difficoltà a muovervi e non potete andare in palestra ma volete comunque allenarvi è la palestra che viene da te. Telefonando alla segreteria provinciale Csi ed esponendo le esigenze di trattamento e orari, infatti, si può concordare con un nostro terapeuta o istruttore un appuntamento presso la vostra abitazione per la sessione ginnica.



Campionati di calcio, volley e basket: tante le agevolazioni per chi si iscrive

Manca sempre meno all'inizio dell'annata sportiva 2020-21, attesa più che mai da atleti, grandi e piccoli. Proprio per questo al Csi si sta lavorando senza sosta per allestirli nel modo migliore e in totale sicurezza.

Per chi non ha ancora fatto pervenire la propria adesione sono ancora aperte le iscrizioni ai campionati giovanili e adulti di calcio, basket e pallavolo.

Calcio

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

Pallavolo

In questo caso le iscrizioni riguardano tutti i tipi di campio-

nato: 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, Juniores U18, Top Junior e Open. Nel misto, inve-



ce, Giovanissimi, Cadetti e Open.

Basket

Sotto canestro le adesioni attive comprendono i campionati Giovanili e Open

Calcio femminile a 5

Anche in Italia, come già av-



viene 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

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. Info e iscrizioni alla segreteria provinciale o sul sito www.csiparma.it

