

Discoboli d'Oro Csi: premiazioni domani alle 17.00 in Municipio

■ Tutto pronto per domani, quando a partire dalle 17.00 nella sala del Consiglio del Comune di Parma si svolgerà la cerimonia di consegna dei Discoboli d'Oro Csi 2020. L'evento, giunto alla sua terza edizione, ha come scopo quello di riconoscere e premiare i valori sportivi e morali di persone e società che da diverso tempo e con successo e dedizione, svolgono o hanno svolto la propria attività sotto i colori blu-arancio dell'Ente, condividendone mission e valori. Nel corso del pomeriggio si terranno anche le premiazioni dei migliori scatti partecipanti al concorso fotografico legato al Palio di Parma, normalmente previste nel mese di marzo ma posticipate a questa data causa pandemia di Covid 19.

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

Ginnastica: nuovi corsi al via

■ Novità per gli amanti della ginnastica: sono attive le iscrizioni a due nuovi corsi dedicati agli adulti, che si terranno entrambi presso lo Stone Temple di via Giulio e Giacinto Sicuri 15/A, a Parma.

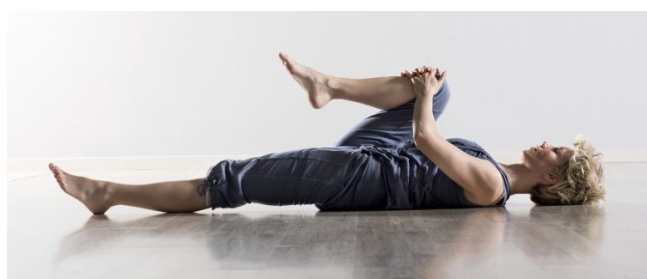
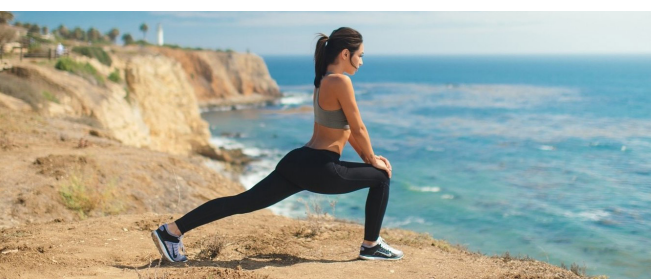
Schiena e Salute

Le 15 lezioni comprendono un allenamento completo, con particolare attenzione a mobilità e riattivazione della schiena. Il corso si svolge martedì e venerdì dalle 11.00 alle 12.00.

Rieducazione Posturale

Il corso segue una metodica specifica che prevede esercizi volti a riequilibrare le tensioni muscolo-legamentose del corpo, agendo sulle zone più rigide e retratte, che

nel tempo possono causare dolore ed errati compensi. Appuntamento martedì e venerdì dalle 10.00 alle 11.00. [Info e iscrizioni presso la sede del comitato provinciale Csi di Piazzale Matteotti 9 \(0521281226\).](#)



Trekking: l'11 ottobre escursione nel bunker del Dottor Stranamore a Folgaria

■ Tornano le escursioni del gruppo trekking, che domenica 11 ottobre si recherà alla scoperta del bunker del Dottor Stranamore, ex base missilistica NATO e straordinaria testimonianza della Guerra Fredda. Dopo la partenza alle 7.00 da viale Villetta, si arriverà in pulman nelle vicinanze di passo Coe, nel vicentino. Da lì si imbroccherà il sentiero della pace tra larici e abeti e dopo circa mezz'ora di comodo cammino che costeggia anche l'orto botanico del passo, si salirà verso il bosco attraverso una carrabile militare. Si arriverà poi

alla cima del Monte Maggio dove sventa un'alta croce metallica che ricorda il sacrificio dei soldati italiani travolti dall'offensiva del maggio 1916. Da questa sommità si snoda una fitta rete di trincee e durante la Grande Guerra passava il confine austro-ungarico. È lì che verrà consumato il pranzo al sacco, con vista su Col Santo, Cima Palon, Dente italiano, Dente austriaco e la pianura veneta. Il percorso del ritorno coinciderà in larga parte con quello dell'andata ma proseguirà fino a malga Zonta e a Base Tuono, riconosciuta formalmente dall'A-

eronautica militare quale fedele testimonianza del sistema d'arma "Naiké -Hercul". Le visite con guida si svolgeran-

no nel rispetto delle normative di sicurezza previste da legge. Al termine è prevista una breve visita a Folgaria.



Continuano le iscrizioni ai campionati di calcio, basket e volley. Tante agevolazioni

■ Si avvicina sempre più l'inizio ufficiale della stagione sportiva 2020-21, che avverrà nel mese di ottobre. Nonostante il tempo sia agli sgoccioli, tuttavia, per chi volesse è ancora possibile prendervi parte, iscrivendosi ai campionati delle diverse discipline. **Calcio**

Le categorie nel quale sarà suddiviso il settore giovanile e alle quali è possibile aderire sono Mini Olimpia, Olimpia, Scuola Calcio, Piccolissimi, Paperini, Pulcini, Ragazzi, Allievi, Juniores. Negli Open invece i campionati saranno come consuetudine a 5, 7 o 11 giocatori.

Calcio a 5 femminile

Attualmente sempre più ragazze scelgono il calcio come sport da praticare e a fronte di questa nuova tendenza, a partire dalla stagione alle porte il Csi Parma allestirà un campionato femminile a 5 giocatrici.

Pallavolo

Le iscrizioni riguardano tutti i campionati: 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, invece, Giovanissimi, Cadetti e Open.

Basket

Sotto canestro le adesioni comprendono i campionati Giovanili e Open

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.



Corsi di nuoto e attività ludica in acqua per bambini

■ Imparare a nuotare è fondamentale, per questo in casa Csi sono diverse le opzioni tra le quali scegliere, per far sì che i più piccoli acquistino le nozioni necessarie per sentirsi sicuri al mare o in piscina.

Attività ludiche in acqua

Per i bambini che non hanno alcuna dimestichezza con la disciplina questo corso è perfetto perché prevede un avviamento graduale. Pensato per piccoli dai 3 ai 6 anni, punta a instaurare tra loro e l'acqua un rapporto di confidenza, lasciando massima libertà di ambientamento. Frequenza settimanale da mercoledì 7 ottobre dalle 16.45 alle 17.30.

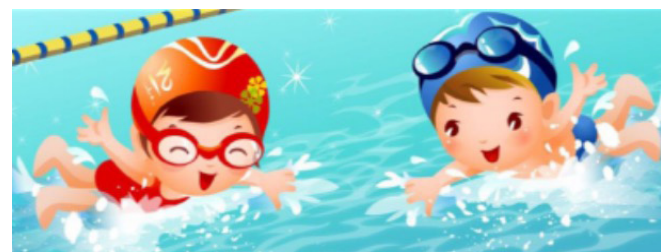
Corso quadrimestrale alla Piscina Corazza

In via Fratelli Bandiera a partire da lunedì 5 ottobre prenderanno il via corsi riservati a bambine e bambini dai 3 agli 11 anni.

Le lezioni si svolgeranno lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle 16.45 alle 17.30 o dalle 17.30 alle 18.15 e termineranno a febbraio 2020.

La frequentazione potrà essere settimanale (15 lezioni) o bi-settimanale (30 lezioni).

[Info e iscrizioni presso la sede del comitato provinciale Csi di Piazzale Matteotti 9 \(0521281226\).](#)



CORSO DI PATTINAGGIO ARTISTICO IN LINEA

■ Ogni sabato mattina dalle 9.00 alla pista di via Sanremo è attivo un corso di pattinaggio artistico in linea, tenuto dall'istruttrice Meriem Mouhtaram. Info su www.csiparma.it e alla mail pattinaggioartisticoonline@gmail.com. Iscrizione presso l'ufficio provinciale Csi.

NORDIC WALKING TUTTE LE ESCURSIONI DI OTTOBRE

■ Csi e Parma che cammina organizzano, per il mese di ottobre, diverse escursioni di Nordic Walking della durata di più giorni, in luoghi suggestivi della nostra penisola.



2-4 OTTOBRE: weekend lungo al lago di Como

Le camminate si snoderanno all'interno della Val Chiavenna e della Valle del Canton dei Grigioni, tra borghi di alpeggi, laghi e giochi d'acqua.

17-18 OTTOBRE: weekend al parco dell'Adamello

L'escursione si svolgerà in un paesaggio dalle caratteristiche nordiche. Un luogo paradisiaco tra laghi, boschi e ghiacciai. Alloggio presso il rifugio San Giuliano.

22-25 OTTOBRE: weekend lungo all'Isola d'Elba, tra macchia mediterranea e mare

L'ambiente dell'Elba, con i suoi sentieri di ogni grado di difficoltà è perfetto per il Nordic Walking: gli stradelli quasi pianeggianti e ricchi di colori e profumi possono essere percorsi anche dai principianti mentre i più esperti ameranno sicuramente allenarsi sui tratti montuosi più scoscesi.

Info iscrizioni e schede dettagliate di ogni escursione disponibili sul nostro sito www.csiparma.it