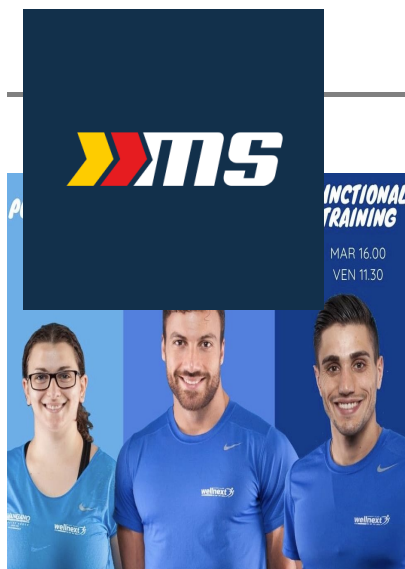




Nasce Csen Me Live Stream Community. Le lezioni per fare sport a casa

Descrizione

E' una della più grandi reti sportive create per far fronte all'isolamento da coronavirus. Sono 30, ad oggi, le Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche messinesi ma anche del resto d'Italia che hanno aderito al progetto **Csen Me Live Stream Community**. **Francesco Giorgio**, presidente provinciale del CSEN di Messina ed ideatore del progetto, ha coordinato un'equipe di alto profilo che vede coinvolti 28 tra istruttori e tecnici qualificati della nostra provincia, 30 tra dirigenti delle associazioni e 5 volontari impegnati nel coordinamento tecnico del progetto.

Sulla rete, all'interno di gruppi chiusi di facebook, vengono presentate, con un programma giornaliero ricchissimo, attività di fitness e danza che permettono di continuare a praticare lo sport preferito, seppur con modalità nuove e mai sperimentate. E' stata l'occasione inedita di unire le più importanti realtà sportive cittadine nel mondo del fitness e della danza, per creare, appunto, per la prima volta a Messina, un programma condiviso. Non il progetto di una palestra per i propri tesserati. Ma quella di una intera comunità che rende partecipe tutto il territorio di una iniziativa qualificata, libera e gratuita alla quale possono partecipare tutti, anche coloro che non hanno mai messo piede in una palestra.

Planning Settimanale Livestream Community		
Spesi	Start	Fin
ORE 16.00: GYM & STRETCHING	ORE 16.00: GYM & STRETCHING	ORE 16.00: GYM & STRETCHING
ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO	ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO	ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO
ORE 17.30: GYM & STRETCHING	ORE 17.30: GYM & STRETCHING	ORE 17.30: GYM & STRETCHING
ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO	ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO	ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO
ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO	ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO	ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO
ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO	ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO	ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO
ORE 20.15: GYM & STRETCHING	ORE 20.15: GYM & STRETCHING	ORE 20.15: GYM & STRETCHING
ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO	ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO	ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO
Spesi	Start	Fin
ORE 16.00: PILATES - A. DI MARCO	ORE 16.00: PILATES - A. DI MARCO	ORE 16.00: PILATES - A. DI MARCO
ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO	ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO	ORE 16.45: ZUMBA - A. DI MARCO
ORE 17.30: GYM & STRETCHING	ORE 17.30: GYM & STRETCHING	ORE 17.30: GYM & STRETCHING
ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO	ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO	ORE 18.00: BODYWEIGHT - A. DI MARCO
ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO	ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO	ORE 18.45: BALLEZ DI GRUPPO - A. DI MARCO
ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO	ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO	ORE 19.30: TOTALBODY - A. DI MARCO
ORE 20.15: GYM & STRETCHING	ORE 20.15: GYM & STRETCHING	ORE 20.15: GYM & STRETCHING
ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO	ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO	ORE 21.00: FUNCTIONAL TRAINING - A. DI MARCO

Il programma settimanale delle lezioni

Il programma tecnico è composto da 46 lezioni di 22 specialità diverse di fitness e danza in una sola



s
c
p
S

in calendario fitto e rigoroso. Da casa, dopo la registrazione alla pagina fb, c
arsi con la pagina “CSEN Me Live Stream Community” e seguire la lezione che
pendendo un percorso interrotto a febbraio, o magari cogliendo l'occasione per

Oltre alle lezioni di fitness e danza sono previsti, grazie alla disponibilità gratuita di **Lidia Lo Prinzi** ed **Ester Biffi** professionisti del settore Nutrizione e Sport, degli approfondimenti specifici che, insieme a quelli su medicina dello sport e sul recupero degli infortuni, contribuiranno ad un programma di formazione specifica. Le lezioni si svolgeranno mattina e pomeriggio, dal lunedì al sabato, ed andranno sempre in diretta facebook, utilizzando un programma che consentirà di interagire attraverso l'invio di brevi messaggi di testo. Tutte le attività sono coordinate grazie all'impegno dei tanti responsabili del Comitato di Messina: **Patrizia Scaglione** e **Daniela Giorgianni** per il fitness; **Nadia Di Bella** per la Danza; **Carlo Amata** e **Luigi Giulintano** per il coordinamento della pagina Facebook e le dirette. Le lezioni andranno avanti per tutto il periodo di durata dell'emergenza.



Francesco Giorgio, presidente
provinciale Csen Messina

*“Le previsioni di apertura delle palestre e delle strutture sportiva al chiuso è molto lontana – dice il Presidente Provinciale del CSEN di Messina, **Francesco Giorgio** – Serviva in tempi rapidi reinventarsi, creare una modalità di fare sport, permettendo ai tanti sportivi praticanti di non dover rinunciare anche alla pratica sportiva. Uno sport diverso, vissuto con diverse limitazione determinate principalmente dalla mancanza del contatto fisico e del rapporto frontale con i propri tecnici. Lo sport di base dimostra però di essere duttile ed in continua evoluzione. I nostri dirigenti mostrano di essere a servizio non solo dei propri iscritti, ma, in modo più ampio di tutta la cittadinanza. Un esempio ed un aiuto concreto che arriva da un comparto in enorme difficoltà, che non riesce a vedere con chiarezza il proprio futuro, e che rischia di essere spazzato via da questa emergenza. E dobbiamo ringraziarli perché non è scontato essere capaci di mettersi a disposizione quando il tuo futuro è così incerto. Lo sport non è solo il calcio, lo sport è anche questo. Quello che ti sorprende e che dimostra che non contano solo gli interessi economici di chi lo porta avanti, ma contano soprattutto i bisogni di chi lo pratica. Contiamo con Csen Me Live Stream Community di portare benessere alla cittadinanza in questo momento di grande difficoltà che inevitabilmente ci vede reclusi in casa e di confermare l'importanza dello sport dimostrando ancora una volta di essere, tra l'altro, capace di creare coesione*



solidarietà”.



Csen Messina Live Stream
Community

Di seguito le associazioni e società sportive che hanno aderito: SSD Wellnext Club (Sant'Agata di Militello); SSD Sport 4 club (Messina); SSD Studio Fitness (Messina); SSD Messina danza & Fitness (Messina); SSD Power Gym (Barcellona P.G.); SSD Idea Fissa (Muggiò – Monza Brianza); SSD Neri Fitness (Capo D'Orlando); SSD In Move (Messina); ASD Sport Center Messina (Messina); ASD Jaccercise Milano Nord (Milano); ASD Personal Fitness (Capo D'Orlando); ASD Lula Centro Danza (Messina); ASD Body's Art (Messina); ASD Techne Club (Gioiosa Marea); ASD Special Son (Messina); ASD Energy (Barcellona P.G.); ASD Torre Bianca (Messina); ASD Sport Center (Messina); ASD Sport Lab (Capo D'orlando); ASD GC Cucinotta (Messina); ASD Sport City (Reggio Calabria); ASD Sport 1 (Messina); ASD Maracaibo (Messina); ASD Corazon Latino (Messina); ASD Diana (Messina), ASD Gymnasium Karate Sporting Club (Messina).

I tecnici coinvolti: Scaglione Patrizia; Di Bella Nadia; Benedetta Molonia; Bonifacio Alessio, Biancuzzo Marina, Romano Karen, Sidoti Nadia, Tadini Massimo, Delacqua Daniela, Serraino Andrea, Siracusano Celeste, Frusteri Federica, Troisi Andrea, Spidaleri Andrea, Di Stefano Alessia, Marullo Francesco, Alibrandi Angela, Giorgianni Daniela, De Luca Regina, Ligato Monica, Di Marco Cristina, D'Anieri Umberto, Pistone Andy, Sorano Alessandro, Signorino Melania, Irrera Marco.

Categoria

1. Altre Discipline

Tag

1. CSEN Messina
2. danza

Data di creazione

22 Aprile 2020



default watermark