

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Ginnastica per tutti con gli istruttori della Sesto76

Marco Tresca · Friday, April 10th, 2020

Mens sana in corpore sano, anche in quarantena. A **Sesto Calende**, i ragazzi della storica società **Sesto76** continuano a distanza le proprie attività svolgendo esercizi da casa, chi sul balcone, chi in camera o, con l'arrivo della primavera, anche in giardino.

Ma non sono allenamenti personali: per aiutare l'intera comunità a mantenere una buona condizione fisica, e contrastare sconfiggere la noia e l'accidia domestica, gli istruttori della società sportiva hanno infatti deciso di realizzare **brevi video contenenti esercizi adatti a tutti**.

Bambini, ragazzi e adulti, grazie ai video disponibili online, che saranno pubblicati sui profili social del **Comune Europeo dello Sport**, tutti potranno ricevere indicazioni per un sano mantenimento della propria forma fisica.

This entry was posted on Friday, April 10th, 2020 at 4:14 pm and is filed under [Lago Maggiore](#), [Lombardia](#), [Salute](#), [Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.