

# «Muoviti Fermo!» Sport da casa

Ai tempi del Coronavirus uscire di casa e soprattutto riunirsi con altre persone è vietato. Di conseguenza molte attività sono state annullate: tra queste ritroviamo i corsi sportivi per persone con disabilità organizzati dalla nostra associazione.

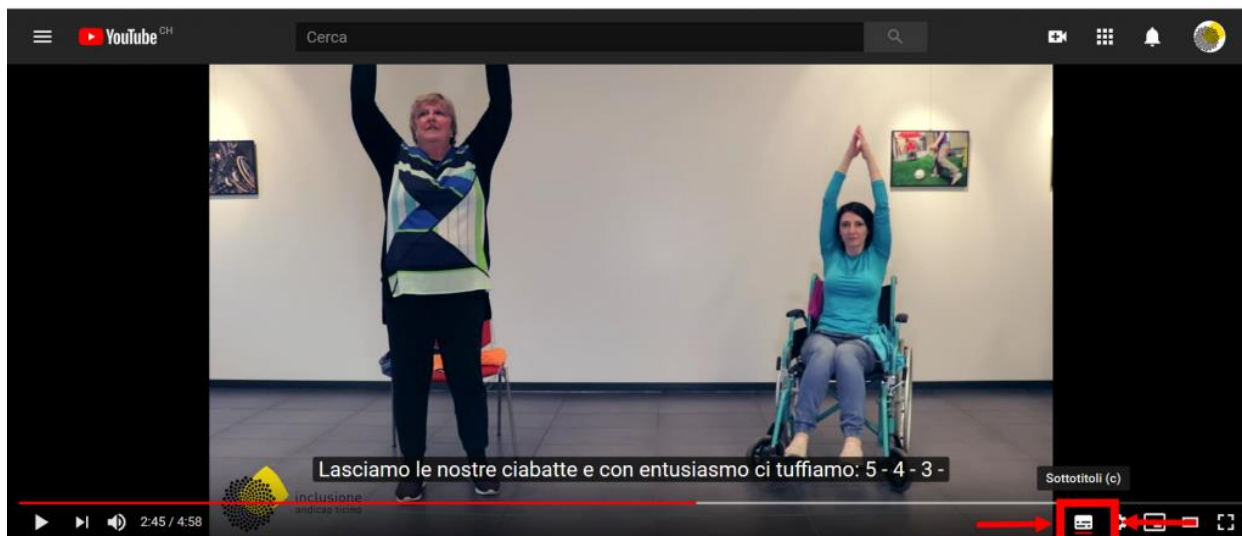
La distanza sociale non ha però fermato *inclusione handicap ticino* e i suoi monitori, i quali hanno creato «**Muoviti Fermo!**», un programma di allenamento facile e divertente pensato per le persone che hanno problemi fisici o motori. Questi allenamenti richiedono l'impiego di materiale facilmente reperibile in casa come un'asciugamano o una scopa.

Gli esercizi possono essere eseguiti tranquillamente anche da bambini e persone anziane.

Gli allenamenti saranno pubblicati a puntate. Ecco i giorni e orari di pubblicazione:

- 7 aprile 2020 – In piscina
- 15 aprile 2020, ore 08:00 – Una mattina a casa
- 22 aprile 2020, ore 08:00 – Allo stadio

Per attivare i sottotitoli dei video cliccare l'icona contrassegnata in rosso:



[Guarda i nostri video e allenati adesso: il divertimento è assicurato!](#)