



Cremona
COMUNE DI CREMONA

#iomiallenoacasa Video allenamenti proposti da società sportive e personal trainer [1]



Lo sport cittadino non si ferma, cambia, si adatta, perchè lo sport non lo ha mai fermato nessuno.

Ecco allora che le società sportive della città vengono in aiuto a tutti i cittadini per permettere a tutti di continuare a fare sport...per ora a casa. #IoMiAllenoaCasa è dedicato a tutti i Cremonesi, per continuare ad allenarsi, per conoscere nuovi modi di allenamento e per tenersi in forma A CASA.

Torneremo presto ad allenarci in palestra e sui campi di gioco, a sudare e faticare con amici e compagni di squadra oggi però lo facciamo A CASA.

ALLENATI CON NOI, allenati con le società sportive che si sono date disponibili ad aiutare la città.

Luca Zanicchi
Assessore allo Sport

[Video di presentazione dell'assessore Zanicchi](#) [2]

Qui di seguito i video-allenamenti proposti dalle società sportive:

Associazione sportiva/Trainer	link di video-allenamento
Adrian Enache	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.facebook.com/enache.adrian.18/videos/10221688039092412/?d=n [3] • https://www.facebook.com/1297910289/posts/10221736870553168/?d=n [4]
Artistica Gymnica Cremona	https://www.youtube.com/playlist?list=PLEqLwkVEd980h1XhkuJpzGAgrrmP94mJb9 [5]
Circ-us	https://www.facebook.com/circ.us.it/ [6]
CremonaCorre	https://www.cremonacorre.it [7]
CremonaDance&co	http://www.cremonadanceco.it/video-lezioni/ [8]
Crossfit Cremona	https://www.instagram.com/crossfitcremona/?hl=it [9]
Delfini Cremona Onlus	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691122394294204/?type=3&theater [10] • https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691123880960722/?type=3&theater [11] • https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691126157627161/?type=3&theater [12] • https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691121024294341/?type=3&theater [13]
Ferraroni JuVi Cremona	https://www.youtube.com/channel/UCYqElf1JODrzh8EYOz-Hafg [14]
Gymnica Revolution	https://www.youtube.com/playlist?list=PLafibUOnxsPl6ft57k0LvODZ14f6xB_p3 [15]
Holis Medical Center	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/ [16] • https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/2478229665824918/ [17] • https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/2608175969463013/ [18] • https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/540104653316969/ [19]
Il Sorriso di Hathor	https://youtu.be/mrSrJg_tcmg [20]
La Fenice	https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3316060561742017&id=1122396804441748 [21]
Leone Rosso	https://drive.google.com/drive/folders/1t5yX39r7bVeyir8E6Ynz2sP7IUph58AE [22]
Lions Rugby	http://www.rugbylionscremona.it/index.php/video-tutorial [23]
Minervium Scherma	https://youtu.be/yyqc6AuZX60 [24]
Palestra New Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • https://youtu.be/qivV0oF8EtE [25] • https://youtu.be/BycMObtR5lU [26] • https://youtu.be/vHOGBECL0pA [27] • https://youtu.be/v-0fOk6A-vs [28]
Palestra Wondergym Cremona	https://www.youtube.com/channel/UC0mMxcoOawyaj034PWyxWUw [29]
Pattinaggio Primavera	https://www.facebook.com/pattinaggio.primavera/ [30]
Polisportiva Dynamite	http://www.asddynamite.it/iomiallenoacasa/ [31]
Ritmica Il Cerchio Cremona	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.facebook.com/ritmicailcerchiocremona/videos/519053385468248/ [32] • https://www.facebook.com/ritmicailcerchiocremona/videos/886286561831514/ [33]
Teatrodanza	https://www.youtube.com/playlist?list=PLPeyxxSsOWIjji-O2_IA7i2jXi_88rkQT [34]

Le associazioni sportive possono inviare link di video-allenamenti

a: luca.zanacchi@comune.cremona.it [35]

Guarda anche i video dell'iniziativa #sportaCremona: segui il link nella sezione "Contenuto correlato" in questa pagina.

Telemuoviamoci - ginnastica dolce per anziani in TV

Lezioni di ginnastica dolce per anziani che verranno trasmesse su **Teletutto** dal lunedì al sabato alle ore 9.15 e alle 16.15 a partire dal 4 maggio, organizzate da un gruppo di insegnanti dell'Università degli Studi di Brescia (sul canale 12/83/193 del digitale terrestre oppure in streaming sul sito web dell'emittente televisiva).

Guarda il video di presentazione dell'iniziativa

Contenuti correlati:

[#sportaCremona: gesti atletici nelle abitazioni degli atleti](#) [36]

Percorsi di navigazione

Mi Interessa	• Vivere il tempo libero [37]
Io Sono	• Sportivo [38]

Contenuto pubblicato il 23/03/2020 - Ultima modifica il 03/06/2020

© Comune di Cremona - realizzato con Drupal da [Metarete S.r.l.](#)

Collegamenti

[1] <https://www.comune.cremona.it/iomiallenoacasa>

[2] <https://youtu.be/O6k5GAMuP04>

[3] <https://www.facebook.com/enache.adrian.18/videos/10221688039092412/?d=n>

[4] <https://www.facebook.com/1297910289/posts/10221736870553168/?d=n>

[5] <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEqLwkVEd980hIXhkuJpzGAgrmP94mJb9>

[6] <https://www.facebook.com/circ.us.it/>

[7] <https://www.cremonacorre.it>

[8] <http://www.cremonadanceco.it/video-lezioni/>

[9] <https://www.instagram.com/crossfitcremona/?hl=it>

[10]

<https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691122394294204/?type=3&theater>

[11]

<https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691123880960722/?type=3&theater>

[12]

<https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691126157627161/?type=3&theater>

[13]

<https://www.facebook.com/delfini.cremona/videos/pcb.3691130130960097/3691121024294341/?type=3&theater>

[14] <https://www.youtube.com/channel/UCYqElf1JOdrzh8EYOz-Hafg>

[15] https://www.youtube.com/playlist?list=PLafibUOnxsPl6fT57k0LvODZ14f6xB_p3

[16]

https://ermete.comune.cremona.it/sandbox/?tp=1&em=marco.sbruzzi@comune.cremona.it&dm=comune.cremona.it&ln=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FHolisMedicalCenter%2F%3F_tn_%3DkC-

https://ermete.comune.cremona.it/sandbox/?tp=1&em=marco.sbruzzi@comune.cremona.it&dm=comune.cremona.it&ln=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FHolisMedicalCenter%2F%3F_tn_%3DkC-R%26eid%3DARA7Vu8OtLiSeQg9ahFdM04vQmpKouMZEMDKMUdz4K_ImODA;KI-mUdPku61EbPGstZecHbv7SWeFh2l%26hc_ref%3DARQHv1ChTD0AgVuQz2196rJM1QbyBhKfCtU9fSv6HJXRKV2_u8ckW4-EmHlhkDhvKE4%26fref%3Dnf%26__xts_%5B0%5D%3D68.ARBVIT8LiB4S1xJ7TQfz9sGR0-U89M9Yp4HxVjNip--

https://ermete.comune.cremona.it/sandbox/?tp=1&em=marco.sbruzzi@comune.cremona.it&dm=comune.cremona.it&ln=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2FHolisMedicalCenter%2F%3F_tn_%3DkC-tKaeU0NP_Ow036S2JdNMP0NnlwkInQjZfP;HuPsgt5HRDKbkgWMU7kUh8PJwOjx1tjZDclqpEZH5fkn

B_QtglPMvzdVBu_F8m7dm5_L6W92EoalRHDcH1YXBpNX_Ay9XY4QoRvKiekWr-
kBP3xePHAbLNGRs_9NB4t5b34z1AV5UyycrYnI5Oub2YUSzUGTjElDYog00SxjCUj4h6fSr1s1kPX4Ze
Z-KrWKO8H869bS0jOSy-atK_lzNVSyNaUCx-MGfFYkImdtB4U35_cDhA_-
TVVpdPeQ5__NohPujTdHzPJ3ujZxo6Hc6k23g

[17] <https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/2478229665824918/>

[18] <https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/2608175969463013/>

[19] <https://www.facebook.com/HolisMedicalCenter/videos/540104653316969/>

[20] https://youtu.be/mrSrJg_tcmg

[21] https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3316060561742017&id=1122396804441748

[22] <https://drive.google.com/drive/folders/1t5yX39r7bVeyir8E6Ynz2sP7IUph58AE>

[23] <http://www.rugbylionscremona.it/index.php/video-tutorial>

[24] <https://youtu.be/yyqc6AuZX60>

[25] <https://youtu.be/qivV0oF8EtE>

[26] <https://youtu.be/BYcMObtR5IU>

[27] <https://youtu.be/vHOGBECL0pA>

[28] <https://youtu.be/v-0fOk6A-vs>

[29] <https://www.youtube.com/channel/UC0mMxcoOawyaj034PWYXWUw>

[30] <https://www.facebook.com/pattinaggio.primavera/>

[31] <http://www.asddynamite.it/iomiallenoacasa/>

[32] <https://www.facebook.com/ritmicailcerchiocremona/videos/519053385468248/>

[33] <https://www.facebook.com/ritmicailcerchiocremona/videos/886286561831514/>

[34] https://www.youtube.com/playlist?list=PLPeyxxSsOWIjji-O2_IA7i2jXi_88rkQT

[35] <mailto:luca.zanacchi@comune.cremona.it>

[36] <https://www.comune.cremona.it/node/495326>

[37] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/26>

[38] <https://www.comune.cremona.it/taxonomy/term/318>