

## :WEBBENESSERE: PAUSA ESTIVA

Con questo ultimo video di Francesco Fricano al link

<https://www.dropbox.com/s/qpxq1eoqhs18k68/webenessere%20-%20esercizi%20da%20seduti.mp4?dl=0>  
le attività di Webenessere giungono alla loro temporanea conclusione.

Riprenderemo con nuove attività e nuovi corsi online dopo l'estate.

Durante questi due mesi estivi, vi consigliamo di replicare le attività tutti i giorni per almeno 30 minuti, utilizzando i video che vi abbiamo inviato in modo progressivo.

**TUTTI GLI ESERCIZI POSSONO ESSERE REPLICATI SIA IN PIEDI CHE SEDUTI. ADATTATELI FOCALIZZANDOV  
SULLE VOSTRE RISORSE, NON SUI LIMITI!**

**RISCALDAMENTO**

[https://www.youtube.com/watch?v=qc54\\_bweY3Q&t=48s](https://www.youtube.com/watch?v=qc54_bweY3Q&t=48s)

**ARTI SUPERIORI E CONTROLLO DEL TRONCO**

<https://www.youtube.com/watch?v=WpvDfN3G-ag&t=415s>

<https://www.youtube.com/watch?v=8DYI6NYxyLs&t=733s>

**ARTI INFERIORI, CONTROLLO DEL TRONCO E ARTI SUPERIORI**

<https://www.youtube.com/watch?v=OM1TiOossQM&t=357s>

<https://www.youtube.com/watch?v=gZqSewvLxKw&t=13s>

<https://www.youtube.com/watch?v=scQvV4brr40&t=264s>

**RILASSAMENTO E MEDITAZIONE (da replicare per 3 volte)**

<https://www.youtube.com/watch?v=QZLpO6ej0po>

Vi ricordiamo che i nostri coach sono a vostra disposizione per informazioni riguardanti l'attività motoria.

Inviando una mail a [progettosport@amicidiluca.it](mailto:progettosport@amicidiluca.it) sarete messi in contatto con i nostri istruttori per ricevere tutte le indicazioni di cui avete bisogno per potervi muovere al meglio!

Buona estate da tutti noi!