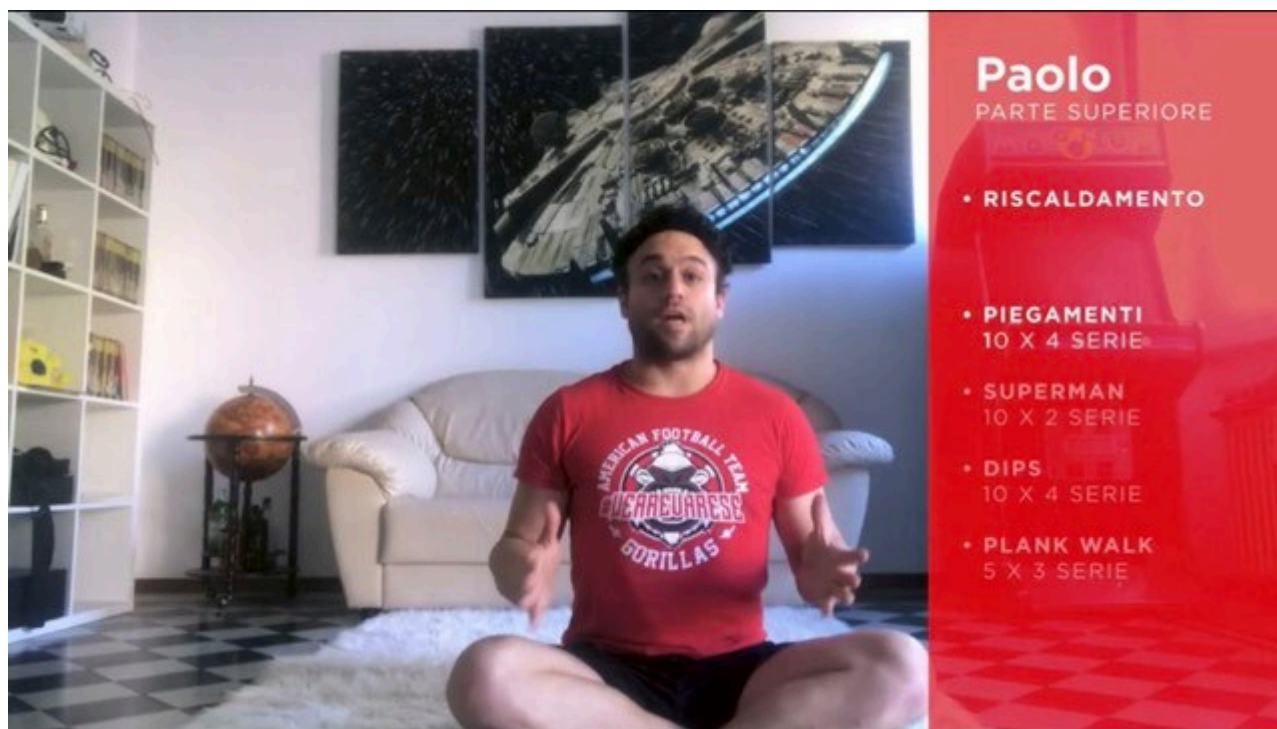


I Gorillas Varese portano lo sport a domicilio

VARESE, 24 marzo 2020-Tutto fermo. tutto giustamente bloccato per contrastare il proliferare del contagio da coronavirus. Congelate ovviamente anche le attività dei Gorillas Varese che stanno rispettando rigorosamente le direttive governative (gli spogliatoi del Jungle Field sono stati sanificati e sigillati prima ancora della dichiarazione dello stato di emergenza). In questo momento, certamente difficile per tutti, non poteva però venire a mancare lo spirito di iniziativa di una realtà il cui cuore non ha mai smesso di battere "in remoto" grazie alle dirette Facebook della pagina societaria che ogni lunedì sera hanno riunito giocatori, coach, tifosi e appassionati davanti ai rispettivi computer e telefoni per un momento di svago e di aggiornamento sugli avvenimenti in corso. Un modo per stare vicini anche quando non è possibile farlo fisicamente.



A
r
o
m
p
e
r
e
l
a
r
o
u
t

ine di questi giorni di quarantena è stata la richiesta da parte del Comune di Varese, ovviamente accolta di buon grado dai biancorossi del football varesino, di partecipare

all'iniziativa #losportacasatua : sul sito <http://www.vareseinforma.it/lo-sport-a-casa-tua/> si stanno raccogliendo una serie di video realizzati da diverse realtà sportive del territorio, per consigliare ai cittadini della Città Giardino una routine di esercizi per mantenersi in forma senza la necessità di uscire di casa o di utilizzare attrezzi.

Gli esercizi caricati dai Gorillas sono pensati per tutti, anche per chi non avesse una preparazione fisica pregressa, e sono quindi molto semplici (non si tratta di una routine per il football americano) e spiegati da allenatori certificati.

I video si possono utilizzare giornalmente avendo cura di alternarli in modo da far lavorare le diverse aree muscolari in modo da rimanere attivi, rinforzare le difese immunitarie e soprattutto rimanere a casa.

Un piccolo contributo che i Gorillas hanno voluto dare nel contesto di una battaglia che oggi è molto più grande di tutti noi.

In attesa di conoscere gli sviluppi di questa situazione i Gorillas continueranno a prepararsi da casa seguendo i programmi e le indicazioni date a distanza dal coaching staff. In attesa che tutto questo finisca, in attesa di tornare finalmente in campo.