Ciao a tutti ragazze/i non ho delle raccomandazioni particolari o compiti da inviarvi per questo periodo di "vacanza" molto particolare, coltivate le vostre passioni o ancor meglio sperimentatene delle nuove mettendo un po' a riposo lo smartphone !!!

Chi di voi è impegnata/o con attività sportive pomeridiane si sta già muovendo...per tutti gli altri nelle finestre di tempo buono approfittatene per trovarvi a giocare all'aria aperta (Frisbee , basket e calcetto a Villa Torchi o pallavolo a Santa Monica o semplicemente una corsetta cronometrata di tre giri del laghetto) oppure un po' di stratching davanti ad un bel film o provare e riprovare l'esercitazione del video su YOU TUBE La caduta nelle arti marziali e difesa personale : il rotolamento

Vi suggerisco alcuni titoli di bei film che potete trovare in rete ...Rigorosamente accompagnati da pop corn.

Guardateli se riuscite anche con la vostra famiglia

The Blind Side

Mi chiamano Radio

Il sapore della vittoria

Il Campione

Goal

Jimmy Grimble

Glory road

Coach carter

Colpo vincente

La leggenda di Bagger Vance

The miracle

Che botte se incontri gli "orsi"

Il migliore

In cerca di Bobby Ficher

Qualcosa di meraviglioso

Invictus

Race-Il colore della vittoria

Mc Farland

Cinderella man