

LA TUA CASA PUÒ ESSERE UN'OTTIMA PALESTRA



CI SONO TANTE ATTIVITÀ CHE PUOI FARE SENZA USCIRE

CAMMINARE, CORRERE, BALLARE: ECCO ALCUNI ESEMPI DI ATTIVITÀ FISICA DA FARE IN CASA

- **Se hai in casa degli attrezzi**, ad esempio cyclette, piccoli pesi, elastici, è l'occasione giusta per usarli.
- Hai provato a **correre sul posto** mentre ascolti il tuo **disco preferito**?
- Quante volte riesci a fare il **giro di casa tua**?
- Riesci a toccare il **soffitto** con un dito? Provacì!
- Puoi anche **uscire di casa con la fantasia**: corri come in un prato, salta come un popcorn.

