**L’ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISCA “L’ARABA FENICE EVERGREEN”**

ORGANIZZA IL CONCORSO ON LINE:

***“FITNESS PROIBITO”***

***REGOLAMENTO DEL CONCORSO ON LINE:***

**Carissimi e Carissime!**

Siamo felicissimi di potervi annunciare la nostra iniziativa per l'avvio di un concorso a premio aperto a tutti!

L'idea è di poter condividere con voi il frutto dei vostri allenamenti personalizzati in una semplice ma divertente gara di workout!!

Non dovrete fare altro che elaborare un piccolo allenamento di 15 minuti esatti, in cui eseguirete la vostra attività preferita e girerete un video da mandare direttamente alla seguente e-mail: [concorsoarabafenice@gmail.com](mailto:concorsoarabafenice@gmail.com)

Da un semplice allenamento muscolare completo ad una piccola lezioncina di **esercizi con attrezzi**, **ginnastica posturale** o di **Pilates**, o anche di **Step**/**Zumba**!!

Noi, insieme a qualche altro esperto, valuteremo il vincitore.

Partecipate in tanti, divertitevi a comporre il vostro workout personalizzato e mostrateci le vostre idee!

Per ogni dubbio o informazione piú approfondita potete sempre contattare l’e-mail: . concorsoarabafenice@gmail.com

Buon allenamento!

**ATTENZIONE!!**

1. LA PARTECIPAZIONE AL CONCORSO SCADE ALLA MEZZANOTTE DI DOMENICA 28 FEBBRAIO 2021.
2. IL VINCITORE DI OGNI CATEGORIA SARA’ PROCLAMATO ENTRO IL 15 MARZO 2021.
3. I NOMI DEGLI ESPERTI DELLA GIURIA VI SARANNO COMUNICATI QUANTO PRIMA.
4. LA NATURA DEL PREMIO VI SARA’ COMUNICATA DURANTE LA GIORNATA DI PROCLAMAZIONE (ANCORA DA FISSARE PER VIA DELL’EMERGENZA COVID).
5. E-MAIL PER INFORMAZIONI E PER INVIARE IL VIDEO: [concorsoarabafenice@gmail.com](mailto:concorsoarabafenice@gmail.com)

L'idea nasce dal film “Footloose” (in italiano Balli Proibiti), dove si raccontano eventi accaduti realmente in una Città degli Stati Uniti d’America esattamente nell’[Oklahoma](https://it.wikipedia.org/wiki/Oklahoma).

In questa Città era stato proibito ballare, ascoltare e fare musica perché due ragazzi alla fine di un concerto morirono in un incidente stradale mentre tornavano a casa.Il reverendo, con l’assenso degli amministratori locali, proibisce il ballo e gli abitanti che psicologicamente non avevano più uno sfogo, organizzano una grande ribellione per far comprendere al reverendo che negare **alcune libertà**, come appunto il **ballare**, fare **attività fisica** e **l'ascolto della musica**, non è la scelta corretta per dare ai **ragazzi la libertà di crescere che è senza dubbio, la scelta migliore.**

Ho preso spunto da questo film perché questa è la situazione che stiamo vivendo, senza poter ballare o fare attività fisica, per realizzare questo concorso. Un concorso per tutti gli sportivi delle palestre e per tutte le età.