



REGLAMENTO DEL EVENTO FITNESS SOLIDARIO “LUCHA DESDE CASA” ESPIEL 2020

“LUCHA DESDE CASA” es un **evento deportivo solidario** orientado, no sólo para movernos desde casa, sino para acercar a toda la ciudadanía y unir fuerzas a través del Fitness para la lucha contra esta pandemia que nos afecta a todos.

El evento consistirá en que cada persona desde casa, a través de nuestro canal de Youtube (*Deportiva Besport SL*), realice las tres sesiones planificadas que proponemos de manera continuada, sumando así una sesión total de dos horas de actividad física. Esto último no será requisito indispensable para la prueba, pudiendo realizar cada uno el tiempo que más se adapte a su condición física, o eligiendo la/s sesiones que más gusten. Ya que el fin principal de este es la **movilización ciudadana para la lucha contra el COVID-19**.

Las sesiones planificadas y su orden serán:

- 1º Sesión de Fitness con David Amaro
- 2º Sesión de Abdominales-Glúteos con José Miguel Cruz
- 3º Sesión de Pilates con Kiko García

La prueba tendrá lugar el día 24 de abril a las 17:30h. El mismo día se enviará a un whatsapp o correo electrónico el enlace que te permitirá poder visualizar la actividad.

Las inscripciones se realizarán a través de página web www.global-tempo.com, colaboradores de este evento. La cuantía establecida en concepto de **inscripción es de 3€**, existiendo la posibilidad de donar más cantidad durante el mismo proceso de inscripción. La recaudación íntegra será destinada a la lucha contra el COVID-19 en el municipio de Espiel. El **plazo de inscripciones estará abierto hasta el día 24 de abril a las 12:00h**. Una vez inscrito, se enviará un email a la dirección de correo electrónico que nos hayas facilitado con tu dorsal de participación.

Cuando hayas recibido tu dorsal:

- Imprimelo y hazte una foto con él y compártelo con nosotros etiquetándonos en Instagram con @besportsl y en Facebook, con @BeSport con el hashtag #LUCHADESDECASAESPIEL.
- Súbelo directamente a redes y compártelo con nosotros etiquetándonos en Instagram con @besportsl y en Facebook, con @BeSport con el hashtag #LUCHADESDECASAESPIEL.

Participa y ayuda, juntos somos más fuertes.

