

## Io Mi Alleno A Casa... e tu?

Scritto da Delegazione FVG

Martedì 07 Aprile 2020 13:46 - Ultimo aggiornamento Martedì 07 Aprile 2020 13:59

---

1.

Chiedi a qualcuno di fotografarti o filmarti mentre ti alleni con la maglia della tua società

2.

Inviaci il file (specificando il tuo nome):

- via mail a [segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it](mailto:segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it)
- su whatsapp al 3458995808
- su messenger a m.me/fvgrugby
- su instagram a comitatofirvg

-

Li pubblicheremo sulle nostre pagine, per dimostrare che nel mondo del rugby rimaniamo #distantimauniti

Ti ricordiamo che puoi trovare su questo sito i suggerimenti dello Staff Tecnico regionale per gli allenamenti in casa:

- [per under 14, under 16 e under 18](#)
- [per under 6, under 8, under 10 e under 12](#)

[https://www.youtube.com/embed/-0iB-eQAp\\_o](https://www.youtube.com/embed/-0iB-eQAp_o) [{/iframe}](#)