



**THIS  
GIRL  
CAN**

**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Fun Fitness Friends








**Us Girls!** è un progetto Europeo che vuole coinvolgere un maggior numero di donne a praticare sport, accrescendo in loro la propria attitudine alla leadership.

Il Progetto si concentra sul concetto di **"leader tra pari"** con l'idea che una ragazza possa incoraggiare e sostenere altre ragazze a partecipare allo sport e all'attività fisica nella propria comunità.

**Us Girls! Reggio Emilia** nasce per offrire a tutte le donne interessate, l'opportunità di fare **attività sportiva** non agonistica **gratuitamente**. Incremento dell'autostima, sicurezza, salute e inclusione sociale sono gli obiettivi che il Comitato Uisp di Reggio Emilia vuole raggiungere attraverso alcuni appuntamenti sportivi svolti in palestre, piscine e parchi del territorio reggiano.

*Entra a far parte anche tu della community di*  
**Us Girls! Reggio Emilia**

**Da Gennaio** saranno disponibili lezioni di:

-  danza
-  difesa personale
-  acquagym
-  yoga
-  calcio a 5
-  pilates
-  jogging

**...e molto altro!**  
Durata lezioni: 1 h / 1 h. 30

Per informazioni e iscrizioni contattare l'indirizzo [reggioemilia@uisp.it](mailto:reggioemilia@uisp.it) o chiamare il **0522 267211**.  
È gradita l'iscrizione per partecipare alle uscite.

