

Ginnastica a DOMICILIO

PER ATTIVARE CORPO E MENTE E ALLONTANARE LA SOLITUDINE

La Ginnastica a Domicilio è dedicata alle persone anziane che hanno difficoltà motorie o rischiano di cadere nel circolo vizioso della sedentarietà e della solitudine.
Un programma di esercizi e attività personalizzate svolte a casa propria con lo scopo di riattivare la persona da un punto di vista motorio, ma anche mentale. Perché il movimento è la migliore medicina per combattere la solitudine!



COSA TI OFFRE UISP:

- **10** incontri individuali di 60 minuti **a casa tua**
- Un **programma personalizzato** di esercizi motori
- La competenza di un **tecnico-educatore** Uisp **Laureato** in Scienze Motorie
- Un percorso post Ginnastica a Domicilio per non perdere le buone abitudini

INFO E ISCRIZIONI

UISP Comitato di Reggio Emilia - Via Tamburini, 5 (RE)
Tel. 0522 267220 ore 9:00-12:00 | iscrizioni@uispre.it

Referente: Daniele Olivi

attività rivolta ai soci UISP

UISP aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia