



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



il movimento è  
la migliore  
medicina

# Ginnastica a domicilio

## Per attivare il corpo e la 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
-  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: Per informazioni: Evelyn Iotti, 0522 267203 - e.iotti@uispre.it  
UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia APS, via Tamburini, 5, RE | Tel. 0522 267211 [www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

SEGUICI SU:    

ATTIVITÀ RIVOLTE AI SOCI UISP

