

Ginnastica dolce per tutti

PER MUOVERSI BENE E STARE MEGLIO

Semplici esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per migliorare la propria mobilità e sentirsi meglio. Un'occasione per fare nuove amicizie nel quartiere allontanando la solitudine e la sedentarietà!

Per informazioni: Daniele Olivi te. 0522 267214 - d.olivi@uispre.it

DOVE	DATE	GIORNI	ORARI
Appartamenti "MARCO GERRA" Via Emilia Ospizio 89	dal 6 febbraio al 30 maggio	Martedì	dalle 9:00 alle 10:00
		Giovedì	dalle 15:00 alle 16:00



Un progetto per TUTTI

Rete in Movimento è un progetto elaborato da UISP di Reggio Emilia insieme a Enti e Associazioni di volontariato e non attivi sul territorio in collaborazione con Luoghi di Prevenzione per incentivare le persone a perseguire uno **stile di vita sano**, fondato sul **movimento** e su una **cultura dello sport sostenibile**.

Tra **febbraio e giugno 2019** UISP e i partner coinvolti organizzeranno sul territorio un **calendario di attività motorie** affinché tutti possano sperimentare gli effetti positivi che il movimento ha nella nostra vita: nel corpo, nella mente e nel tessuto sociale.

Le **attività sono gratuite** e si svolgeranno all'interno di **sale condominiali, spazi ricreativi, parchi pubblici** definiti insieme alle Associazioni coinvolte. Le lezioni sono tenute da **tecnici-educatori UISP qualificati**, che hanno seguito un particolare iter formativo previsto dal progetto "**Rete in Movimento**".

Scopri tutte le attività del progetto sul sito www.uisp.it/reggioemilia