



# Ginnastica dolce sotto casa PER ADULTI E ANZIANI

Non serve la tuta alla moda, potete venire anche in ciabatte!

Ma non lasciate a casa la voglia di stare insieme!

Fare piccoli esercizi in sicurezza e con l'assistenza di un esperto farà bene alla vostra salute e alla vostra mente.

Per informazioni e chiarimenti: uffici della Cooperativa, tel. 0522 1710693

DOVE	DATE	GIORNI	ORARI
SALETTA CIVICA Via Selo, 4 Reggio Emilia	dal 6 febbraio al 29 maggio	mercoledì	dalle 10:00 alle 11:00



## 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](http://www.uisp.it/reggioemilia)