



# Dinamica GYM

la ginnastica che rigenera

Un nuovo corso di attività motoria pensato per migliorare la flessibilità e l'ampiezza dei movimenti quotidiani e agire su forza, resistenza e mobilità delle articolazioni in un contesto tranquillo all'interno di un centro all'avanguardia.

**MIOS.**  
FISIOPERFORMANCE

Il corso, condotto da tecnici esperti e laureati in Scienze Motorie, prevede un gruppo ristretto e integra l'attività a corpo libero con l'utilizzo di attrezzature innovative disponibili all'interno di MIOS Fisioperformance.

Il corso si svolge su abbonamento:

## BISETTIMANALE

**2 ore di lezione** a settimana  
(martedì e giovedì dalle 10:00 alle 11:00)  
valido **5 settimane**  
dalla data di attivazione.

## MONOSETTIMANALE

**1 ora di lezione** a settimana  
(martedì o giovedì dalle 10:00 alle 11:00)  
valido **6 settimane**  
dalla data di attivazione.

Attività riservata ai soci Uisp

**Max 8 iscritti** per corso.

Hai bisogno di info?

Evelyn Iotti | tel. 0522 267203  
(lun, mar, mer, ven dalle 8.30 alle 13.00)  
e.iotti@uispre.it

Come Iscriverti?

Presso UISP Reggio Emilia,  
Via Tamburini, 5  
Reggio nell'Emilia RE

Dove si svolge il corso?

Mios Fisioperformance  
Via del Chionso, 18 a/b/c  
Reggio nell'Emilia RE