

**GINNASTICA
DINAMICA
MILITARE
ITALIANA
1978**



Allenamento
NATURALE



La Ginnastica Dinamica Militare esiste dal 1978

e utilizza le metodologie di allenamento dei più grandi **Campioni Olimpionici** dell'epoca.

Nel 2015 insieme ad un pool di fisiatri, allenatori, ortopedici e medici sportivi, abbiamo riproposto al grande pubblico gli stessi protocolli di allenamento ottenendo risultati eccellenti.

Questo lavoro ci ha permesso di ricevere il riconoscimento delle principali federazioni affiliate al **CONI: Csi, Csen, Libertas.**



Nata come attività di riabilitazione, utilizzata in principio da **grandi atleti**, oggi **alla portata di tutti**, per **preparare al meglio il proprio corpo in modo completo e salutare, dinamico e naturale!**

Gli esercizi del programma GDMI vanno ad imitare i movimenti che svolgiamo durante la quotidianità, **rinforzando i distretti muscolari che utilizziamo di più, migliorando le nostre funzioni vitali.**



PRINCIPI

Nella ginnastica dinamica militare ci sono principi imprescindibili che caratterizzano la pertinenza esclusiva del metodo.

Totale assenza di attrezzature

Solo esercizi a corpo a libero

Totale mancanza di confort

Attività volta a creare un processo adattivo importante permanente e progressivo di carattere educativo, culturale, fisico e motorio.



FILOSOFIA

LA SALUTE AL PRIMO POSTO

Donne e uomini che insieme al supporto di Istruttori Qualificati e Certificati, si riscoprono persone sane in salute con la capacità di migliorare le proprie funzioni vitali diventando Atleti.

La filosofia GDM si pone come obiettivo quello di riportare i cittadini a riscoprire spazi e momenti, ritornando a socializzare tra persone.

Gli spazi utilizzati per gli allenamenti sono minimalisti senza attrezzature e tecnologie.



I NUMERI

300 Centri di allenamento In Lombardia, Piemonte, Veneto, Trentino, Emilia Romagna, Liguria, Sardegna, Marche, Francia, Slovenia

Il nostro Obiettivo è coprire capillarmente il territorio nazionale e riportare l'attività ginnica ad uso comune sia per la storia Italiana sia per dare risalto ad una attività sportiva d'eccellenza assopita per troppo tempo.



Il nome Ginnastica Dinamica Militare non deve trarre in inganno: **non esiste alcun collegamento con ideologie politiche**, bensì si vuole portare l'attenzione sulla modalità di conduzione dell'allenamento da parte dell'istruttore che impartisce i comandi in stile militare, richiedendo agli atleti di cominciare tutti insieme.

La Ginnastica Dinamica Militare Italiana è una preparazione atletica ginnica, che ripudia la violenza e la discriminazione sociale in ogni sua forma !!

**GINNASTICA
DINAMICA
MILITARE**
ITALIANA
1978

Allenamento
NATURALE

392 89 51 056 info@allenamentonaturale.it