



## GINNASTICA DINAMICA MILITARE ITALIANA®

Ginnastica Dinamica Militare Italiana è una disciplina sportiva basata su esercizi a corpo libero, che sfrutta solo le leve e le resistenze del nostro corpo senza ausilio di attrezzi.

L'efficacia degli allenamenti **GDM** è assicurata dall'attivazione di tutte le catene cinetiche del corpo in singergia tra loro, e non allenando singoli distretti corporei.

Il risultato è migliore a livello funzionale, strutturale, posturale e di prestazioni.

Prenota la tua lezione di prova contattando l'istruttore del centro più vicino a te tramite i nostri canali social [gdmitaliana](#) e web.



TROVA IL CENTRO PIÙ VICINO A TE

[WWW.GDMI.IT](http://WWW.GDMI.IT)

CONTATTA L'ISTRUTTORE    

**YLENIA GINI**

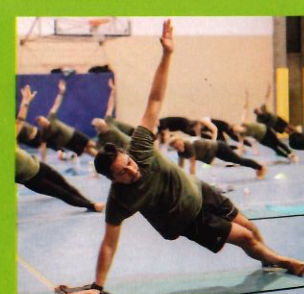
349/4061318

Segui la pagina ufficiale Instagram e Facebook [gdmitaliana](#)

GINNASTICA  
DINAMICA  
MILITARE  
ITALIANA  
1978



LO SPORT ITALIANO RIPARTE DA QUI



**PRENOTA ORA IL TUO ALLENAMENTO**