



REGOLAMENTO

Possono usufruire della gratuità solo le persone maggiorenni, in possesso di certificato medico, che non risultino già iscritte da settembre 2024 nelle palestre, piscine o ASD/SSD in cui intendono utilizzare il coupon presente nella scatola.

OCCORRE:

Scansionare il codice Qr contenuto nella scatola per accedere alla pagina dedicata alla sperimentazione italiana sul sito www.movement-pills.eu/ e selezionare la voce di menù riguardante il vostro Comune o area metropolitana dove sarà possibile visionare le attività proposte.

Visionare tutte le attività presenti in questo bugiardino e dopo aver scelto quelle di vostro interesse contattare le segreterie di polisportive, palestre, piscine e dei comitati UISP per conoscere i termini della promozione, le attività e gli slot orari disponibili.

Non dimenticare di portare con te la scatola per fare le attività sportive gratuite concordate telefonicamente o via mail.

La promozione è valida fino ad esaurimento dei posti che ogni società ha messo a disposizione.

Ricordiamo che la scatola e il buono omaggio per i due mesi di attività fisica sportiva sono spendibili dal 1/03/2025 al 30/04/2025

L'ATTIVITÀ GRATUITA TERMINERÀ PER TUTTI IL 30 APRILE 2025

MOVEMENT PILLS 2.0

È una campagna europea di contrasto alla sedentarietà e di promozione della cultura del movimento per il benessere psicofisico e la salute in generale, finanziata dall'Unione Europea.

Il progetto prevede la distribuzione capillare, nei Paesi partner di Movement Pills Boxes, di vere e proprie scatole che assomigliano a quelle dei medicinali, intese però come rimedio naturale in grado di prevenire malattie legate all'inattività.

Le scatole infatti contengono un **flyer (coupon) che vale per 2 mesi di attività fisica gratuita** nelle strutture (palestre, piscine, impianti, comitati Uisp) che aderiscono al progetto e le credenziali di accesso a lezioni interattive di sport online e/o a video tutorial.

L'iniziativa mira a sensibilizzare e incoraggiare i cittadini a diventare più attivi, la scatola che hai tra le mani è quindi un'opportunità per inaugurare un cambiamento per il tuo benessere e una vita più sana.

Il progetto, promosso da UISP Aps è realizzato da: Italia, Danimarca, Belgio, Romania, Bulgaria, Grecia, Polonia, Estonia.

In Italia si svolge con la collaborazione di 12 comitati Uisp provinciali ed è attivo in oltre 220 Comuni e Aree metropolitane, contando sull'adesione di 370 tra ASD e SSD (Associazioni e Società sportive dilettantistiche).

Le 120.000 scatole di Movement Pills, permetteranno di scegliere tra una rosa di oltre 1.200 attività sportive e motorie promosse in tutta Italia e riportate nel seguente bugiardino.

CORSI PALESTRA

UISP BOLZANO

BOLZANO
Tel. 0471/300057
bolzano@uisp.it
www.uisp.it/bolzano

ATTIVITÀ PROPOSTE NELLE VARIE SEDI

Via Nazario Sauro 6
Feldenkrais

Sei lezioni omaggio

Via Firenze 37/A
Yoga

Sei lezioni omaggio

IKMF BOLZANO- KRAV MAGA

BOLZANO
Zona sportiva Pfarrhof
Via Maso della Pieve 11
Tel. 3395653353
info@kravmagaitaliabz.it
https://kravmaga-trentinoaltoadige.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Difesa personale

Due mesi omaggio

ATTIVITÀ ACQUATICHE

UISP BOLZANO

BOLZANO
Viale Trieste, 21
Tel. 0471/300057
bolzano@uisp.it
www.uisp.it/bolzano

ATTIVITÀ PROPOSTE

Acquagym, Ginnastica dolce, Nuoto adulti

Sei lezioni omaggio

DIVEZONE

BOLZANO
Viale Trieste, 21
Tel. 3513193140
divezonebz@gmail.com
www.divezonebz.com

ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività subacquee, Scuba Try

**Sette incontri omaggio
della durata di un'ora e mezza**

ATTIVITÀ ALL'APERTO

UISP BOLZANO

BOLZANO
Via Firenze 37/A
Tel. 0471/300057
bolzano@uisp.it
www.uisp.it/bolzano

ATTIVITÀ PROPOSTE

Gruppi di cammino

**Sei lezioni omaggio
Ritrovo palestra Uisp**

PASSEPARTOUR

BOLZANO
Via Firenze 37/A
Tel. 3479031656
info@passepartour.com
www.passepartour.com

ATTIVITÀ PROPOSTE

Cicloturismo (tour in città con la bici)

**Cinque incontri omaggio
della durata di due ore
Ritrovo con la bici davanti la sede**

Promosso da



Con il patrocinio di



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Società aderenti al progetto

