



## 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/](http://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

### ASD ARMONIA FITNESS DI MARIANGELA GRIECO

MANFREDONIA (FG) - Tel. 3478611901  
toniosalvemini@yahoo.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Pilates e Ginnastica posturale

Due mesi omaggio

### ASD DOJO YOGA LAB

FOGGIA - Tel. 3293423809  
dojoyogalabacs@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Yoga

Due mesi omaggio

### ASD SCUOLA E SALA DA BALLO LADY LORY

MANFREDONIA (FG) - Tel. 3934768323  
ladylory@live.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Posturale over 40

Due mesi omaggio

### ASD CENTRO HOLISTIC SUVARAN TARA

CERIGNOLA (FG) - Tel. 3492600100  
suvaran.tara@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Yoga

Due mesi omaggio

### A.S.D. CENTRO FITNESS CITTANUOVA

FOGGIA - Tel. 3478899656  
corsicocristian@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Boy building

Due mesi omaggio

### UISP FOGGIA MANFREDONIA

MANFREDONIA (FG) - Tel. 3283522582  
foggiamanfredonia@uisp.it  
www.uisp.it/foggiamanfredonia

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Pattinaggio

Due mesi omaggio

## DANZE

### ASD BLUE FITNESS

MONTE SANTANGELO (FG)  
Tel. 3474091958  
palestra.bluefitness@virgilio.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danze popolari multietniche

Due mesi omaggio

### ASD CAROVANA FOLK ART

DELICETO (FG) - Tel. 3804379140  
apuliao314@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danze latine, Coreografic team, Hip hop

Due mesi omaggio

### ASD CENTRO HOLISTIC SUVARAN TARA

CERIGNOLA (FG) - Tel. 3492600100  
suvaran.tara@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza orientale

Due mesi omaggio

### ASD EM FITNESS BOUTIQUE

SAN SEVERO (FG) - Tel. 3923402853  
mtefabiabasile@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza sportiva, caraibica e fitness

Due mesi omaggio

### ASD UNIVERSO MANFREDONIA

MANFREDONIA (FG) - Tel. 3488242090  
leonardo.morlino@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza di coppia e sportiva

Due mesi omaggio

## SALA CARDIOFITNESS

### ASD QUICK DANCE LABORATORIO DANZA E FITNESS

CERIGNOLA (FG) - Tel. 3498105758  
benedettaanz@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### SSD GATE CLUB SRL

FOGGIA - Tel. 3402962053  
mariaritaacoviello@libero.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### ASD GOLD CENTER CLUB

SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)  
Tel. 3209628981 - goldcenterclub@hotmail.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### ASD KODOKAN

DELICETO (FG) - Tel. 3288644219  
paolo.mazza65@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### ASD OLYMPIA

LUCERA (FG) - Tel. 3476311924  
ludovicodemarco64@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### ASD SPORT CENTER MAGNUM

MANFREDONIA (FG) - Tel. 3397773809  
sportcentermagnum@libero.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### ASD FIT POINT

CERIGNOLA (FG) - Tel. 3477742582  
tressantem@libero.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### A.S.D. SPORT E CULTURA CAMBIO STILE

VIESTE (FG) - Tel. 3441411978  
mariellafitness@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

### SSD CENTRO FITNESS BODY SHAPE

SAN GIOVANNI ROTONDO (FG)  
Tel. 3283522582 - gaetano@bodyshapeweb.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Attività in palestra di cardio-fitness

Due mesi omaggio

Promosso da



Con il patrocinio di



Società aderenti al progetto



In collaborazione con

