



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 GROSSETO

GROSSETO
Tel. 0564417756
grosseto@uisp.it
www.uisp.it/grosseto

ATTIVITÀ PROPOSTE NELLE VARIE SEDI

GROSSETO - ALBERESE
Sala ex cinema Alberese
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - ARCIDOSSO
Palazzetto, Via Firenze
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - BARBANELLA
Via Mercurio - Viale E. De Amicis
Afa, Otago (prevenzione rischio cadute)
Due mesi omaggio

GROSSETO - BATIGNANO
Scuola Infanzia, Via Grossetana 8
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - EUROPA
Viale Europa 161
Qigong, Afa, Rischio cadute,
Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce,
Pilates, Ginnastica con metodo yoga
Due mesi omaggio

GROSSETO - EUROPA
Via Sicilia 45
Pallavolo

Due mesi omaggio

GROSSETO - EUROPA
Via Austria
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - ISTIA D'OMBRONE
Piazza San Sebastiano
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - MARINA DI GROSSETO
Via IV Novembre 44
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - RISPESCIA
Sala parrocchiale Rispescia
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

GROSSETO - STICCIANO
Via Vecchia
Afa, Fitness ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Due mesi omaggio

ASD SCANSANO SPORT E SALUTE

SCANSANO (GR)
Via Marconi 74
Tel. 3393900523
scansanosportosalute@gmail.com
www.facebook.com/scansanosportosaluteasd

ATTIVITÀ PROPOSTE

Pilates

Due mesi omaggio

ASD I 5 ARCHI

ARCIDOSSO (GR)
Loc. Poggetto della Palazzina
Tel. 3398935731
trentinifiorella@gmail.com
www.facebook.com/TaijiquanI5Archi

ATTIVITÀ PROPOSTE

Taijiquan e Qigong

Due mesi omaggio

ASD ARTISTICA GROSSETO

GROSSETO
Via Minghetti 3/A
Tel. 3356636669
info@artisticagrosseto.it
www.artisticagrosseto.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Calisthenics

Due mesi omaggio

DANZE

UISP GROSSETO

GROSSETO - EUROPA
Viale Europa 161
Tel. 0564417756
grosseto@uisp.it
www.uisp.it/grosseto

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza

Due mesi omaggio

ASD DANCE SYSTEM

GROSSETO - BARBANELLA
Via Cere 13
Tel. 3395497182
dancesystem@ymail.com
www.dancesystemgrosseto.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza moderna, Danza classica,
Hip hop, Vogueing, Break dance

Due mesi omaggio

ASD PALESTRA EUROPA

GROSSETO - GORARELLA
Via Papa Giovanni XXIII, 10
Tel. 0564497541
cpeuropa@virgilio.it
www.facebook.com/PalestraEuropa

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza sportiva, Danza fitness

Due mesi omaggio

ATTIVITÀ ACQUATICHE

UISP GROSSETO

GROSSETO - CENTRO
Via Veterani dello Sport
Tel. 0564385338
grosseto@uisp.it
www.uisp.it/grosseto

ATTIVITÀ PROPOSTE

Acqua gym, Acqua fitness

Due mesi omaggio

Nuoto libero

Dieci ingressi omaggio

ATTIVITÀ ALL'APERTO

UISP GROSSETO

GROSSETO
(luogo da concordare)
Tel. 0564417756
grosseto@uisp.it
www.uisp.it/grosseto

ATTIVITÀ PROPOSTE

Fitwalking

Due mesi omaggio

Trekking

Otto uscite omaggio

ASD SCANSANO SPORT E SALUTE

SCANSANO (GR)
Via Marconi 74
Tel. 3393900523
scansanosportosalute@gmail.com
www.facebook.com/scansanosportosaluteasd

ATTIVITÀ PROPOSTE

Tennis

Due mesi omaggio

Promosso da



Con il patrocinio di



COMUNE
DI GROSSETO



Società aderenti al progetto



In collaborazione con

