



## 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 OLTREDANZA PROGETTI IN MOVIMENTO

MATERA  
Tel. 3281965693  
stefydemattia@gmail.com  
www.asdoltredanza.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce

Otto lezioni omaggio

### ASD MUOVERSI INSIEME

MATERA  
Parrocchia San Giuseppe Artigiano  
Tel. 3280468155  
rossellagravinese64@gmail.com  
www

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce

Otto lezioni omaggio

### ASD CIR. POL. ECOS

MATERA  
Camposcuola Duni-Sinno  
Tel. 3880509664  
caterinaderuggieri@gmail.com  
www

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce

Otto lezioni omaggio

### ASD AL JALIL YOGA

MATERA  
Tel. 3921978705  
rosalia.stellacci@gmail.com  
www.aljalilyoga.com/it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Yoga

Quattro lezioni omaggio

### ASD PROGETTO FITNESS

MATERA  
Tel. 3381392098  
latorreluca@virgilio.it  
www

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce e posturale

Quattro lezioni omaggio

### ASD ATHLOS MATERA

MATERA  
Camposcuola Duni-Sinno  
Tel. 3294180309  
adrmail19@gmail.com  
athlosmatera.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Atletica leggera

Otto lezioni omaggio

### ASD MATHA SPORT E BENESSERE

MATERA  
Tel. 3295921341  
andrea@yogamatha.it  
www.yogamatha.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Yoga

Quattro lezioni omaggio

### ASD ARTE FITNESS

MATERA  
Tel. 3475426008  
nunzioalex1976@libero.it  
www.facebook.com/asdartefitness/?locale=it\_IT

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Cardio fitness e sala attrezzi

Dieci ingressi omaggio

### ASD LACAPOSCIUC

MATERA  
Palestra Scuola "Marconi"  
Tel. 3282498703  
lacaposciucasd@gmail.com  
www.lacaposciuc.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Capoeira

Dieci ingressi omaggio

## DANZE

### SSD ATHENA CLUB ARL

MONTESCAGLISO (MT)  
Studio Mouves  
Tel. 3394739603  
anna.appio@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danzaterapia

Otto lezioni omaggio

### ASD LET'S SWING! MATERA

MATERA  
IAC- Centro Arti Integrate  
Tel. 3932118473  
letsswingmatera@gmail.com  
letsswing.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza lindy hop

Quattro lezioni omaggio

## ATTIVITÀ ACQUATICHE

### ASD CIR. POL. MAIA

MATERA  
Piscina Comunale Palasassi  
Tel. 3931042237  
uispmaia@gmail.com  
www.facebook.com/maianuoto

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Nuoto

Otto lezioni omaggio

## ATTIVITÀ ALL'APERTO

### UISP MATERA

MATERA  
Piazza degli Olmi  
Tel. 0835334076  
matera@uisp.it  
www.uisp.it/matera

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Gruppi di cammino

Otto lezioni omaggio

### ASD FLYING STONES

MATERA  
Tel. 3279815597  
flyingstones.info@gmail.com  
flying-stones-matera.sumupstore.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Escursionismo urbano

Otto lezioni omaggio

### SOC. COOP. SOCIALE COSMOS

VALSINNI (MT)  
Parco dei Crisciuni  
Tel. 3200885824  
coop.cosmos@gmail.com  
www.parcocriciuni.com/about

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Mindful walking

Cinque ingressi omaggio

Promosso da



Con il patrocinio di



In collaborazione con



Società aderenti al progetto

