



# CORSI PALESTRA

## 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

### POLISPORTIVA GAREGNANO

MILANO  
Tel. 02 23181768  
segreteria@polisportivagaregnano.it  
www.polisportivagaregnano.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE NELLE VARIE SEDI

CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA  
Via Lampugnano  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

COOPERATIVA ECOPOLIS  
Via Sapri, 79  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

COOPERATIVA LABRIOLA  
Via Falck, 51  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

TIRO A SEGNO NAZIONALE  
Via Achille Papa, 22/b  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

COMUNITÀ VILLAPIZZONE  
Piazza Villapizzone, 3  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

CENTRO SOCIO RICR. CULT. ALDINI  
Via Aldini, 72  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

CENTRO SOCIO R. C. ACQUABELLA  
Via Don S. Martino, 10  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

CENTRO SOCIO RC MONTE GRAPPA  
Via Monte Grappa, 8  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

COOPERATIVA ABITARE  
Via Ornato, 7  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

CRAL MILANO  
Via Bezzecca, 24  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

PARROCCHIA SANTA TERESA  
Via Asiago, 1  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

CENTRO PARROCCH. S. GIUSEPPE  
Via Riccardi, 6  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

PARROCCHIA SAN BASILIO  
Via Jarach, 4  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

PARROCCH. GESÙ MARIA GIUSEPPE  
Via Bramantino, 2  
Ginnastica rieducativa,  
Attività fisica adattata, Over 60

**Due mesi omaggio**

### UISP MILANO

MILANO - RIPA85  
Ripa di Porta Ticinese 85/87  
Tel. 02 23181768  
milano@uisp.it  
www.uisp.it/milano

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce, Over 60

**Due mesi omaggio**

Promosso da



Con il patrocinio di

