



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

WAT MUAY THAI PADOVA

PADOVA - San Lazzaro
Palestra Ardor Gym - Tel. 3335343675
muaythaipadova@gmail.com
ig: watmuaythaipadova

ATTIVITÀ PROPOSTE

Corso di muay thai, Pugilato amatoriale,
Ginnastica metodo yoga

Otto ingressi omaggio

MAX CLUB

CAMPO SAN MARTINO (PD)
Tel. 0499601160
maxclub2018@gmail.com - fb: maxclub2018

ATTIVITÀ PROPOSTE

Zumba, Trampolino,
Ginnastica funzionale, Ving tsun

Venti ingressi omaggio

MOVE TIME

SELVAZZANO DENTRO (PD) - Feriole
Palestra Feriole - Tel. 3484480641
a.mariani1311@gmail.com
www.uisp.it/padova

ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce

Otto ingressi omaggio

IL TAMARINDO

PADOVA - Sacra Famiglia
Ex Scuderie Fornace Carotta - Tel. 3343396175
capoeirapd.2018@gmail.com
www.capoeirapadova.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Capoeira

Otto ingressi omaggio

POLISPORTIVA VIGODARZERE

VIGODARZERE (PD)
Tel. 0498874499 - 3485639452
info@psvsport.it - www.psvsport.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Pilates, Ginnastica posturale, Ginnastica dolce
Ginnastica con metodo Yoga, Ginnastica con
materassino Slowfit, Tai Chi e Aikido

Otto ingressi omaggio

CÒM TÂM

CADONEGHE (PD) - Tel. 3494248787
centro.comtam@gmail.com

ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica metodo yoga e ginnastica posturale

Otto ingressi omaggio

POLISPORTIVA MANDRIOLA

ALBIGNASEGO (PD) - Tel. 3331381276
polisportiva@mandriola.org
fb: PolisportivaMandriola

ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce, Ginnastica con metodo Yoga
e Pilates, Viet tai chi

Otto ingressi omaggio

GINNASTICA 5 CERCHI EUGANEA TEOLO

TEOLO (PD) - BRESSEO - Palestra Tito Livio
GALZIGNANO TERME (PD) - Palestra Sartori
Tel. 3286665716
ginnastica5cerchiteolo@gmail.com
www.ginnasticateolo.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce, Ginnastica con metodica yoga,
Gym music

Otto ingressi omaggio

STUDIO SALUTE

CADONEGHE (PD) - Tel. 04978517
info@studiosalute.org - www.studiosalute.org

ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica per anziani - AFA

Quattro ingressi omaggio

KAOS

PADOVA
Palestra Todesco - Tel. 3295485518
asdkaos.padova@gmail.com
artedeltaichi@gmail.com
ig: kaos.padova

ATTIVITÀ PROPOSTE

Tai Chi al femminile

Otto ingressi omaggio

PALESTRA POPOLARE GALEANO

PADOVA - Tel. 3467603140
Valeria.schiavinato92@gmail.com
ig: palestrapopolaregaleano

ATTIVITÀ PROPOSTE

Muay thai, Boxe

Due mesi omaggio

ASD SHIN GI TAI

ALBIGNASEGO (PD) - Tel. 3393123652
Palestra della Scuola Raggio di Sole
Via San Bellino, 157
asd.shingitai@gmail.com
fb: asd.shin.gi.tai.do.albignasego

ATTIVITÀ PROPOSTE

Karate per adulti

Otto lezioni omaggio

DANZE

MAX CLUB

CAMPO SAN MARTINO (PD) - Tel. 0499601160
maxclub2018@gmail.com - fb: maxclub2018

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza caraibica

Venti ingressi omaggio

POLISPORTIVA VIGODARZERE

VIGODARZERE (PD)
Tel. 0498874499 - 3485639452
info@psvsport.it - www.psvsport.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danze nazionali, internazionali, coreografiche
Balli folk, Hip Hop

Otto ingressi omaggio

PALESTRA POPOLARE GALEANO

PADOVA - Tel. 3467603140
Valeria.schiavinato92@gmail.com
ig: palestrapopolaregaleano

ATTIVITÀ PROPOSTE

Danza contemporanea Danza sperimentale

Due mesi omaggio Otto ingressi omaggio

ATTIVITÀ ACQUATICHE

SWIM PROJECT

CODIGORO (FE) - Piscina di Codigoro
Tel. 3248209442 - 0533670734
info@piscinadicodigoro.it - swimproject.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Nuoto sincronizzato, Pallanuoto, Nuoto

Tre ingressi omaggio

ATTIVITÀ ALL'APERTO

MOVE TIME

SELVAZZANO DENTRO (PD) - Feriole
Palestra Feriole - Tel. 3484480641
a.mariani1311@gmail.com - www.uisp.it/padova

ATTIVITÀ PROPOSTE

Tai chi all'aperto

Otto ingressi omaggio

POLISPORTIVA VIGODARZERE

VIGODARZERE (PD)
Tel. 0498874499 - 3485639452
info@psvsport.it - www.psvsport.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Nordic walking

Otto ingressi omaggio

STUDIO SALUTE

CADONEGHE (PD) - Tel. 04978517
info@studiosalute.org - www.studiosalute.org

ATTIVITÀ PROPOSTE

Camminate di gruppo

Quattro ingressi omaggio

SALA CARDIOFITNESS

POLISPORTIVA VIGODARZERE

VIGODARZERE (PD)
Tel. 0498874499 - 3485639452
info@psvsport.it - www.psvsport.it

ATTIVITÀ PROPOSTE

Cardiotonic, Cardiodance, Hiit, Tonificazione, Zumba

Otto ingressi omaggio

POLISPORTIVA MANDRIOLA

ALBIGNASEGO (PD) - Tel. 3331381276
polisportiva@mandriola.org
fb: PolisportivaMandriola

ATTIVITÀ PROPOSTE

Fitness

Otto ingressi omaggio

Promosso da



Società aderenti al progetto

