



## 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

### 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

