



## 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

### JOY DANCE ASD

VIANO (RE) - Tel. 05221307970  
joydance@libero.it - www.joydanceasd.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Slim fast, Tonificazione, Fitness dance, Pilates, Ginnastica della terza età, Posturale, Yoga, Tai chi chuan

Otto ingressi omaggio

### ETA MOVE ASD

REGGIO EMILIA - Tel. 3347072725  
info@etamove.it - www.etamove.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Parkour, Ginnastica acrobatica con attrezzi non convenzionali (tessuti aerei e corda aerea)

Due mesi omaggio

### POLISPORTIVA L'ARENA

MONTECCHIO (RE) - Tel. 3513560578  
segreteria@larenasport.it - www.larenasport.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

MMA, Jujitsu, Kick Boxing, Judo, Attività fisica adattata neurologica, Attività Fisica Adattata, Pilates

Otto ingressi omaggio

### A.S.D. LE FARFALLE

BAISO (RE) - Tel. 3476569268  
info@asdlefarfalle.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica dolce, Ginnastica dinamica, Ginnastica metodo pilates e posturale

Otto ingressi omaggio

### ASS. POLISPORTIVA SCANDIANESE

SCANDIANO (RE) - Tel. 0522855709  
info@polisportivascandianese.it  
www.polisportivascandianese.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Corsi Fitness

Otto ingressi omaggio

### KYOTO CENTER ASD APS

GUASTALLA (RE) - Tel. 0522830511  
info@kyotocenter.it - www.kyotocenterasd.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Judo adulti, Ginnastica metodo pilates, Mixofitness light (ginnastica aerobica con la musica), Indoor cycling, Ginnastica dolce

Otto ingressi omaggio

### SWATMARAMA ASD

CASTELNOVO DI SOTTO (RE) - Tel. 3387734484  
barbarabarbieri01@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Ginnastica metodo yoga

Otto ingressi omaggio

### EQUIPE SPORTIVA SRL SSD

BORETTO (RE), CAMPEGINE (RE), RUBIERA (RE), SCANDIANO (RE)  
Tel. 0522553373  
pillole@equipesportiva.it  
www.equipesportiva.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Fitness

Otto ingressi omaggio

## DANZE

### ETA MOVE ASD

REGGIO EMILIA - Tel. 3347072725  
info@etamove.it - www.etamove.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Capoeira, Danze internazionali (jazz, swing e danze caraibiche-argentine)

Due mesi omaggio

### POLISPORTIVA L'ARENA

MONTECCHIO (RE) - Tel. 3513560578  
segreteria@larenasport.it - www.larenasport.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Boogie woogie, Caraibici, Tessuti aerei

Quattro ingressi omaggio

### TERRA DI DANZA ASD

REGGIO EMILIA - Tel. 0522 371698  
info@terradidanza.it - www.terradidanza.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Danze internazionali

Due mesi omaggio

## ATTIVITÀ ACQUATICHE

### REGGIANA NUOTO ASD

REGGIO EMILIA - Tel. 0522552096  
iscrizioni@reggiananuoto.org  
www.reggiananuoto.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Nuoto, Aquagym, Nuoto artistico, Aquabike, Acquawalking

Sei ingressi omaggio

### ASS. POLISPORTIVA SCANDIANESE

SCANDIANO (RE) - Tel. 0522855709  
info@polisportivascandianese.it  
www.polisportivascandianese.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Nuoto, Ginnastica in acqua

Cinque ingressi omaggio

### EQUIPE SPORTIVA SRL SSD

BORETTO (RE), CAMPEGINE (RE), RUBIERA (RE), SCANDIANO (RE)  
Tel. 0522553373  
pillole@equipesportiva.it  
www.equipesportiva.it

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Nuoto

Otto ingressi omaggio

## ATTIVITÀ ALL'APERTO

### G.A.S.T. IMPRESA SOCIALE

REGGIO EMILIA - Tel. 331 8776207  
gast@gastonlus.org - www.gastonlus.org

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Sci alpino per persone con disabilità

Due ore di attività con persone diversamente abili omaggio

### A.S.D. REGGIO BASEBALL

REGGIO EMILIA - Tel. 0522171 9832  
Stadio da Baseball Giorgio Caselli  
Via Lodovico Petit Bon 1  
info@reggiobaseball.com  
www.reggiobaseball.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Baseball, Softball

Due mesi omaggio

### ARCIERI DELLE TERRE BASSE ASD

NOVELLARA (RE) - Tel. 3474975714  
arcieridelleterrebasse@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Tiro con l'arco

Due mesi omaggio

### SWATMARAMA ASD

CASTELNOVO DI SOTTO (RE) - Tel. 3387734484  
barbarabarbieri01@gmail.com

#### ATTIVITÀ PROPOSTE

Yoga in cammino

Sei ingressi omaggio

Promosso da



Con il patrocinio di



Società aderenti al progetto



In collaborazione con

