



piscina

corsi e ginnastica in acqua



un mese di attività gratuita



palestra

corsi e sala cardiofitness

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 questo coupon.

OCCORRE

contattare le segreterie delle polisportive, delle palestre e delle piscine per conoscere i termini della promozione, le attività e gli orari disponibili.

La promozione è valida fino ad esaurimento dei posti che ogni società ha messo a disposizione.

ATTENZIONE!

**L'ATTIVITÀ GRATUITA TERMINERÀ
IL 28 FEBBRAIO 2025 PER LE PISCINE
IL 31 MARZO 2025 PER LE PALESTRE**

Muoversi è un piacere!

Specie se con pillole di movimento

1. **Datti una Mossa!** Vieni a sperimentare le attività proposte da "pillole".
2. Vivi l'esperienza divertente e rilassante prodotta dall'acqua.
3. L'esperienza in acqua e in palestra migliora la forza, la resistenza e lo stato di benessere generale.
4. Partecipa a tutte le attività proposte, rivolte a maggiorenni senza limiti di età.
5. L'adesione a "pillole di movimento" favorisce la socialità e la sperimentazione di nuove attività di movimento, anche per i più sedentari.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Datti una mossa![®]

Pillole di Movimento

prove gratuite di movimento

BOLOGNA
NUOTO UISP ARCOVEGGIO
tel. 051.37.79.91
www.uispbologna.it
nuoto.arcoveggio@uispbologna.it

NUOTO UISP CAVINA
tel. 051.40.66.62
www.uispbologna.it
nuoto.cavina@uispbologna.it
NUOTO UISP STADIO
tel. 351.50.68.491
www.uispbologna.it
nuoto.stadio@uispbologna.it

CASALECCHIO DI RENO
POL. GIOVANNI MASI
tel.051.57.13.52
www.polmasi.it
polmasi@polmasi.it

S.LAZZARO DI SAVENA
POL. SPORT 2000
tel.051.46.70.68 - 380.19.55.432
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

PIANORO
POL. SPORT 2000
tel.051.77.48.53
tel 380.197.98.15
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

ZOLA PREDOSA
UNIONE SPORTIVA SSD A R.L.
tel.351.54.06.229
www.uszolapredosa.it
acquasportzola@gmail.com

piscina

corsi e ginnastica in acqua

BOLOGNA
BORGO PANIGALE - RENO
PALESTRA GQ e Palestre UISP
tel.351.82.52.165
www.uispbologna.it
palestra.gq@uispbologna.it

SHOTOKAN CLUB
WhatsAPP:333.29.40.160
www.shotokanclub.it
shotokanbologna@gmail.com

NAVILE
PALESTRA ATC
tel.339.71.79.584
www.uispbologna.it
palestra.atc@uispbologna.it

SEMPRE AVANTI -
STALINGRADO tel.051.35.76.13
www.sempreavanti.it
stalingrado@sempreavanti.it

PORTO - SARAGOZZA
UISP - Palestre
tel.351.82.52.165
www.uispbologna.it
palestra.gq@uispbologna.it

SEMPRE AVANTI - STADIO
tel.051.09.33.634
www.sempreavanti.it
info@sempreavanti.it

SAVENA E S.STEFANO
Palestre UISP
tel.351.82.52.165
www.uispbologna.it
palestra.gq@uispbologna.it

POL. PONTEVECCHIO
WhatsAPP 349.71.02.170
www.pontevecchiobologna.it
wellness@pontevecchiobologna.it

SOGESE COMMUNITY
Palestra Gymnasium Studios
WhatsAPP: 348.91.43.415
www.sogese.com
palestragymnasium@sogese.com

S.DONATO - S.VITALE
ORIZZONTE BENESSERE
tel.051.99.13.090
www.uispbologna.it
palestra.ob@uispbologna.it

CASALECCHIO DI RENO
POL. GIOVANNI MASI
tel.051.57.13.52
www.polmasi.it
polmasi@polmasi.it

LOIANO
POL.SPORT 2000
tel.347.58.05.471
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

MONTEVEGLIO
VALSAMOGGIA
POL.MONTEVEGLIO
tel.334.61.92.526
www.polisportivamonteveglio.com
polisportiva.monteveglio@gmail.com

OZZANO NELL'EMILIA
SOGESE COMMUNITY
Palestra Acqua&Fitness
tel.051.79.61.35
www.sogese.com
info@acquaefitness.it

PIANORO
POL.SPORT 2000
tel.051.77.48.53 - tel.380.19.79.815
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

SASSO MARCONI
SOGESE COMMUNITY
Pal.Sasso Marconi c/o Piscina
tel.051.84.17.60
www.sogese.com
piscinasassomarconi@sogese.com

S.GIOVANNI IN PERSICETO
U.P. PERSICETANA
tel.051.82.36.37
www.polisportivapersicetana.it
upp@imolanet.com

S.PIETRO IN CASALE
UISP SAN PIETRO IN CASALE
tel.347.98.98.132
www.uispbologna.it
palestra.spc@uispbologna.it

S.LAZZARO DI SAVENA
SOGESE COMMUNITY
SALA PESI KENNEDY GYM
c/o Piscina Kennedy
tel. 051.46.70.68
www.sogese.com
piscinakennedy@sogese.com

PALESTRA GREEN ENERGY
tel.380.37.74.897
www.sportduemila.com
info@sportduemila.com

ZOLA PREDOSA
GRUPPO SPORTIVO RIALE ASD
tel.051.75.24.55
www.gsriale.it
segreteria@gsriale.it

palestra

corsi e sala cardiofitness

INIZIO 10 GENNAIO '25

attività in piscina

termina il 28 febbraio '25

attività in palestra

termina il 31 marzo '25

partner di progetto

SYNLAB

si ringrazia

**health
ability**
EXPERIENCE

OTTICA INN

Rivederci sarà un piacere

Banca di Bologna

QN

il Resto del Carlino