



# 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 2023 nelle palestre, piscine o ASD/SSD in cui intendono utilizzare questo coupon.

#### OCCORRE

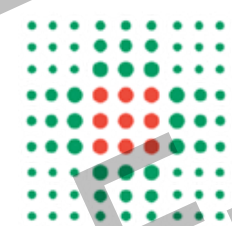
**contattare le segreterie delle polisportive, delle palestre e delle piscine per conoscere i termini della promozione, le attività e gli orari disponibili.**

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

### ATTENZIONE!

**L'ATTIVITÀ GRATUITA TERMINERÀ  
IL 29 FEBBRAIO 2024 PER LE PISCINE  
IL 31 MARZO 2024 PER LE PALESTRE**

**Datti una mossa!**<sup>®</sup>



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

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

**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.



# Pillole di Movimento

prove gratuite di movimento

un mese di attività gratuita

INIZIO 9 GENNAIO '24

ATTIVITÀ IN PISCINA

termina il 29 febbraio '24

ATTIVITÀ IN PALESTRA

termina il 31 marzo '24

## piscina corsi e ginnastica in acqua

### 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

#### SOGESE COMMUNITY

**Piscina Stadio 25m**  
NUOTO PINNATO  
tel.051.51.91.09  
www.sogese.com  
segreteria@sogese.com

### CASALECCHIO DI RENO

#### POL. GIOVANNI MASI

tel.051.57.13.52  
www.polmasi.it  
polmasi@polmasi.it

### PIANORO

#### POL. SPORT 2000

tel.051.77.48.53  
tel 380.197.98.15  
www.sportduemila.com  
info@sportduemila.com

### S.LAZZARO DI SAVENA

#### POL. SPORT 2000

tel.051.46.70.68 - 380.19.55.432  
www.sportduemila.com  
info@sportduemila.com

### ZOLA PREDOSA

#### UNIONE SPORTIVA ZOLA SSD A.R.L.

tel.351.54.06.229  
acquasportzola@gmail.com

### S.GIOVANNI IN PERSICETO

#### U.P. PERSICETANA

tel.051.82.36.37  
www.polisportivapersicetana.it  
upp@imolanet.com

## palestra corsi e sala cardiofitness

### 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  
info@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.pontavecchiobologna.it  
wellness@pontavecchiobologna.it

#### SOGESE COMMUNITY

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

#### S.DONATO - S.VITALE

#### ORIZZONTE BENESSERE e

#### Palestre UISP

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  
palestra@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

#### POL. SPORT 2000

tel. 051.46.70.68 - 380.19.55.432  
www.sportduemila.com  
info@sportduemila.com

#### 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

si ringrazia

**Banca di Bologna**

partner di progetto

