

PALESTRA CORSI

un mese omaggio

UISP
aps
sportpertutti

Comitato di Bologna

10° ANNO
di Pillole di Movimento

CARDIOFITNESS E SCI DI FONDO

un mese omaggio

una sessione di gruppo
con trainer di vasca

ESPERIENZA ACQUATICA

una prova
di apnea



un mese
omaggio

NUOTO CORSI E ACQUAGYM

Pillole di Movimento

è un progetto rivolto alle persone sedentarie

POSSONO USUFRUIRE DELLA GRATUITÀ SOLO LE PERSONE
MAGGIORENNI, IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO, CHE NON
RISULTINO GIÀ ISCRITTE DA SETTEMBRE 2019 NELLE PALESTRE O
PISCINE 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.

**L'ATTIVITÀ GRATUITA DEL MESE IN OMAGGIO
TERMINERÀ PER TUTTI IL 31 MARZO 2020**



zero fumo e zero alcool



porzioni di frutta o verdura al giorno



ora al giorno di attività fisica

secondo OMS: gli adulti dovrebbero muoversi
per almeno 150 minuti a settimana e i giovani
60 minuti al giorno

Datti una mossa!

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

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

Cardiofitness e sci di fondo

COMUNE DI BOLOGNA

QUARTIERE BORGO PANIGALE - RENO
PALESTRA GQ
tel.389.83.91.122

QUARTIERE NAVILE
SEMPRE AVANTI - DLF
tel.051.357613

QUARTIERE PORTO - SARAGOZZA
SEMPRE AVANTI - STADIO
tel.051.09.33.634
ACQUADELA POL. - STADIO
tel. 051.43.56.10

QUARTIERE SAN DONATO - SAN VITALE
ORIZZONTE BENESSERE
tel.333.75.40.305

POL.GIOVANNI MASI
Tel. 051 571352
CASALECCHIO DI RENO

RECORD TEAM OZZANO
tel.051.79.61.35
OZZANO DELL'EMILIA

PALESTRA SPORT 2000
tel.051.46.70.68
S.LAZZARO DI SAVENA

Sci di fondo

ACQUADELA POL. - STADIO
tel.051.43.56.10

Palestra corsi

COMUNE DI BOLOGNA

QUARTIERE BORGO PANIGALE - RENO
PALESTRA GQ e Palestre UISP
tel.389.83.91.122
SHOTOKAN CLUB
Tel. 335.67.65.957

QUARTIERE NAVILE
ATC e Palestre UISP
tel.339.71.79.584
POLLAME - tel.051.63.45.717
SEMPRE AVANTI - DLF
tel.051 357613

QUARTIERE PORTO - SARAGOZZA
UISP - Palestre tel.389.83.91.122
SEMPRE AVANTI - STADIO
tel.051.09.33.634
ACQUADELA POL. - STADIO
tel.051.43.56.10

QUARTIERE SAVENA E SANTO STEFANO
PALESTRA FOSSOLO UISP e Palestre UISP tel.351.82.52.165
QUARTIERE SAN DONATO - SAN VITALE
ORIZZONTE BENESSERE e Palestre UISP tel.333.75.40.305

U.P. CALDERARA

tel.051.72.36.93 - CALDERARA

POL.GIOVANNI MASI

tel. 051 571352
CASALECCHIO DI RENO

POL.PROGRESSO

tel.051.71.20.46 - CASTELMAGGIORE

POLISPORTIVA MONTEVEGLIO

tel.334.61.92.526 - VALSAMOGGIA
MONTEVEGLIO

RECORD TEAM OZZANO

tel.051.79.61.35 - OZZANO DELL'EMILIA

POL.SPORT 2000

tel.051.77.48.53 - PIANORO

UISP SAN PIETRO IN CASALE

tel.347.98.98.123
S.PIETRO IN CASALE

PALESTRA GREEN ENERGY SPORT2000

tel.380.37.74.897
S.LAZZARO DI SAVENA

U.P. PERSICETANA tel.051.82.36.37
SAN GIOVANNI IN PERSICETO

G.S. RIALE

tel.051.75.24.55 - ZOLA PREDOSA

POL.ZOLA

tel.051.75.91.76 - ZOLA PREDOSA

UNIONE SPORTIVA ZOLA PREDOSA

tel.051.75.91.76 - 051.75.24.55

ZOLA PREDOSA

Nuoto corsi e acquagym

COMUNE DI BOLOGNA

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

NUOTO UISP CAVINA
tel. 324.87.05.565
nuoto.cavina@uispbologna.it

NUOTO UISP STADIO
tel. 328.87.10.621
nuoto.stadio@uispbologna.it

COMUNE DI CASALECCHIO DI RENO

POL. GIOVANNI MASI
tel.051.57.13.52
polmasi@polmasi.it

COMUNE DI OZZANO DELL'EMILIA

RECORD TEAM OZZANO
tel.051.79.61.35
info@acquaefitness.it

COMUNE DI PIANORO

POL. SPORT 2000
tel.051.77.48.53
segreteria@sportduemila.com

COMUNE DI S.GIOVANNI in PERSICETO

U.P. PERSICETANA
tel.051.82.36.37
upp@imolanet.com

COMUNE DI S.LAZZARO DI SAVENA

POL. SPORT 2000
tel.051.46.70.68
info@sportduemila.com

COMUNE DI ZOLA PREDOSA

ACQUASPORT ZOLA
tel.335.81.55.407
nuoto.zolapredosa@uispbologna.it

G.S. RIALE
tel.051.75.24.55
info@gsriale.it

Apnea e nuoto con trainer di vasca

COMUNE DI BOLOGNA

CAVINA tel. 051.40.43.12
piscinacavina@sogese.com

VANDELLI tel. 051.37.51.30
piscinavandelli@sogese.com

STADIO tel. 051.61.52.520
piscinastadio@sogese.com

COMUNE DI CASTEL SAN PIETRO

COMUNALE tel. 051.94.49.75
piscinacastello@sogese.com

COMUNE DI OZZANO DELL'EMILIA

COMUNALE tel.051.79.61.35
piscinaozzano@sogese.com

COMUNE DI PIANORO

PAOLO GORI tel.051.77.64.17
piscinapianoro@sogese.com

COMUNE DI S.LAZZARO DI SAVENA

KENNEDY tel.051.46.70.68
piscinakennedy@sogese.com

COMUNE DI S. GIOVANNI IN PERS.

PISCINE IDROPOLIS tel. 051.82.70.80
piscinasangianni@sogese.com

COMUNE DI SASSO MARCONI

COMUNALE tel.051.84.17.60
piscinasassomarconi@sogese.com

COMUNE DI ZOLA PREDOSA

COMUNALE tel.051.616.68.34
piscinapalazola@sogese.com

Una sessione di gruppo
con Trainer di vasca
prenota nella piscina
da te scelta

Prova di Apnea
prenota al 3456346720
SMS o whatsapp
info@subacqueabologna.it

LloydsFarmacia
vivi la salute

ACQUADELA Pol. - STADIO
www.acquadela.it - info@acquadela.it

ACQUASPORTZOLA
www.uispbologna.it
nuoto.zolapredosa@uispbologna.it

G.S. RIALE
www.gsriale.it - info@gsriale.it

POL. ZOLA
www.polisportivazola.it - polisportivazola@alice.it

UNIONE SPORTIVA ZOLA PREDOSA
www.uszolapredosa.it - polisportivazola@alice.it

PALESTRA GQ
www.uispbologna.it - palestragq@uispbologna.it

PALESTRA ORIZZONTE BENESSERE
www.uispbologna.it - palestra.ob@uispbologna.it

PISCINE SO.GE.SE
www.sogese.com - info@sogese.com

POL. GIOVANNI MASI
www.polmasi.it - polmasi@polmasi.it

UISP
sportpertutti

Comitato di Bologna
www.uispbologna.it
ginnastica@uispbologna.it



federfarmabologna
associazione provinciale delle farmacie

POL. MONTEVEGLIO
www.polisportivamontevoglio.com
polisportiva.montevoglio@gmail.com

POL. LAME
www.polisportivalame.bologna.it
contattaci@polisportivalame.bologna.it

POL. PROGRESSO
www.polisportiva.progresso.it - info@polisportivaprogresso.it

POL. RECORD TEAM OZZANO
www.acquaefitness.it - info@acquaefitness.it

POL. SPORT 2000
www.sportduemila.com - info@sportduemila.com

SHOTOKAN CLUB
www.shotokanclub.it - info@shotokanclub.it

SEMPRE AVANTI!
www.sempreavanti.it - info@sempreavanti.it

U.P. CALDERARA
www.upcalderara.com - info@upcalderara.com

U.P. PERSICETANA
www.polisportivapersicetana.it - upp@imolanet.com