

# PALESTRA CORSI

un mese omaggio



LA SPEZIA

# DANZE

un mese omaggio

 **UISP**  
aps  
sportpertutti  
Comitato di La Spezia E Val di Magra



un mese omaggio

# ATTIVITÀ IN ACQUA



un mese omaggio

# ATTIVITÀ ALL'APERTO

## REGOLAMENTO

Possono usufruire della gratuità solo le persone maggiorenni, in possesso di certificato medico, che non risultino già iscritte da settembre 2021 nelle palestre, piscine o ASD/SSD in cui intendono utilizzare questo coupon.

### OCCORRE

**contattare le segreterie delle polisportive, delle palestre, delle piscine e dei comitati UISP 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  
TERMINERÀ PER TUTTI  
IL 31 MARZO 2022**



## Pillole di Movimento

è una campagna di contrasto alla sedentarietà e di promozione della cultura del movimento per il benessere e la salute.

Il progetto, promosso da **UISP Aps** in collaborazione con **32 comitati Uisp provinciali**, è attivo in oltre **220 Comuni** e Aree metropolitane, e conta sull'adesione di **370 tra ASD e SSD** (Associazioni e Società sportive dilettantistiche).

Le **480.000** scatole che contengono coupon gratuiti (pillole di movimento), permetteranno di scegliere tra una rosa di oltre **1.200 attività** sportive e motorie promosse in tutta Italia e riportate nel seguente bugiardino.

progetto realizzato con il contributo del



**Dipartimento  
per lo sport**



## DANZE

COMUNE DI LA SPEZIA

**A.S.D. C'ERAUNAVOLTA**

Balli di coppia - tel.347.84.38.432 347.84.38.443

**A.S.D. LABULÈ**

Danza jazz - tel.347.36.19.001

**A.S.D. WILMER EMANUELA SPORT DANCE**

Danza standard e latino americane - tel.339.46.31.988 - 339.19.55.609

**A.S.D. ROYAL DANCE**

Danza di coppia e di gruppo - tel.328.70.74.138

**A.S.D. DANSEAVIE CORPO UNICO**

Danza classica e contemporanea - tel.349.66.55.552

## SALA CORSI

COMUNE DI LA SPEZIA

**A.S.D. BASKET GIOVANI C. PAPINI UISP SP**

Ginnastica - tel.340.57.52.194

**A.S.D. C'ERAUNAVOLTA**

Ginnastica dolce  
tel.347.84.38.432 - 347.84.38.443

**A.S.D. DANSEAVIE CORPO UNICO**

Pilates - tel.349.66.55.552

**A.S.D. GALATEA**

Ginnastica dolce e posturale  
tel.328.85.09.211

**A.S.D. GALLEGGIANTE**

Attività circensi - tel.339.57.72.543

**A.S.D. LABULÈ**

Yoga, pilates e ginnastica dolce  
tel.347.36.19.001

**A.S.D. NATURALMENTE**

Yoga e ginnastica dolce  
tel.340.62.58.768

**A.S.D. OFFICINE POSTURE**

Ginnastica posturale e pilates  
tel.339.37.15.357

**A.S.D. ATTIVA SPORT UTILITY**

Ginnastica dolce - tel.347.74.66.994

COMUNE DI LERICI

**A.S.D. SCUOLA PER L'UTILIZZO DEL KI**

Qi gong, tachi quan  
tel.328.41.50.700

**A.S.D. BORGATA MARINARA**

Ginnastica e yoga  
tel.339.63.64.814 - 335.10.41.727

COMUNE DI SARZANA

**A.S.D. ARGENTO VIVO**

Ginnastica dolce  
tel.333.58.38.277

## ATTIVITÀ ALL'APERTO

COMUNE DI LA SPEZIA

**A.S.D. C'ERAUNAVOLTA**

Gruppi di cammino  
tel.347.84.38.432 - 347.84.38.443

**ASD BASKET GIOVANI C. PAPINI UISP SP**

Nordic Walking  
tel.340.57.52.194

## ATTIVITÀ IN ACQUA

COMUNE DI LA SPEZIA

**ATTIVA SPORT UTILITY**

PISCINA DUE GIUGNO

Nuoto libero - tel. 347.74.66.994

**A.S.D. A.P.S. BORGATA MARINARA LA SPEZIA CENTRO**

Canottaggio - tel.380.14.61.021

COMUNE DI LERICI

**A.S.D. BORGATA MARINARA**

Canoa - tel.329.00.27.982



Federfarma La Spezia



COMITATO LA SPEZIA E VAL DI MAGRA

[www.uisp.it/laspezia](http://www.uisp.it/laspezia)

[laspezia@uisp.it](mailto:laspezia@uisp.it)

LloydsFarmacia

**A.S.D. A.P.S. BORGATA MARINARA LA SPEZIA CENTRO**

[laspeziacentropaliodelgolfo@yahoo.com](mailto:laspeziacentropaliodelgolfo@yahoo.com)

**A.S.D. BASKET GIOVANI C. PAPINI UISP LA SPEZIA**

[asd.bgcpapini.uisp@gmail.com](mailto:asd.bgcpapini.uisp@gmail.com)

**A.S.D. C'ERAUNAVOLTA**

[chiccatraversi@gmail.com](mailto:chiccatraversi@gmail.com)

**A.S.D. CIRCO GALLEGGIANTE**

[info@circogalleggiante.it](mailto:info@circogalleggiante.it)

**A.S.D. GALATEA**

[assgalatea@libero.it](mailto:assgalatea@libero.it)

**A.S.D. LABULE**

[info.labule@gmail.com](mailto:info.labule@gmail.com)

**A.S.D. NATURALMENTE**

[natural.mente2006@gmail.com](mailto:natural.mente2006@gmail.com)

**A.S.D. ROYAL DANCE**

[daniateodori@icloud.com](mailto:daniateodori@icloud.com)

**A.S.D. WILMER EMANUELA SPORT DANCE**

[manuelatraversi@alice.it](mailto:manuelatraversi@alice.it)

**ATTIVA SPORT UTILITY**

[info@attivaspportutility.it](mailto:info@attivaspportutility.it)

**DANSEAVIE CORPO UNICO A.S.D.**

[danseavie@yahoo.it](mailto:danseavie@yahoo.it)

**A.S.D. BORGATA MARINARA**

[asdborgatalerici@libero.it](mailto:asdborgatalerici@libero.it)

**A.S.D. SCUOLA PER L'UTILIZZO DEL KI**

[marcello.vernengo@gmail.com](mailto:marcello.vernengo@gmail.com)

**A.S.D. ARGENTO VIVO**

[info@argentovivosarzana.it](mailto:info@argentovivosarzana.it)