

**MUOVIAMOCI** è un' iniziativa sportiva a carattere benefico organizzata da **Millennium Sport & Fitness** che ha come obiettivo **sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza dell'esercizio fisico sia preventivo per un sano invecchiamento che curativo** in rapporto a molteplici patologie croniche quali diabete, sindrome metabolica, ipertensione, menopausa e depressione.

Dopo 3 anni di interruzione imposta dalla pandemia, si rinnova quest'anno l'impegno di Millennium Sport&Fitness per la solidarietà: nella sua 18ª edizione Muoviamoci supporterà il progetto **SPORT-THERAPY** promosso da **ASSOCIAZIONE BAMBINO EMOPATICO (ABE ODV)** di Brescia.

## IL PROGETTO SPORT-THERAPY

**SPORT-THERAPY**, è un progetto di attività fisica adattata che ha lo scopo di contrastare gli effetti collaterali dell'allettamento prolungato e delle lunghe cure farmacologiche rivolto ai piccoli degenti del Reparto di Oncematologia Pediatrica degli Spedali Civili di Brescia di cui è primario il dott. Fulvio Porta.

Il team, composto da laureati in Scienze Motorie e Medico dello Sport, si occupa di sviluppare gli allenamenti finalizzati al mantenimento e/o sviluppo della forza muscolare, dell'equilibrio, della mobilità articolare e dell'eventuale recupero delle autonomie quotidiane.

Il progetto è stato approvato dalla Direzione Generale e dal Comitato Etico dell'ASST Spedali Civili al fine di dimostrare, attraverso uno studio scientifico, l'effetto benefico della attività motoria nei piccoli pazienti.

## SOSTIENI IL PROGETTO E FAI UNA DONAZIONE

### VERSAMENTO POSTALE

Associazione Bambino Emopatico Odv  
c/c 11012259

### BONIFICO BANCARIO

Associazione Bambino Emopatico Odv  
BCC del Garda

IBAN: IT37 J086 7611 2020 0000 0260 750

### CAUSALE: MUOVIAMOCI 2023



## PROGRAMMA MUOVIAMOCI 2023

### MUOVITI CON NOI E CONTRIBUISCI ALLA RACCOLTA FONDI!



Mercoledì

6

DALLE ORE 20:30  
**ACQUATHLON**  
*Piscina Millennium*



Mercoledì

13

DALLE ORE 18:30  
**MASTERCLASS INDOOR BIKE**  
*Terrazza Millennium*



Sabato

9

DALLE ORE 10:00  
**CROSS TRAINING CHALLENGE**  
*Studi Millennium*

DALLE ORE 15:00  
**STAGE DI KICK BOXING**  
*Studi Millennium*



Giovedì

14

DALLE ORE 20:00  
**STAFFETTA DI NUOTO**  
*Piscina Millennium*

DALLE ORE 20:00  
**PROVE DISCIPLINE AEREE**  
*Studi Millennium*



Domenica

10

DALLE ORE 9:30  
**MASTERCLASS PILATES**  
*Studi Millennium*

DALLE ORE 9:30  
**ESCURSIONE DI TREKKING**  
*Monte Maddalena*

DALLE ORE 10:30  
**FUNCTIONAL WORKOUT**  
*Studi Millennium*



Sabato

16

ORE 9:00/10:00/11:00  
**MASTERCLASS GINNASTICA PEDIATRICA**  
*Studi Millennium*

DALLE ORE 10:00  
**TORNEO DI PADEL**  
*Centro Michelangelo*

DALLE ORE 10:30  
**MASTERCLASS STEP TONIC**  
*Studi Millennium*

DALLE ORE 11:30  
**MASTERCLASS DI YOGA**  
*Studi Millennium*



Lunedì

11

DALLE ORE 19:00  
**TORNEO DI CALCETTO**  
*Campo da calcetto Millennium*



DALLE ORE 14:30  
**CICLOTURISTICA CITTADINA**  
*Piazzale Millennium*

DALLE ORE 15:00  
**GARA CICLISTICA SUL MONTE MADDALENA**  
*Piazzale Millennium*



Martedì

12

DALLE ORE 18:00  
**PROVE DISCIPLINE AEREE**  
*Studi Millennium*



#muoviamoci2023

### DAL 6 AL 16 SETTEMBRE 2023

Scegli le attività che preferisci ed iscriviti in reception. La partecipazione prevede una donazione a partire da 15€ con in regalo "LA T-SHIRT DEL CUORE"

