



# MOVE4FREE

DISABILITÀ E ATTIVITÀ FISICA

**Roma, 25.07.2019**  
**Senato della Repubblica**  
**Sala Caduti di Nassiriya**



# IL PROGETTO MOVE4FREE

Il progetto **MOVE4FREE**, lanciato il 6 aprile 2018 in occasione della giornata mondiale dell'attività fisica, ha lo scopo di **promuovere l'attività motoria come strumento fondamentale per lo sviluppo fisico e sociale della persona.**

La proposta, promossa dall'Associazione **LIFE AT BEST**, rivolge il proprio sguardo verso le **persone diversamente abili**, perché l'attività fisica possa confermarsi un **elemento di inclusione e di integrazione.**

## OBIETTIVO MOVE4FREE

**MOVE4FREE** si rivolge a tutti quei centri fitness che, tra i propri servizi, propongono il **Personal Training**. L'obiettivo del progetto è il coinvolgimento del maggior numero di strutture possibile, perché l'offerta di questo servizio **GRATUITO** possa essere ampia e distribuita in modo capillare sul territorio.

## MOVE4FREE: LE REGOLE

Quali sono le **REGOLE**? Le strutture aderenti, previa verifica dei requisiti, riserveranno **4 ore di personal training** alla settimana **TOTALMENTE GRATUITE** a chi, a causa della propria disabilità, ha difficoltà ad approcciarsi all'attività fisica. Come si svolgerà la seduta? Con l'aiuto di un **istruttore dedicato per un'ora di allenamento**.

## MOVE4FREE: ACCESSO

Gli utenti potranno accedere **GRATUITAMENTE** alle palestre **MOVE4FREE** su appuntamento. La seduta di allenamento andrà prenotata attraverso il **sito web** ([www.move4free.it](http://www.move4free.it)) o contattando l'Associazione **LIFE AT BEST** via **e-mail o telefono**. Ricordiamo che ogni singolo utente avrà la possibilità di prenotare **al massimo un'ora di allenamento alla settimana** e per un **periodo di tempo limitato** (a discrezione della singola struttura), ciò al fine di garantire l'accesso al servizio al maggior numero di persone.

# M VE 4 FREE

**CON IL PATROCINIO DI**



**Provincia di Padova**



**REGIONE DEL VENETO**



**Comune di Padova**

## **CONTATTI MOVE4FREE**



**LIFE AT BEST ASD**

**Via Gattamelata, 134/b**

**35128 Padova**

**CF 92296810283 - PI 05216430289**

**Tel. 334.1916958**

**Mail [lifeatbestasd@gmail.com](mailto:lifeatbestasd@gmail.com)**