

I corsi sono rivolti ai Cittadini over 60
residenti nella Circoscrizione 7

Per i corsi:
YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM,
GINNASTICA DOLCE, INSIEME ACQUANDO
verranno richiesti al momento dell'iscrizione:
- CARTA D'IDENTITA' (fotocopia)
- CODICE FISCALE

Per il corso di Acquagym e Ginnastica dolce
verranno inoltre richieste 2 FOTO TESSERA (chi
invece ha frequentato il corso lo scorso anno
deve presentare la tessera con la foto).

Alla prima lezione occorre presentare il
CERTIFICATO MEDICO (originale e fotocopia, che
deve essere valido fino alla scadenza del corso)
senza il quale non si può accedere al corso. Non
vale l'autocertificazione.

In caso di posti liberi le iscrizioni potranno
proseguire durante gli orari di attività.

ISCRIZIONI FINO AD ESAURIMENTO POSTI



PER INFORMAZIONI

Circoscrizione 7
Ufficio Cultura e Tempo Libero
Corso Vercelli 15
Tel. 011.011.35702
www.comune.torino.it/circ7

La Circoscrizione 7, anche nell'anno
2019-2020, attiverà iniziative e momenti
destinati ai residenti che rientrano,
anagraficamente, nella Terza Età.

Sul territorio sono a loro disposizione
quattro Centri di Incontro ai seguenti
indirizzi:

Corso Belgio 91
Corso Casale 212
Lungo Dora Savona 30
Via Cuneo 6 bis

*A sostegno dei Centri di Incontro, la
Circoscrizione 7 organizza e finanzia
molteplici attività nel campo del tempo
libero, della cultura, dell'intrattenimento
con corsi di ginnastica dolce, nuoto,
acquagym, yoga, computer, gruppi di
cammino e teatro.*

*Il Progetto "Arte e Sport Terza Età"
raccolge ed ottimizza le varie attività in
modo che i residenti possano beneficiare
di un programma vasto e coinvolgente.
Per offrire un servizio migliore abbiamo
preparato questo depliant con tutte
le attività culturali e sportive e con le
informazioni per iscriversi ai corsi.*

Vi aspettiamo!

Il Presidente, Luca DERI
Il Coordinatore II Commissione, Ferdinando D'APICE
Il Coordinatore Sottocommissione Cultura, Silvio SABATINO



Arte & Sport



Terza Età 2019/2020

GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica

Dove: Palestra Fortino, Strada del Fortino 20

Quando: martedì - giovedì e mercoledì - venerdì
orario 09.00-10.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

martedì 8, martedì 15, venerdì 11 e venerdì 18
ottobre 2019 - orario: 09.30-11.00

Inizio corso: martedì 22 ottobre 2019

Quota associativa: 50 €

Organizzazione: SAFATLETICA

info: 011.7509701



CORSO DI TEATRO

Attività: Percorso Teatrale sensoriale

La conclusione dell'iniziativa sarà uno spettacolo teatrale realizzato dai partecipanti al corso.

Dove: Centro Poliservizi Michele Rua, corso Cadore 20

Quando: giovedì, orario: 15.00 - 17.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

giovedì 10 ottobre 2019, orario: 15.30-16.30

Inizio corso: giovedì 24 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 50 €

Organizzazione: Associazione Culturale TEKHNE'

Info: 3463421086

Serena.bavo@tekhneteatro.com



YOGA E SALUTE

Attività: percorso dallo Yoga al Tai Chi Chuan attraverso la pratica di esercizi e tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere fisico e mentale.

Dove: Palestra, corso Cadore 20/8

Quando: giovedì, orario: 8.45-10.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

martedì 8 e martedì 15 ottobre 2019

orario: 9.00-13.00

Inizio corso: giovedì 24 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 50 €

Organizzazione: SSD LAPOLISMILE

Info: 011-352855

segreteria@polismile.it



GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica eseguita con movimenti lenti e graduali a basso impatto.

Dove: Centro di Incontro, Lungo Dora Savona 30

Quando: lunedì - giovedì

orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20

Iscrizioni: lunedì 7 ottobre 2019 - orario: 9.00-11.00

Dove: Palestra, corso Cadore 20/8

Quando: martedì - venerdì

orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20

Iscrizioni: martedì 8 ottobre - orario: 9.00-11.00

Dove: Centro di Incontro, corso Casale 212

Quando: martedì e venerdì

orario: 9.30-10.20 / 10.30-11.20

Iscrizioni: martedì 8 ottobre - orario: 9.00-11.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

Inizio corsi: lunedì 21 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 50 €

Organizzazione: C.F.S.ssd

Info: 348.9221241 - cfsssdar@gmail.com



ACQUAGYM

Attività: Ginnastica in acqua

Dove: Piscina Colletta, via Ragazzoni 5

Quando: martedì e giovedì o mercoledì e venerdì

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

mercoledì 9 ottobre 2019, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 9.00-9.50

giovedì 10 ottobre 2019, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 9.50-10.40

venerdì 11 ottobre 2019, orario: 9.00-11.00
per chi frequenta dalle 10.40-11.30

Inizio corsi: martedì 22 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 50 €

Info: 348.9221241 - cfsssdar@gmail.com



GRUPPI DI CAMMINO

Attività: camminate sulle sponde fluviali della Dora con partenza dal Centro Civico in corso Vercelli 15.

Quando: mercoledì, orario: 9.00-10.15

Non è necessario iscriversi

Inizio corso: mercoledì 23 ottobre 2019

Quota di iscrizione: nessuna

Organizzazione: ASL TO

Dipartimento Integrato della Prevenzione

SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria

info: 011.5663223 - mail: episan@aslto1.it



INSIEME ACQUANDO

Attività: Attività di benessere e rieducazione funzionale in acqua a temperatura di 32 gradi.

Numero massimo di partecipanti per ogni gruppo: 7

Dove: AISM, strada del Fortino 22

Quando: lunedì o mercoledì in piscina, orario: 9.45 - 10.30 / venerdì in palestra, orario 11.00 - 12.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 7 e venerdì 11 ottobre 2018

orario: 10.00 - 12.00

Inizio corso: 21 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 150 euro

Organizzazione: Associazione 360 GRADI

info: 011.4359222 - info@360onlus.it



NUOTO e ACQUAGYM

Attività: "Vitattiva" corsi di acquagym e nuoto

Dove: Piscina Colletta, via Ragazzoni 5

Quando: martedì e giovedì - mercoledì e venerdì

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 7 e mercoledì 9 ottobre 2019

orario: 9.30-11.30

Inizio corsi: martedì 22 ottobre 2019

Quota di iscrizione: 50 €

Organizzazione: U.S. ACLI TORINO

info: 011.5712863 - info@usaclitorino.it



COMPUTER E SMARTPHONE

Attività: Nozioni di base per l'utilizzo di computer e smartphone

Dove: Centro d'Incontro - Corso Belgio 91

Quando: lunedì e mercoledì

Orario: 9.00-11.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

mercoledì 9 e giovedì 10 ottobre, ore 9.30-12

Inizio corso: Lunedì 21 ottobre 2019

Quote: iscrizione 15 € - partecipazione 10 €

Organizzazione: Auser Volontariato Torino

Info: 335 8488982 - tandem@ausertorino.it



SPORTIVA-MENTE

Attività: attraverso esercizi, giochi e attività psico-fisiche appropriate verranno stimulate la voglia di fare, imparare e socializzare.

Dove: via Bava 35

Quando: giovedì - Orario: 9.30-10.30

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

martedì 8 e giovedì 10 ottobre 2019, orario 10-12

Inizio corso: Giovedì 24 ottobre 2019

Quota associativa: 50 €

Organizzazione: Cooperativa sociale PANTAREI

Info: 349 5882338 - direzione@pantareiscs.it

