

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

Per i corsi:

YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM,  
TAI CHI CHUAN, GINNASTICA DOLCE,  
TRIATHLON ed ESPRESSIONE CORPOREA  
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.

Per i GRUPPI DI CAMMINO è prevista la  
sottoscrizione di una liberatoria.

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



## PER INFORMAZIONI

Circoscrizione 7

Ufficio Cultura e Tempo Libero

Corso Vercelli 15

Tel. 011.011.35759

sito web: [www.comune.torino.it/circ7](http://www.comune.torino.it/circ7)

La Circoscrizione 7, anche nell'anno  
2015-2016, 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 e degli Anziani,  
la Circoscrizione 7 organizza e  
finanzia molteplici attività nel campo  
del tempo libero, della cultura,  
dell'intrattenimento con corsi di  
ginnastica dolce, espressione corporea,  
nuoto, fitwalking, teatro, danza, letture  
interpretate, acquagym, yoga, tai chi  
chuan e computer.*

*Il Progetto "Arte e Sport Terza Età"  
racoglie ed ottimizza le varie attività  
in modo che i residenti Anziani 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.*

Il Presidente, Emanuele DURANTE

Il Dirigente di Area, Paolo DENICOLAI

Il Coordinatore della V Commissione, Luca DERI



Grafica & impaginazione: Armando Casaroli - Ufficio Immagine Circoscrizione 7





## LA VITA @ COLORI

**Attività:** Laboratorio multidisciplinare, danza, teatro e letture interpretate.

**Dove:** Centro di Incontro, corso Casale 212

**Quando:** due incontri di due ore settimanali

lunedì, ore 15.00-17.00 danze di gruppo

giovedì, ore 15.00-17.00 teatro, letture interpretate

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 12 ottobre 2015 orario: 10.00-11.30

**Inizio corso:** lunedì 26 ottobre 2015

**Quota associativa:** 30 euro

Organizzazione: Auser Fuoricasa

info: 347.0875507 - mariangela@marengo.to.it



## TRIATHLON

**Attività:** ginnastica, nuoto e fitwalking.

**Dove:** palestra e piscina Colletta, parco Colletta, via Ragazzoni 5

**Quando:** martedì e venerdì - orario 09.00-10.00

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

venerdì 2 e martedì 6 ottobre 2015

orario: 10.00-11.30

**Inizio corso:** venerdì 9 ottobre 2015

**Quota associativa:** 40 euro

Organizzazione: SAFATLETICA - info: 011.7509701



## COMPUTER

**Attività:** Corso di alfabetizzazione informatica, dieci lezioni da due ore ciascuna.

**Dove:** Centro di Incontro, corso Belgio 91

**Quando:** dal lunedì al venerdì, orario 9.30-11.30

**Iscrizioni:** Centro d'Incontro, corso Belgio 91

lunedì 5 ottobre 2015, ore 9.30

**Inizio corsi:** lunedì 12 ottobre 2015

**Quota di iscrizione:** 45 euro

Organizzazione: Antiloco - info: 338.4224211



## 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

giovedì 15 ottobre 2015, orario: 9.30-12.30

**Inizio corso:** giovedì 29 ottobre 2015

**quota di iscrizione:** 40 euro

Organizzazione: ASD Polismile

info: 347.1243594 - p-lantelme@libero.it



## TAI CHI CHUAN

**Attività:** il Tai Chi Chuan è una pratica di attività dolce del corpo di movimento e respiro. Rallenta il processo di invecchiamento, incrementa la funzione aerobica, riduce la pressione sanguigna e lo stress.

**Dove:** corso Belgio 91

**Quando:** martedì, orario 9.30-11

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

martedì 13 ottobre 2015

orario: 9-11 e 14-15.30

**Inizio corso:** martedì 3 novembre 2015

**Quota di iscrizione:** 40 euro

Organizzazione: HER

info: 347.1245316

info@hernews.org



## NUOTO e ACQUAGYM

**Attività:** "Vitattiva" attività di acquagym e nuoto.

**Dove:** Piscina Colletta, via Ragazzoni 5

**Quando:** martedì e giovedì, orario: 10.40-11.30

mercoledì e venerdì, orario: 11.30-12.20

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 12 e mercoledì 14 ottobre 2015

orario: 9.30-11.30

**Inizio corsi:** martedì 3 novembre 2015

**Quota di iscrizione:** 40 euro

Organizzazione: U.S. ACLI TORINO

info: 011.5712863

info@usaclitorino.it



## 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

lunedì 19 ottobre 2015, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 9.00-9.50

**mercoledì 21 ottobre 2015**, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 9.50-10.40

**venerdì 23 ottobre 2015**, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 10.40-11.30

**Inizio corsi:** martedì 3 novembre 2015

**Quota di iscrizione:** 40 euro

Organizzazione: Decathlon ASD

info: 348.9221241



## 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 12 ottobre 2015

orario: 9.00-11.00

**Dove:** Palestra, corso Cadore 20/8

**Quando:** martedì - venerdì

orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20

**Iscrizioni:** mercoledì 14 ottobre 2015

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:** venerdì 16 ottobre 2015

orario: 9.00-11.00

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

**Inizio corsi:** martedì 3 novembre 2015

**Quota di iscrizione:** 40 euro

Organizzazione: Decathlon ASD

info: 348.9221241



## ESPRESSIONE CORPOREA

**Attività:** espressione corporea

**Dove:** Centro di Incontro, corso Belgio 91

**Quando:** giovedì, orario: 9.00-10.15

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

mercoledì 14 ottobre 2015, orario 9.00-11.00

**Inizio corso:** giovedì 5 novembre 2015

**Quota di iscrizione:** 45 euro

Organizzazione: Ginger Company

info: info@gingercompany.it



## GRUPPI DI CAMMINO

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

**Quando:** mercoledì, orario: 9.00-10.00

**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15

giovedì 1 ottobre 2015

**Inizio corso:** mercoledì 7 ottobre 2015

**Quota di iscrizione:** nessuna

Organizzazione: ASL TO1

Dipartimento Integrato della Prevenzione

SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria

info: 011.5663223 - mail: episan@aslto1.it

