

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

Per i corsi:

YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM,
SPORTIVA-MENTE, GINNASTICA DOLCE, 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

Si ringrazia la Circoscrizione 8 per aver messo a
disposizione del progetto la piscina Lido per
l'indisponibilità della piscina Colletta causa chiusura
per lavori PNRR

Per informazioni:
Circoscrizione 7
Ufficio Cultura e Tempo Libero
Corso Vercelli, 15
Tel. 011.01135722 -35721



La Circoscrizione 7, anche nell'anno
2023-2024, attiverà iniziative e momenti destinati
ai residenti che rientrano, anagraficamente, nella
Terza Età.

A sostegno dei Centri d'Incontro 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, nuoto, fitwalking, acquagym,
yoga, teatro, computer o smartphone.

Il Progetto "Arte e Sport Terza Età",
raccolge ed ottimizza le varie attività in modo che
i residenti over 60 possano beneficiare di un
programma vasto e coinvolgente.

Per offrire un servizio migliore abbiamo
raccolto in questo depliant tutte le diverse
attività, le proposte culturali e sportive e le
informazioni per iscriversi ai corsi.

Il Presidente

Luca DERI

Il Coordinatore V Commissione

Silvio SABATINO

Il Coordinatore Sottocommissione Sport

Nando D'APICE



Arte & Sport



Terza Età

2023/2024

GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica dolce

Dove: Centro Incontro Lungo Dora Savona, 30

Quando: lunedì e giovedì orario 8:30-9:20/9:30-10:20

Inizio corso: 23 ottobre 2023

Dove: Palestra Cadore Corso Cadore, 20/8

Quando: martedì e venerdì orario 8:30-9.20/9:30-10:20

Inizio corso: 26 ottobre 2023

Dove: Centro Incontro Corso Casale, 212

Quando: martedì e venerdì orario 9:30-10.20/10:30-11:20

Inizio corso: 24 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

20/21/22 settembre 9:30-11:30

Quota iscrizione: 60,00 euro **Organizzazione:** CFS. S.S.D a r.l.

Info: 3489221241 - **mail:** cfsssdarl@gmail.com

ACQUAGYM

Attività: acqua gym

Dove: Piscina Lido - Via Villa Glori, 21

Quando: mercoledì e venerdì orario 9:40-11:20

Inizio corso: 25 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

20/21/22 settembre 9:30-11:30

Quota iscrizione: 60,00 euro

Info: 3489221241 - **mail:** cfsssdarl@gmail.com

CLASSI CREATIVE

Attività: Abc delle nuove tecnologie e tecniche di racconto tramite smartphone e computer

Dove: Centro Incontro Corso Belgio, 91

Quando: martedì orario 10:00-12:00

Dove: Centro Incontro Corso Casale, 212

Quando: mercoledì orario 10:00-12:00

Dove: Centro Incontro Via Cuneo, 6 bis

Quando: programmazione in corso di definizione

Inizio corso: 24 ottobre 2023 C.I. Belgio 91, 25 ottobre 2023 C.I.

Corso Casale, 212 data da definire per C.I Via Cuneo, 6 bis

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

17 ottobre 10:00-12:00

Quota iscrizione: 50,00 euro

Organizzazione: INVASIONI CREATIVE

Info: 3922571887 Lucia

mail: info.invasioncreative@gmail.com

SPORTIVA-MENTE

Attività: ginnastica dolce per il corpo e per la mente

Dove: Via Bava, 35 (interno cortile)

Quando: mercoledì orario 9:30-10:30

Inizio corso: 20 settembre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

18 settembre 11:00-13:00

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: PANTA REI SCS

Info: 3478150023 Valentina - **mail:** v.lottero@pantareiscs.it

GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica dolce

Dove: Palestra Fortino Strada del Fortino, 20

Quando: martedì e giovedì orario 9:00-10:00 mercoledì e

venerdì orario 9:00-10:00

Inizio corso: 3 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

19 settembre 10:00-12:00

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: Safatletica s.s.d. a r.l.

Info: 0117509701 - **mail:** safatletica@safatletica.it

TEATRO PER LA TERZA ETA'

Attività: percorso teatrale

Dove: Centro Incontro Corso Casale, 212

Quando: lunedì orario 9:30-11:30

Dove: Centro Michele Rua Corso Cadore, 20/8

Quando: giovedì orario 16:00-18:00

Inizio corso: 23 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, C.so Vercelli, 15 -5 ottobre 10:00-12:00

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: Associazione Culturale TEKHNE'

Info: 3703155341 - **mail:** info@tekhneteatro.com

VITATTIVA

Attività: acqua gym e nuoto

Dove: Piscina Lido - Via Villa Glori, 21

Quando: martedì e giovedì orario 9:40-12:10

Inizio corso: 24 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

19 e 21 settembre 9:30-11:30

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: U.S. ACLI Torino

Info: 011.5712863 - **mail:** info@usaclitorino.it

CORPO, MENTE E NATUROPATIA

Attività: educazione al movimento, potenziamento cognitivo e naturopatia

Dove: Corso Casale – Monumento a F. Coppi

Quando: sabato orario 09:30 – 11:00

(tranne festivi o in caso di pioggia)

Inizio corso: 30 settembre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

15 settembre 9:30-11:00

e sempre aperte il sabato nel periodo di attività

Quota iscrizione: tessera associativa AUSER 15,00 euro

Organizzazione: AUSER Volontariato Torino

Info: 3356422173- **mail:** vanna.lorenzoni@gmail.com

SICURAMENTE DONNA 23

Attività: percorso per migliorare il senso di sicurezza nel confronto con l'altro

Dove: Impianto Crescenzo Lungo Dora Colletta, 51

Quando: lunedì orario 10:30-11:45

Inizio corso: 9 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico Corso Vercelli, 15

8 settembre 10:00-11:30

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: Associazione Culturale Yoshin Ryu

Info: 3755802205 - 0110410610

mail: info@yoshinryu.com

YOGA E SALUTE

Attività: yoga, tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere mentale e fisico

Dove: Palestra Cadore – Corso Cadore, 20/8

Quando: giovedì orario 8:45-10:00

Inizio corso: 5 ottobre 2023

Iscrizioni: Centro Civico, Corso Vercelli, 15

28 settembre 10:00-11:00

Quota iscrizione: 60,00 euro

Organizzazione: S.S.D. LAPOLISMILE

Info: 011352855 – **mail:** info@polismile.it

