

CORSI PER OVER 60 RESIDENTI IN CIRCOSCRIZIONE 7

Per i corsi:

Yoga e salute, Nuoto, Acquagym, Sportivamente, Ginnastica dolce verranno richiesti al momento dell'iscrizione:

- Fotocopia della Carta d'Identità
- Codice fiscale

Per i corsi:

Acquagym e Ginnastica dolce verranno richieste inoltre 2 foto tessera (chi ha frequentato i corsi lo scorso anno dovrà presentare la tessera con foto).

Alla prima lezione verrà richiesto il certificato medico (originale e fotocopia) in corso di validità fino alla scadenza del 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 – C.so Vercelli, 15

Ufficio Cultura e Tempo libero

Tel. 011.011.35722 – 35721

Anche per la stagione 2024 – 2025 la Circoscrizione 7 proporrà ai residenti appartenenti alla fascia Terza Età, dunque over 60, una vasta gamma di iniziative, corsi e momenti di socializzazione.

La Circoscrizione 7 organizza e finanzia molte attività nel campo del tempo libero, della cultura e dell'intrattenimento: si tratta di corsi di ginnastica dolce, nuoto, fitwalking, acquagym, teatro, yoga, e lettura interpretativa.

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

Per offrire un servizio più efficace abbiamo raccolto in questo dépliant tutte le diverse opportunità, le proposte culturali e sportive e le informazioni necessarie per iscriversi all'attività prescelta.

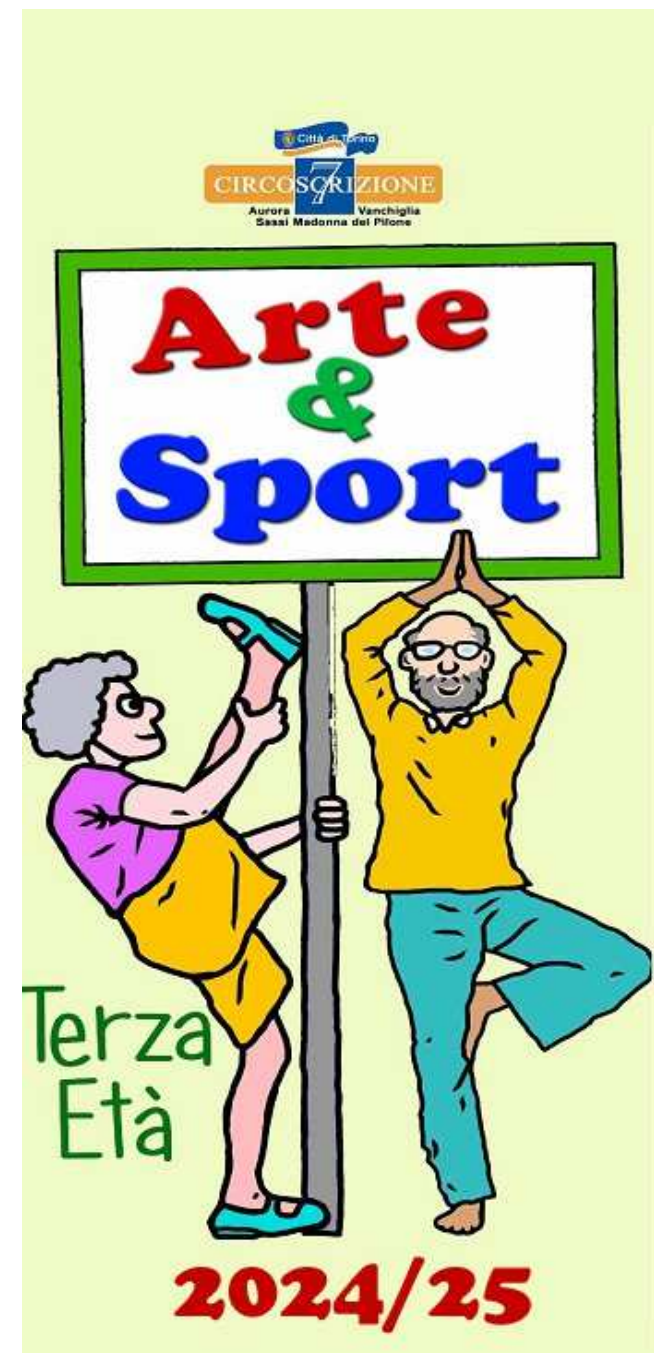
Il Presidente della Circoscrizione 7

Luca DERI

Il Coordinatore V Commissione

Silvio SABATINO

Il Coordinatore Sottocommissione Sport,
Impiantistica Sportiva e Centri di Incontro
Nando D'APICE



CITTA' DI TORINO

TEATRO PER LA TERZA ETA'

PERCORSO TEATRALE

Dove: Poliservizi Michele Rua C.so Cadore 20/8
Quando: giovedì 14.00-15.45 tecnica e approfondimenti
giovedì 16.00-17.45 teatro e benessere
Inizio corso: 31 ottobre 2024
Iscrizioni: 11 settembre 15.00-17.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: ASSOCIAZIONE TEKHNE' - 3703155341
email: info@tekhneteatro.com

GINNASTICA DOLCE

Dove: Palestra Fortino Strada del Fortino 20
Quando: martedì e giovedì/mercoledì e venerdì 9.00-10.00
Inizio corso: 1 ottobre 2024
Iscrizioni: 17 e 19 settembre 9.00-11.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: SAFATLETICA SSD - 011.7509701
email: safatletica@safatletica.it

LEGGO, CANTO E BALLO

LETTURA INTERPRETATIVA

Dove: Centro Incontro C.so Casale 212
Quando: mercoledì 15.30-17.30
Inizio corso: 9 ottobre 2024
Iscrizioni: 18 e 20 settembre 10.00-12.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 15,00 euro
Riferimenti: L'ASOLA DI GOVI - 3466405263
email: asoladigovi@gmail.com

YOGA E SALUTE

YOGA, TECNICHE DI RILASSAMENTO

Dove: Palestra Cadore C.so Cadore 20/8
Quando: giovedì 8.45-10.00
Inizio corso: 3 ottobre 2024
Iscrizioni: 19 e 26 settembre 10.00-12.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: SSD LAPOLISMILE - 011.352855
email: info@polismile.it

SPORTIVA-MENTE

GINNASTICA DOLCE PER CORPO E MENTE

Dove: Via Bava 35 (interno cortile)
Quando: mercoledì 9.30-10.30
Inizio corso: 18 settembre 2024
Iscrizioni: 17 settembre 11.30-13.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: PANTAREI SCS - 3478150023
email: v.lottero@pantareiscs.it

CORPO, MENTE E NATUROPATIA

EDUCAZIONE AL MOVIMENTO, POTENZIAMENTO COGNITIVO

Dove: Monumento a Fausto Coppi C.so Casale
Quando: sabato 9.30-11.00 (esclusi i sabati di agosto o in caso di pioggia)
Inizio corso: 21 settembre 2024
Iscrizioni: 20 settembre 9.30-12.00
Centro Civico C.so Vercelli 15 e sempre aperte il sabato nel periodo di attività
Quota iscrizione: 20,00 euro tessera Auser
Riferimenti: AUSER - 3356422173
email: vanna.lorenzoni@gmail.com

GINNASTICA DOLCE

Dove: Centro Incontro L.go Dora Savona 30
Quando: lunedì e giovedì 8.30-9.20/9.30-10.20
Inizio corso: 21 ottobre 2024
Dove: Palestra Cadore C.so Cadore 20/a
Quando: martedì e venerdì 8.30-9.20/9.30-10.20
Inizio corso: 22 ottobre 2024
Dove: Centro Incontro C.so Casale 212
Quando: martedì e venerdì 9.30-10.20/10.30-11.20
Inizio corso: 22 ottobre 2024
Iscrizioni: 16 e 17 settembre 9.30-11.30
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: CFS S.S.D. - 3489221241
email: cfsssdarl@gmail.com

ACQUAGYM

Dove: Piscina Colletta Via Ragazzoni 5
Quando: martedì e giovedì/mercoledì e venerdì 9.00-11.30
Inizio corso: 22 ottobre 2024*
Iscrizioni: 18 e 19 settembre 9.30-11.30
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: CFS. S.S.D. - 3489221241
email: cfsssdarl@gmail.com

MUOVIAMOCI INSIEME

GINNASTICA DOLCE

Dove: C.so Casale 134 (1° piano)
Quando: lunedì 15.00-16.00
Inizio corso: 30 settembre 2024
Iscrizioni: 20 e 25 settembre 10.00-12.00
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 35,00 euro
Riferimenti: SOMS E DE AMICIS -011.18837570
email: soms.deamicis.torino@gmail.com

VITATTIVA

ACQUAGYM E NUOTO

Dove: Piscina Colletta Via Ragazzoni 5
Quando: martedì/mercoledì/giovedì/venerdì 9.50-12.30
Inizio corso: 22 ottobre 2024*
Iscrizioni: 18 e 20 settembre 10.00-11.30
Centro Civico C.so Vercelli 15
Quota iscrizione: 65,00 euro
Riferimenti: U.S. ACLI TORINO - 011.5712863
email: info@usaclitorino.it

***Salvo diverso termine conclusione lavori ristrutturazione impianto**