

# CIRCOLANDO notizie

**CIRCOLO RICREATIVO ASSISTENZIALE DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO**

Quadrimestrale del C.R.D.C. - n.27 - 2° Semestre 2024 - agosto/novembre - Anno XXX - Art.2 Comma20/C Legge 662/96 - Filiale di Torino

103

Attività e Corsi  
Articoli  
Viaggi e Turismo  
Convenzioni





## DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO

10122 TORINO ● Via Sant'Agostino, 11 ● Tel. 011.01134670/1/2 ● Fax 011.01134690

[www.comune.torino.it/crdc](http://www.comune.torino.it/crdc) - [circolo@comune.torino.it](mailto:circolo@comune.torino.it)

### IMPORTANTE!

Circolando Notizie è anche consultabile/scaricabile dal Sito Web del CRDC sotto la voce **RISORSE UTILI**

[www.comune.torino.it/crdc](http://www.comune.torino.it/crdc)

### TESSERAMENTO C.R.D.C.

(dal 1 gennaio al 31 dicembre)

**Dipendenti:** Euro 7,00

**Pensionati ex dipendenti:** Euro 15,00

**Famigliari conviventi:** Euro 15,00

**Aggregati:** Euro 30,00

#### **Presidente**

Roberto Bonante

#### **Vicepresidente**

Celestino Roberto Sereno

#### **Segretario Amministrativo**

Claudia Piola

#### **Consiglio Direttivo**

Roberto Bonante

Maria Giangualano

Mario Oggianu

Domenico Papalia

Claudia Piola

Girolamo Rinaldo

Celestino Roberto Sereno

Angelo Varraso

Giovanni Ventura

Pierluigi Verde

Franca Martinotti

Antonio Volpe

#### **Collegio dei Sindaci**

Cristina Andreolli

Rosario Damian

Caterina Messina

Vincenzo Terlizzi

#### **Collegio dei Proviviri**

Antonio Alifano

Annunziata Fasano

Francesco Garino

Vincenzo Mercuri

Marilena Parisi

#### **Commissione Sedi Sociali e**

##### **Manifestazioni**

Roberto Bonante

Mario Oggianu

Claudia Piola

Celestino Roberto Sereno

Antonio Volpe

Pierluigi Verde

Franca Martinotti

#### **Commissione Sport**

Roberto Bonante

Celestino Roberto Sereno

Claudia Piola

Giovanni Ventura

Domenico Papalia

Angelo Varraso

Girolamo Rinaldo

#### **Commissione Turismo e Colonie**

Roberto Bonante

Celestino Roberto Sereno

Maria Giangualano

Mario Oggianu

Claudia Piola

Pierluigi Verde

Franca Martinotti

#### **Commissione Cultura**

Roberto Bonante

Celestino Roberto Sereno

Claudia Piola

Giovanni Ventura

Maria Giangualano

Domenico Papalia

Angelo Varraso

#### **Commissione Comunicazione**

Roberto Bonante

Celestino Roberto Sereno

Claudia Piola

Mario Oggianu

Pierluigi Verde

Antonio Volpe

Franca Martinotti

Uffici Segreteria:

Via Sant'Agostino 11 - 10122 Torino

tel. 011.01134670/1/2 - fax 011.01134690

Orari:

MARTEDÌ e GIOVEDÌ

Dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16

Sede sociale:

Corso Sicilia, 12 - 10133 Torino

tel. 0116614534

Bar ristorante: tel. 011 0550749

cell.3404236515

#### «CIRCOLANDO NOTIZIE» N° 103

Direttore Responsabile: Roberto Bonante

Responsabile Redazione:

Celestino Roberto Sereno

Amministrazione: Claudia Piola

Redazione: Aldo Mennuni

Collaboratori:

Mariarosa Acquaviva, Rosario Fontanella,  
Massimo Bardaro

Redazione ed Amministrazione:

Via Sant'Agostino, 11 - 10122 Torino

Tel. 011.01134670/1/2 - Fax 011.01134690

E-mail: [circolo@comune.torino.it](mailto:circolo@comune.torino.it)

Sito Internet a cura di:

Aldo Mennuni

Impaginazione e Stampa:

[civico-centro-stampa](http://civico-centro-stampa.com)

## *DALLE SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO AL NOSTRO CIRCOLO: UNA CONTINUITÀ STORICA E DI VALORI.*

*Le prime Società di Mutuo Soccorso nacquero alla fine del XVIII° secolo come esperienze di associazionismo volontario, per rispondere alle necessità dei lavoratori appartenenti ai ceti meno abbienti, che erano privi di qualsiasi forma di tutela, di previdenza o di assistenza.*

*Così, nell'età della Rivoluzione Industriale, nasce la mutualità moderna, fondata sull'unione delle forze per raggiungere obiettivi di promozione sociale ed economica. Con il pagamento di una piccola quota mensile, gli iscritti garantivano sussidi in caso di malattia, di invalidità o di morte a chi si trovava in una situazione di bisogno. Occorre tenere presente che non esisteva, all'epoca, nessuna forma di servizio sanitario, come non esisteva la pensione: quindi non vi era né previdenza né assistenza e i salari operai erano fermi al puro sostentamento. In caso di malattia del capo famiglia, moglie e figli erano ridotti alla fame o, nella migliore delle ipotesi, erano costretti a chiedere aiuto a parenti ed amici.*

*Oltre al compito di aiutare i propri iscritti con provvedimenti di carattere sanitario e sociale, preoccupazione costante delle Società di Mutuo Soccorso fu quella di promuovere l'istruzione e l'educazione, sia generale che tecnica. Nel nuovo contesto socio-economico di fine Ottocento, il fenomeno crebbe sempre di più, in particolare in Piemonte, dove lo Statuto Albertino assicurava la libertà di associazione. Un altro carattere, che diventerà sempre più distintivo, pervadeva il nascente mutualismo: l'esigenza, sempre più visibile e impellente, di comunicazione tra persone e gruppi che condividevano le stesse esigenze e le stesse difficoltà. Un bisogno di socialità che si insinuava nel mondo del lavoro e che si traduceva in pratica di socializzazione, come punto di incontro tra ricerca di evasione dal lavoro e volontà di creare un terreno di confronto sociale ed umano.*

*In questo quadro storico nasceva 128 anni fa, nel 1896, una particolare associazione di lavoratori del Comune, che, nel 1910, la Guida Commerciale ed Amministrativa di Torino, comunemente nota come Guida Paravia dal nome dell'editore G.B. Paravia, segnalava come "Società di Mutuo Soccorso fra spazzini municipali ed altri operai dipendenti dal Municipio", con sede in Via Palazzo di Città 15. Il CRDC è oggi la diretta emanazione di quella associazione!!!*

*Abbiamo volutamente riproporre l'editoriale del Circolando n° 100, in questo preciso momento storico per il Cral.*

# Sommario



## Pag.1

**Editoriale**

## Pag.3

### **Speciale Attività e Corsi 2023 – 2024**

- Pag.4** Sezione Tennistavolo
- Pag.5** Sezione Tennis
- Pag.6** Scuola tennis bimbi, ragazzi e adulti – Ginnastica circuit trainig  
Danza terapia - Calcio
- Pag.7** Aikido
- Pag.8** Taiji Quan - Qigong - Stretching dei meridiani
- Pag.9** Rilassamento e benessere – Prevenzione del mal di schiena
- Pag.10** Fitwalking - Nordik Walking
- Pag.11** Sezione Subacquea
- Pag.12** Sezione Micologica
- Pag.13** Disegnare e dipingere – Pittura su ceramica – Gruppo Teatro
- Pag.14** Corale – Pianoforte – Chitarra e ukulele
- Pag.15** Ballo liscio – Danze Caraibiche
- Pag.16** Sezione Fotografica

## Pag.17

### **Articoli**

- Tennistavolo 2024 - L'annata della sezione del CRDC 2023 / 2024
- Campionati italiani F.I.T.E.T. di categoria e veterani 2024 di tennistavolo
- Pag.18** Titolo a Giulia Sobrero, campionessa d'Italia 2024 nel singolo e nel doppio femminile over 65
- Pag.19** Tennistavolo mondiale: ITTF World Masters Table Tennis Championships 2024  
Tennistavolo: retina, amore mio
- Pag.20** Corso di ballo liscio valzer-mazurca polca-valzer lento-tango-fox trot-viennese
- Pag.21** Zhan zhuang: un pieno di energia!
- Pag.22** Taijiquan Filosofia taoista e tecniche psicofisiche - Qigong (chi kung) La riscoperta della tenerezza
- Pag.23** Aikido C.R.D.C. – YUKI - Corso di Aikido e Corso di Ginnastica Multifunzionale
- Pag.24** Gruppo teatro zero

## Pag.25

### **Turismo e viaggi**

- Avvento d'incanto nel Garda Trentino - Alto Adige: sci - mercatini – relax
- Pag.26** Il dopo Epifania 2025 Val di Fassa - GITE GIORNALIERE - Forte di Fenestrelle
- Pag.27** Cremona... la fiera del torrone - Montreux Noël - Festa degli antipasti piemontesi - Annecy... Noël des alpes

## Pag.28

**Anticipazione Circolando 104**

## Pag.31

**Convenzioni  
Abbonamenti Cinema e Teatro 2023 - 2024**

# Speciale Attività e Corsi 2024 - 2025

Tutti coloro che si iscrivono alle attività devono essere iscritti al C.R.D.C.

Per tutti i corsi a carattere sportivo è necessario presentare un certificato medico.

Per alcune attività è richiesto un certificato rilasciato da un centro di medicina sportiva.

## COSTO TESSERA C.R.D.C. 2024

DIPENDENTI	Euro 7,00
PENSIONATI EX DIPENDENTI	Euro 15,00
FAMIGLIARI	Euro 15,00
AGGREGATI	Euro 30,00



## NOLEGGIO ARMADIETTI SPOGLIATOI

Su richiesta dei soci si autorizza, dietro il corrispettivo di 40 euro a stagione (dal 1 ottobre 2024 al 30 settembre 2025), l'utilizzo esclusivo di un armadietto, all'interno degli spogliatoi sia maschile che femminile. Gli armadietti disponibili sono quelli nuovi di colore blu.

Per gli spogliatoi maschili sono disponibili n. 20 armadietti, per lo spogliatoio femminile n. 10 armadietti.

**Attenzione!** Per il rilascio del certificato medico d'idoneità all'attività agonistica è tuttora valida la convenzione con:

**S.V.B. - CENTRO MEDICO SPORTIVO**

Via Botticelli, 10 - interno 9 - Torino - tel. 011 2480285

Pagamento presso Segreteria C.R.D.C.



# Tennistavolo

Responsabili: **Lanfranco Armani** cell. 338-2966666  
**Bruno Mauro - Cannizzaro Maurizio - Modoran Cristian**  
**Patrone Lorenzo - Rinaldi Giuseppe**

È obbligatorio accedere ai tavoli seguendo il protocollo che sarà esposto in bacheca della palestra e sempre aggiornato in base alle disposizioni date alla sezione di tennistavolo, dal COMUNE DI TORINO.

La sezione Tennistavolo del CRDC TORINO partecipa per l'anno agonistico 2024-2025 ai Campionati Regionali e Provinciali maschili e femminili F.I.Te.T. con ben 13 squadre. Le gare sono giovedì, venerdì alle ore 20.00 - il Sabato dalle ore 15.00 in avanti e Domenica alle ore 10.00, purtroppo l'accesso del pubblico per la stagione 2024-2025 sarà ridotto secondo le normative. I calendari sono in visione presso la bacheca della palestra di C.so Sicilia, 12 o presso la segreteria in Via Sant'Agostino, 11 Torino Tel. 011.4434667 o scaricabili direttamente dal sito della F.I.T.e.T. PIEMONTE. La florida attività agonistica lascia come sempre anche ampi spazi per l'attività amatoriale per cui vengono organizzati dei corsi con 4 tecnici della federazione di tennistavolo ( F.I.T.e.T. ). Gli allenamenti serali per soci principianti vertono sulle tecniche di base e norme del tennistavolo e gioco libero, per gli atleti dell'agonismo tecniche di allenamento. I corsi di insegnamento della durata di un'ora per ragazzi e ragazze dai 6 ai 18 anni e per adulti si svolgeranno il venerdì pomeriggio/sera e i corsi pre-agonistici il mercoledì pomeriggio. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori regolarmente iscritti alla F.I.Te.T. Federazione Italiana Tennistavolo. Il corso per giovani, il cui costo complessivo è di €. 90 + tessera CRDC, durerà 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 11 ottobre 2024 alle ore 15.00. Il corso per adulti, il cui costo complessivo è di €. 100 + tessera CRDC, durerà 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 11 ottobre 2024 alle ore 15.00, agli iscritti sarà data in omaggio una dispensa ed 1 DVD che illustra le tecniche di gioco gli allenamenti e le gare tra giocatori di livello mondiale. Le racchette e le palline utilizzate durante i corsi saranno fornite gratuitamente dal C.R.D.C. Il corso pomeridiano del venerdì, proseguirà nel 2025 per altre 15 lezioni con le stesse modalità di iscrizione con l'esclusione della quota per la tessera del COMUNE DI TORINO. Vengono anche predisposti corsi privati per adulti il lunedì dalle ore 9,15 alle 17 e mercoledì dalle ore 9 a 16,30 e giovedì dalle ore 12 a 18.30 e dalle ore 20 a 23,00, in questo caso è obbligatorio presentare solamente il certificato di sana e robusta costituzione in originale, se fotocopiato invece, deve recare la firma in originale con la data del richiedente e la dicitura: copia conforme all'originale. È sempre obbligatorio accedere alla palestra con scarpe da ginnastica.

**Orari:** lunedì, mercoledì allenamenti dalle ore 19,00 alle 23,30  
martedì, giovedì allenamenti dalle ore 13/12,00 alle 23,30  
venerdì corsi di tennistavolo dalle 10 alle 23,30  
lunedì, mercoledì dalle ore 9,15 alle 17,00/16,30

## QUOTE:

DIPENDENTI	Euro 100,00 + tessera CRDC
FAMILIARI	Euro 135,00 + tessera CRDC
AGGREGATI	Euro 155,00 + tessera CRDC

Per l'iscrizione è richiesto il certificato medico in originale o fotocopia autenticata.

**Per l'iscrizione alla F.I.Te.T. è richiesto obbligatoriamente il certificato medico agonistico in originale, si ricorda che il CRDC è convenzionato con centri di medicina sportiva.**

Per l'iscrizione alla F.I.Te.T. è richiesto obbligatoriamente il certificato medico agonistico in originale, si ricorda che il CRDC è convenzionato con centri di medicina sportiva.

Ogni iscritto avrà la possibilità di accedere ai tavoli in palestra 2 volte alla settimana nelle fasce orarie prestabilite, ma solo se il calendario provvisorio lo consentirà in base al COVID-19, accordandosi con il responsabile di sezione, che esporrà in bacheca l'elenco degli iscritti con le relative giornate ed orari, si ricorda che ogni giocatore si dovrà comunque alternare con gli altri ogni 30 max 40 minuti.

Nel mese di luglio, agosto, settembre vi è la possibilità per le persone non iscritte annualmente, di poter giocare pagando una quota mensile pari a 30 € + tessera del CRDC.

In via sperimentale si potrà avere a disposizione un competente istruttore di tennistavolo da metà ottobre a fine aprile ad un prezzo di 300 €, da pagarsi all'atto dell'iscrizione, il singolo corso avrà una durata di 20 minuti poi l'allievo potrà continuare l'allenamento su altri tavoli con gli altri iscritti, seguendo le indicazioni dell'istruttore.

La giornata prescelta sarà mercoledì ed inizierà alle ore 20.00 (l'orario sarà stabilito anche in considerazione degli iscritti), quindi ogni 20 minuti l'istruttore F.I.Te.T giocherà con l'allievo iscritto correggendolo e facendogli fare un percorso propedeutico che durerà tutta la stagione sportiva 2024-25

Il doppio sarà possibile per quest'anno praticarlo solo nella saletta a lato palestra.

Nella sala a lato della palestra potrà essere montato un robot, gestito e regolamentato solamente dai responsabili di tennistavolo.

Nessuna persona può invitare in palestra atleti di altre società (esterni non tesserati).

*Si ricorda poi che i tavoli e le transenne devono essere sempre smontati, con esclusione il venerdì in quanto il sabato si disputa il campionato e riposti in ordine in palestra.*

*Gli iscritti devono sempre lasciare perfettamente pulita ed in ordine la palestra.*



# Tennis

Responsabile: **Pierluigi Verde**

Responsabili Squadre Agonistiche: **Paolo Boniolo - Dario Prono - Andrea Fontana - Gessica Monticone Piatino**

L'iscrizione alla sezione permette di prenotare, sui campi da tennis di corso Sicilia, un'ora nell'arco di sette giorni, oltre a quelle nell'arco delle 24 ore, a prezzo agevolato. Si organizza : **il torneo invernale** a gironi all'italiana con inizio nel mese di Ottobre 2024, **il torneo sociale** aperto a tutti i soci del CRAL.

La squadra agonistica della sezione partecipa alla Coppa Italia ed ai vari tornei InterCRAL e FIT.

**Tutti gli iscritti alla sezione/scuola tennis devono produrre, all'atto dell'iscrizione, il certificato medico valido 12 mesi. In mancanza di tale documento sarà sospesa la prenotazione dell'ora settimanale.**

## QUOTE DI ISCRIZIONI ANNUALI

DIPENDENTI	Euro 160,00
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 200,00
AGGREGATI	Euro 280,00

Iscrizioni annuali a partire dal **16 settembre** (i vecchi soci mantengono i diritti alla prenotazione dell'ora settimanale sino al 5 ottobre).

## QUOTE ISCRIZIONI solo periodo estivo (dal 14/04/2025 al 15/10/2025)

DIPENDENTI	Euro 90,00
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 120,00
AGGREGATI	Euro 160,00

## QUOTE ORARIE INVERNALI (dal 16/10/2024 al 14/04/2025)

SOCI TENNIS CLUB	Euro 20,00
NON SOCI	Euro 30,00

## QUOTE ORARIE ESTIVE (dal 15/04/2024 al 15/10/2025)

SOCI TENNIS CLUB	Euro 10,00
NON SOCI	Euro 18,00

## COSTO ORA SINGOLA CON MAESTRO PIÙ CAMPO NON ISCRITTI ALLA SCUOLA

QUOTA ORA INVERNALE	QUOTA ORA ESTIVA
<b>SOCIO SEZIONE TENNIS</b>	
45	35
<b>NON SOCIO SEZIONE TENNIS</b>	
55	45

## COSTI SCUOLA TENNIS

PERIODO DAL 30-09-2024 AL 19-4-2025 – **TOTALE 25 ORE**  
(comprensivi di iscrizione crdc, iscrizione sezione, campo e maestro)

SCUOLA DIPENDENTE			
QUOTE 1 ALLIEVO	QUOTE 2 ALLIEVI	QUOTE 3 ALLIEVI	QUOTE 4 ALLIEVI
1260	835	760	710
FAMIGLIARE CONVIVENTE			
1290	865	790	740
SCUOLA AGGREGATO			
1375	900	825	780
SCUOLA AGONISTA AGGREGATO			
1435	960	885	835

## COSTI SCUOLA TENNIS

PERIODO DAL 21-4-2025 AL 20-6-2025 – **TOTALE 9 ORE**  
(riservato a chi ha fruito del corso di 25 ore)

SCUOLA DIPENDENTE ed under 16			
QUOTE 1 ALLIEVO	QUOTE 2 ALLIEVI	QUOTE 3 ALLIEVI	QUOTE 4 ALLIEVI
315	198	180	162
FAMIGLIARE CONVIVENTE			
315	198	180	162
SCUOLA AGGREGATO			
333	198	180	162
SCUOLA AGONISTA AGGREGATO			
333	198	180	162

## SCADENZE PAGAMENTO CORSO COMPLETO

SETTIMANA 07 - 13 OTTOBRE	30%
SETTIMANA 16 - 21 DICEMBRE	40%
SETTIMANA 24 - 28 FEBBRAIO	30%



## SCUOLA TENNIS BIMBI, RAGAZZI E ADULTI

Maestro Nazionale: **Andrea Fontana** (cell. 347 7107997)

**Inizio: 1° corso: 30 settembre 2024 – 19 aprile 2025 per 25 ore**

**2° corso: 21 aprile 2025 – 20 giugno 2025 per 9 ore**  
(riservato agli iscritti al 1° corso)

**Orari:** lunedì - venerdì ore 10.00 - 21.00 **Escluse festività che verranno comunicate dal maestro.**

Allenamenti personalizzati per agonisti e partecipanti a Campionati a squadre anche al mattino in orari e costi da definire.

### CORSI DI MINITENNIS PER BAMBINI DA 4-6 ANNI

1 volta a settimana. Sviluppo capacità coordinative attraverso esercitazioni ludiche, giochi sportivi e approccio con racchette e palline appropriate.

### CORSI DI ADESTRAMENTO DAI 7 AI 12 ANNI

Si insegna la tecnica dei colpi fondamentali.

### CORSI PREAGONISTICI DAI 12 AI 18 ANNI

Si approfondiscono i colpi fondamentali e si imposta un gioco di maggior impegno dinamico. (tattica, rotazioni, anticipo...).

### CORSI AGONISTICI

Oltre al miglioramento dei colpi fondamentali, si svolgono allenamenti specifici tecnico/atlético, acquisizione esperienze con partecipazione ai tornei agonistici.

### CORSI ADULTI E INDIVIDUALI

I giocatori verranno suddivisi in classi secondo la loro effettiva capacità e verranno svolti piani di addestramento atti a migliorare i punti definiti critici e identificati nel singolo individuo.

### NUMERI PER CAMPO

Al massimo 4 per campo per ragazzi da 10 anni in su.  
Al massimo 5 per campo per i più piccoli fino a 10 anni.

L'iscrizione al **tennis club** permette di prenotare l'ora di tennis settimanale.

### QUOTE CORSI MINITENNIS

**Cicli da 5 lezioni: minimo da 3 bimbi under 10**

costo primo mini_ciclo	Euro 100,00
costo eventuali successivi mini_cicli	Euro 70,00

**PROVA GRATUITA PER BAMBINI DI 4 ANNI, RAGAZZI E ADULTI DAL 16 AL 19 SETTEMBRE 2024 ore 15.00 - 19.00**, con prenotazione telefonica al Maestro Fontana (cell. 347 7107997).



## GINNASTICA CIRCUIT TRAINING

Istruttore ISEF: **Bosco Walter**

Diplomato all'Istituto superiore di Educazione Fisica (ISEF) di Torino. Ho insegnato nelle scuole medie. Ho lavorato come istruttore/kinesologo presso l'istituto Gymnasium di Torino dove mi occupavo di ginnastica correttiva e/o di potenziamento per infanti/adolescenti, di recupero di post-traumatizzati, di ginnastica di gruppo per adulti.

Ho gestito come istruttore e coordinatore la palestra dei soci del Torino Calcio.

Attualmente mi occupo di attività fisica e fitness in genere presso Yuki.

**Inizio corsi: 2 ottobre 2024**

**Fine corsi: 31 maggio 2025**

**Orari:** Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00

L'attività che si svolgerà nel corso può essere descritta dal termine di "Ginnastica multifunzionale":

- la respirazione applicata alle attività fisico-sportive;
- posizionamento del bacino;
- allungamento muscolare;
- escursione articolare;
- cura della tonicità dei muscoli addominali e relative posture corrette;
- fase di capillarizzazione;
- muscolazione del dorso e degli arti in postura corretta ed in scarico;
- allenamento cardio;
- applicazioni sportive.

### QUOTE

**Lunedì e Mercoledì** **Euro 250**

Tel.383713922 – [boswal54@gmail.com](mailto:boswal54@gmail.com)

## DANZA TERAPIA

La danza terapia è un'attività motoria a bassa intensità molto adatta alle persone "diversamente giovani". Aiuta a prevenire le malattie neurodegenerative grazie allo svolgimento di esercizi stimolanti, attivi soprattutto non stressanti per l'apparato motorio.

Martedì – Giovedì orario e costi da definire.

Per informazioni contattare direttamente il maestro **Bosco** 338713922 – [bosswal54@gmail.com](mailto:bosswal54@gmail.com)

## CALCIO

Segretario organizzativo: **Domenico Papalia**

Informazioni presso la Segreteria del Circolo ed il Segretario della Sezione.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 30,00 + CRDC
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 35,00 + CRDC
AGGREGATI	Euro 45,00 + CRDC

*Istruttori:*

**Christian Andreotti** - C.n. 6° Dan - Maestro Aikido

**Mauro Giardino** - C.n. 5° Dan – Maestro Aikido

*Istruttori bambini:*

**Mauro Giardino** - C.n. 6° Dan - Maestro Aikido

**Valter Cazzola** - C.n. 2° Dan – Istruttore Aikido

## Da settembre 2024 a giugno 2025

Presso la sede del C.R.D.C. di Corso Sicilia 12 a Torino è attivo ormai dagli anni 70 il corso di Aikido, disciplina giapponese non competitiva, le cui caratteristiche principali sono i movimenti armonici e fluidi, costruiti al fine di evitare o risolvere in maniera non violenta attacchi e aggressioni. Questa Arte, l'unica rimasta tale nel panorama attuale, proprio perché non prevede l'agonismo, si è sviluppata agli inizi del secolo scorso prendendo spunto dalle discipline utilizzate dai guerrieri giapponesi, i Samurai. Non essendo più necessario il combattimento, quello in forma diretta atto a sopraffare l'avversario, il fondatore di questa disciplina, il Maestro Ueshiba Morihei codificò l'Aikido con l'idea di neutralizzare l'aggressione e non l'aggressore, utilizzando squilibri, leve, proiezioni che non fossero atte a produrre danni fisici, ma a risolvere conflitti aggressivi in forma dinamica e non violenta. Gli esercizi, eseguiti principalmente in coppia o in gruppo, consentono anche di migliorare empatia, capacità di integrazione, comunicative e di interazione. Tutte le lezioni si svolgono presso il Circolo di Corso Sicilia 12 a Torino (C.R.D.C.), in un clima sereno dove il divertimento, ma anche regole e disciplina, non mancano. La disciplina è assolutamente adatta a tutte le fasce di età, nella sede di Corso Sicilia sono attivi corsi per adulti, esperti e per bambini, questi specificatamente nati dalla esperienza maturata dagli insegnanti dell'Associazione Yuki, A.S.D. - A.P.S. di Torino (società affiliata ad Enti di promozione sportiva C.O.N.I. e riconosciuta dal C.I.P.) di lunga esperienza, con gradi riconosciuti in Italia e, in sede internazionale, dall'Aikikai di Tokyo, coadiuvati da esperte cinture nere. Certo la parte più evidente è quella del movimento che cattura l'attenzione di chi si trova ad assistere ad una lezione o a una dimostrazione, ma la parte più importante rimane quella di costruire un atteggiamento mentale di autostima, fiducia e determinazione, la parte forse meno visibile dello studio e della pratica, ma estremamente formativa specie per le fasce più giovani, adattissimo anche per le donne, che solitamente dimostrano doti di grazia e apprendimento particolari nei confronti di questa disciplina. Il clima di rispetto e di reciproca fiducia è la base del lavoro che ogni sera proponiamo sul tappeto ai nostri allievi e praticanti, e l'invito è quello di salire sul tappeto con noi per condividere la pratica di questa meravigliosa Arte.

## ORARIO ADULTI:

martedì e giovedì ore 18.30 - 20.30

sabato ore 10.00 - 12,00 (pratica libera)

## ORARIO BAMBINI:

(dai 5 ai 9 anni) giovedì ore 17,15 – 18,15

(dai 9 ai 13 anni) martedì ore 17,15 – 18,15

## RIUNIONE INFORMATIVA:

martedì 3 settembre 2024 dalle 17,15 alle 20,30.

## LEZIONE DI PROVA:

nel mese di settembre (prenotazione obbligatoria)

## ISCRIZIONI:

c/o Segreteria CRDC in via Sant'Agostino 1 a Torino (fornire copia della documentazione agli istruttori. Possibilità di pagamento con bonifico fornendo copia di avvenuto pagamento agli istruttori.

## QUOTE DI ISCRIZIONE ADULTI:

**Dipendenti: Euro 270,00 + tessera CRDC**

**Familiari: Euro 300.00 + tessera CRDC**

**Aggregati: Euro 330,00 + tessera CRDC**

## BAMBINI (assicurazione ed esami inclusi)

**dai 5 ai 13 anni Euro 190,00 + tessera CRDC**

## CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO OBBLIGATORIO

PER INFORMAZIONI:

cell: 346/361.0336 - mail: [mauro.giardino@libero.it](mailto:mauro.giardino@libero.it)



## TAIJI QUAN ARTE MARZIALE E METODO TERAPEUTICO

Insegnante **Roberto Fioravera**

Da 1 ottobre 2024 a 31 maggio 2025

Il Taiji Quan nasce come sistema di autodifesa ma rappresenta anche una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

La pratica del Taiji Quan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti, circolari e aggraziati che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un avversario immaginario. Si tratta di un metodo di movimento fisico che apporta maggiore sangue a tutti gli organi del corpo, senza disturbare minimamente il ritmo del cuore o la velocità della respirazione. La pratica accelera il processo di assimilazione dell'ossigeno e il metabolismo oltre a stimolare l'attività del sistema endocrino; rende più flessibili le articolazioni e il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei percorsi di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, anche il Taiji Quan, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a eliminare i blocchi cronici e a rendere più scorrevole e libero il flusso energetico. Le tecniche eseguite con questa pratica consentono lo svilupparsi dell'energia interiore, chiamata "Qi", che i maestri contrappongono alla forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata. Il Taiji Quan nasce in seno alla filosofia taoista ed è ritenuto un mezzo per comprendere l'universo, le sue leggi ed il ruolo svolto dall'uomo all'interno di esso. Dietro ogni movimento vi è il concetto taoista dello yin e dello yang: l'eterna alleanza degli opposti. Essi si trasformano continuamente, si limitano e si integrano reciprocamente, mantenendo costantemente il loro equilibrio e la loro armonia.

Obiettivo di questa pratica è ristabilire equilibrio tra corpo, mente e spirito, apportando equilibrio, serenità e tranquillità. I suoi numerosi benefici hanno fatto sì che il Taijiquan sia stato riconosciuto nel tempo con varie definizioni, tra cui elisir di lunga vita o meditazione in movimento. Il Taiji Quan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Per ottenere tutti i benefici che questa disciplina regala è fondamentale praticarla regolarmente, con pazienza e perseveranza e così i risultati non mancheranno.

**CORSO DEL POMERIGGIO presso la sede di Corso Sicilia 12**

*Qigong e Taijiquan principianti e avanzati*

Il lunedì dalle 17,00 alle 19,00

Il mercoledì dalle 18,00 alle 19,30

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 230,00
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 240,00
AGGREGATI	Euro 280,00

**CORSO DEL MATTINO presso la sede di Corso Sicilia 12**

Taijiquan (forma 108 stile Yang) principianti e avanzati

martedì e giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00

### QUOTE DI ISCRIZIONE per 4 ore per 2 ore (a settimana)

DIPENDENTI	Euro 230,00	Euro 180,00
FAMILIARI	Euro 240,00	Euro 190,00
AGGREGATI	Euro 280,00	Euro 220,00

## QIGONG - STRETCHING DEI MERIDIANI

Questi esercizi sono estensioni basate sullo Yoga facili da effettuare, oltre ad allungare fisicamente forniscono un'attività semplice ma di vasta portata per il sistema energetico dell'individuo; possono essere praticati da soggetti che intendono usarli come metodo per migliorare le proprie condizioni di salute o comunque da tutte le persone che intendano mantenere un buon livello di elasticità fisica con miglioramento degli atteggiamenti posturali. Gli esercizi dovranno essere eseguiti lentamente e senza sforzi, abbinando al movimento la giusta respirazione si potrà quindi sperimentare la meravigliosa sensazione di allungamento e rilassamento.

Gli esercizi per immagini sono basati su una medicina orientale che ha tradizioni molto antiche di guarigione e di ottenimento della salute attraverso pratiche olistiche. Eseguire gli esercizi dei meridiani attraverso l'uso delle immagini porta ad apprendere con il corpo in modo semplice e gioioso. Lo scopo principale degli esercizi per immagini come dello Yoga non è quello di copiare posture o movimenti parzialmente ma di formare un'immagine dell'intero movimento, così da facilitare il flusso di energia attraverso l'intero corpo e migliorare le funzioni energetiche.

Il corso si svolgerà presso la sede di Corso Sicilia 12.

### ORARIO

martedì ore 12,00 – 13,00 e 13,00 – 14,00

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 160,00
FAMILIARI	Euro 170,00
AGGREGATI	Euro 190,00

per informazioni **Roberto Fioravera** 3319122930



## RILASSAMENTO E BENESSERE

Conduce: **Rosario Fontanella** (cell.3931013759)

### IL LAVORO SUI MERIDIANI ENERGETICI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

*Non esiste benessere mentale senza la consapevolezza del proprio corpo. Controllarlo e mantenerlo efficiente, saperne dominare i movimenti, essere consapevoli della propria postura, usare il proprio respiro per combattere ansia e stress e per sciogliere le contrazioni muscolari, rappresentano elementi essenziali per sviluppare un percorso che conduca alla salute ed al benessere. Il corso intende offrire un approccio legato ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, che collega l'armonia della mente con quella del corpo. Le caratteristiche di questi esercizi sono il rilassamento psico-fisico attraverso il controllo del respiro, l'allungamento muscolare e l'uso della visualizzazione. Il risultato è la decisa attenuazione o addirittura la scomparsa delle più diffuse patologie osteo-articolari e tendineo-muscolari.*

**Il corso è aperto a tutti e non è richiesta alcuna esperienza/competenza precedente. Anche l'età non rappresenta un limite, purché accompagnata da un buono stato di salute.**

**Dove:** segreteria del CRDC, Via sant'Agostino 11

**Quando:** martedì corso avanzato dalle 17 alle 18.30

mercoledì dalle 17.00 alle 18.30

giovedì dalle 10.00 alle 11.00 e dalle 17.00 alle 18.30

**Inizio : Martedì 15 ottobre 2024 ( totale 10 incontri)**

**QUOTA Euro 100,00 + tessera CRDC**

Corso del giovedì mattina: Euro 90,00 + tessera CRDC

**Abbigliamento:** abiti comodi (es. tuta da ginnastica) e calze antiscivolo

## PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

L'80% della popolazione adulta soffre di mal di schiena, solo il 20% di questi dolori è provocato da problemi specifici della colonna, il restante 80% è dovuto a cause non specifiche: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente o sovrappeso. Gli appuntamenti di questa nuova stagione vedranno quindi come protagonisti esercizi dedicati alla schiena. La mia intenzione di proporre tale lavoro è motivata dalla necessità di correggere movimenti e posizioni che comportano un uso scorretto della colonna vertebrale, come capita a tanti sportivi, musicisti, casalinghe e lavoratori sedentari che pagano frequentemente il prezzo delle loro attività ritrovandosi bisognosi di una schiena bisognosa di grande attenzione. Durante lo svolgimento dei vari incontri svilupperemo gli esercizi iniziando gradualmente da un'azione antalgica e rilassante per passare ad una fase mobilizzante poi ad una fase posturale, ed arrivando nell'ultima fase ad un vero e proprio trofismo.

Gli incontri sono condotti da Roberto Fioravera, Operatore Shiatsu e insegnante di Taijiquan e si svolgeranno presso la sede di Corso Sicilia 12.

### ORARIO

mercoledì dalle ore 16.30 alle 18,00

### QUOTE DI ISCRIZIONE

<b>DIPENDENTI</b>	<b>Euro 220,00</b>
<b>FAMILIARI</b>	<b>Euro 230,00</b>
<b>AGGREGATI</b>	<b>Euro 250,00</b>

possibilità di incontri individuali o formazione di piccoli gruppi in orari da definire per gli i scritti CRDC che lo richiedono.



## FITWALKING

Camminare è una delle pratiche raccomandate dall'organizzazione mondiale della sanità. Il Fitwalking è "l'arte del camminare".

È una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità, una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.

Se vuoi ritrovare la tua forma fisica e vuoi iniziare a muoverti in compagnia, acquisendo la giusta postura e ponendo attenzione al respiro, inizia a camminare! Il Fitwalking si pratica all'aperto in mezzo alla natura, è particolarmente indicato a chi svolge una vita sedentaria e vuole acquisire e mantenere la forma. Con gli allenamenti e la costanza ritroverai il tuo corpo tonico con una linea perfetta.

È particolarmente indicato come attività per eliminare i chili di troppo

Per chi soffre di cattiva circolazione, ipertensione e per chi fuma

Per chi vuole riprendere a fare sport e mantenersi in allenamento

Per chi vuole dei muscoli elastici e tonici

Per chi desidera scaricare le tensioni, migliorando la postura e la coordinazione

### **CORSO BASE AL PARCO DEL VALENTINO**

**Settembre, Ottobre, Novembre 2024**

**Luogo di ritrovo:** presso il Circolo di Corso Sicilia 12

**Orario:** Martedì dalle 17.30 alle 18.30 - 10 lezioni comprensive di lezione di prova.

**Lezione di prova:** Martedì 17 settembre 2024 ritrovo alle ore 17.20 (prenotazione obbligatoria entro il 6 Settembre al tel:3477883982 o via mail sayamir75@gmail.com)

**QUOTA 80,00 Euro + tessera CRDC**

Necessario certificato medico non agonistico.

Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti

### **ALLENAMENTI DI FITWALKING PARCO DEL VALENTINO**

**Indicato per coloro che conoscono la tecnica del Fitwalking**

Allenamenti mirati per potenziare la propria resistenza fisica e muscolare, allenarsi significa seguire dei metodi studiati appositamente che prevedono l'aumento della forza fisica degli arti inferiori, lo sviluppo della capacità cardiovascolare ma anche l'incremento della resistenza al lavoro aerobico.

**Perché allenarsi?** Per ritrovare la forma fisica, per rassodare il corpo, per migliorare la performance.

Con gli allenamenti e la costanza raggiungerai l'obiettivo che ti sei prefissato/a. Mezz'ora di camminata sostenuta ci permette di consumare circa 300 calorie. È particolarmente indicato come attività per eliminare i chili di troppo.

Ad ogni partecipante verranno fornite 3 tabelle di allenamento personalizzato.

Si affronteranno tecniche di allenamento trasversali, quali: allenamento con la frequenza cardiaca, soglia aerobica ed anaerobica; ripetute brevi, medie e lunghe; fartlek; allunghi

**Per chi lo possiede, portare il cardiofrequenzimetro.**

### **CORSO AVANZATO AL PARCO VALENTINO**

**Settembre, ottobre, novembre 2024**

**Luogo di ritrovo:** presso il Circolo di corso Sicilia 12

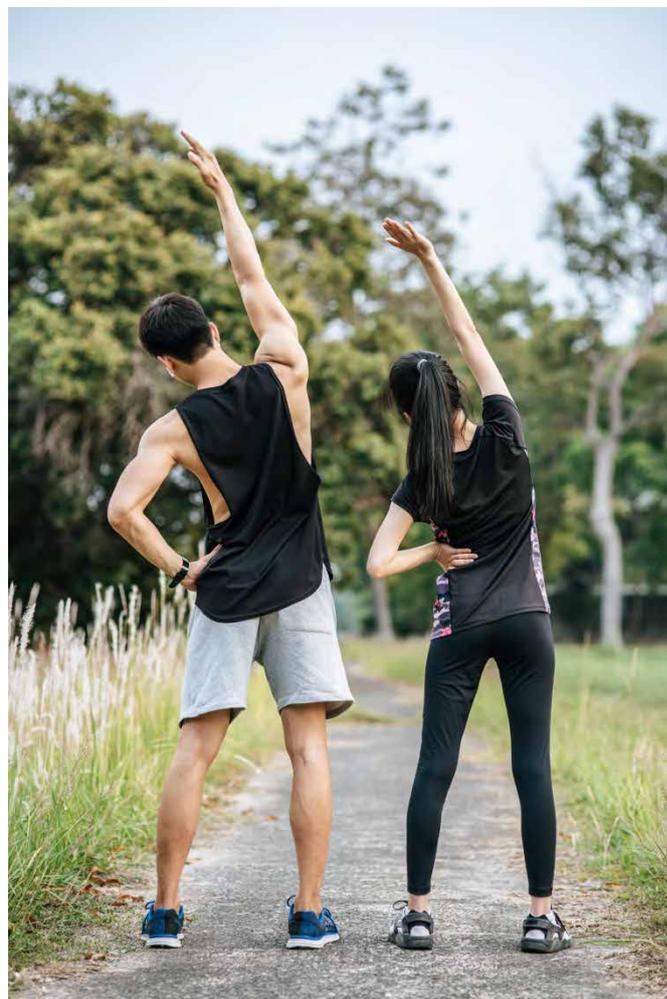
**Orario:** martedì dalle 18.30 alle 19.30 - 10 lezioni, comprensive lezione di prova.

**Lezione di prova:** martedì 17 settembre 2024 ritrovo alle ore 18.30 (prenotazione obbligatoria al tel:3477883982 o via mail sayamir75@gmail.com)

**QUOTA 70,00 Euro + tessera CRDC**

Necessario certificato medico non agonistico.

Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti



## CORSO BASE DI NORDIK WALKING

Istruttore Federale Nordic Walking

**Claudio**, tel. 392 4258175

info@walkingcenterpiemonte.it



Il Nordic Walking o "camminata con i bastoncini" è una fantastica disciplina sportiva che si pratica nella natura per raggiungere una forma fisica in modo dolce ed anche divertente, coinvolgendo gli arti superiori e diminuendo il carico sulle articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale e pertanto, è proposto nelle terapie riabilitative.

Inoltre, poiché interessa l'85% della muscolatura corporea e fa aumentare il consumo energetico è consigliato anche alle persone in sovrappeso.

1 Lezione sabato 21 Settembre – Parco della Pellerina dalle 10.15 alle 12.30

2 Lezione sabato 28 settembre – Parco della Pellerina dalle 10.15 alle 12.30

**QUOTA ISCRIZIONE**

**Euro 45,00**

fino ad esaurimento dei posti, la quota comprende noleggio bastoncini ed attestato di frequenza.

**Istruttore federale: Claudio tel.3924258175**

# Sezione Subacquea



Direttore tecnico: **Maurizio De Bortoli**  
Istruttori: **Andrea Rosso**

**Piscina Torrazza:** Via Torrazza Piemonte, 6 - Torino  
**Orari:** mercoledì - venerdì dalle ore 20.50 alle 21.50

## CORSO DI NUOTO

È la base per un'ottima preparazione subacquea, tramite semplici esercizi atti ad aumentare l'acquaticità personale tramite la respirazione e l'uso dell'attrezzatura di base.

## CORSO MINI-SUB (Età min. 9 anni)

Base di partenza per iniziare un interessante viaggio di conoscenza della dimensione marina (esclusivamente il venerdì).

## CORSO DI BASE (Età min. 14 anni)

Ti permette di effettuare immersioni fino a 20 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza).  
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della Federazione Italiana Attività Subacquee (FIAS) - CMAS.

## CORSO ARA

Ti permette di effettuare immersioni fino a 30 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza).  
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.  
Età min. 16 anni.

## CORSO ARA ESTENSIONE

Ora che sei un esperto con questo brevetto potrai effettuare immersioni fino a 40 m che non prevedono decompressione (in curva di sicurezza).

**Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.**

## CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

**APNEA:** Per migliorare le tue qualità di apneista.  
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

**BIOLOGIA MARINA, GUIDA SUB, IMMERSIONI IN GROTTA, NOTTURNE, RELITTI, PRIMO SOCCORSO, RICERCA E RECUPERO.**

## SALVAMENTO SUB

Fornisce le nozioni e le azioni di primo soccorso in caso di incidente durante una immersione o una escursione in apnea. Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

*Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Piscina Torrazza in via Torrazza di Piemonte n. 6, il mercoledì ed il venerdì dalle ore 21.00 alle 22.00, oppure il martedì dalle ore 21.00 alle 23.00, presso la sala Bonetto del C.R.D.C.  
**Piero:** tel. 335 6181928 - **Maurizio:** tel. 347 2534734*

## QUOTE DI ISCRIZIONE

	NUOTO	PREPARAZ. SUB	CORSO BASE
<b>Dipendenti</b>	€ 210,00	€ 210,00	€ 300,00
<b>Familiari</b>	€ 210,00	€ 210,00	€ 300,00
<b>Aggregati</b>	€ 240,00	€ 240,00	€ 330,00

	CORSO ARA	CORSO ARA ESTENS.	SPECIALIZZAZIONE
<b>Dipendenti</b>	€ 330,00	€ 365,00 + 2 spec. € 165,00	€ 250,00
<b>Familiari</b>	€ 330,00 + CRDC	€ 365,00 + 2 spec. € 165,00	€ 250,00
<b>Aggregati</b>	€ 370,00 + CRDC	€ 405,00 + 2 spec. € 195,00	€ 280,00

	MINI-SUB
<b>Aggregati</b>	€ 200,00
<b>Familiari</b>	€ 184,00

<b>ACQUAGYM</b>	€ 240,00
-----------------	----------

## DURATA DEI CORSI

- Corso Base (3 mesi s.c.);
- Corso Salvamento (3 mesi);
- Tutti gli altri corsi avranno una durata di 6 mesi.

## LA QUOTA COMPRENDE

- Iscrizione alla FIAS - CMAS;
- Costo brevetto;
- Uso attrezzature in piscina;
- Libro di testo;
- Assicurazione.

## LA QUOTA NON COMPRENDE

- Uscite in acque libere obbligatorie per il conseguimento del brevetto internazionale FIAS - CMAS;
- Uso delle attrezzature e relative ricariche per le uscite in acque libere.

## DOCUMENTI NECESSARI PER I CORSI

- Certificato medico di idoneità all'attività subacquea rilasciato da un centro di medicina sportiva;
- 2 fotografie;
- Scarico di responsabilità e autorizzazione di chi esercita la patria potestà per i minori partecipanti al corso.



# Sezione Micologica – Gruppo Micologico Torinese



La sezione micologia del CRDC organizza tutti i lunedì ore 21,00 presso la sala Martocchia (ex biblioteca), in c.so Sicilia 12, serate dedicate allo studio dei funghi.

## PROGRAMMA 2° SEMESTRE 2024

 <p><b>“ALLA SCOPERTA DEI FUNGHI 2022”</b> mostra micologica didattica c/o Cascina Le Vallere – Moncalieri (TO) dal 28 AL 29   Settembre 2024</p> <p>*Le date delle uscite (in località da stabilire) potranno subire delle variazioni in base alle condizioni meteo ed alla produzione di funghi</p> <p>ATTENZIONE: VERIFICARE SEMPRE SUL SITO LE DATE DEGLI APPUNTAMENTI CHE POTREBBERO VARIARE PER MOTIVI ORGANIZZATIVI</p>	31 agosto 1 settembre	MOSTRA DI BARDONECCHIA
	8 settembre	Associazione Insieme – Gassino Torinese
	9 settembre	Ore 21: Determinazione dei funghi portati dai soci
	16 settembre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	23 settembre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	28 settembre	1^ Uscita didattica per corsisti e soci*
	28-29 settembre	<b>“ ALLA SCOPERTA DEI FUNGHI 2024”</b>
	30 settembre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	ottobre	<b>FLOR AUTUNNO 2024 – data da confermarsi</b>
	7 ottobre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	12-13 ottobre	2^ Uscita didattica per corsisti e soci*
	14 ottobre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	21 ottobre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	28 ottobre	Ore 20.00 corso + ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
	4 novembre	Ore 21: Determinazione dei funghi portati dai soci
	9-10 novembre	CAMPAL GIORNATE MICROSCOPIA- CASCINA LE VALLERE – MONCALIERI
	18 novembre	Ore 21: Determinazione dei funghi portati dai soci
	25 novembre	Ore 21.000: PROIEZIONE RITROVAMENTO FUNGHI RARI 2024
	Metà dicembre	CENA DI FINE ANNO

## INTRODUZIONE ALLA MICOLOGIA

I corso di introduzione alla micologia, suddiviso in due moduli, si terrà presso il CRDC, C.so Sicilia 12 – Torino.

**Modulo autunno 2024** sette lezioni il lunedì ore 20.00-21.30  
16-23-30 settembre;  
7-14-21-28 ottobre;

**Modulo primavera 2025** cinque lezioni il lunedì ore 20.00-21.30  
da maggio 2024 - date da definirsi

Le informazioni riguardanti il Gruppo e le attività svolte sono sul sito [www.gruppomicologicotorinese.it](http://www.gruppomicologicotorinese.it)

c/o Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali  
sezione micologia C.so Sicilia 12 -10133 Torino  
indirizzo e-mail: [info@gruppomicologicotorinese.it](mailto:info@gruppomicologicotorinese.it)

Pres.: Roberto Giuffrida 3472779053

Segr.: Bruno Sancineto 3356866245



Gruppo Micologico Torinese

## DISEGNARE E DIPINGERE

Coordinatore Prof. **Enzo Papa**  
docente di Discipline Pittoriche e Critico d'Arte

**Dal 2 ottobre 2024 al 28 maggio 2025**

Corsi rivolti ad aspiranti oltre i 14 anni. Non vi sono altri limiti massimi di età. Iscrizioni aperte anche ad aspiranti esterni.

Il Corso avvia il Principiante al Disegno e alla Pittura con metodi rapidi ed efficaci. Non sono richieste esperienze precedenti. Non sono prefissate norme, materiali o condizioni. Il Corsista è libero nella frequenza, nelle scelte e nei propositi artistici. Non si svolgono lezioni collettive e l'insegnamento è tutte le tecniche e tutti gli stili, (figurativo e astratto). Non si fa autodidattica. Dopo le prime prove strutturate il Corsista decide il suo percorso, seguito personalmente dall'Istruttore. Non si fa tirocinio ripetitivo. I partecipanti già iniziati all'Arte perfezionano le tecniche e i procedimenti preacquisiti, con insegnamenti di livello accademico.

**Lunedì**, ore 17-19,30 - dal 6 ottobre 2024 al 26 maggio 2025

Sospensione come da calendario scolastico ufficiale per l'anno in corso.

**Mercoledì**, ore 17-19,30 - dal 2 ottobre 2024, al 28 maggio 2025

**Prima dell'iscrizione: gli aspiranti corsisti sono invitati ad un incontro informativo preliminare con il coordinatore, nel primo giorno di attività, mercoledì 2 ottobre 2024**

I due Corsi prevedono almeno numero 6 (sei) partecipanti per ogni Corso. Se il totale degli iscritti non raggiunge almeno la quota 10, i due corsi possono essere accorpati in un giorno concordato con tutti i partecipanti.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 300,00
FAMILIARI	Euro 350,00
AGGREGATI	Euro 400,00

**PER ESSERE SEMPRE AGGIORNATI  
SULLE INIZIATIVE DEL CRDC  
ISCRIVITI ALLA  
NEWSLETTER!**

PER ISCRIVERSI:

- andare sul sito del CRDC  
**[www.comune.torino.it/crdc](http://www.comune.torino.it/crdc)**
- in alto a destra, nella fascia blu, cliccare su "Newsletter"
- selezionare "iscriviti"
- inserire la propria mail nella casella a fianco di "Indirizzo e-mail"
- inviare



## PITTURA SU CERAMICA

Insegnante: Prof. **Magda Casetta**

**Dal 1 ottobre 2024 a fine maggio 2025.**

Orario: martedì 16,30- 19,30

Tecnica pittorica di base: avviamento all'apprendimento del disegno e all'impostazione dei decori sugli oggetti ceramici. Conoscenza e caratteristiche tecniche e storiche della ceramica-Strumenti materiali e colori; preparazione dei colori, tecnica di stesura dei colori e delle pennellate, avviamento alla decorazione. Repertorio di motivi e modelli decorativi (libri e schede) liberamente scelti dai corsisti col supporto tecnico dell'insegnante.

Sperimentazione di tecniche pittoriche più complesse: colore tamponato in modo omogeneo e sfumato, decorazione su tamponato "fresco", decorazioni con l'uso del delacco per mascherature, uso degli strumenti più appropriati per ogni tipo di tecnica decorativa.

Approfondimento delle tecniche di base, del disegno e della composizione.

Sperimentazione di tecniche e lavorazione di approfondimento tecnica della decorazione con oro zecchino lucidato o agatato, tecniche della pittura su oro, uso della base per oro. Realizzazione dei decori di varie ispirazioni con libertà espressiva e ricerca di perfezionamento esecutivo.

### QUOTA ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 270,00
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 295,00
AGGREGATI	Euro 330,00

## GRUPPO TEATRO

Chi è interessato al gruppo contattare Vittorio Scarati  
[vittorio.scarati@email.it](mailto:vittorio.scarati@email.it)

## CORALE

Direttore: **Willem Tousijn** 349/5153770  
Responsabile: **Giovanni Vasques** 335/6007411

Composto da quasi 40 elementi a voci miste, il coro Nigritella ha celebrato nel 2018 i quarant'anni di vita. Nel 1993 ha vinto il premio per la migliore esecuzione di un canto popolare non piemontese al concorso regionale di Alba. Diretto fin dalla sua fondazione da Willem Tousijn, il coro ha saputo conquistarsi una posizione di prestigio nell'ambito della coralità piemontese. Ha inciso una cassetta e tre cd che contengono il meglio del suo repertorio, nel quale trovano spazio sia brani popolari italiani, proveniente da varie regioni, sia canti di vari paesi del mondo. Tutti gli interessati al canto, in possesso di una buona intonazione, possono prendere contatto con la corale per la selezione di nuove voci, sia maschili che femminili, il giovedì sera dalle 21 alle 23 nella sala biblioteca in corso Sicilia 12.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

<b>PENSIONATI EX DIPENDENTI</b>	<b>Euro 5,00 + tessera CRDC</b>
<b>DIPENDENTI</b>	<b>Euro 18,00 + tessera CRDC</b>
<b>FAMILIARI</b>	<b>Euro 20,00 + tessera CRDC</b>
<b>AGGREGATI</b>	<b>Euro 26,00 + tessera CRDC</b>
<b>STUDENTI PRIVI DI REDDITO</b>	<b>condizioni particolari</b>

Per informazioni sulla data di ripresa dell'attività, telefonare a Nanni Vasques : 3356007411

## PIANOFORTE

Maestro Prof. **G. L. Germano**

Corsi di pianoforte con inizio dal 1 ottobre 2024 al 29 maggio 2025

**Primo anno:** martedì dalle ore 16 alle 18.

Teoria e solfeggio. Studi elementari e brani di facile esecuzione scelti da antologie, raccolte.

**Secondo anno:** martedì dalle ore 18 alle 20.

Teoria e solfeggio prosecuzione degli argomenti introdotti nell' anno precedente.

Studi di non difficile esecuzione accompagnati da brani scelti fra gli autori classici, romantici o moderni adeguati al livello di preparazione raggiunto dagli allievi.

**Terzo anno:** giovedì dalle ore 16 alle 18

Approfondimenti di teoria e solfeggio con nozioni di armonia.

Studi di tecnica pianistica di media difficoltà e brani musicali di autori del periodo classico romantico e moderno distribuiti secondo il grado di preparazione degli alunni ( es..J. S. Bach, dai " 23 pezzi facili" alle "invenzioni a due voci", W. A.Mozart minuetti, sonate facili, M. Clementi sonatine, Schumann, Chopin, eventuali pezzi del repertorio moderno da concordare).

**Quarto anno:** giovedì dalle ore 18 alle 20

Richiami di teoria, solfeggio e armonia. Prosecuzioni degli studi di tecnica pianistica e lo studio di composizioni di autori vari secondo il grado di preparazione.

I corsi non hanno carattere selettivo; ogni alunno segue il percorso più consono alle sue possibilità e ai suoi impegni personali senza l'obbligo di conseguire delle abilità preclusive.

Numero massimo di alunni per ogni corso: cinque

Sino al secondo anno le lezioni di teoria e solfeggio sono collettive, mentre nei corsi superiori possono essere individuali.

Allo strumento tutti gli alunni vengono seguiti individualmente.

Dopo il primo anno, se le condizioni lo consentono e per casi particolari, sono possibili variazioni di orario allo scopo di venire incontro a specifiche e motivate esigenze.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

<b>DIPENDENTI</b>	<b>Euro 260,00</b>
<b>FAMILIARI CONVIVENTI</b>	<b>Euro 280,00</b>
<b>AGGREGATI</b>	<b>Euro 360,00</b>

## CORSO DI CHITARRA E UKULELE

Lo studio della chitarra è un arricchimento personale: mette in contatto con l'arte dei suoni; permette di capire meglio la musica; aumenta la coordinazione.

Suonare la chitarra è molto divertente, aiuta a socializzare, e sviluppa la creatività.

Suonare la chitarra davanti ad un pubblico è un'ottima disciplina mentale: obbliga ad imparare a memoria i brani; richiede capacità di concentrazione; aiuta a sviluppare il controllo emotivo.

Il corso è tenuto dal maestro Carlo Balzerano.

### Due soluzioni per seguire le lezioni

COLLETTIVE: 2 allievi, durata un'ora, 1 volta alla settimana

#### QUOTE

<b>DIPENDENTI</b>	<b>Euro 350</b>
<b>FAMILIARI</b>	<b>Euro 350</b>
<b>AGGREGATI</b>	<b>Euro 370</b>

SINGOLE: 1 allievo, durata un'ora, 1 volta alla settimana

#### QUOTE

<b>DIPENDENTI</b>	<b>Euro 550</b>
<b>FAMILIARI</b>	<b>Euro 550</b>
<b>AGGREGATI</b>	<b>Euro 570</b>

**Giorni:** il martedì o il giovedì dalle 16 alle 20.

I dipendenti hanno la possibilità di pagare il corso in tre rate detraibili dallo stipendio

**Durata del corso:** da inizio ottobre 2024 a fine maggio 2025 seguendo il calendario scolastico.

**Per info** Maestro Carlo Balzerano 328.41.83.125

Segreteria CRDC – tel. 011.011.34.670

*Il corso è tenuto dal Maestro **Carlo Balzerano**.*

*Ha iniziato ad esibirsi giovanissimo nei teatri e nei club proponendo brani di propria composizione. Dopo gli studi di chitarra classica, ha studiato chitarra jazz al Centro Professione Musica (CPM) di Milano. Nel 1984 si è classificato al primo posto come chitarrista e compositore nell'ambito jazz-fusion con il gruppo Doppio Malto. Ha partecipato a vari blues festival, Moncalvo Blues, Pistoia Blues, Nizza Blues (Francia), N.A.M. of Los Angeles (U.S.A.).*

*Ha collaborato con artisti di levatura internazionale tra i quali: J. Hernandez (batterista di Carlos Santana), Darryl Jones (bassista di Miles Davies), J.J. Smith (Gospel N.Y. City), P. Metheny (Ravenna Jazz 1991). Ha al suo attivo cinque cd come autore, compositore, arrangiatore e strumentista, nei quali ha esplorato diversi linguaggi musicali (Blues, Funk, musica elettronica, New Sound, Fusion-Jazz, pop, world-music).*

*Svolge l'attività didattica dal 1980.*

## BALLO LISCIO

Insegnanti: **Daniele Peretti** e **Maria Grazia Lavezzi**  
diplomati MIDAS, pluricampioni italiani

**Tutti i benefici del BALLO** \* ottimizza le funzionalità cardio-vascolare, polmonare e la pressione sanguigna \* migliora l'umore e riduce lo stress \* aumenta le aspettative di vita \* migliora la memoria, mantiene efficienti ossa e muscoli \* migliora la postura e l'autostima, aumenta le capacità di socializzare \* aiuta a controllare il peso e a ridurre il sovrappeso.

Valzer Piemontese – Mazurca – Polca - Valzer lento – Tango - Fox trot - Valzer Viennese...

### INIZIO CORSO SERALE

Mercoledì 28 settembre ore 20,00

### INIZIO CORSO POMERIDIANO

Martedì 27 settembre ore 17,00

### COSTO 12 LEZIONI

**DIPENDENTI – FAMILIARI** Euro 85,00+ tessera C.R.D.C

**AGGREGATI** Euro 105,00+ tessera C.R.D.C

I corsi si terranno presso il Salone del C.R.D.C. di corso Sicilia 12

Per Prenotazioni o informazioni chiamare il numero 339 6594569 o contattare la Segreteria C.R.D.C.

## DANZE CARAIBICHE

Insegnanti: **Loredana Giammò**  
diplomata A.N.M.B. (Associazione Nazionale Maestri di Ballo)  
Ballerina di danze caraibiche dal 1999  
**Francesco Crea**  
diplomato A.M.N.F. (Associazione Maestri Nueva Feder Caribe)  
Ballerino di danze caraibiche dal 1994

### CORSI DAL 23 settembre 2024 al 23 dicembre 2024 (12 lezioni) (prima lezione di prova gratuita)

BACHATA e/o SALSA principianti (secondo le richieste)

Orario: lunedì ore 19:30 – 20:30

SALSA Portoricana – pre-intermedio

Orario: lunedì ore 20:30 – 21:30

SALSA Portoricana - avanzato

Orario: lunedì ore 21:30 – 22:30

### CORSI DAL 13 gennaio 2025 al 31 marzo 2025 (12 lezioni)

BACHATA/SALSA Il livello

Orario: lunedì ore 19:30 – 20:30

SALSA Portoricana - intermedio

Orario: lunedì ore 20:30 – 21:30

SALSA Portoricana – avanzato

Orario: lunedì ore 21:30 – 22:30

### COSTO DI OGNI SINGOLO CORSO

**DIPENDENTI** Euro 75,00 + tessera circolo

**AGGREGATI** Euro 95,00 + tessera circolo

### CHI INTENDERÀ ISCRIVERSI A 2 CORSI AVRÀ 20 EURO DI SCONTO

c/o CRDC (Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali) – corso Sicilia 12

**N.B.:** Ulteriori corsi seguiranno ad aprile - maggio - giugno.

SI PRECISA CHE, in caso di corsi con numero insufficiente di allievi, potrebbero verificarsi variazioni di tipologia di danza caraibica o di livello (Cha Cha, Merengue, ecc).

Per informazioni in merito a tutti i corsi  
contattare preferibilmente gli insegnanti:  
Francesco cell. 3296329549  
Loredana cell. 3396599864





La Sezione Fotografica C.R.D.C. in collaborazione con i Docenti e Responsabili della Scuola di fotografia CONTROLUCE: Max Ferrero, Davide D'Angelo e Giorgio Cerutti, di elevata esperienza in diversi settori, propone un corso teorico e pratico di specializzazione professionale e culturale adatto a chi ha già acquisito una buona preparazione di base e desidera approfondire le proprie conoscenze fotografiche



## Programma di massima del corso di approfondimento ("avanzato")

1. Educazione all'immagine: il linguaggio fotografico e la lettura delle immagini
2. I generi fotografici e l'evoluzione di stile e autorialità
3. La creatività. L'evoluzione della composizione
4. La fotografia in bianco e nero (USCITA)
5. La fotografia in bianco e nero: esame foto e postproduzione del bianco e nero
6. Il portfolio fotografico, dalla presentazione al racconto
7. Storytelling ed editing
8. Tecniche di illuminazione in studio: luce continua e luce lampo
9. Uso del flash e dei pannelli in esterno (USCITA)
10. Esercitazione pratica in aula: light painting e il tethering nella fotografia in studio
11. Postproduzione avanzata
12. Visione dei lavori realizzati dagli allievi

Per una corretta frequentazione si richiede il possesso delle conoscenze base della fotografia: esposizione (tempi, diaframma, ISO), profondità di campo e impostazione della fotocamera in modalità manuale.

*\*Per informazioni dettagliate rivolgersi a: Responsabile della Sezione Fotografica CRDC  
Guido Forino - cell. 3388447900  
mail: sez.fotocrdc@libero.it*



## TENNISTAVOLO 2024

### L'ANNATA DELLA SEZIONE DEL CRDC 2023 / 2024

Come ogni anno, la nostra società ha partecipato ai campionati regionali a squadre organizzati dalla FITET Piemonte.

La partecipazione è stata molto numerosa; hanno partecipato ai vari campionati circa 70 tra atleti ed atlete.

Complessivamente ci si può ritenere soddisfatti dei risultati, considerando che il livello delle squadre partecipanti aumenta di anno in anno.

In sintesi:

**Serie C2:** 4 squadre di cui 2 si sono qualificate ai Playoff, nessuna retrocessione

**Serie D1:** 3 squadre di cui 2 retrocesse

**Serie D2:** 3 squadre di cui 2 retrocesse

**Serie D3:** 3 squadre

C Femminile 1 squadra

Coppa Italia C2/D1 1 squadra

Nel dettaglio le squadre che hanno partecipato.

**Serie C Femminile:** CRDC con Laura Portinaro, Luisella Nigra, Chiara Martire, Giulia Sobrero.

**Serie C2:** CRDC Torino "M" con Gianluca Mezzalira, Gianluigi Canova e Marco Pili che hanno disputato la maggior parte degli incontri ed il valido aiuto di Paolo Rosso, Giuseppe Pera e Massimo Valea (proveniente dalla serie D1). Hanno raggiunto i playoff malgrado la presenza, nel loro girone, di primarie squadre e dei "cugini" del CRDC Torino C. CRDC "Fourteen" con Andrea Cardella, Leonardo di Simone e Simone Piatti che hanno disputato tutti gli incontri mostrando un alto livello di resilienza oltre che un ottimo livello di performance ed hanno raggiunto i playoff. La squadra, con l'innesto di Alberto Trono, ha partecipato anche alla Coppa Italia. CRDC "Fiorebevande". Valerio Buschiazio, Giovanni Fiore,

Andrea Morelli, Alberto Trono e Lanfranco Armani a fine stagione, hanno ottenuto un'ottima salvezza in un girone complicato.

CRDC "C". Bruno Balbo, Maurizio Natale, Andrea Sambuelli, Maurizio Cannizzaro e Cristian Modoran (proveniente dalla serie D2) si sono classificati quarti nel girone, subito dietro le squadre ammesse ai playoff.

**Serie D1:** CRDC "EN.GY". Con Federico Bacci, Alberto Musso, Giuseppe Perosce, Massimo Valea, Giampaolo Bondante, Sergio Cagna, Pietro Turello, Michele Vinciguerra.

CRDC "B" Matteo Luci, Roberto Ghigliotti, Federico Bonifazi, Emanuele Di Paola.

CRDC "S" Tonino Solazzi, Adriano Aru, Aldo Bergantini, Marco Sereno Regis, Andrea Masoero.

**Serie D2:** CRDC "T" Pietro Turello, Paolo Volpato, Mariano Pinzi, Stephan Vaillant.

CRDC "M" Giancarlo Manassero, Luca Fassio, Francesco Morreale, Cristian Modoran, Sergio Cagna, Danilo Gherlone.

CRDC "G" Giulio Maione, Paolo Marino, Enrico Zara, Piero Lionetti.

CRDC "Amici di Michele" Massimo Bergero, Pier Luigi Livrieri, Laura Portinaro, Giuseppe Trevisi, Andrea Romano, Nicolò Dominici, Giovanni Machtetto.

**Serie D3:** CRDC "O" La collaudata e storica squadra con Bruno Caretti, Miguel Onorato, Alberto

Bianchi, cui si sono aggiunti Giulio Colturato e Massimo Giuliani.

CRDC "ForniTori" Giorgio Di Franco, Marco Becchio, Michele Favino, Franco Dealessandris.

I buoni risultati faranno senz'altro da stimolo per la prossima stagione che si prevede ancor più competitiva e difficile.



## **CAMPIONATI ITALIANI F.I.T.E.T. DI CATEGORIA E VETERANI 2024 DI TENNISTAVOLO**

Il nostro Atleta Pietro Turello ci ha inviato questo articolo in cui riporta la partecipazione ai Campionati Italiani Veterani che si sono svolti a Riccione dal 28 Maggio al 9 Giugno 2024.

Erano presenti per il CRDC TORINO Valerio Buschiazio - Giulia Sobrero - Pietro Turello.

Torniamo a Riccione nel Palazzetto per i Camp. It. Veterani. Per varie vicissitudini siamo solo in 3 ma agguerriti. Andiamo con ordine.

Sobrero. Vince il singolo battendo la Milic, che è sempre stata la sua bestia nera, in soli 3 set e vince pure il doppio con un tirato 3-2 battendo nuovamente la Milic. Il giorno dopo la Milic si vendica battendo 3-0 nel doppio misto la nostra bravissima atleta appagata dai due successi .

Buschiazio (M70) comincia così così arrivando 2° nel girone con una partita vinta e una persa con un avversario alla sua portata. Viene eliminato nei sedicesimi perché non riesce a gestire i rimbalzi delle palline Stag (quelle ufficiali dei Mondiali di Roma!!). Nel doppio vincono bene negli ottavi(3-0) ma poi nei quarti sbattono contro un mostro sacro (Zakaryan) e perdono 3 a 0.

Turello (M75) comincia con il doppio (in copia con Baiocchi) vincendo 3-0 ma poi nei quarti incontrano, per un sorteggio sfortunato, i vincitori perdendo 3-0 ma fallendo per 5 volte la possibilità di andare sul 2 a 1. Nel singolo perdo 3-0 con uno che non riesco a capire come gioca!!

Poi vinco 3-1 con uno con più punti del sottoscritto ed infine fallisco il passaggio del turno perdendo 3 a 1 con il più forte del girone con il rammarico del 4° set (2 possibilità di chiusura per andare sul 2 a 2.

Che dire; esperienza valida seppur con molte recriminazioni. A questi Campionati sono tutti con il coltello fra i denti e durissimi da battere. Quello con cui ho perso, non capendo il suo gioco, perde gli occhiali e non li ritrova più ma arriva ugualmente in finale con una determinazione spaventosa. Esempio da seguire.



## **TITOLO A GIULIA SOBRERO, CAMPIONESSA D'ITALIA 2024 NEL SINGOLO e NEL DOPIO FEMMINILE OVER 65**

I Campionati Italiani Master sono iniziati al PlayHall di Riccione con l'assegnazione dei titoli di doppio femminile.

Nell'Over 65 femminile si è assistito a una bella ed equilibrata finale, nella quale Giulia Sobrero (CRDC Torino) e Clelia Ragusa (PGS Avis Isola) hanno sconfitto per 3-2 (9- 11, 11-7, 7-11, 11-5, 11-5) Francesca Marcone (Tennistavolo Urania) e Sonja Milic (Sportni Krozek Kras).

Nell'Over 65 Giulia Sobrero (CRDC Torino) ha sconfitto in semifinale per 3-0 (11-6, 11- 5, 11-9) Petra Fasolt Polisportiva Colognola ai Colli) e in finale per 3-0 (13-11, 11-6, 11- 8) Sonja Milic (Sportni Krozek Kras), che nel turno precedente si era imposta per 3-1(11-6, 6-11, 11-4, 11-7) su Maria Elisabetta Debbi (GS Virtus Casalgrande).

**TENNISTAVOLO MONDIALE : ITTF  
WORLD MASTERS TABLE TENNIS  
CHAMPIONSHIPS 2024**

Siamo orgogliosi che questo importante evento sia stato assegnato all'Italia che partecipava con altri sette Paesi candidati. La nostra Federazione, unitamente al Comitato Organizzatore, sarà dunque sarà chiamata a ospitare a Roma un evento che diventerà il più grande torneo di tennistavolo nella storia del nostro sport con oltre 6.000 giocatori, fatto questo che se da una parte ci onora, dall'altra ci carica di una grande responsabilità nei confronti di tutti i partecipanti ai quali si dovranno garantire servizi all'altezza delle aspettative. L'Evento si svolgerà dal 6 luglio al 14 luglio 2024 presso la Nuova Fiera di Roma: saranno presenti 110 Nazioni - saranno allestiti 5 padiglioni - 350 aree gioco gli atleti avranno un'età compresa dai 40 anni ai 90 anni e oltre parteciperanno 6100 atleti - 2500 accompagnatori - 200 arbitri - 200 volontari/staff verranno giocate oltre 20.000 partite. E per la prima volta sarà aperto alla partecipazione contemporanea degli atleti con disabilità che potranno contendersi sia i titoli paralimpici sia i titoli del torneo aperto a tutti.

Anche dal C.R.D.C. di Torino partiranno diversi atleti che stanno in questi giorni concludendo i loro allenamenti e che si presenteranno agguerriti e motivati.

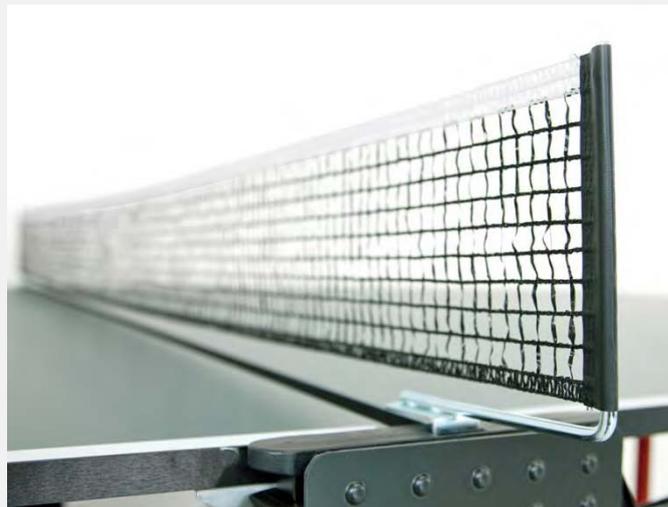
Scriviamo qui di seguito i loro nominativi: Giulia Sobrero - Valerio Buschiazzi - Sergio Cagna - Leonardo Di Simone - Paolo Rosso - Alberto Trono - Pietro Turello. Tra gli arbitri presenti a questo Campionato mondiale ricordiamo Mimmo D'Amuri e Irene Tataru spesso presenti al nostro Circolo C.R.D.C. L'evento sarà trasmesso in contemporanea nei cinque Continenti quindi il Tennis Tavolo entrerà nelle case in tutte le nazioni ed in particolare Europa Cina India Giappone Corea del Sud. Noi appassionati di questo sport seguiremo tutti gli eventi e certamente faremo il tifo per i nostri amici del CRDC ma..... anche per la giocatrice proveniente dagli USA: Wa Yuet Yu che ad ottobre compirà 100 anni.

**TENNISTAVOLO: RETINA, AMORE MIO**

Eccola, pronta a dividerci! Occhi da sogno, il suo azzurro. Ci guarda come noi guardiamo lei. Con chi starai adesso? È immobile, tesa, niente la scuote. Quell'altro è di là, sul fronte opposto. Anche lui la guarda, attento, pronto a forzarla mentre io vorrei soltanto accarezzarla appena, come talvolta mi riesce. È così che puoi conquistarla. Ma lei resta ferma, insensibile e fredda. Vede quanto sudiamo, quanto desideriamo che ci tenda una mano, io più di lui, il mio avversario. E invece resta a metà fra noi con quel vezzoso nastrino bianco che affascina in ogni momento. Una trappola per farmi cadere, zoppicare, inciampare, credere di aver vinto e invece no, lei mi dice un altro no, quel che fai è inutile, non l'hai ancora capito?! E poi fa l'occhiolino all'altro, lo incoraggia, lo attira sempre più vicino, lo vezzeggia, lascia che la sfiori ogni volta anche quando lui è distante o quando è violento, come se volare sopra di lei fosse scontato e anche una carezza non diventasse un rischio, traditrice come sei. Ma ormai ti conosco! Lo so, fai così con tutti! Come Medusa vuoi essere cercata, guardata e alla fine pietrificata chi ti fissa. Non cadrò nella tua trappola e starò distante da te quanto tu continui a esserlo da me. Non sarò io a cercarti. Sei libera, sappilo, non può essere diversamente e sappi anche che non avrai la mia gelosia. Scegli tu con chi stare. Continuerò a volare sopra di te guardandomi bene dal toccarti non perché non ti voglia. Di te non posso fare a meno. Delle tue illusioni invece sì. So bene che sei capace di trasformare ogni mio tocco in uno schiaffone che il mio avversario mi dà. Chissà poi cosa ti piace di lui?! È che sei capricciosa, lo sei sempre stata e ti piace esserlo. Per questo non vai d'accordo con chi gioca sul serio. Anzi, peggio, vivi di inganno, sei una trappola per i migliori. Certo, non sono fra quelli. Per questo mi dovresti aiutare. Ti guardo a ogni mossa, a ogni colpo spero che tu mi scelga, che fermi la pallina dell'altro e non la mia. L'arbitro ti tiene d'occhio. I tuoi capricci fanno sorridere anche lui.

Il punteggio scorre. Ti penso, fatico, ma da te nulla! Una volta sei con me e la volta dopo sei pronta tradirmi. Perché non mi scegli ?! Maledetta retina! Pure questa volta mi hai fatto perdere! Tu dici: non è colpa mia e non fai una mossa, ingannatrice come sei. Ebbene, lo so, nessuno ti avrà, il tuo è un amore impossibile, ma non credere: non cederò, non smetterò di sperare, sempre, a ogni colpo e a ogni partita, anche se tu non mi vuoi.

Quinto



## **CORSO DI BALLO LISCIO VALZER- MAZURCA POLCA-VALZER LENTO- TANGO-FOX TROT-VIENNESE**

### **ED ORA LA PAROLA AI MAESTRI!!!**

Una delle prime obiezioni che ci sentiamo rivolgere quando cerchiamo di coinvolgere nuove persone nei nostri corsi di ballo è "Io non sono adatto a ballare...sono un tronco di legno...non sento proprio il ritmo della musica".

E sapete cosa rispondiamo quasi sempre? Eh si capiamo perfettamente il vostro problema, perché? Perché prima di essere maestri siamo stati anche noi aspiranti ballerini. Sappiamo benissimo che di primo impatto si teme di fare "figuracce", ci si vergogna ma ciò che conta è essere caparbi! Bisogna rompere il ghiaccio magari venendoci a trovare. Cercheremo di coinvolgervi e di seguirvi passo passo. Smetterete di essere quelli che alle feste battono il tempo con il piede ma non osano ballare! Conoscerete nuove persone, migliorerete la vostra forma fisica e svilupperete un senso di coordinazione che vi aiuterà quotidianamente.

Anche l'autostima migliorerà e ciò vi aiuterà in tutte le circostanze. Non dimentichiamo mai la molla che spinge ognuno a migliorarsi, cioè divertimento, stare insieme, vivere emozioni forti e passioni che solo il ballo può dare.

E poi inutile dirlo, ballando ci si rilassa, si impara a staccare la spina.

Cosa aspettate dunque? Unitevi a noi!

Ed anche per questo che ci rivolgiamo ai nostri allievi che hanno iniziato quasi tutti dicendo "io sono un tronco di legno", vogliamo esprimere un ringraziamento a tutti quelli che con tanta pazienza e costanza ci hanno seguito in questo percorso.

Il nostro plauso va a tutti coloro che con abnegazione si sono impegnati per raggiungere gli obiettivi che inizialmente si sono prefissi. Pensiamo che ognuno abbia centrato lo scopo in rapporto alle proprie capacità e motivazioni, imparando passi e figure nuove a ritmo di mazurca, polca, valzer lento, tango, fox, viennese ed altro ancora. A noi, il difficile, ma piacevole compito di trasmettere il nostro bagaglio culturale con molta umiltà e senza pregiudizio.

Speriamo di aver assolto degnamente ad un compito così gravoso.

A tutti diciamo grazie

Un ringraziamento particolare è dedicato al Presidente del CRDC Roberto Bonante al Vice Presidente Celestino Roberto SERENO, e a quanti hanno effettuato con noi questo splendido percorso.

*Maria Grazia e Daniele*

## ZHAN ZHUANG: UN PIENO DI ENERGIA!

a cura di Rosario Fontanella

Per i cinesi, la posizione eretta è, fra tutte, la più importante perché è quella che consente di connettersi, sia mentalmente che fisicamente, in basso con la terra ed in alto con il cielo.

L'essere umano entra energeticamente in relazione, che ne sia consapevole o no, sia con la terra, attraverso i piedi ben piantati al suolo, sia con il cielo che lo sovrasta, attraverso il vertice del capo orientato verso l'alto. E' questa la premessa di una presa di responsabilità di se stessi, in qualità di esseri umani.

Se la posizione eretta è tenuta correttamente, l'energia vitale scorre liberamente dappertutto e, di conseguenza, anche la circolazione del sangue migliora: si creano in questo modo le premesse per una condizione di pieno benessere psicofisico.

### LA PRATICA.

Il fondamento dello stare "in piedi eretti come un palo" sta nel lasciare che il peso del corpo gravi in basso sugli arti inferiori e che, attraverso i piedi, si scarichi sulla terra. Le ginocchia saranno tenute morbide, piegate e non piegate e in ogni caso la perpendicolare che scende dal ginocchio, non deve cadere mai oltre la punta dei piedi. Il baricentro del corpo cade tra i due piedi, le anche sono morbide e il coccige è rivolto verso il basso (retroversione del bacino).

Assumendo e tenendo la posizione zhan zhuang, attraverso l'aggiustamento posturale, si libera il corpo dalle tensioni muscolari ed, al tempo stesso, si creano le condizioni che favoriscono il rilassamento fisico e mentale.

Entrambe queste condizioni agevolano la circolazione dell'energia e del sangue nei meridiani principali" ed in quelli "straordinari".

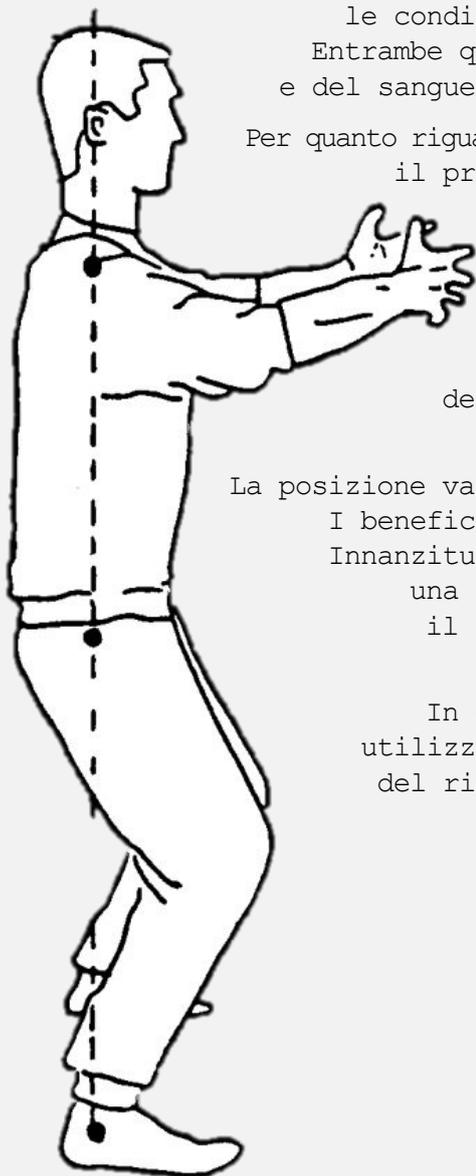
Per quanto riguarda il "cuore-mente", vale a dire l'aspetto psicofisico, il praticante porta l'energia degli organi di senso e la sua consapevolezza verso l'interno, al fine di rallentare l'attività mentale e raggiungere lo stato di quiete dello spirito.

Ultima ma non meno importante, è la regolazione del respiro, che segue naturalmente al conseguimento della calma della mente. Essa si manifesta nella comparsa di un respiro lento, sottile, lungo e profondo.

La posizione va mantenuta a lungo, da 15 fino a sessanta minuti circa. I benefici di questo esercizio sono collegati a diversi aspetti. Innanzitutto la tecnica rafforza le gambe, donando la praticante una notevole sensazione di "radicamento", favorisce inoltre il lavoro respiratorio e la conduzione del QI nel percorso del circuito energetico.

In sintesi, tutto il lavoro del QIGONG si basa sul miglior utilizzo dell'energia già presente in noi, da cui l'importanza del rilassamento e della liberazione delle tensioni muscolari croniche, premesse indispensabili per realizzare la successiva fase di incremento dell'energia interna.

*Estratto da "La Mandorla"*



## TAIJIQUAN

### *filosofia taoista e tecniche psicofisiche*

#### QIGONG (CHI KUNG)

##### La riscoperta della tenerezza

Qigong è un termine cinese che si riferisce a tutte quelle forme di esercizio che lavorano sul Qi. Secondo la medicina orientale, il Qi, nel senso più generico, comprende tutto ciò che va dall'aria che respiriamo all'energia vitale che anima il nostro corpo. Gong, invece, significa agire, allenare. Dall'unione di questi due termini deriva appunto Qigong, che può essere tradotto come allenamento del respiro ma anche rinforzo del proprio Qi.

Il Qi, se presente a sufficienza e ben distribuito, garantisce buona salute poiché ci mette in grado di difenderci dalle malattie.

Se si desidera praticare Qigong è bene iniziare avendo chiari alcuni principi essenziali, poi, si studia la tecnica dell'esercizio e, infine, si debbono individuare e comprendere i rapporti fra i principi teorici e la tecnica pratica.

"Il principio è il criterio della tecnica; la tecnica è la misura del principio; se i principi non sono corretti, la tecnica non è giusta, se la tecnica non funziona, i principi non sono chiari".

La tecnica deve quindi essere al servizio dei principi, deve uniformarsi ai principi. Innanzitutto è necessario entrare nell'ottica dell'importanza della vita e della preziosità dell'essere umano. Nel Suwen, cap. 25, è scritto: "Fra ciò che il cielo copre e la terra sostiene, fra tutte le possibili creature, non ve n'è una più preziosa dell'uomo"; questo antico testo di saggezza orientale ci comunica che l'uomo è la creatura di maggior valore nell'universo. Solo se si ha grande considerazione per la vita umana si può dare il giusto valore alle pratiche di lungavita, dedicandosi alla ricerca dei principi e delle delle leggi che conducono ad impadronirsi di una buona salute e di longevità.

Nel Daodejing è scritto: "L'uomo quando nasce è tenero e soffice, quando muore duro e rigido...la durezza e la rigidità sono il cammino della morte, la tenerezza e cedevolezza quello della vita". Chi pratica Qigong e Taijiquan deve permanere in un atteggiamento mentale di morbidezza e cedevolezza - nella tenera cedevolezza c'è grande abbondanza di forza vitale, mentre la forte rigidità è l'anticamera della vecchiaia e della morte -. "Le cose robuste invecchiano"; "Ruotando il Qi si perviene alla morbidezza". Queste due frasi indicano il raggiungimento di uno stato di grande sofficietà fisica, come quella di un neonato, che è pieno di forza vitale; in questo modo si potrà vivere a lungo e in salute.

Il Qigong, come parte importante della Medicina Cinese, ha delle origini risalenti ad alcuni millenni prima di Cristo. Gli antichi Cinesi erano un popolo di coltivatori, che ha imparato i principi del Qigong naturalmente, osservando i cicli di semina e raccolto, di vita e morte. Dopo la nascita delle religioni, anche il Qigong assunse una connotazione più religiosa. Fu denominato originariamente "La Grande Via della coltivazione del Buddha", "La Grande Via della coltivazione del Tao" e ancora "L'Alchimia Interiore del Cinabro", ecc. Oggi lo si chiama Qigong perché questo termine si adatta maggiormente al modo di pensare contemporaneo, e risulta di più facile diffusione nella società, ma, in sostanza, si tratta di una via cinese pura e semplice della "coltivazione e pratica" del corpo umano.

La maggior parte delle preziose tecniche cinesi di lungavita, raccomandano di preservare quell'equilibrio fra quiete e movimento che caratterizza naturalmente il nostro organismo. Il ritmo frenetico della modernità, però, ci impone quotidianamente, una tensione costante e uno stato di eccessiva dinamicità. Questo è il motivo per cui è così importante nutrire la quiete interiore; quindi, per quanto riguarda le pratiche di lungavita, lo stile in quiete risulta attualmente quello ottimale.

In un precedente articolo si è illustrata la pratica del Taiji Quan, i cui movimenti favoriscono il fluire dell'energia attraverso i canali energetici, che, grazie ad una pratica svolta in uno stato di quiete psichica (i pensieri si allontanano) e fisica (la muscolatura è rilassata) nutre e rinforza ogni parte del corpo. La pratica del Taiji Quan viene integrata efficacemente con il Qigong: una rigorosa distinzione tra queste due discipline, i cui benefici si completano reciprocamente, risulta infatti concettualmente errata. Possiamo quindi affermare che le pratiche del Taiji Quan e del Qigong, da un punto di vista medico, siano un prezioso strumento di cura ma, soprattutto, un ottimo metodo per prevenire le malattie conservando e potenziando la propria salute. Tutto ciò è particolarmente vero soprattutto se a queste pratiche vengono associate regole igieniche di vita, semplici ma imprescindibili, che mai dovrebbero essere trascurate da chiunque tenga a quel prezioso equilibrio psicofisico che denominiamo "buona salute".

**Roberto Fioravera**, pratica ed insegna Taiji Quan e Qigong da alcuni anni coltivando di queste discipline gli aspetti della medicina preventiva; conduce inoltre gli incontri di Prevenzione dal mal di schiena e lo Stretching dei meridiani.

## **AIKIDO**

**C.R.D.C. - YUKI**

**Corso di Aikido e Corso di Ginnastica Multifunzionale**

Un sodalizio che dura ormai da una quindicina di anni.

Nei locali del C.R.D.C. di C.so Sicilia a Torino, esiste un corso di Aikido, disciplina giapponese non competitiva, che approdò in questo complesso più di quarant'anni or sono.

In questo lasso di tempo le cose si sono sviluppate, modificate, così pure i praticanti e gli insegnanti.

L'Associazione Yuki fece il suo ingresso appunto quindici anni fa o giù di lì... fummo contattati dalla Presidenza per riorganizzare e ripartire con i corsi e da allora siamo cresciuti collaborando insieme, dando vita a corsi per bambini, oltre al corso adulti.

Dall'anno scorso l'Associazione Yuki (che ha ottenuto il riconoscimento del Comitato Paralimpico Italiano) è stata coinvolta nel corso di ginnastica multifunzionale che ha lo scopo di migliorare la forma fisica di base dei praticanti rispettando i canoni di una corretta esecuzione degli esercizi e adattandoli alle necessità personali, qualunque sia l'età o la condizione fisica degli iscritti. Tutto questo operando in gruppo in modo tale di evitare la monotonia dei programmi personalizzati da eseguire individualmente.

Nella scorsa stagione si è formato un bel gruppo molto coeso che praticava il martedì e il giovedì dalle 18.00 alle 20.00. Attendiamo con entusiasmo nuove iscrizioni.

In questi due anni, seppure con le difficoltà che tutti noi possiamo vedere, vista la situazione attuale di attenzione dettata dalla pandemia, siamo riusciti facendo squadra a reggere bene.

Il lavoro si sta sviluppando, la collaborazione tra C.R.D.C. e Yuki si espande, abbiamo progetti nuovi che cercheremo di realizzare, certi che il rapporto di fiducia e stima con la Presidenza della struttura ci aiuti in questo cammino.

Per quanto riguarda i corsi di Aikido sia bambini che adulti sono disponibili tutte le informazioni rivolgendosi a Mauro Giardino 346/361.0336 oppure alla mail [mauro.giardino@libero.it](mailto:mauro.giardino@libero.it)

Per ogni informazione riguardante invece il corso di ginnastica multifunzionale ci si può rivolgere a Walter Bosco 338/371.3922 oppure alla mail [bosswal54@gmail.com](mailto:bosswal54@gmail.com)

Vi aspettiamo a settembre presso la struttura CRDC per una lezione di prova.

A presto  
Mauro

## GRUPPO TEATRO ZERO

Domenica 9 giugno abbiamo rappresentato nel salone del Circolo il nostro nuovo spettacolo " Toni pigliamazzate" , un atto unico di Marco e Vittorio Scarati

Di cosa si tratta? " prendete un po' di comicità un tocco di nonsense, due cucchiari di semplicità, mescolata il tutto con sana pazzia per circa un'ora e mezza, e otterrete un caos divertente e caciaronone."

La storia di un povero uomo che si trova ad affrontare mille peripezie in balia di politici senza scrupoli, di un'accozzaglia di figuranti sgangherati e di una moglie meschina. Riuscirà il nostro eroe ad uscirne vincitore o soccomberà di fronte a questi loschi figuri?

Solo il palco ce lo dirà!

Cosa ha detto il palco non ve lo diciamo, venite a vederlo se faremo altre repliche.

Quello che possiamo dirvi è che lo spettacolo ha offerto una novantina di minuti di puro divertimento ed è stato molto apprezzato dal pubblico, purtroppo molto esiguo.

PS. Se qualcuno volesse entrare a far parte del gruppo teatrale, senza distinzione di sesso ,razza e religione, lo accoglieremo con entusiasmo. La nostra attività riprenderà a settembre.

Per ulteriori informazioni: vittorioscarati@gmail.com

Buone vacanze a tutti i soci e al personale del Circolo.

## AVVENTO D'INCANTO nel GARDA TRENTINO

### TRENTO – CANALE – RANGO NELLA CORNICE DEI MERCATINI DI NATALE

**30 NOVEMBRE – 01 DICEMBRE 2024**

**30 novembre = TORINO – TRENTO**

Ore 7,00 partenza in pullman davanti da Corso Francia 2 – Torino. Pranzo in ristorante lungo il percorso. Proseguimento per Trento e visita guidata del centro storico di questa antica città romana, incastonata nel cuore delle Alpi. Tempo libero tra le bancarelle dei Mercatini di Natale nelle quali trovare prodotti artigianali del territorio e Specialità gastronomiche locali: merenda tipica in uno stand. In serata sistemazione in albergo a Trento o dintorni, cena e pernottamento.

**01 dicembre = CANALE DI TENNO – RANGO DI BLEGGIO – TORINO**

Colazione in albergo e partenza per Canale di Tenno, un paesino di montagna dal fascino straordinario, immerso nel rigoglioso paesaggio collinare del Garda Trentino. Il Mercatino di Natale del borgo medievale di Canale di Tenno offre la possibilità di vivere l'incanto del Natale in un'atmosfera unica. A pochi chilometri dal Lago di Garda, Canale è una località suggestiva, uno dei "Borghi più belli d'Italia", con stretti vicoli e case in pietra vicinissime le une alle altre, collegate da androni e sottopassaggi. Il paese ospita il Mercatino di Natale, in cui sono protagonisti l'artigianato locale e le ricette della tradizione. Pranzo libero.

Proseguimento per Rango di Bleggio, un piccolo borgo contadino scolpito nella montagna a pochi chilometri dal Lago di Garda, dalle Terme di Comano e da Madonna di Campiglio. Rango è uno dei "Borghi più belli d'Italia", un magico pugno di case sapientemente conservate, collegate da androni, portici e stretti vicoli, dove il tempo sembra essersi fermato. Il Mercatino di Natale è ambientato nelle vecchie case contadine, eccezionalmente aperte per l'occasione. Nelle cantine, nelle vecchie stalle, nei portici e nelle soffitte si incontrano bancarelle colme di prodotti tipici e delle meraviglie dell'artigianato locale e nelle osterie si possono gustare le migliori specialità gastronomiche della tradizione contadina trentina.

Rientro a Torino con arrivo alle ore 21,30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE Euro 190,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Sistemazione in albergo di 3/4\*\*\*\* stelle. Tutti i pasti previsti dal programma con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Visita guidata di Trento. Merenda tipica in uno stand dei Mercatini di Natale. Accompagnatore Falcini Viaggi.

Supplementi: per sistemazione in camera singola € 30,00 (limitate)

**La quota non comprende:** Il pranzo del secondo giorno. Le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto. Tutti gli extra di carattere personale e quanto non espressamente indicato nel presente programma

## ALTO ADIGE: SCI - MERCATINI - RELAX

### VALLES / RIO PUSTERIA – HOTEL & SPA

**DA DOMENICA 8 A GIOVEDÌ 12 DICEMBRE 2024**

**HOTEL SPA 4 STELLE FALKENSTEINERHOF A VALLES**

**Sci, Mercatini di Natale, Relax in un bellissimo Hotel\*\*\*\* con Centro**

**BENESSERE!!** Tantissime attività da fare, Vari mercatini da vedere, Turismo nelle varie città: Bressanone, Bolzano, Merano, tante Città Vedere più avanti un'idea di programma libero, per sciatori e per Turismo.

Trattamento di mezza pensione con grande colazione a buffet, cena con menù a scelta. A pranzo inoltre light buffet. ACQUAPURA SPA di 1400 mq. piscina interna ed esterna, bagno turco, sauna esterna, idromassaggi, relax. Nel prezzo sono compresi: accesso libero all'Acquapura Spa, uso borsa wellness durante il soggiorno, con uso accappatoio e asciugami per zona Spa, Wi Fi gratuito.

Falkensteinerhof Hotel in Alto Adige a Valles (1350 mt.) con alloggi tradizionali dal fascino unico e dall'ospitalità peculiare. Le spaziose camere nel moderno stile alpino offrono ampi balconi e tutto lo spazio di cui hai bisogno per rilassarvi. Hotel strategico per lo SCI, poiché situato direttamente nel comprensorio sciistico di Rio Pusteria/Gitschberg-Jochtal, 5 minuti per arrivare agli impianti di risalita. Conta n. 15 impianti di risalita, oltre 55 km. di piste. Oltre che per lo SCI, strategico per visitare i **Migliori Mercatini di Natale** dell'Alto Adige, e comunque fare turismo. Vedere il programma dettagliato, suddiviso per sciatori e per non sciatori. E al pomeriggio **RELAX:** Piscina interna ed esterna riscaldata e strutture per la sauna con esperienze esclusive.

**QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE 5 giorni / 4 notti**

**ADULTI (in camera doppia) €535**

**Supplemento Camera Singola € 30 al giorno**

**TASSA DI SOGGIORNO DA PAGARE IN LOCO di Euro 3,50**

*La località sarà da raggiungere con mezzi propri.*

**ISCRIZIONI DA EFFETTUARSI ENTRO IL 15 OTTOBRE e comunque ad esaurimento dei posti disponibili.**



## IL DOPO EPIFANIA 2025 VAL DI FASSA

### SCI - TREKKING – CIASPOLE – RELAX – TURISMO

Pozza di Fassa Val di Fassa - Hotel El Pilon \*\*\*S

DA LUNEDÌ 6 A DOMENICA 12 GENNAIO 2025

Hotel in formula mezza pensione con grande colazione a buffet, cena con menù a scelta – Viaggio escluso

Sci (discesa e fondo), Trekking , Ciaspole, Turismo e Relax, in un bellissimo Hotel\*\*\*S

Al centro della Val di Fassa, la vacanza ideale nel cuore delle Dolomiti del Trentino per l'accoglienza e il relax, lo sport e il divertimento, il benessere la famiglia.

Vedere il programma dettagliato Sciatori Trekking Ciaspole e Non sciatori. Relax assoluto

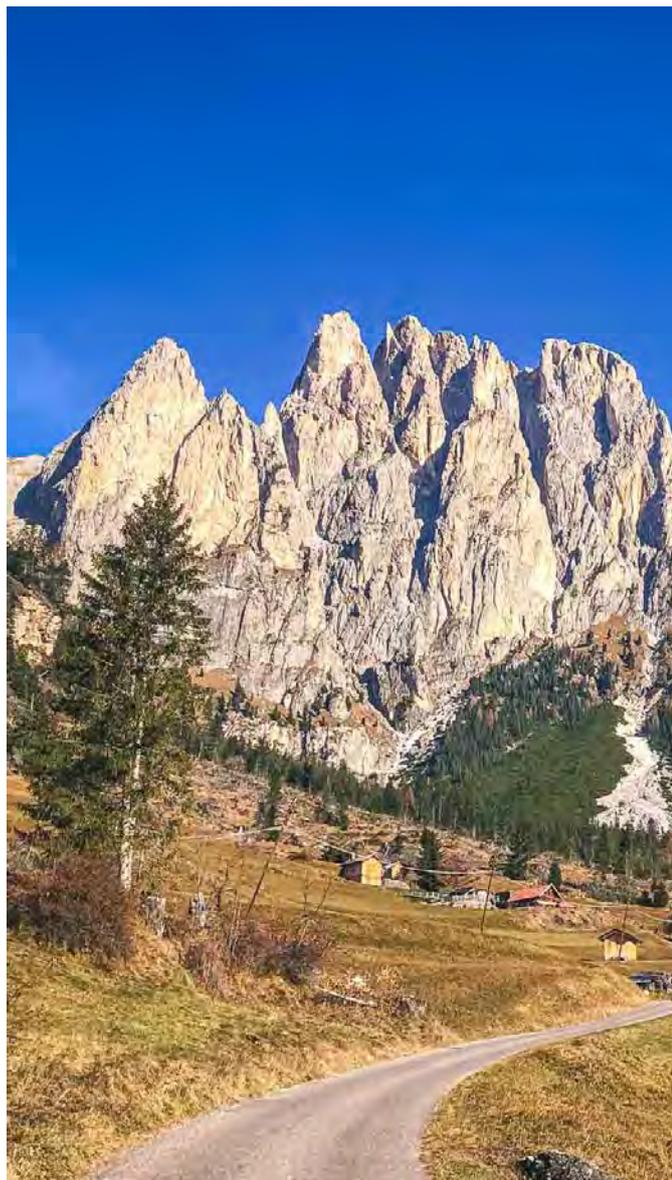
**QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE 7 giorni / 6notti**

**ADULTI (in camera doppia) € 520,00**

**Supplemento Camera Singola € 30 a notte**

**Supplemento Obbligatorio:** pacchetto Bevande € 30 per tutti i 6 giorni, che comprende: ¼ di vino della casa, e ½ litro di acqua.

**Tassa di soggiorno** da pagare in loco di Euro 2,00 a testa a notte



## GITE GIORNALIERE

### FORTE DI FENESTRELLE

**5 OTTOBRE 2024**

Un tuffo nella storia del Forte di Fenestrelle: è questo il “fil-rouge” della rievocazione, che racconta la storia e i segreti della più grande fortificazione alpina d'Europa direttamente dalla voce dei personaggi, alcuni molto famosi, che l'hanno vissuta.

Sarà proprio il plotone della Gendarmeria Napoleonica, alla luce delle torce, che accompagnerà i visitatori nei sotterranei e lungo i camminamenti, alla scoperta di coloro che popolarono la fortezza nei suoi tre secoli di storia: ingegneri orgogliosi, sentinelle infreddolite, lavandaie operose, cuochi indaffarati e prigionieri illustri ci sveleranno tutti i misteri che si perdono nella memoria di secoli passati.

Al termine, cena all'interno della fortezza, che con il suo menù tradizionale a base di polenta, consentirà di concludere la serata immersi nella suggestiva atmosfera alpina.

**Ritrovi partenze** - bus GT riservato: ore 15.15 Torino C.so Giulio Cesare – davanti centro commerciale Conad (ex Auchan); ore 15.45 Torino C.so Bolzano – fermata GTT all'ingresso “D” della stazione ferroviaria; ore 16.15 Torino P.le Caio Mario

All'arrivo a Fenestrelle, inizio della rappresentazione in Fortezza, accompagnati da guide/figuranti.

Durata dell'evento 2 ore e mezzo circa.

Al termine cena presso il refettorio della Fortezza con il *Menù della tradizione Alpina: Polenta concia - Polenta con spezzatino e salsiccia / Dolce Vino della casa, acqua* || *Il menu vegetariano prevede la sostituzione con formaggio, il menu vegano è composto da sola polenta.*

Partenza per il rientro in tarda serata, con arrivo a Torino previsto intorno alle ore 23.30/24.00.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE**

**Euro 65,00**

**La quota comprende:** trasporto con bus GT da Torino secondo l'itinerario previsto; ingresso e spettacolo al Forte di Fenestrelle con figuranti in costume; cena tipica in fortezza - menu come specificato; accompagnatore; assicurazione medico/bagaglio

**La quota non comprende:** mance, pasti e bevande non menzionati, visite-guide-ingressi-escursioni non indicati, extra ingenero e tutto quanto non espressamente specificato; eventuale assicurazione contro l'annullamento del viaggio

**NOTE IMPORTANTI:** *il Forte si trova ad una altezza di 1500 metri. Per la buona riuscita dell'evento è necessario essere dotati di abbigliamento da montagna: scarpe da trekking (NO scarpe con tacco o sandali) e vestiario comodo e caldo – ideale il piumino. L'evento verrà rimandato in caso di condizioni meteo avverse.*

*Percorso non accessibile a coloro che presentano difficoltà motorie.*

## CREMONA... LA FIERA DEL TORRONE

17 NOVEMBRE 2024

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per Cremona, incantevole città della Pianura Padana, nota in tutto il mondo per l'artigianato del violino e per essere la patria del torrone. Passeggiata nel centro storico per ammirare la meravigliosa Cattedrale romanica del XII secolo con la sua splendida facciata in marmo bianco e rosso, il Palazzo Comunale, il Torrizzo, imponente campanile alto 112 metri simbolo della città, una delle torri campanarie medioevali più alte d'Europa. Cremona è la città del torrone, dolce natalizio per eccellenza, al quale è dedicata questa festa che richiama migliaia di visitatori. Durante la festa il centro storico è animato da decine di stand dove si può gustare il torrone in mille forme: dalle ricette gourmet al gelato da passeggio, dalle preparazioni con pistacchi, cioccolato, caffè, limoncello alle ricette salate più fantasiose, e i torroni artigianali preparati al momento con ingredienti naturali di altissima qualità da maestri e produttori provenienti da ogni angolo della penisola, dal Piemonte alla Toscana, dalla Campania alla Sicilia. Pranzo libero. Rientro a Torino previsto per le ore 20,30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** Euro 36,00

La quota comprende: Viaggio in pullman gran turismo. Accompagnatore



## MONTREUX NÖEL

ASPETTANDO IL NATALE SULLE RIVE DEL LAGO DI GINEVRA

30 NOVEMBRE 2024

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Ingresso in Svizzera dal Traforo del San Bernardo e proseguimento per il Lago di Ginevra. In tarda mattinata arrivo nella graziosa cittadina di Montreux: uno scenario eccezionale tra lago e montagne fa da cornice a uno dei Mercatini di Natale più belli della Svizzera. Sulle rive del lago chalet addobbati e illuminati secondo la tradizione natalizia, offrono specialità culinarie della regione: raclette, formaggio, fondue, vino, salsicce, cioccolata, dolci al forno, brezel, pane di miele, caramelle mou ... gli artigiani invitano i visitatori a partecipare alla nascita delle loro opere d'arte lavorandole davanti ai loro occhi ... animazioni musicali d'eccezione ... un incantesimo di luce tra immensi alberi di Natale e scintillanti ghirlande. Pranzo libero. A metà pomeriggio partenza per Torino con arrivo previsto per le ore 21,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** Euro 50,00

La quota comprende: Viaggio in pullman gran turismo. Accompagnatore

## FESTA DEGLI ANTIPASTI PIEMONTESI

SAPORI D'INVERNO AI PIEDI DELLE ALPI CUNEESI

24 NOVEMBRE 2024

Ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Sosta a Saluzzo piccola città di grande valore artistico immersa tra le colline nella provincia di Cuneo e dominata dal massiccio del Monviso. Capitale del Marchesato di Saluzzo, è un borgo tipicamente trecentesco, con piccole vie acciottolate, chiese ed eleganti palazzi nobiliari. Proseguimento per la Valle Ellero e arrivo a Norea. Ottimo pranzo in ristorante con il menù tipico di antipasti piemontesi.

ANTIPASTI FREDDI: Lardo nostrano con miele e noci – Carne all'albese con funghi porcini – Insalata russa – Acciughe in salsa verde – Vitello tonnato – Insalatina di castagne – Manzo affumicato con olio tartufato – Tomini della valle – Rolatina di coniglio con cipolline in agrodolce

ANTIPASTI CALDI: Sfogliatina alle verdure – Flan di zucca con bagna caoda – Polenta gratinata – Torta di patate con crema al raschera – Cotechino con crauti – Voul au vent con funghi trifolati – Involtino di asparagi – Tarrà con salsiccia al barolo – Peperoni in bagna caoda – Formaggio locale

E INFINE: Tris di dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè – Digestivo

Nel pomeriggio musica e allegria. Rientro a Torino per le ore 19,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** Euro 55,00

La quota comprende: Viaggio in pullman gran turismo. Ottimo pranzo in ristorante con menù tipico antipasti piemontesi (alcune portate nel menù sopra descritto possono variare), vino e minerale inclusi. Musica e allegria nei locali del ristorante. Accompagnatore.

## ANNECY... NÖEL DES ALPES

LA PICCOLA VENEZIA DELLA SAVOIA

01 DICEMBRE 2024 / 07 DICEMBRE 2024

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Ingresso in Francia del Traforo del Fréjus e arrivo ad Annecy, la "Venezia della Savoia" situata sulle sponde dell'omonimo lago e circondata da alte montagne innevate. Il centro storico di Annecy è un dedalo di stradine e case medioevali che si affacciano sui canali attraversati da piccoli ponti. Nel cuore della città vecchia si può ammirare il Palais de l'Isle, che sorge su un'isoletta naturale: un complesso di antichi edifici disposti a prua di nave un tempo prigione, palazzo di giustizia, zecca e ora museo. Tempo libero per passeggiare nella città vecchia e lungo i canali illuminati dove lo scenario è da fiaba e si respira una coinvolgente atmosfera di festa. Gli chalet dei Mercatini di Natale allestiti nel centro storico e al Village des Alpes offrono ai visitatori prodotti locali, lavanda, candele, pan di zenzero, artigianato in pelle e legno, decorazioni e addobbi. Ovunque si sente il profumo delle caldarroste e l'aroma di vin brûlé e cannella.

Pranzo libero. In serata rientro in Italia dal Fréjus con arrivo a Torino previsto per le ore 21,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE** Euro 50,00

La quota comprende: Viaggio in pullman gran turismo. Accompagnatore

# ANTICIPAZIONE CIRCOLANDO 104

## SETTIMANA BIANCA 2025

### VAL DI FASSA TRENINO MOENA

DA DOMENICA 23 A SABATO 1 MARZO 2025

MOENA "La Fata delle Dolomiti"

Hotel PATRIZIA \*\*\*\* Hotel e Benessere

**QUOTA INDIVIDUALE Mezza pensione Euro 665,00**

ATTENZIONE NEL PREZZO E' COMPRESA LA MEZZA PENSIONE (colazione e cena), la Località dovrà essere raggiunta con mezzi propri: auto, treno o bus. Moena sorge all'inizio della Val di Fassa e confina con la Val di Fiemme. È soprannominata la "Fata delle Dolomiti" per la sua bellezza, incastonata in un contesto mozzafiato tra il verde dei boschi e lo spettacolare sfondo dei Monti Pallidi, le Dolomiti Patrimonio Unesco dell'Umanità.

#### La quota comprende:

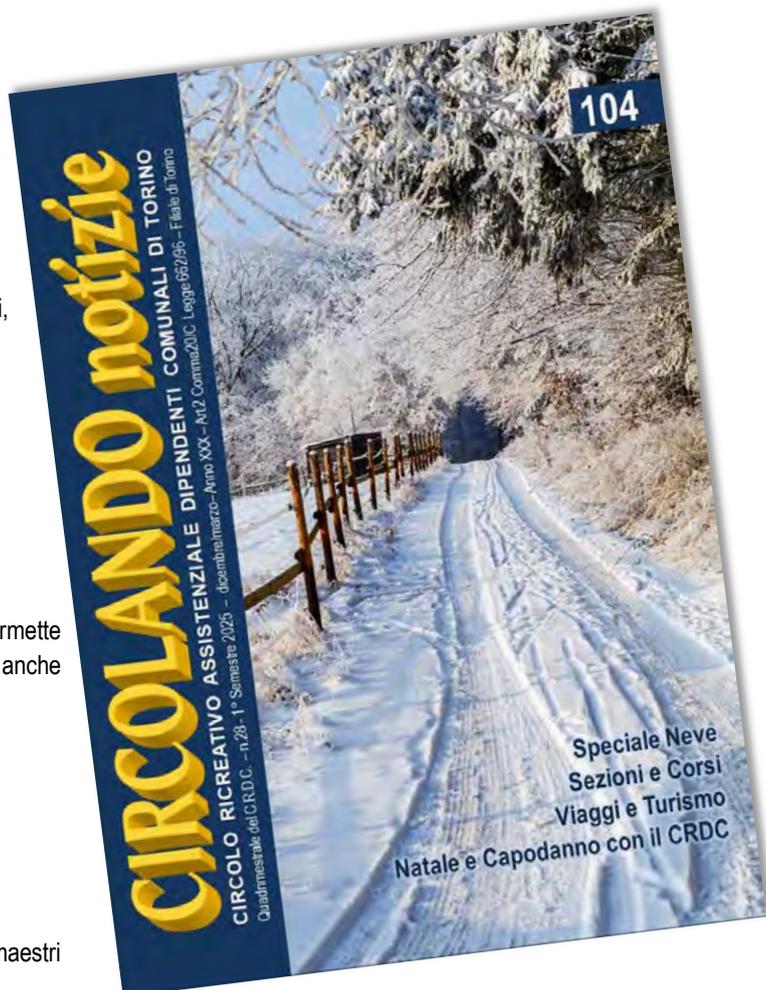
- Trattamento di mezza pensione con ampia colazione a buffet e 5 scelte sul menù per la cena di 4 portate;
- INGRESSO al Centro Benessere "EVEN SPA" con piscina, Sauna Finlandese, Sauna Mediterranea, Bagno Turco, Cabina al Sale rosa Himalayano & Cirmolo, Idromassaggio e percorso Kneipp (Richiesta prenotazione quotidiana della fascia oraria. Ai bambini di età inferiore a 14 anni è consentito l'ingresso solo nell'area piscina)
- Palestra attrezzata
- Skibus gratuito ogni 10 minuti circa, per le piste di Alpe Lusia e Passo San Pellegrino, partenza davanti all'hotel
- WiFi GRATUITO in tutta l'area dell'albergo
- Serata Musicale con Vin Brulè all'aperto sulla tipica Foghera (calderone)
- PROGRAMMA OUTDOOR INVERNO, Skitour accompagnati, nelle Ski aree più belle del Dolomiti
- Superski, ciaspolate ed escursioni a piedi, nei rifugi che circondano Moena
- SKIROOM chiuso e videosorvegliato, con scaldia scarponi
- Sala giochi, per i piccoli ospiti, comprensiva di TV
- Posto Auto esterno gratuito
- Inoltre sarà rilasciata GRATUITA la Val di Fassa card che permette di avere trasporti in tutto il Trentino GRATUITI ma non solo anche visite a parchi, musei, castelli del Trentino

#### La quota non comprende:

- Trattamenti/ Massaggi prenotabili al Centro Benessere
- Escursioni guidate con Fat Bike (anche in notturna!)

#### SERVIZI INVERNALI e AGEVOLAZIONI

La Domenica al Vostro arrivo, saranno presenti in struttura, i maestri di Sci ed il Noleggio convenzionati.



# Convenzioni

**QC TERME**  
spas and resorts



## CONVENZIONE TRA CRDC E QC TERME TORINO - PRE SANT DIDIER - SAN PELLEGRINO TERME

*Per donarsi attimi di spensieratezza, vitalità e gioia.  
Ottima idea per un regalo diverso dal solito.  
Il voucher potrà essere consegnato in busta chiusa,  
senza prezzo in evidenza, valido per 24 mesi.*

*Ingresso € 59,00 Tutto il giorno*

*€ 53,00 Ingresso 5 ore*

*I voucher sono in vendita presso Segreteria CRDC*

# Abbonamenti Cinema e Teatro 2024-2025



*Per informazioni contattare  
la Segreteria del C.R.D.C.*

## ABBONAMENTO AGIS

Costo: 55,00 per 11 spettacoli dal 1 ottobre al 30 settembre 2025  
Utilizzo fino a 4 persone (contemporaneamente) per Carnet dal lunedì al giovedì.  
Utilizzo fino a 2 persone (contemporaneamente) per Carnet dal venerdì alla domenica.

## ABBONAMENTO 14

Costo: 27,50 per 5 spettacoli dal 1 ottobre al 30 settembre 2025  
Utilizzo solo 1 per volta tutti i giorni.

## TEATRO STABILE

7 SPETTACOLI A SCELTA  
PREZZO Euro 130,00  
GIOVANI Euro 95,00

## TEATRO ASTRA

Biglietto ridotto con tessera CRDC 19,00

## TEATRO COLOSSEO, ALFIERI, ERBA e GIOIELLO

I SOCI CHE PRESENTERANNO ALLA BIGLIETTERIA  
DEL TEATRO LA TESSERA CRDC POTRANNO  
ACQUISTARE L'ABBONAMENTO A PREZZO RIDOTTO.  
*Una tessera equivale alla riduzione di un solo abbonamento.*

*Per informazioni contattare la Segreteria del C.R.D.C*