

SPORT PER TUTTI

Questo opuscolo è rivolto a tutti i cittadini che intendono partecipare alle iniziative sportive e ludico-motorie proposte all'interno degli impianti sportivi del territorio della Circoscrizione 2.

La Circoscrizione intende proporre lo Sport come percorso preventivo, educativo, aggregante e terapeutico per il corpo e per la mente, offrendo la possibilità di combinare i propri impegni quotidiani con attività interessanti e coinvolgenti.

In questo contesto occorre evidenziare come per i bambini e gli adolescenti, di entrambi i sessi, sia particolarmente importante un buon approccio alla motricità ed allo sport in genere, approccio che potrà poi condizionare in positivo il benessere e l'equilibrio psicofisico dell'adulto.

Una concezione, largamente diffusa soprattutto nei paesi con maggiori tradizioni sportive, è che lo sport debba essere considerato un mezzo di trasmissione di valori quali lealtà, spirito di squadra, cooperazione. Sicuramente lo sport è una scuola di vita che insegna a lottare per ottenere una giusta ricompensa, favorisce la socializzazione e soprattutto educa al rispetto tra i compagni e gli avversari.

Sperando che questo opuscolo rappresenti una valida guida per la scelta della disciplina preferita, auguriamo una buona attività sportiva con un caloroso e cordiale saluto a tutti i lettori.

Il Coordinatore V Commissione
Dennis MASERI

Il Presidente
Antonio PUNZURUDU

ATTIVITÀ SPORTIVE PROPOSTE DALLA CIRCOSCRIZIONE 2 PER L'ANNO 2014-2015

Pallacanestro



È uno sport completo, facile e divertente, ma anche duro e faticoso.

È un gioco di movimento dove tutti devono essere attivi per smarcarsi e poter ricevere passaggi, per tirare e realizzare canestri; coinvolge 10 giocatori (5 per squadra) che corrono su di un campo relativamente piccolo (28x15mt.). Le regole che lo disciplinano favoriscono lo sviluppo di un gioco in cui prevalgono le caratteristiche di prontezza, vivacità e non-violenza.

Vince la squadra che totalizza il maggior punteggio, legato alla realizzazione di canestri, al termine dei quattro tempi di gioco (della durata di 10 minuti l'uno).

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
ALVARO Via Balla, 13	PALL. TORINO (pallacanestro femminile)	lunedì e giovedì 19,30 – 22,30 martedì 21,30- 22,30 mercoledì e venerdì 17,30 – 22,30
ALVARO Via Balla, 13	AUXILIUM AGNELLI	lunedì 17,30–19,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	5 PARI JOKER	lunedì mercoledì e venerdì 18,30 – 20,30
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	TAM TAM	lunedì e mercoledì 20,30 – 22,30
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	PALLACANESTRO TORINO (pallacanestro femminile)	martedì 17,30 – 19,30 giovedì 17,30 – 20,30 venerdì 17,30 – 19,30
CADUTI DI CEFALONIA Via Baltimora, 110	GINNASTICA TORINO	lunedì e giovedì 18,00 – 20,00
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	BARRACUDA	giovedì e venerdì 20,30 – 22,30

SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	CUS TORINO	lunedì 16,30 - 18,30 martedì 16,30 – 20,30 mercoledì 18,30 – 20,30 giovedì 16,30 – 20,30 venerdì 16,30 – 20,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	SAGRANTINO	lunedì e venerdì 18,30 – 20,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	SPORTINCONTRO	martedì e venerdì 20,30 – 22,30
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	MORINO	martedì 20,30 – 22,30
ROSSI-ALIGHIERI Via Veglia, 44	CUS TORINO	lunedì e mercoledì 16,30 – 18,30
MODIGLIANI (Correttiva) Via Rubino, 63	TAM TAM	lunedì 17,30 – 20,30 martedì 17,30 – 18,30 e 20,30 – 22,30 giovedì 17,30 – 18,30
MODIGLIANI Via Rubino, 63	TAM TAM	lunedì 17,30 – 20,30 martedì 17,30 – 20,30 mercoledì 17,30- 22,30 giovedì 17,30 – 20,30 venerdì 17,30 – 22,30
MODIGLIANI (Correttiva) Via Rubino, 63	SPORTINCONTRO	giovedì 20,30 – 22,30
ROSSI-ALIGHIERI Via Veglia, 44	PALLACANESTRO TORINO (pallacanestro femminile)	lunedì mercoledì e venerdì 18,30 – 19,30 martedì 18,30 – 22,30
ROSSI-ALIGHIERI Via Veglia, 44	AUXILIUM AGNELLI	lunedì 19,30 – 22,30 mercoledì 19,30 – 21,30 venerdì 19,30 – 22,30
MODIGLIANI Via Rubino, 63	SPORTINCONTRO	giovedì 20,30 – 22,30
C. T. P. Corso Tazzoli, 209	TAM TAM	da lunedì a venerdì 18,00 – 22,00
MAJORANA (Ex Valletta) Corso Tazzoli, 209	TAM TAM	martedì e giovedì 18,00 – 20,00
GOBETTI Via Romita, 19	TAM TAM	lunedì e giovedì 18,30 – 20,30
SEBASTOPOLI Corso sebastopoli, 260	AUXILIUM AGNELLI	giovedì 18,30 – 20,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	PALLACANESTRO TORINO	lunedì 16,30 – 18,30

Pallavolo

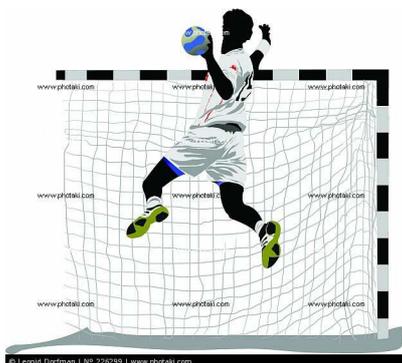


Gioco di origine americana che viene importato in Europa durante la I° guerra mondiale. La pallavolo è uno sport di squadra all'insegna della spettacolarità e che richiede prontezza ed agilità. Due squadre di 6 giocatori (più 6 riserve) si misurano in una competizione che ha la durata massima di 5 set, che ci si aggiudica raggiungendo i 25 punti e con almeno 2 punti di margine di vantaggio. Gli obiettivi e la strategia per vincere la partita possono essere offensivi o difensivi, a seconda delle caratteristiche tecniche, fisiche e psicologiche dei partecipanti.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
DON MILANI Via San Marino, 105	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì 18,30 – 20,30
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	GATTONERO	lunedì e mercoledì 20,30 – 22,30
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì 20,30 – 22,30 martedì 18,30 – 20,30 giovedì 18,30 – 22,30
CADUTI DI CEFALONIA Via Baltimora, 110	MENEGHETTI	giovedì 20,00 – 22,00
CADUTI DI CEFALONIA Via Baltimora, 110	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì 20,00 – 22,00 martedì, mercoledì e venerdì 18,00 – 22,00
CASALEGNO Via Acciarini, 20	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì e giovedì 20,30 – 22,30 martedì 17,30 – 20,30
CHIOVINI Via Baltimora, 76	FANTAVOLLEY	martedì 20,30 – 22,30

ANTONELLI Via Lanfranco, 2	RUMBA VOLLEY	martedì 20,30 – 22,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì 16,30 – 20,30 martedì 18,30 – 20,30 mercoledì 16,30 – 18,30
CHIOVINI Via Baltimora, 76	VOLLEY SAN PAOLO	martedì e mercoledì 18,30 – 20,30
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	GYMPLANET	martedì e venerdì 20,30 – 22,30
DON MILANI Via San Marino, 105	LAPOLISMILE	venerdì 16,30 – 18,30
ADA NEGRI Via Ada Negri, 23	DINAMIKA VOLLEY	mercoledì 20,00 – 22,00
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	SPORTINCONTRO	lunedì, martedì, mercoledì e giovedì 20,30 – 22,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	PALMEGGIANO	lunedì e mercoledì 20,30 - 22,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	5 PARI JOKER	lunedì, mercoledì e giovedì 20,30 – 22,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	BARRACUDA	martedì e venerdì 20,30 – 22,30
MAZZARELLO Via Collino, 12	VOLLEY SAN PAOLO	lunedì 20,00 – 22,00
MODIGLIANI Via Rubino, 63	SPORTINCONTRO	martedì 20,30 – 22,30
CASALEGNO Via Acciarini, 20	LAPOLISMILE	mercoledì 20,30 – 22,30 venerdì 16,30 – 17,30
MODIGLIANI Via Rubino, 63	SPORTIDEA	lun e mart. 20,30 – 22,30 merc. 17,30 – 19,30 venerdì 17,30 – 19,30 e 20,30 – 22,30
NEGRI Via Negri, 23	MENEGHETTI	dal lunedì al venerdì 18,00 – 22,00
NEGRI Via Negri, 23	SPORTIDEA	lunedì e giovedì 20,00 – 22,00
MAIORANA (Ex Valletta) Corso Tazzoli, 209	SPORTIDEA	lunedì, mercoledì e venerdì 18,00 – 22,00 martedì e giovedì 20,00 – 22,00
GOBETTI Via Romita, 19	VOLLEY SAN PAOLO	venerdì 17,30 – 18,30
CASALEGNO Via Acciarini, 20	DINAMICA VOLLEY	martedì e venerdì 20,30 – 22,30
NEGRI Via Negri, 23	VOLLEY SAN PAOLO	mercoledì e venerdì 18,00 20,00

Pallamano



Sport dinamico e intelligente in cui si confrontano due squadre composte da 7 giocatori (più 5 riserve) su di un campo che misura 40x20 mt. I tempi di gioco sono due e la loro durata dipende dall'età dei giocatori: 20' per gli under 16, 30' per gli over. Vince la squadra che totalizza il maggior numero di reti.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
ALVARO Via Balla, 13	CITTÀ GIARDINO	martedì 17,30 – 21,30 giovedì 17,30 – 19,30
BEPPE VIOLA Via Palatucci, 12	CITTÀ GIARDINO	lunedì 20,00 – 21,30 e qualche venerdì 20,00 – 21,30

Ginnastica



Attività motoria eseguita indoor e in gruppo volta al miglioramento dell'efficienza fisica e mentale, adatta a tutti coloro che cercano di mantenersi in forma tonificando i muscoli, acquisendo una migliore coordinazione e una maggiore percezione di se stessi.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
SCLARANDI Via Baltimora, 171	CSEN TORINO (ginnastica adulti)	martedì e giovedì 18,30 - 19,30
SEBASTOPOLI (Palestrina) Corso Sebastopoli, 260	VOLLEY PROMOTION (aerobica)	lunedì 19,30 – 20,30
CHIOVINI Via Baltimora, 76	AICS (ginnastica adulti)	lunedì e giovedì 18,30 - 20,30
VIDARI Via San Remo, 46	ARTE E VITA (pilates)	lunedì 19,00 – 20,00
COTTINI Via Castalgomberto, 20	SPORTINCONTRO (ginnastica adulti)	martedì e giovedì 17,30 - 20,30
CAVOUR Via Tripoli, 82	CSEN A.S.D.P.S. (aerobica)	martedì e venerdì 17,30 - 18,30
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	CEPIM (ludico-motoria diversamente abili)	martedì 15,00 – 17,00

SEBASTOPOLI (Palestrina) Corso Sebastopoli, 260	ARTE E VITA (Pilates)	lunedì e venerdì 18,30 – 19,30 martedì 17,30 – 18,30
SEBASTOPOLI (Palestrina) Corso Sebastopoli, 260	ARTE E VITA (ginnastica musicale)	mercoledì 18,30 – 19,30 venerdì 17,30 – 18,30
SEBASTOPOLI (Palestrina) Corso Sebastopoli, 260	VOLLEY PROMOTION (Pilates)	martedì e giovedì 19,30 – 20,30
GOBETTI Via Romita, 19	VOLLEY PROMOTION (Pilates)	mercoledì 19,30 – 20,30
DON MILANI Via San Marino, 107	VOLLEY PROMOTION (Pilates)	martedì e giovedì 18,30 – 19,30

Ginnastica Dolce



Ginnastica con ridotto sforzo fisiologico che basa la sua tecnica sulla propriocezione e sul principio della globalità. L'obiettivo principale è quello di affinare le proprie capacità di movimento per agire in maniera più flessibile ed efficace nelle dinamiche quotidiane e per raggiungere il benessere psico-fisico. Adatta per un primo approccio allo sport.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
VIDARI Via San Remo, 46	UISP (ginnastica anziani)	martedì e giovedì 17,00 - 20,00
CENTRO EUROPA Via Rubino, 76	UISP (ginnastica anziani)	lunedì e giovedì 8,15 - 12,15
COTTINI Via Castelgomberto, 20	ENDAS (ginnastica anziani)	lunedì e venerdì 17,30 – 19,30
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	CSEN Torino (ginnastica anziani)	martedì e giovedì 9,00 – 12,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	ENDAS (progetto anziani)	mercoledì e venerdì 9,00 – 12,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	ENDAS (ginnastica anziani)	martedì e giovedì 15,00 – 17,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	VOLLEY PROMOTION (osteo – gym)	lunedì 9,00 – 10,00

Ginnastica Artistica, Ritmica e Acrobatica



La ginnastica ha per scopo il perfezionamento del corpo in energia, armonia e agilità: per questo gli antichi Greci, che consideravano la bellezza e la vigoria del corpo come doti non inferiori alla cultura dello spirito, la tenevano in grandissima considerazione. Oggi la ginnastica appare uno dei mezzi più idonei a dare all'uomo un perfetto equilibrio psico-fisico.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
CASALEGNO Via Acciarini, 20	RITMICA PIEMONTE	giovedì 16,30 – 18,00
MAZZARELLO Via Collino, 12	RITMICA PIEMONTE	venerdì 17,00 – 18,00
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	GYMPLANET	lunedì e mercoledì 17,30 – 19,30
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	GYMPLANET	mercoledì 17,30 – 19,30 sabato 10,00 – 12,00
CAVOUR Via Tripoli, 82	GYMPLANET	lunedì 17,30 – 18,30
DON MILANI Via San Marino, 107	ENDAS	martedì 16,30 – 18,30
COTTINI Via Castelgomberto, 20	EUROGYMNICA	lunedì, martedì, giovedì e venerdì 17,30 – 20,30

Tiro con l'arco



Sport di antiche origini che solo recentemente è entrato a far parte delle discipline olimpiche. In Italia è nato intorno agli anni '50, mentre la Federazione Italiana è stata istituita nel 1961.

Gli arcieri sono solitamente divisi in classi a seconda dell'età e del sesso e ogni atleta può partecipare a differenti tipi di gare come il tiro alla sagoma, il tiro al volo, il tiro 3D, ecc..

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
MODIGLIANI Correttiva Via Rubino, 63	ARCIERI DELLE ALPI	mercoledì 17,30 – 19,30 venerdì – 18,30 21,30

Arti marziali e Sport da combattimento



JUDO – Lotta sportiva giapponese derivata dallo jū-jitsu. Può essere considerato come un mezzo che dà modo di raggiungere la massima efficienza fisica e spirituale. Può essere praticato da tutti come sport, poiché arreca benefici alla salute, e come cultura fisica (apprendendo nello stesso tempo l'utile arte dell'autodifesa). L'azione consiste nello sbilanciare l'avversario, gettarlo a terra con un colpo ed infine immobilizzarlo.

Nel judo l'azione è multipla; le varie parti del corpo vengono usate in tutti i modi possibili e in tutte le direzioni; per questo con la sua pratica si ottiene uno sviluppo fisico armonico e vigoroso.

Oltre che con una suddivisione maschile e femminile, per categorie di peso, i praticanti sono classificati in diversi gradi di abilità indicati dal colore della cintura.

KARATE – E' una disciplina che si pratica senza armi, a mani nude. Impone una particolare cura nella preparazione del fisico e, attraverso un esercizio continuo delle varie tecniche, abitua a dominare le reazioni istintive che si determinano nell'ambito dell'emotività umana

KUNG FU – Tecnica Giapponese di combattimento disarmato derivata dal Karatè.

JŪ TAI JUTSU- E' un termine giapponese che nelle scuole di arti marziali che si rifanno a Takamatsu Chōsui indica l'arte della lotta nel suo complesso (in alternativa al più comune **jūjutsu**) o una sua specialità incentrata sulle tecniche di neutralizzazione, disarticolazione, proiezione. Il significato di Jūtaijutsu è “destrezza (taijtsu) nelle tecniche di neutralizzazione (yawara)”. Yavara è uno dei principi unificanti degli stili tradizionali di lotta giapponese ed è rappresentato dalla sillaba Jū in termini noti come Jūdō o **Jūjutsu**

JŪ-JITSU – “arte della socievolezza”: è una antica arte marziale giapponese che consente di poter vincere un avversario utilizzando la minor energia possibile.

TAI CHI CHUAN – L'arte della meditazione in movimento, l'armonia nella lentezza, il combattimento e la difesa nel controllo della mente.

KRAV MAGA – E' un sistema di combattimento di origine israeliana nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale e sviluppatosi nello stessa Israele durante la prima

metà del xx secolo. La parola krav maga, in ebraico moderno, significa letteralmente “combattimento con contatto/combattimento a corta distanza”.

Anche se viene spesso indicato come stile di combattimento finalizzato alla difesa personale, in realtà il krav maga ha una componente offensiva che spesso prevede di attaccare l'avversario prima di essere attaccati.

KICK BOXING – E'uno sport da combattimento che combina tecniche di calcio, caratteristiche di arti marziali orientali, a colpi di pugno propri del pugilato inglese.

La KICK BOXING è simile alla KICK JITSU.

IMPIANTO SPORTIVO	DISCIPLINA	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	VIET VO DAO	VIET VO DAO	lunedì e mercoledì 18,30 – 20,30
SEBASTOPOLI (Palestrina) Corso Sebastopoli, 260	KUNG FU	ARTE E VITA	mart. 16,30-17,30 giovedì 17,30-18,30
B.A.M. Via Modigliani, 21	KRAV-MAGA	COMBAT	martedì 20,00 – 22,00
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	KARATE	MARTIAL KARATE	merc e ven 17,30 – 19,30
B.A.M. Via Modigliani,21	KICK BOXING	N. OYAMA	lunedì, mercoledì e venerdì 13,00 – 22,00 giovedì 20,00 – 22,00
GAIDANO (Palestrina) Via Modigliani, 23	KICK BOXING	BONATO TEAM	martedì e giovedì 20,00 – 22,00
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	KARATE	GEKOKUJO	merc e ven 18,30 – 20,30
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	KARATE	Shotokan-Karate	lunedì e mercoledì 18,00 – 20,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	JU TAI JUTSU	YOSHIN RYU	martedì e giovedì 17,00-20,00 venerdì 18,00 - 20,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	JUDO	SHO DAN	lunedì e mercoledì 17,00 – 18,00
SCLARANDI Via Baltimora, 171	TAI CHI CHUAN	IL TEMPIO DEL TAI CHI	martedì e giovedì 19,30 – 21,30
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	TAI CHI CHUAN	IL TEMPIO DEL TAI CHI	merc e ven 9,30 – 10,30

Scherma Medioevale



La scherma tradizionale, scherma antica o scherma storica è la ricostruzione dei sistemi sviluppatisi prima della codifica sportiva della scherma (ovvero dell'uso sistematizzato di una spada o altra arma), sulla base della documentazione storica rimasta, dei sistemi tradizionali ancora conservati e della verifica in simulazione di combattimento.

Non va confusa con la scherma teatrale e con la scherma coreografica, che sono genericamente ispirate [ai sistemi effettivamente in uso nel passato](#), molto diverse dalla moderna scherma sportiva agonistica che hanno perso il senso dell'uso dell'arma come se fosse vera ed affilata.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
ALVARO (Correttiva) Via Balla, 13	LA SALA DELLE ARMI	giovedì 20,30 – 22,30

Danza



Movimento ritmico su base musicale eseguito da una o più persone contemporaneamente. La danza nasce inizialmente con valore religioso magico – mistico e si evolve poi come espressione di ogni forma di sentimento.

I corsi adatti sono a tutti e sono molto praticati; rivolti soprattutto a coloro che intendono tonificare i muscoli del proprio corpo divertendosi.

Gli esperti consigliano: valzer e tango per allungare i muscoli delle gambe, per tonificare le braccia e migliorare il portamento, mentre i ritmi latino-americani coinvolgono maggiormente la zona addominale e lombare e tonificano i glutei.

IMPIANTO SPORTIVO	TIPO BALLO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
VIDARI Via San Remo, 46	DANZA CLASSICA	ARTE VITA	lunedì 18,00 – 19,00
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	DANZA	ARTE E DANZA	lun 18,30 – 19,30 mart 18,30 – 20,30
SCLARANDI Via Baltimora, 171	DANZA	ARTE E DANZA	lunedì- mercoledì e venerdì 17,30 – 19,30
DON MILANI Via San Marino, 107	HIP-HOP	ARABESQUE	mercoledì 16,30 – 17,30
DON MILANI Via San Marino, 107	ATTIVITA' MUSICALI	VOLLEY PROMOTION	giovedì 19,30 – 20,30
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	DANZE CARAIBICHE	BAILANDO CUBA	martedì 20,00 – 21,00 venerdì 17,00 – 18,00
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	DANZA ORIENTALE	ARTEMIDE	lunedì, martedì 19,00 – 20,30 venerdì 19,00 – 22,30
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	DANZA POPOLARE	DANZE IRLANDESI	mercoledì 21,00 – 22,30

SEBASTOPOLI PALESTRINA Corso Sebastopoli, 260	HIP-HOP	ARTE VITA	lunedì-mercoledì e giovedì 16,30 – 17,30
CASALEGNO Via Acciarini, 20	HIP-HOP	ARTE VITA	mercoledì 18,00 – 19,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	DANZA CLASSICA	ARTE VITA	mercoledì 17,30 – 18,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	DANZA PROPEDEUTICA	ARTE VITA	lunedì 17,30 – 18,30
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	ZUMBA(Bambini)	ARTE E VITA	venerdì 16,30 – 17,30
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	ZUMBA® FITNESS	ARABESQUE	lunedì 20,00- 21,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	ZUMBA	ARTE E VITA	sabato 17,00 – 18,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	REGGAETON	ARABESQUE	venerdì 20,00 – 21,00
SEBASTOPOLI Corso Sebastopoli, 260	ZUMBA	VOLLEY PROMOTION	martedì e giovedì 18,30 – 19,30
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	HIP-HOP	ARTE E VITA	sabato 15,00 – 16,00
FILADELFIA Via Filadelfia, 242	ZUMBA(Bambini)	ARTE E VITA	sabato 16,00 – 17,00
SCLARANDI Via Baltimora, 171	DANZA	ARTEDANZA	lunedì e mercoledì 20,30 – 22,30
MAZZARELLO Via Collino, 12	DANZA	ARTEDANZA	giovedì 18,00 – 20,00
VIDARI Via San Remo, 46	DANZA MODERNA	ARTE E VITA	mercoledì 17,00 – 18,00
VIDARI Via San Remo, 46	DANZA PROPEDEUTICA	ARTE E VITA	venerdì 17,00 – 18,00
VIDARI Via San Remo, 46	HIP-HOP	ARTE E VITA	venerdì 18,00 – 20,00
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	DANZA FOLK	ARTEFOLK	lunedì e mercoledì 21,00 – 22,30
ARCIPELAGO (Locale) Via Chevalley, 5	DANZA COUNTRY	OLD WILD WEST	martedì 21,00 – 23,00 giovedì 21,00 – 22,00

Tennis



Il **tennis** è uno sport che vede opposti due giocatori (incontro singolare) o quattro (due contro due, incontro di doppio).

I giocatori utilizzano una racchetta al fine di colpire una palla. In passato le racchette avevano un telaio in legno, successivamente si sono diffuse quelle in leghe leggere. Scopo del gioco è colpire la palla per far sì che l'avversario, posto nell'altra metà del campo da gioco, non possa ribatterla dopo il primo rimbalzo o battendola finisca con il commettere fallo.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
TENNIS GAIDANO Via Modigliani, 21	SPORTIDEA CALEIDOS	martedì e mercoledì 17,00 – 22,00 giovedì 18,00 21,00 venerdì 18,00 – 20,00
TENNIS GAIDANO Via Modigliani, 21	A.S.D. e CULTURALE SFIDE	lunedì 18,00 – 20,00 giovedì 16,00 – 18,00

Pugilato



E' un mix di passione e sudore; il pugilato è uno sport tanto amato quanto contestato, le cui origini risalgono all'antichità. Si combatté a mani nude fino al 1867, anno che segnò l'introduzione dei guantoni.

Due avversari (supportati da allenatore e secondo), combattivi e determinati, si affrontano in più riprese per conquistare la vittoria ottenibile per KO o ai punti.

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
PALESTRINA GAIDANO Via Modigliani, 23	ASS. BOX GRASSO	lunedì, mercoledì e venerdì 18,00 - 21,00
B.A.M. BOXE Via Modigliani, 21	ASS. BOXING CLUB TORINO	lunedì, mercoledì e venerdì 17,00 - 21,00
		martedì 18,00 – 20,00 giovedì 18,00 – 21,00

Hit - Ball



Sport adatto a tutte le età che nasce a Torino da un progetto di insegnamento per le scuole medie. E' simile al tennis ma non si usano le racchette, è paragonato al pallone elastico ma la palla è colpibile anche con i piedi, è simile al calcio ma non esiste il portiere.

Si affrontano due squadre in una partita divisa in tre tempi di 15 minuti ciascuno; vince chi segna più "hit".

IMPIANTO SPORTIVO	ASSOCIAZIONE	GIORNI E ORARI
DON MILANI V. San Marino, 107	HIT BALL	lunedì e giovedì 16,30 – 18.30
SCLARANDI Via Baltimora, 171	HIT BALL	martedì 17,30 – 18,30
GOBETTI Via Romita, 19	HIT BALL	mercoledì 17,30-19,30
ADA NEGRI Via Ada Negri, 23	HIT DOGS	martedì e venerdì 20,00 – 22,00
ANTONELLI Via Lanfranco, 2	HIT BALL	venerdì 18,30 – 20,30
CAVOUR Via Tripoli, 82	HIT DOGS	lunedì 19,30 – 22,30 da martedì a venerdì 18,30 – 22,30

Nuoto



Disciplina sportiva formata dall'insieme delle tecniche e dei movimenti da tenersi con braccia e gambe, definita nella sua forma odierna dall'invenzione degli stili riconosciuti e ammessi nelle competizioni olimpiche.

Il nuoto è uno degli sport più completi che esistano a prescindere dallo stile scelto (crawl, rana, dorso, delfino).

Le competizioni, individuali o a squadre, si svolgono in vasche da 50 metri di lunghezza divise in 8 corsie, una per ciascun partecipante.

Nuoto Funzionale – Utile al ripristino di una corretta funzionalità muscolare ed articolare compromessa a causa di un trauma o per un intervento chirurgico. L'inserimento avviene in un gruppo, ma il lavoro risulta individualizzato e personalizzato. Si svolgono anche sedute a rapporto individuale per i casi più gravi.

Acquagym - E' la ginnastica fatta in acqua, vero attrezzo di questa pratica, e a tempo di musica.

I vantaggi principali di questo tipo di attività, che la rendono adatta a tutti, si hanno a livello cardiovascolare, muscolare e in termini di flessibilità.

PISCINA GAIDANO Via Modigliani, 25 Tel. 011 3096904	NUOTO LIBERO DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ 11,30-15,00 16,00-21,00
	SABATO 10,00 -19,00
	CORSI DI NUOTO BAMBINI – RAGAZZI- ADULTI
	CORSI SUBACQUEA
	CORSI AQUAGYM - TONIFICAZIONE
	NUOTO FUNZIONALE
	NUOTO PER DIVERSAMENTE ABILI

PROGETTO ANZIANI 2014 - 2015

GINNASTICA DOLCE - (ASSOCIAZIONE ENDAS)

Il mercoledì e il venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00, presso la palestra Filadelfia (ex Arcipelago 2).

I corsi hanno durata dal 08/10/2014 al 22/05/2015

GINNASTICAFFÈ

Centro di Incontro Giajone Via Filadelfia, 242	a partire da lunedì 20 ottobre 2014 a lunedì 25 maggio 2015	dalle ore 9,30 alle ore 11,30
Centro di Incontro Mandala Corso Orbassano, 327/a	a partire da martedì 21 ottobre 2014 a martedì 26 maggio 2015	dalle ore 9,30 alle ore 11,30
Centro di Incontro Rignon Sala dei Centomila Corso Orbassano, 198	a partire da mercoledì 22 ottobre 2014 a mercoledì 27 maggio 2015	dalle ore 9,30 alle ore 11,30
Sala Polivalente G. Fornero Corso Siracusa, 213	a partire da mercoledì 22 ottobre 2014 a mercoledì 27 maggio 2015	dalle ore 9,30 alle ore 11,30

ORE LIETE IN MOVIMENTO - (ASSOCIAZIONE MANDALA)

Si tratta di esercizi finalizzati al mantenimento e al miglioramento delle condizioni fisiche delle persone ultrasessantenni, attraverso la riattivazione dell'energia presente naturalmente nel proprio corpo, con l'utilizzo degli strumenti per mantenere attiva la mente con attività che stimolino i muscoli, i sensi, le emozioni. L'attività ha una frequenza settimanale, dalle ore 17,00 alle ore 19,00 a partire da martedì 07 ottobre 2014 sino a martedì 30 giugno 2015 e si svolgerà presso il locale Arcipelago (Isola Grande) sito in via Chevalley, 5

E' prevista una quota di partecipazione individuale di euro 50,00 comprensiva di copertura assicurativa. Iscrizioni in loco.

Informazioni: Ufficio Progetto Anziani della Circoscrizione - tel. 011/44.35263/31

La Circoscrizione 2 del Comune di Torino offre altre possibilità di aggregazione, sport e occasioni di divertimento per tutte le età.

BOCCIOFILE CONVENZIONATE

BOCCIOFILA AMICI BOSTON	Via Boston, 31/a
BOCCIOFILA GRUPPO PENSIONATI AMICI	Via Negri, 26/a
BOCCIOFILA OMERO	Via Guido Reni, 213/16
BOCCIOFILA PENSIONATI E AMICI	Corso Siracusa, 209/b
BOCCIOFILA RUBINO	Via F.S. Nitti, 8/a
BOCCIOFILA AVIS	Via Palatucci, 22/a
BOCCIOFILA RAGUSA	Via Ragusa, 27
BOCCIOFILA NUOVA DELHI	Via Castelgomberto, 20/b
BOCCIOFILA TAURINENSE	Piazza d'Armi (lato C.so IV Novembre)
BOCCIOFILA LA MOLE	Piazza d'Armi (lato C.so IV Novembre)
BOCCIOFILA BIBERON	Corso Galileo Ferraris, 230
BOCCIOFILA MIRAFIORI NORD	Via Carlo del Prete, 68
BOCCIOFILA PINCHIA	Via Bellono ang. Via Pinchia
BOCCIOFILA SAN MARINO	Giardini Via Gorizia, 186 int. 29/a
BOCCIOFILA GAIDANO	Via Modigliani, 21
BOCCIOFILA LA BARRACCA	Via Tintoretto, 22/a

BOCCIOFILE DI BASE (APERTE A TUTTI)

BOCCIOFILA IL ROSETO	Via Castelgomberto, 117
BOCCIOFILA GRUPPO PENSIONATI E AMICI DELLA SCOPA	Corso Montelungo, 51
BOCCIOFILA LA BARAONDA	Corso Montelungo, 51



In vista del programma “Torino Capitale Europea Dello Sport 2015”, la Circostrizione 2 mette a disposizione il Complesso “Gaidano” di via Modigliani, 21 per un Open Day aperto a tutti i residenti e non, che vorranno cimentarsi in alcune delle discipline che si svolgono nell’Impianto.

L’Open Day si svolgerà il primo Mercoledì di ogni mese ad iniziare da Febbraio fino a Dicembre 2015 negli orari sotto indicati.

PISCINA

dalle ore 11,30 alle ore 15,00 (3 corsie)

dalle ore 16,00 alle ore 18,30 (2 corsie)

dalle ore 18,30 alle ore 20,10 (6 corsie)

dalle ore 20,10 alle ore 21,00 (4 corsie)

TENNIS COPERTO

dalle ore 8,00 alle ore 14,00

TENNIS SCOPERTO

campo n° 1 (erba sintetica) dalle ore 8,00 alle ore 14,00 e dalle 17,00 alle 22,00

campo n° 2 (cemento rosso) dalle ore 8,00 alle ore 22,00

CALCIO A 5

dalle ore 8,00 alle ore 14,00

dalle ore 19,00 alle ore 22,00

PIASTRA POLIVALENTE

dalle ore 8,00 alle ore 22,00

IMPIANTI IN CONCESSIONE

(Gestiti dalle Associazioni)

IMPIANTO	ATTIVITÀ PREVALENTI Per notizie più dettagliate contattare l'impianto
CENTRO TORINO NUOTO Corso Sebastopoli, 260 tel. 011322448 - 011355473	nuoto libero e corsi di nuoto
PISCINA E 10 Via Balla, 13 tel. 0113097323	acquaticità dai 3 mesi ai 3 anni, acquagym, ginnastica dolce
CENTRO EUROPA Via Rubino, 76 tel. 0113090618	danza, ginnastica e discipline orientali
CALCIO DON GRAZIOLI Via Don Grazioli, 41 tel. 011.3110447	calcio, scuola calcio, calcio a 5, tennis, bocce nel periodo invernale
CALCIO RAPID Via Osoppo, 3 tel. 011. 363159	calcio e calcio a 5
PALATUCCI Via Palatucci, 12 tel. 011.3091305 - 011.307939	calcio, calcio a 5, pallamano, pallavolo, tennis, tennis per portatori handicap
CALCIO NITTI Via Nitti, 2 tel. 011.318431	calcio
CALCIO SANTA RITA Via Tirreno, 303	calcio e calcio a 5

IMPIANTI SPORTIVI CENTRALIZZATI

(gestiti dal Settore Sport Città di Torino)

IMPIANTO	ATTIVITÀ
TAZZOLI STADIO DEL GHIACCIO Via San Remo, 67	hockey su ghiaccio, curling, short track, pattinaggio su ghiaccio, pattinaggio di figura
TAZZOLI HOCKEY SU PRATO Corso Tazzoli, 78 tel. 0113112020	palestra hockey su prato, campo di pallone elastico, calcio a 5, calcio a 8, palla pugno, arrampicata sportiva
PISCINA STADIO MONUMENTALE Corso Galileo Ferraris, 294	nuoto
PISCINA GALILEO FERRARIS Corso Galileo Ferraris, 288 tel. 011 3017367	nuoto
CAMPO AGNELLI Via Paolo Sarpi, 100	calcio
SPORTING Corso Agnelli, 45 tel. 011 - 3245411	riservato ai soci
Informazioni : Ufficio Gestione Grandi Impianti Tel. 011/4425817-011/4425876-011/4425848 www.comune.torino.it/sport/	