



PROPOSTE PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA IN CIRCOSCRIZIONE IV

**Pubblicazione realizzata dalla Circostrizione IV
San Donato - Campidoglio - Parella
c.so Francia, 192**

telefono 011.4435411

**www.comune.torino.it/circ4
circ4@comune.torino.it**

**Redazione Testo
Laura Caramelli
Ufficio Sport e Turismo**

**Coordinamento Editoriale e Progetto Grafico
Ufficio Comunicazione&Immagine**

**Stampa
Tipografia Grafica Offset**

Questa Guida ha l'intento di promuovere l'attività sportiva, fra i cittadini d'ogni età, agevolando la frequentazione dei luoghi e delle strutture che offrono tale opportunità. Opportunità da fruire sia autonomamente che con l'assistenza di personale qualificato praticando qualsiasi disciplina sportiva, sia conosciuta che meno diffusa.

Per praticare lo sport, sarà banale dirlo, occorre conoscere gli spazi che ad esso sono dedicati; e poi gli enti di promozione sportiva, le società e le associazioni che sul territorio organizzano corsi e attività. Mettendo insieme le esigenze e i gusti personali con i costi e gli orari dei servizi offerti ci auguriamo che ciascun lettore di queste pagine possa trovare la risposta adeguata al proprio interesse.

Lo sport aiuta a mantenersi in forma, a migliorare il nostro livello psico-fisico ed è anche un strumento molto utile per stare insieme agli altri. E le adesioni ai vari corsi organizzati sul territorio sono la dimostrazione dell'importanza che la pratica sportiva riveste per tanti cittadini della IV Circoscrizione.

L'impegno, per gli anni a venire, è di aggiornare la Guida raccogliendo i suggerimenti che vorrete proporci. Fin da subito, anche per conoscere puntualmente le variazioni in corso d'anno, vi invitiamo a consultare il sito della IV Circoscrizione: www.comune.torino.it/circ4.

I ringraziamenti vanno agli uffici, che hanno puntigliosamente raccolto il materiale che viene proposto, e alle tantissime persone che sul territorio con impegno e tenacia mantengono viva la sana passione per lo sport, permettendoci di presentare oggi un panorama ricco e gradito.

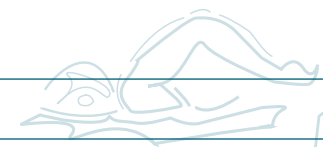
Un saluto sportivo.

**Il Coordinatore V Commissione
Francesco FERRARI**

**Il Presidente Circoscrizione IV
Guido ALUNNO**

SOMMARIO

InFORMAalla4



Presentazione → 3

Ufficio Sport → 5

Impianti Sportivi → 6

Palestre Scolastiche → 16

Bocciofile → 17

Cartina → 18

Pista Ciclabile → 20

Parchi e Giardini → 21

Attività e Corsi → 22

Non solo Sport → 23

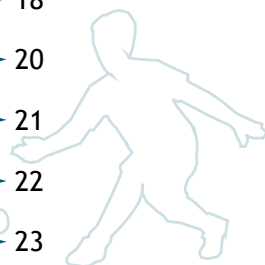
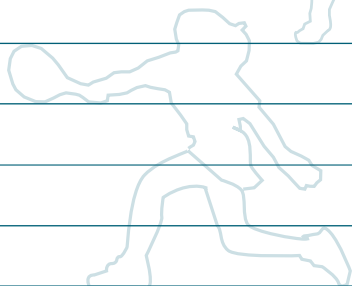
SportInsieme → 24

Mantenersi in Forma → 25

Consigli Utili → 28

Elenco Società Sportive → 29

Istituzioni Varie → 34



UFFICIO SPORT

Circoscrizione IV

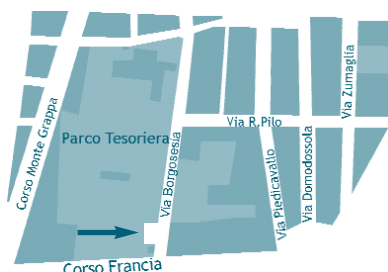
Sede

corso Francia,192
Palazzina lato via Borgosesia,1
primo piano

Telefoni

011.4435432 / 33 / 45 / 62

Sito web: www.comune.torino.it/circ4



Orario di apertura

| | |
|-----------------|---------|
| lunedì | 14 - 16 |
| martedì-venerdì | 9 - 16 |

Competenze

Informazioni sugli impianti sportivi gestiti dalla Circoscrizione. Prenotazione e concessione di campi di calcio, tennis, baseball, palestre e piscine. Servizio cassa per il pagamento degli spazi affittati. Rilascio abbonamenti per ingresso atleti alla piscina Franzoj.

L'ufficio si occupa anche di turismo sociale

Organizza gite, soggiorni brevi e soggiorni climatici per Anziani.

IMPIANTI SPORTIVI

Circoscrizione IV

IMPIANTI PRESENTI NELLA CIRCOSCRIZIONE

Gestiti dalla Circoscrizione

Servais Calcio / Baseball

Franzoi Piscina / Tennis

Pellerina Tennis

In concessione a Società Sportive

Carrara Calcio (Comitato Pellerina 2000)

Pellerina Piscina (Libertas)

Carrara Campi Tennis (Nord Tennis S.C.)

U.S. Carrara 90 (U.S. Carrara 90)

In via di realizzazione

Impianto Pacchiotti (ginnastica artistica) v. Pacchiotti

Palestra ex cartiera S. Cesareo v. Fossano

Palestra (arti marziali) v. Bianchi

Palestra Ist. Nostra Signora del Suffragio (polivalente) v. Vagnone

Privati

Sporting Dora - c.so Umbria, 59

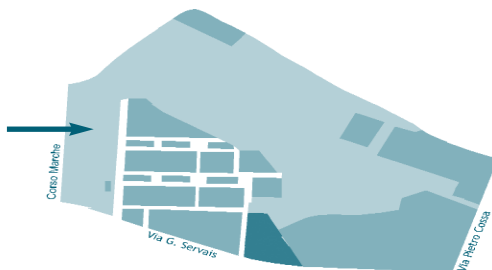
Sa.fa 2000 s.r.l - v. Pilo, 26

IMPIANTI SPORTIVI

Palestre Private

| | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| Academy Ligorio | v. Baveno, 25 | 011.722297 |
| Accademia Decathlon | v. Peyron, 5/A | 011.4378100 |
| Aik | c.so Francia, 4 | 011.482575 |
| Associazione Sport & Salute | v. Zumaglia, 23/A | 011.7493130 |
| A.S. Summer club | v. Asinari di Bernezzo, 84 | 011.7223500 |
| Centro Atlante Genesys | v. Pianezza, 14 | 011.7764107 |
| Centro studi Aziza | c.so Regina Margherita, 236 | 011.488320 |
| Clan fitness | c.so Svizzera, 10/A | 011.7716074 |
| Clan 2 squash | v. Spoleto, 9 | 011.7495071 |
| Comp. di Danza Teatro di Torino | v. Principessa Clotilde, 3 | 011.4730189 |
| Dynamic gym | v. Locana, 12 | 011.7768835 |
| Ente Sportivo Libertas | p.zza Bernini, 12 | 011.7412578 |
| Evolution srl | v. Nole, 55 | 011.7715198 |
| Foyer de la danse | v. Salbertrand, 83 | 011.7492335 |
| G.F. Promogest srl | v. Bari, 17 | 011.487933 |
| Gym One | v. Cossa, 115/10 | 011.7794658 |
| Le colonne | v. Vicenza, 16 | 011.4731258 |
| Megrir | c.so Francia, 102/C | 011.7496793 |
| Nouvelle maison de la danse | v. Pacchiotti, 18 | 011.7711820 |
| Nuovo circolo green club | v. Servais, 125 | 011.7795044 |
| Palestra Francia | c.so Francia, 338/8 | 011.4111754 |
| Seibukan Rengokai | v. Galvani, 12/A | 011.4732560 |
| Sheherazade | c.so Umbria, 59 | 011.487475 |
| Sport vip srl | v. Spoleto, 9 / c.so Svizzera, 10/A | 011.7490890 |
| Squash major | v. Spoleto, 9 | 011.748950 |
| Squash point | v. Pinelli, 4/A | 011.485232 |
| Summer club | v. Asinari di Bernezzo, 84 | 011.7223500 |
| Wellness | v. Servais, 125 | 011.7795044 |

via Servais, 200/3
tel. 011.728914



Orario di apertura

martedì-sabato: 9-12 / 14-23

domenica: 8-12

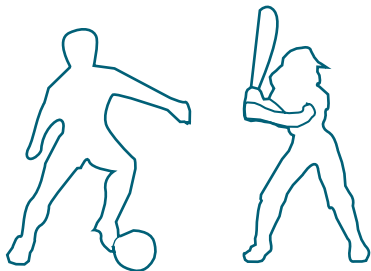
(partite di campionato)

giorno di chiusura: lunedì



Attrezzature

- 2 campi calcio
 - 1 campo baseball/softball
 - 3 campi tennis
(attualmente chiusi)
- spogliatoi/docce/servizi**



Attività e Tariffe

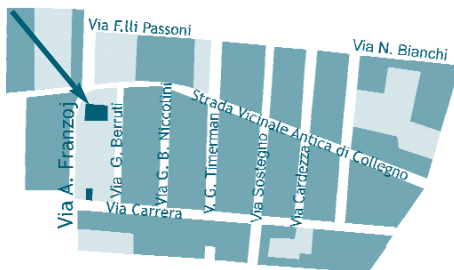
Vedi prospetto allegato

Mezzi di Trasporto bus 65/

PISCINA FRANZOJ

Gestione Circoscrizionale

str. Antica di Collegno, 211
tel. 011.723090



Orario di apertura

Inverno lunedì-venerdì: 12.30 - 22
sabato: 12.40 - 14.20 / 17 - 19
martedì-venerdì: 9 - 12 (Iniziative Speciali)

Estate martedì-domenica: 12 - 19

giorno di chiusura: lunedì (Estate)
domenica e lunedì mattina (Inverno)

Attrezzature

- 1 vasca estiva-invernale
- 1 vasca estiva minori anni 12
- spogliatoi/docce/servizi

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

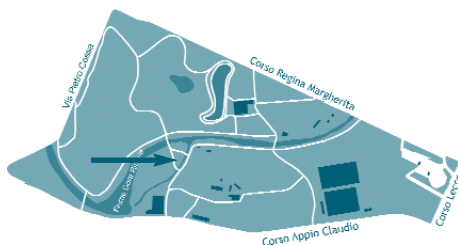
Mezzi di Trasporto bus 65



TENNIS PELLERINA

Gestione Circoscrizionale

corso A. Claudio, 176/30
tel. 011.7496407
Apertura Estiva



Orario di apertura

martedì-domenica: 16 -20

giorno di chiusura: lunedì

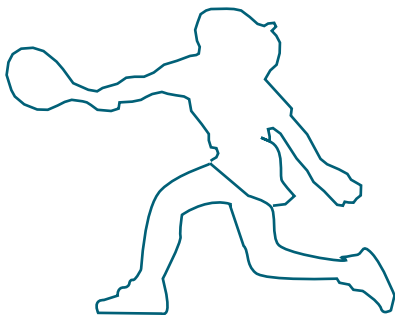
Attrezzature

- 5 campi in terra rossa
spogliatoi/docce/servizi

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

Mezzi di Trasporto bus 40 - 62



FRANZOJ TENNIS

Gestione Circoscrizionale

str. Antica di Collegno, 211



Orario di apertura

martedì-venerdì: 15 -22

sabato: 14 -19

giorno di chiusura: lunedì/domenica

Attrezzature

**- 3 campi in sintetico (illuminati)
spogliatoi/docce/servizi**

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

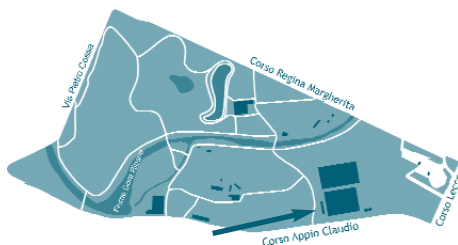
Mezzi di Trasporto bus 65



CARRARA CALCIO

Gestione in Concessione

corso A. Claudio, 106/30
tel. 011.751844



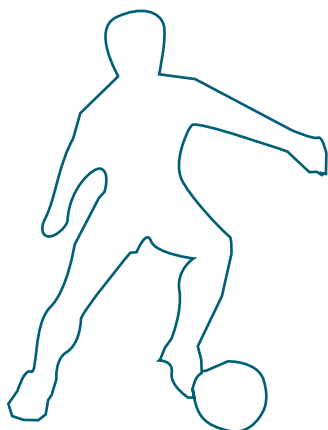
Orario di apertura

lunedì-domenica: 9 -24

giorno di chiusura: nessuno

Attrezzature

- 4 campi calcio
(1 illuminato con prato in erba sintetica)
- 2 campi calcetto illuminati
- 1 campo calcio a 7
spogliatoi/docce/servizi



Attività e Tariffe

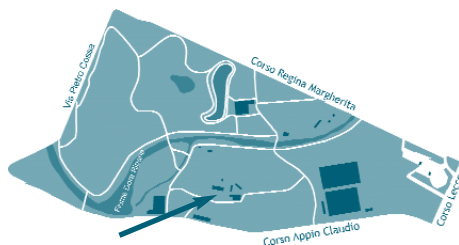
Vedi prospetto allegato

Mezzi di Trasporto bus 2

PISCINA PELLERINA

Gestione in Concessione

corso A. Claudio, 110
tel. 011.744036
Apertura Estiva



Orario di apertura

lunedì-sabato: 9.30 -19

domenica: 9.30 -18

giorno di chiusura: nessuno

Attrezzature

- 1 vasca nuoto
- 1 vasca tuffi
- spogliatoi singoli
- docce/servizi

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

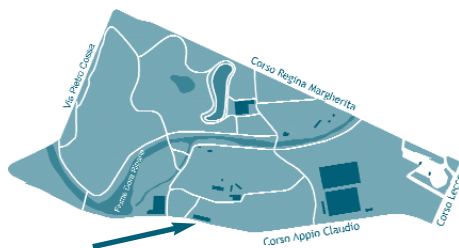
Mezzi di Trasporto bus 2



NORD TENNIS S.C.

Gestione in Concessione

corso A. Claudio, 116
tel. 011.7492125



Orario di apertura

lunedì-domenica: 8-22

giorno di chiusura: nessuno

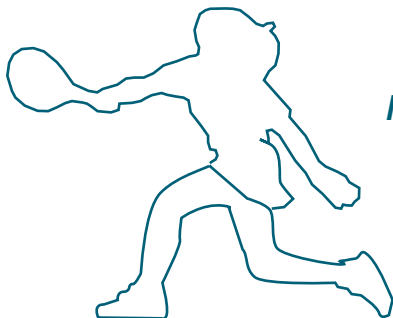
Attrezzature

- 14 campi in terra rossa
(4 illuminati e coperti in inverno)
spogliatoi/docce/servizi

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

Mezzi di Trasporto bus 2



U.S. CARRARA 90

Gestione in Concessione

corso A.Claudio, 192/A
tel. 011.7794089



Orario di apertura

lunedì-venerdì: 17-23

sabato/domenica: campionato

giorno di chiusura: nessuno

Attrezzature

- 12 campi calcio

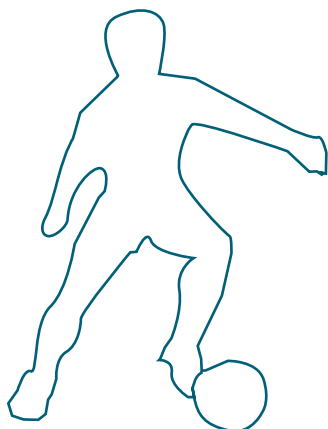
- 1 campo beach volley

spogliatoi/docce/servizi

Attività e Tariffe

Vedi prospetto allegato

Mezzi di Trasporto bus 40 - 62



PALESTRE SCOLASTICHE

Sono messe a disposizione dalle Direzioni Didattiche per contribuire alle Campagne Promozionali in favore dello Sport.

Tutte le palestre sono idonee all'accesso per disabili.

D. ALIGHIERI v. Pacchiotti, 80

ARMSTRONG c.so Monte Grappa, 81

BONCOMPAGNI v. Galvani, 7

DUCA D'AOSTA v. Capelli, 51

EX DE SANCTIS v. N. Fabrizi, 48 - via Balme, 39

E 18* str. Antica di Collegno, 208

EX SCHWEITZER v. Capelli, 66

GAMBARO v. Talucchi, 19

KENNEDY v. Pacchiotti, 102

MANZONI c.so Svizzera, 59

PACINOTTI v. Le Chiuse, 80

ZUMAGLIA* v. Domodossola, 54

* Impianti Polisportivi

In Concessione

ALPINI PARELLA v. Salbertrand, 51 tel. 011.7764744

CARRARA c.so A. Claudio, 106

CENTRO D'INCONTRO p.zza Umbria, 28

DON MICHELE PLASSA c.so Francia, 192 (Tesoriera)

IL BOSCHETTO c.so A. Claudio, 176 tel. 011.715500

LAGHETTI c.so Regina Margherita, 371/14 tel. 011.3826612

PENSIONATI GALLO c.so B. Telesio, 123/A tel. 011.728355

PERRONCITO PARELLA v. Perroncito, 1 tel. 011.4117654

RISORGIMENTO p.zza Risorgimento (di prossima apertura)

S.B. NORD v. Salbertrand, 99/G tel. 011.751903

VELIVOLO SALETTE v. Carrera, 176 tel. 011.728447

Private

CAMPIDOGLIO via Omegna, 5 tel. 011.7765742

CIRCOLO PARR. S. ALFONSO corso Tassoni, 49 tel. 011.745917

CIRCOLO PORTA SUSÀ c. Svizzera, 79/3 tel. 011.7496911

LA FAMIGLIARE passaggio privato Murrone, 11 tel. 011.752900

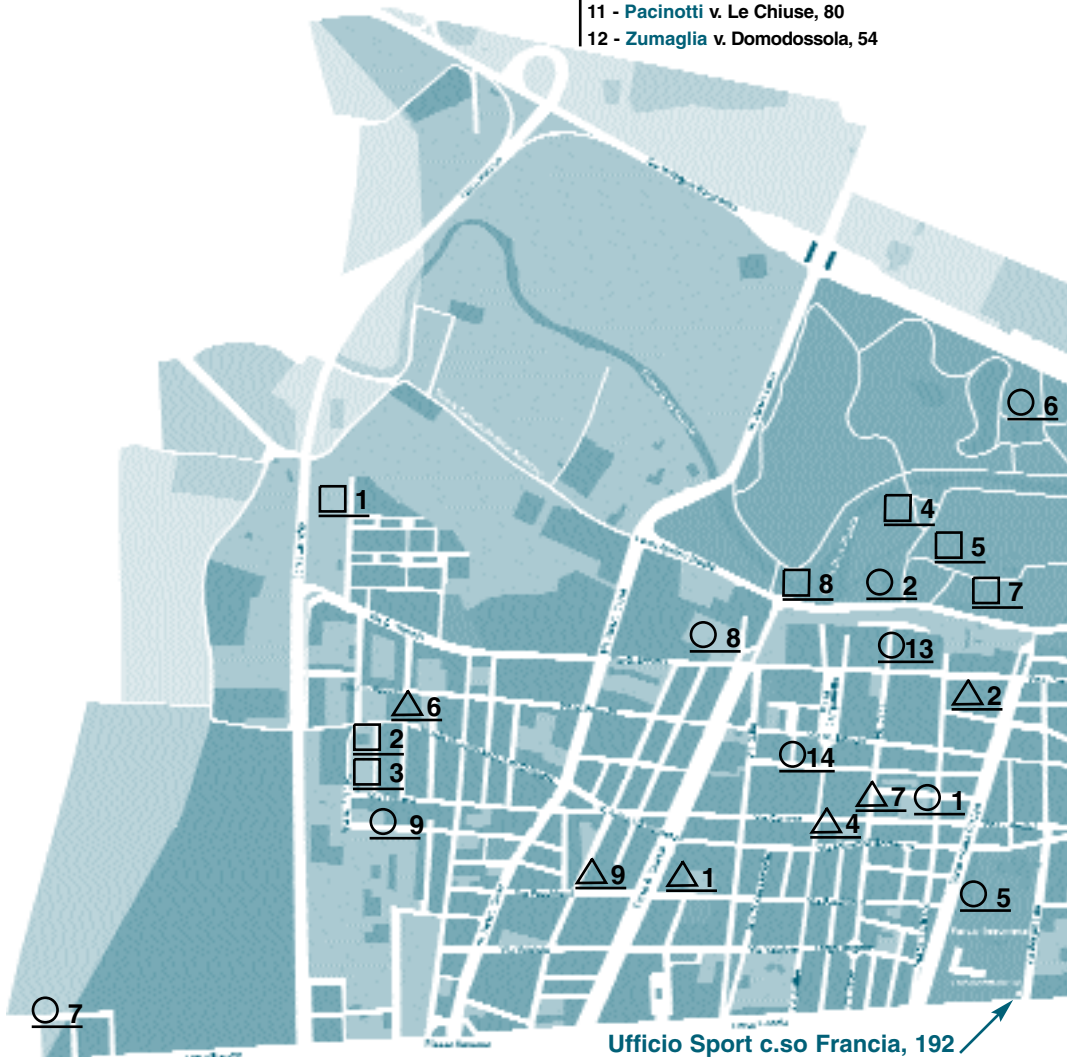
TESORIERA via Crevacuore, 60 tel. 011.7795833

STRUTTURE SPORTIVE CIRCOSCRIZIONALI

Palestre



- 1 - D.Alighieri v. Pacchiotti, 80
- 2 - Armstrong c.so M. Grappa, 81
- 3 - Boncompagni v. Galvani, 7
- 4 - Duca d'Aosta v. Capelli, 51
- 5 - Ex De Sanctis v. Fabrizi, 48/v. Balme, 39
- 6 - E 18 str. A. di Collegno, 208
- 7 - Ex Schweitzer v. Capelli, 66
- 8 - Gambaro v. Talucchi, 19
- 9 - Kennedy v. Pacchiotti, 102
- 10 - Manzoni c.so Svizzera, 59
- 11 - Pacinotti v. Le Chiuse, 80
- 12 - Zumaglia v. Domodossola, 54



Ufficio Sport c.so Francia, 192

Imp. Sportivi

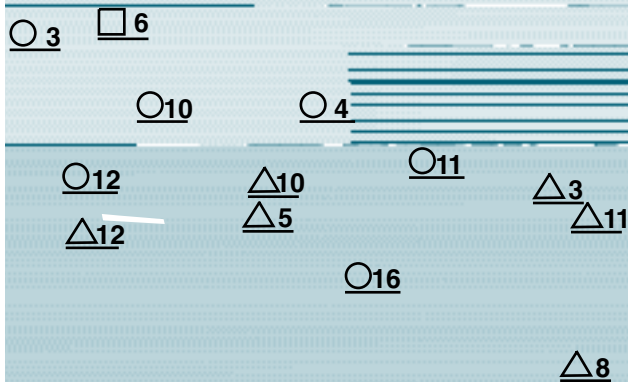


- 1 - Imp. Sportivi Servais v. Servais, 200/3
- 2 - Piscina Franzoj str. A. di Collegno, 211
- 3 - Tennis Franzoj str. A. di Collegno, 211
- 4 - Pellerina Tennis c.so A. Claudio, 176/30
- 5 - Piscina Pellerina c.so A. Claudio, 110
- 6 - Carrara Calcio c.so A. Claudio, 106/30
- 7 - Nord Tennis S.C. c.so A. Claudio, 116
- 8 - U.S. Carrara 90 c.so A. Claudio, 192/A

Bocciofile



- 1 - Alpini Parella v. Salbertrand, 51
- 2 - Il Boschetto c.so A. Claudio, 176
- 3 - Carrara c.so A. Claudio, 106
- 4 - Circolo Porta Susa c.so Svizzera, 79/3
- 5 - Don M. Plassa c.so Francia, 192
- 6 - Laghetti c.so R. Margherita, 371/14
- 7 - Perroncito Parella v. Perroncito, 1
- 8 - Pensionati Gallo c.so Telesio, 123/A
- 9 - Velivolo Salette v. Carrara, 176
- 10 - Campidoglio v. Omegna, 5
- 11 - Circ. Parr. S. Alfonso c.so Tassoni, 49
- 12 - La Familiare pass. priv. Murrone, 11
- 13 - S.B. Nord v. Salbertrand, 99/G
- 14 - Tesoriera v. Crevacuore, 60
- 15 - Centro d'Incontro p.zza Umbria, 28
- 16 - Risorgimento p.zza Risorgimento

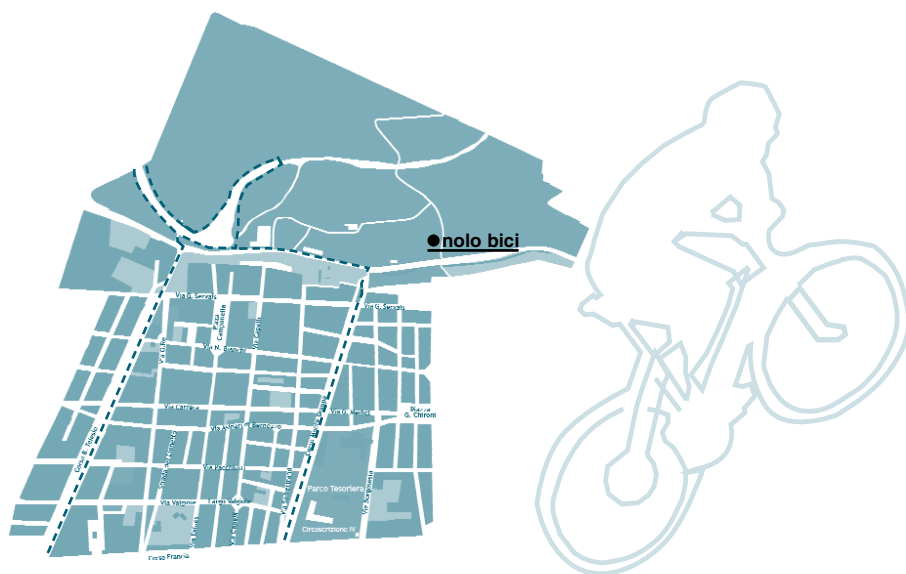


PISTA CICLABILE

Circoscrizione IV

Il parco della Pellerina è il punto di partenza di un percorso ciclabile, cui di seguito è descritto il tracciato, che oltre al parco interessa i corsi Telesio e Monte Grappa. La pista asfaltata è lunga 7 Km ed è in corso un progetto per la sua riqualificazione.

Nel parco lungo il viale Marchesa è situato il punto noleggio biciclette comunale.



Tra i progetti in via di realizzazione ricordiamo la pista ciclabile lungo l'asse di c.so Francia e quella lungo la Dora tra c.so Potenza e c.so Umbria.

La mappa dettagliata dei percorsi ciclabili di Torino e dintorni è disponibile presso i Centri d'Informazione della Città.

PARCHI E GIARDINI

Circoscrizione IV

Chi non vuole o non può frequentare un centro sportivo, ha comunque la possibilità di praticare un'attività fisica all'aria aperta: semplici esercizi a corpo libero, la corsa leggera, la camminata a ritmo sostenuto, il Tai chi.

Nella circoscrizione IV numerosi sono gli spazi verdi dove questo è fattibile. Il primo è il parco che circonda la **Villa Tesoriera**, il più antico della città, con un'area di circa 75000 mq. Vi si trovano viali, alberi secolari, prati all'inglese, un giardino circondato da rosai, dove d'estate si tengono corsi di ginnastica dolce per gli anziani, una boccioteca ed un'area attrezzata per i bambini.

Abbiamo poi il **parco Carrara o "della Pellerina"** che si estende per 900.000 mq. E' il più grande parco della città e nel suo interno sono presenti campi di calcio e tennis, boccioteche, una piscina estiva, una pista di pattinaggio a rotelle, un percorso ginnico attrezzato di 2,1 km (con cartelli disposti lungo il tracciato illustranti facili esercizi di ginnastica a completamento della marcia).

Ogni anno la Circoscrizione con il concorso delle Federazioni sportive vi organizza a primavera inoltrata "la Festa per lo Sport". Il programma è molto vario e prevede la partecipazione di atleti di numerose discipline sportive, tra cui l'Hit Ball, nato proprio in questo comprensorio.

La Pellerina per l'occasione si trasforma in una grande palestra all'aperto, ove le società mettono a disposizione del pubblico attrezzi ed istruttori che danno dimostrazioni e che coinvolgono i presenti nella pratica sportiva.

Il parco ospita altre manifestazioni: a gennaio una corsa campestre giunta alla ventesima edizione, un torneo internazionale femminile di tennis presso il Nord Tennis, una tappa del campionato mondiale di ciclocross.

Infine, i giardini sparsi per tutto il territorio, alcuni dei quali attrezzati: quelli di **via Valgioie** e di **via Pasteur** hanno una pista di pattinaggio a rotelle, quelli di **via Salbertrand** e di **via Pacchiotti** un campo di calcio.

ATTIVITÀ E CORSI

Programma 2003/2004

I corsi, promossi ogni anno dalla Circostrizione in favore di anziani e disabili, sono gratuiti, fatte salve le spese di assicurazione

GINNASTICA DOLCE (OVER 57)

Palestra Parrocchiale S.Anna via Brione, 40

martedì e giovedì: 9.30 -11.30

Sporting Dora corso Umbria, 59

martedì e giovedì: 10 -12

Centro d'Incontro M.Lessona via Lessona, 1

martedì e giovedì: 10 -12

AQUA-GYM (OVER 57)

Piscina Franzoj strada Antica di Collegno, 211

mercoledì e venerdì: 9 -12

NUOTO, ACQUATICITA', GINNASTICA (DISABILI)

Piscina Franzoj strada Antica di Collegno, 211

Progetti specifici al mattino ed al pomeriggio

Per informazioni:

InformaHandicap corso Francia, 192

(palazzina all'angolo di via Borgosesia, piano terreno)

tel.011.4435446

NON SOLO SPORT

Centri d'Incontro

LESSONA via Lessona, 1

orario di apertura

martedì-domenica: 15.30 -19

UMBRIA p.zza Umbria, 28

orario di apertura

lunedì-sabato: 15 -19

domenica: 15 -18.30

E 18 strada Antica di Collegno, 208

orario di apertura

lunedì-venerdì: 15 -18

domenica (solo tesserati): 15 -18

lo **SPORTING DORA** di corso Umbria, 59

il venerdì dalle 15 alle 18 concede alla Circostrizione l'uso di una sala per intrattenimenti danzanti gratuiti in favore degli anziani.

Per informazioni:

Informa4 corso Francia, 192

(palazzina all'angolo di via Borgosesia, piano terreno)

tel.011.4435442 (dopo le 16 segreteria telefonica)

La campagna di Promozione Sportiva è patrocinata dalla Città di Torino in collaborazione con gli Enti e le Federazioni.

Si rivolge soprattutto agli ultrasessantenni con attività adatte alla loro età mentre ad altre fasce di età propone corsi (anche di avviamento) di discipline sportive diverse.

Vengono utilizzati gli impianti comunali e scolastici, i centri d'incontro ed in qualche caso anche strutture private.

I corsi, di solito a frequenza bisettimanale, durano da ottobre a maggio e sono seguiti da istruttori qualificati che dipendono dagli Enti sportivi.

I partecipanti ricevono una tessera personale di affiliazione che garantisce tra l'altro la copertura assicurativa.

Le iscrizioni si effettuano direttamente nell'impianto ove si terranno i corsi prescelti, previa presentazione del certificato medico di idoneità sportiva.

Per informazioni:

Coordinamento SportInsieme via Saorgio, 168

lunedì-giovedì: 9 -12

tel. 011.2204566

MANTENERSI IN FORMA

e Consevare una Buona Salute

L'attività fisica è uno dei fattori più importanti per mantenere la qualità della vita, favorisce la socializzazione, migliora l'umore, incrementa l'autostima.

Il movimento aiuta anche a prevenire alcune patologie quali l'ipertensione, le malattie cardiovascolari in genere, il cancro al colon (e forse alcuni tipi di tumori genitali), aiuta a mantenere il peso corporeo.

Sono sufficienti 30 minuti al giorno per 5 giorni la settimana.

Altro fattore fondamentale è un'alimentazione corretta e bilanciata.

Dal cibo ricaviamo l'energia necessaria ed i principi nutritivi che ci sono indispensabili: acqua, proteine, grassi, zuccheri, vitamine e sali minerali.

Il fabbisogno energetico varia in base all'età, al sesso, alla condizione fisiologica, all'attività fisica svolta.

Indicativamente, per un individuo normale adulto, una dieta regolata dovrà comprendere giornalmente:

| | |
|---------------------------|--|
| proteine | 10 -15% |
| grassi | 25 -30% (di cui gli acidi grassi insaturi solo il 2 -6%) |
| zuccheri | 55 -65% (di cui gli zuccheri semplici solo il 10 -12%) |
| acqua | l. 1,5 circa |
| fibre | gr. 35 |
| vitamine e sali minerali. | |

MANTENERSI IN FORMA

e Consevare una Buona Salute

Poche indicazioni generali possono bastare per mantenere i valori nella normalità: meno grassi animali (burro, salumi, formaggi grassi) e più pesce; meno sale e meno zuccheri, caffè e alcool; pochi fritti e molti alimenti ricchi di fibre alimentari come verdura, frutta e legumi; variare il più possibile la dieta.

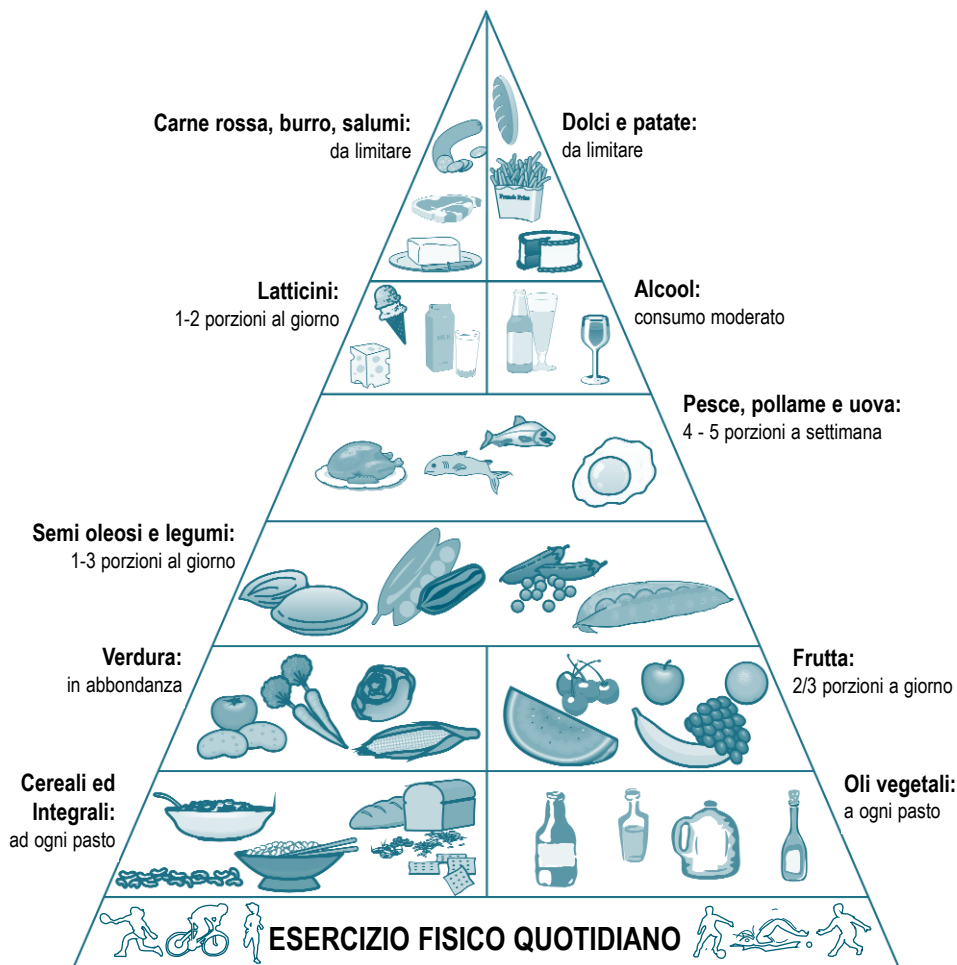
Nelle abitudini quotidiane occorre fare molta attenzione al modo di mangiare in genere, rispettando i tempi, la qualità e la quantità di cibo, e acquistando consapevolezza di quello che si mangia.

Vale la regola: colazione da ricco, pranzo da borghese, cena da povero.

Al mattino l'organismo ha necessità di rifornirsi dell'energia necessaria e quindi il pasto dev'essere abbondante, ricco di zuccheri complessi (carboidrati, cioè pane e derivati, meglio se integrali) e proteine (latte soprattutto). La colazione infatti deve fornire il 15-20% delle calorie giornaliere necessarie. La cena ne fornirà il 30%, dovrà essere leggera, per non creare problemi al riposo ed andrà regolata in base a quanto è stato assunto a pranzo.

I nutrizionisti ricorrono all'immagine della piramide alimentare (di seguito riportata) per suggerire una alimentazione corretta, dove gli alimenti sono stati suddivisi in categorie di nutrienti simili e in ordine di consumo decrescente, facendo in modo che un elemento di ciascun gruppo compaia quotidianamente nella dieta e dove alla base, che è il gradino più importante, si riconosce la notevole incidenza del movimento.

PIRAMIDE ALIMENTARE



Fonte WORLD HEALTH ORGANISATION

CONSIGLI UTILI

Piccoli Consigli, Grandi Vantaggi

Prima di iniziare una pratica sportiva è utile far valutare il proprio stato di salute dal medico curante.

Nelle 2 ore precedenti l'attività non si devono consumare pasti abbondanti.

Il regime alimentare degli sportivi è quello bilanciato che tutti dovrebbero seguire; la differenza è nella maggiore quota energetica da introdurre.

La colazione deve essere energetica ma leggera.

Occorre bere in abbondanza acqua o liquidi, se necessario con l'aggiunta di integratori, che non siano eccessivamente freddi e a piccoli sorsi, per recuperare quanto si perde attraverso i processi fisiologici.

Non assumere alcolici per riscaldarsi.

Indossare un abbigliamento che permetta la traspirazione e la libertà di movimenti.

Evitare le condizioni ambientali non adatte.

No agli eccessi, all'affaticamento: impariamo a capire quello che il corpo ci comunica!

Per finire:

ricordare che l'esercizio fisico è una delle medicine più efficaci che ci siano. Il tempo dedicato all'attività fisica è un prezioso investimento per la salute. Migliora l'elasticità e l'estetica. Inoltre combatte gli effetti della vita sedentaria e dello stress, aiuta a rilassarsi.

Con moderazione e con le debite precauzioni, quasi tutti gli sport sono adatti ai "giovani" di tutte le età!

SOCIETÀ SPORTIVE

Circoscrizione IV

| SOCIETÀ | TELEFONO | E-MAIL / SITO WEB |
|--------------------------|---------------|--|
| ACSI JUNIOR | 33395409449 | |
| AERO CLUB TORINO | 011.7790777 | |
| A.I.C.S.MEDMA SOC. GINN. | 011.728695 | |
| A.S. BORGATA LESNA | 011.7037-7770 | |
| A.S. NIKE VOLLEY | 011.3499183 | vinceba@ciaoweb.it |
| A.S. SPORT LIBERO | 3333144548 | |
| A.S. ALFIERI | 011.7713066 | gianluca_pla@libero.it www.alfiericalcio.it |
| A.S. EURO | 011.3855454 | |
| A.S.SAFATLETICA | 011.7509701 | info@safatletica.it www.safatletica.it |
| ACSI * | 011.3294058 | info@acsitorino.it |
| AICS* | 011.2386380 | info@aicstorino.it |
| ASI* | 011.266385 | |
| ASSOCIAZIONE DOWN | 011.7412840 | assdown@tim.it |
| ASSOCIAZIONE ZGOG-CHEN | 011.721237 | cosimodimaggio@libero.it |
| ATHLA SPORT | 011.534319 | gippj38@libero.it cseninforma@virgilio.it |
| AUXILIUM TORINO | 011.4056445 | ferrero@auxiliumbasket.it www.auxiliumbasket.it |
| BAFANABAFANA | 3392331357 | |
| BORGO VITTORIA | 3355760998 | |
| BRB VOLLEY | 011.785007 | |
| BRUNO B. | 3334683379 | |

SOCIETÀ SPORTIVE

Circoscrizione IV

| SOCIETÀ | TELEFONO | E-MAIL / SITO WEB |
|-------------------------|-------------|---|
| CAMPIDOGLIO | 3336720426 | |
| CAROL'S VOLLEY | 011.5174700 | |
| CEAS SUB | 011.3180926 | |
| CESM | 011.712775 | |
| C'ERAL'ACCA | 011.487485 | pierovaretto@libero.it |
| CNS FIAMMA | 011.6505507 | |
| C.N. SUB TORINO 2000 | 011.385545 | |
| COMITATO PELLERINA 2000 | 011.751844 | |
| CRDC | 011.4431800 | |
| CRISTALL | 011.4341713 | |
| CSAIN* | 011.678366 | info@csainpiemonte.it |
| CSAIN GENESI | 011.6504594 | l.bambi@katamail.com |
| CSEN* | 011.534319 | csen.torino@tin.it |
| CSI* | 011.4369322 | segreteria@csi-torino.it www.csi-torino.it |
| CUS TORINO* | 011.388307 | segreteria@custorino.net |
| DECATHLON | 3397347602 | |
| EAGLES | 011.4374901 | m.panico@sisfin.it |
| ERIDANIA | 011.7410017 | |
| ENDAS | 011.889048 | endas-torino@libero.it |
| EX STUDENTI | 011.4373592 | luigi.cavallini@compuprint.it |
| EVA PARELLA | 3282124003 | |
| FIB* | 011.5212249 | paolostorto@tiscalinet.it |

SOCIETÀ SPORTIVE

Circoscrizione IV

| SOCIETÀ | TELEFONO | E-MAIL / SITO WEB |
|-------------------------|-------------|-----------------------------------|
| FIBS* | 011.597686 | |
| FCI* | 011.6600363 | |
| FIGC* | 011.4361295 | |
| F.I. HIT BALL | 011.746030 | hit@hitball.it |
| FIN* | 011.3040686 | segreteria@finpiemonte.org |
| FIJLKAM* | 011.546810 | |
| FIP* | 011.4360378 | nfopiemonte@fip.it |
| FIPSAS* | 011.8122337 | conregpiem@inwind.it |
| FIPAV* | 011.8199910 | torino@federvolley.it |
| FISD* | 011.531445 | |
| FIT* | 011.3858880 | segret@fitpiemonte.it |
| GAMERRO | 011.7792960 | gsto@libero.it |
| G.S.C. FOGGIA | 011.4377540 | |
| GILARDI G. | 011.4559875 | |
| GINNASTICA VICTORIA | 011.4052205 | |
| GRIPPA | 337326441 | |
| G.S. POLIZIA MUNICIPALE | 011.4427612 | grupposportivoPM@comune.torino.it |
| HWA-RANG | 011.711293 | |
| I ALLEN B. | 011.721410 | |
| INTEK | 011.735328 | |
| JO' LEARY | 011.488431 | flora.sarzotti@libero.it |
| JUVE '98 | 011.9680339 | |
| LABORATORINO | 011.7712912 | |
| LANCIA | 011.7070383 | info@sciclublanciaTorino.org |

SOCIETÀ SPORTIVE

Circoscrizione IV

| SOCIETÀ | TELEFONO | E-MAIL / SITO WEB |
|----------------------------|--------------------|---|
| LIBERTAS* | 011.751634 | lellorita@jumpy.it |
| LIBERTAS E.S.L. SOC.COOP | 011.751634 | |
| LIBERTAS NUOTO | 011.3820094 | |
| LIBERTAS S.PAULO BASKET | 011.9857172 | miluci@tiscalinet.it |
| LIBERTAS VALENTINO | 011.751634/7412578 | |
| LOESCHER | 011.748600 | r.mattea@loescher.it |
| LUNA | 011.2164923 | |
| MANTHINA SUB | 011.3850954 | info@manthinasub.com |
| MASSETTI | 011.591790 | |
| MARRAFFA | 011.796039 | |
| MAURY DIVING | 3392518466 | maurydive@yahoo.it |
| MSP | 011.4378218 | info@msppiemonte.com |
| MULTI CULTI | 011.7412722 | assomlaura@katamail.com |
| NEW WAVE | 011.7412797 | |
| NSSC | 3335478243 | |
| ONDA BLU | 011.731139 | |
| ONLUS | 34747775347 | |
| OSTU | 3356469781 | |
| PARELLA YAWARA | 011.715446 | |
| PER FARE PIU' SPORT | 011.4378218 | |
| P.G.S.* | 011.4386168 | segreteria@pgstorino.it www.pgstorino.it |
| P.G.S. AUXILIUM MARTINETTO | 011.7404485 | salfonso@libero.it |
| PIAZZALE SPERANZA | 011.796752 | |
| PANDHA | 011.3110978 | gemelliviolante@fastwebnet.it |

SOCIETÀ SPORTIVE

Circoscrizione IV

| SOCIETÀ | TELEFONO | E-MAIL / SITO WEB |
|----------------------|--------------------|-------------------------------|
| POOL SISTEMI INF. | 011.2265272 | |
| REAL CAVOUR | 011.7795231 | |
| REAL S. PAOLO | 3479650340 | |
| SANABIL | 011.4369344 | |
| S.DONATO SCUOLA CAL. | 011.751844 | |
| SAN PAOLO | 011.2260588 | |
| SCI CLUB LANCIA | 011.713211 | info@sciclublancia.torino.org |
| SK 21 | 011.746879 | lucacorli@infinito.it |
| SMILE STIMMATE | 011.485368/4597695 | |
| SOC. NAZ. SALVAMENTO | 011.6505507 | |
| S.U.I.S.M. | 011.7411711 | scs-mot-amn@unito.it |
| SPORTING PARELLA | 011.4472219 | sportingparella@virgilio.it |
| TAM TAM BASKET | 011.3290591 | tam@arpnet.it |
| TESORIERA BASKET | 011.7714915 | bandieri@inwind.it |
| TIMESPORT | 011.7490946 | iper5@lycos.it |
| TORINOSINCRO | 011.7490725 | |
| UISP* | 011.677115 | uisp@astranet.it |
| U.S. ACLI* | 011.5212862 | usacli@inwind.it |
| U.S.MENEGHETTI | 011.3255134/326376 | |
| U.S.CARRARA '90 | 011.7723108 | |
| U.S. PARELLA | 3393622394 | parellacalcio@ibero.it |
| UNASP | 011.4371430 | |
| YOSHIN RYU MIZU | 011.2476796 | |
| * Enti e Federazioni | | |

ISTITUZIONI VARIE

ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT

Sede

via Filadelfia, 88 (stadio comunale)

Orario di apertura

lunedì-venerdì 8 -12 / 14 -18

chiuso in Agosto

Telefono/fax

011.396275/ 0 11.321727/ 0 11.325003

Segreteria telefonica

12 -14 / 18 - 8 compresi i festivi

CENTRO DI MEDICINA PREVENTIVA

Sede

piazza Bernini, 12

Orario di apertura

lunedì-venerdì 8.15 / 19.30

Telefono/fax

011.7764708/ 011.748251

Cosa fanno

effettuano, su prenotazione, esami e visite per l'idoneità sportiva ed agonistica. La certificazione è rilasciata al momento.

S.U.I.S.M. (Scuola Superiore Interfacoltà in Scienze Motorie)

Sede

piazza Bernini, 12

Telefono/fax

011.7411711/ 011.7411798

CIRCOSCRIZIONE IV



www.comune.torino.it/circ4