



**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](http://www.comune.torino.it/circ4)  
[circ4@comune.torino.it](mailto: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](http://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**

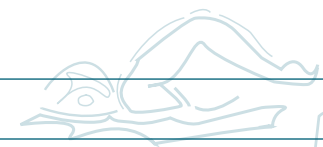
**Il Presidente Circoscrizione IV  
Guido ALUNNO**

---

---

# 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

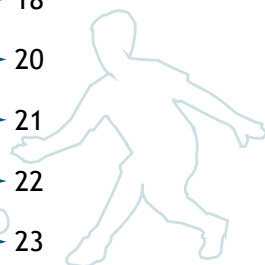
SportInsieme → 24

Mantenersi in Forma → 25

Consigli Utili → 28

Elenco Società Sportive → 29

Istituzioni Varie → 34



# UFFICIO SPORT

Circoscrizione IV

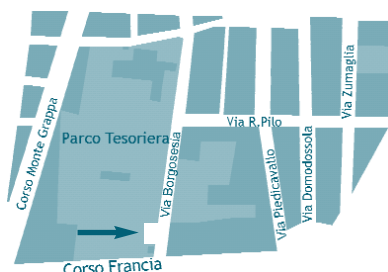
## Sede

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

## Telefoni

011.4435432 / 33 / 45 / 62

Sito web: [www.comune.torino.it/circ4](http://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**

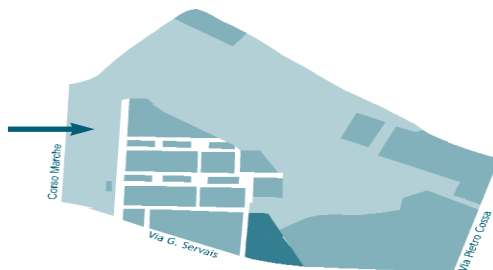
**Sa.fa 2000 s.r.l - v. Pilo, 26**

# 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

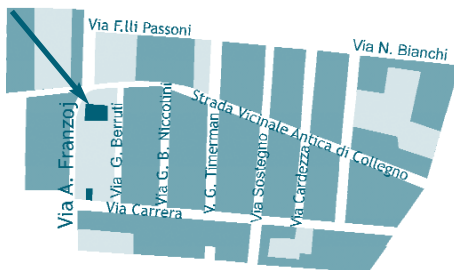
**Mezzi di Trasporto bus 65/**



# 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

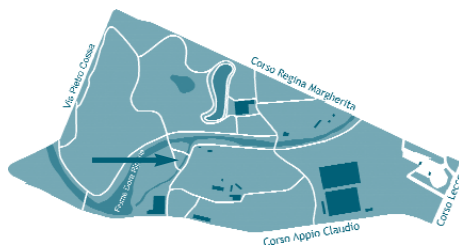
**Mezzi di Trasporto** bus 65



# TENNIS PELLERINA

Gestione Circostrizionale

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



## Orario di apertura

**martedì-domenica: 16 -20**

**giorno di chiusura: lunedì**

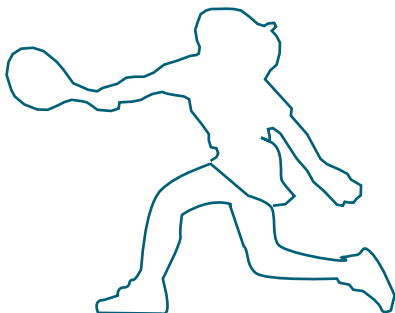
## Attrezzature

**- 5 campi in terra rossa**  
**spogliatoi/docce/servizi**

## Attività e Tariffe

**Vedi prospetto allegato**

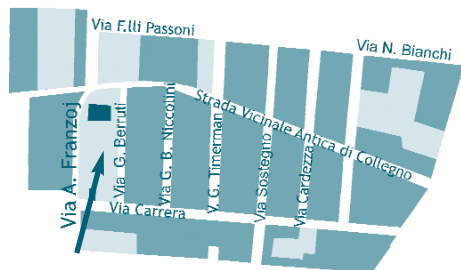
**Mezzi di Trasporto bus 40 - 62**



# FRANZOJ TENNIS

Gestione Circoscrizionale

str. Antica di Collegno, 211



## Orario di apertura

**martedì-venerdì: 15 -22**

**sabato: 14 -19**

**giorno di chiusura: lunedì/domenica**

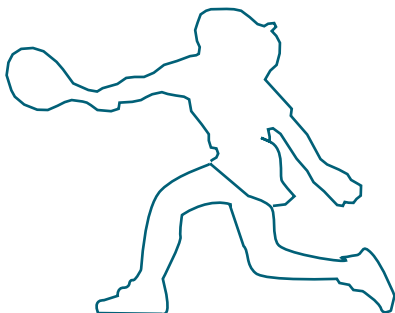
## Attrezzature

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

## Attività e Tariffe

**Vedi prospetto allegato**

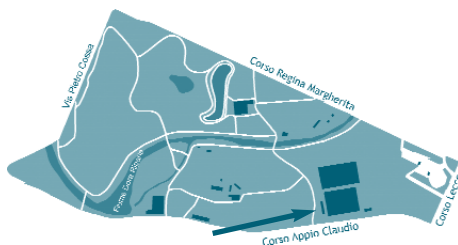
**Mezzi di Trasporto bus 65**



# 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

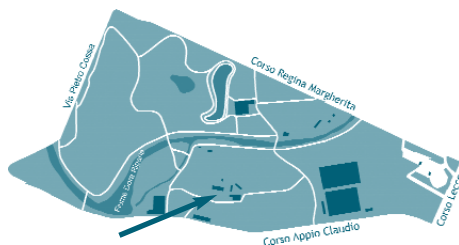
**Vedi prospetto allegato**

**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

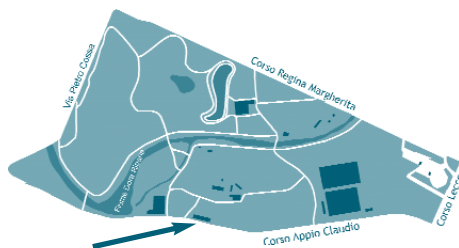
**Mezzi di Trasporto bus 2**



# 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**

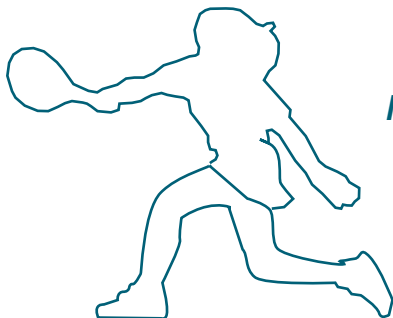
## Attrezzature

- 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

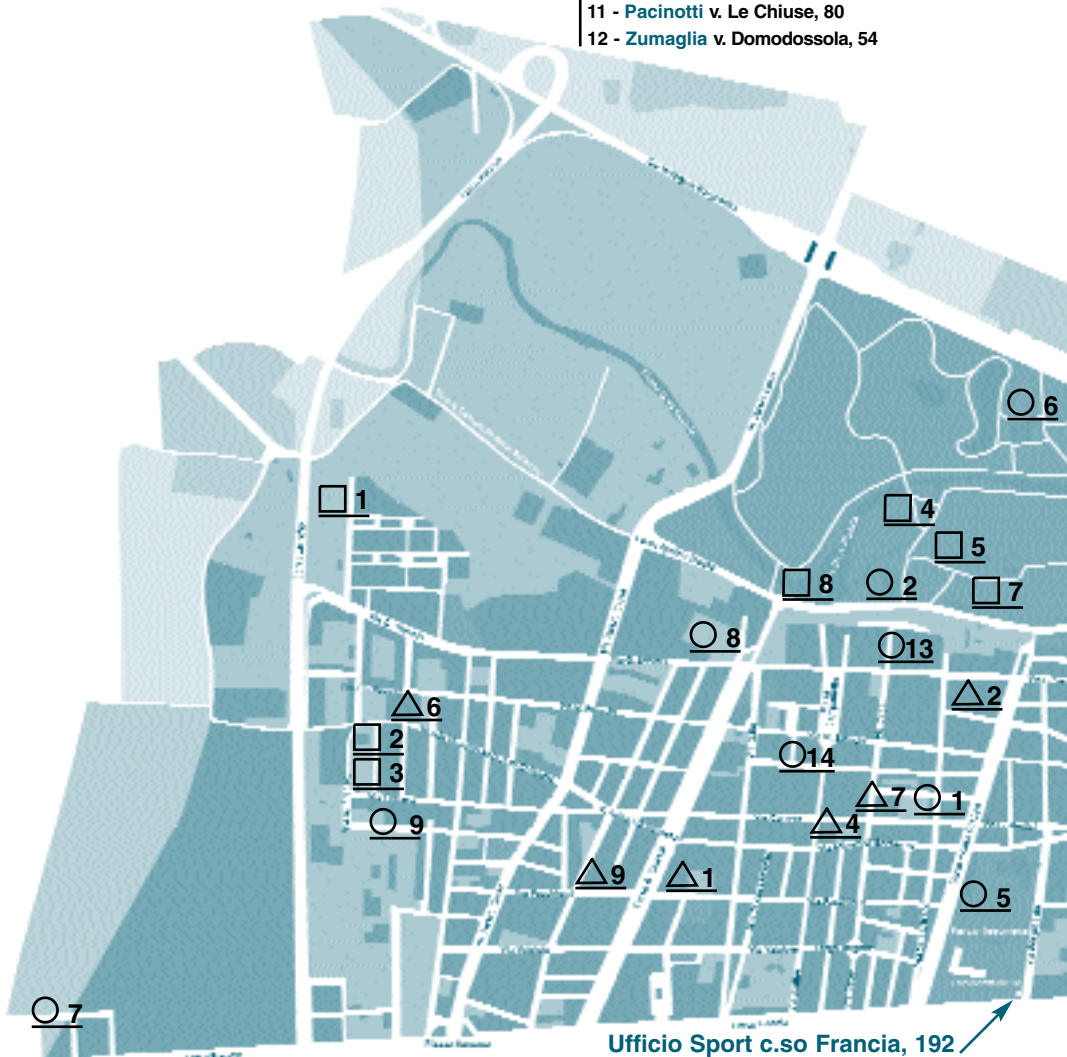
**TESORIERA** via Crevacuore, 60 tel. 011.7795833

# 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

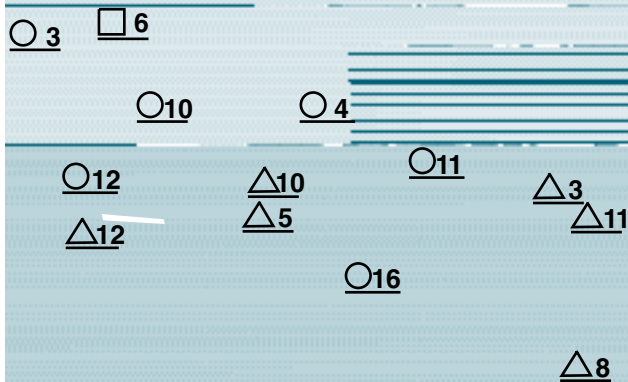


- 1 - Imp. Sportivi Servais v. Servais, 200/3
- 2 - Piscina Franzoj str. A. di Collegno, 211
- 3 - Tennis Franzoj str. A. di Collegno, 211
- 4 - Pellerina Tennis c.so A. Claudio, 176/30
- 5 - Piscina Pellerina c.so A. Claudio, 110
- 6 - Carrara Calcio c.so A. Claudio, 106/30
- 7 - Nord Tennis S.C. c.so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





# 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.

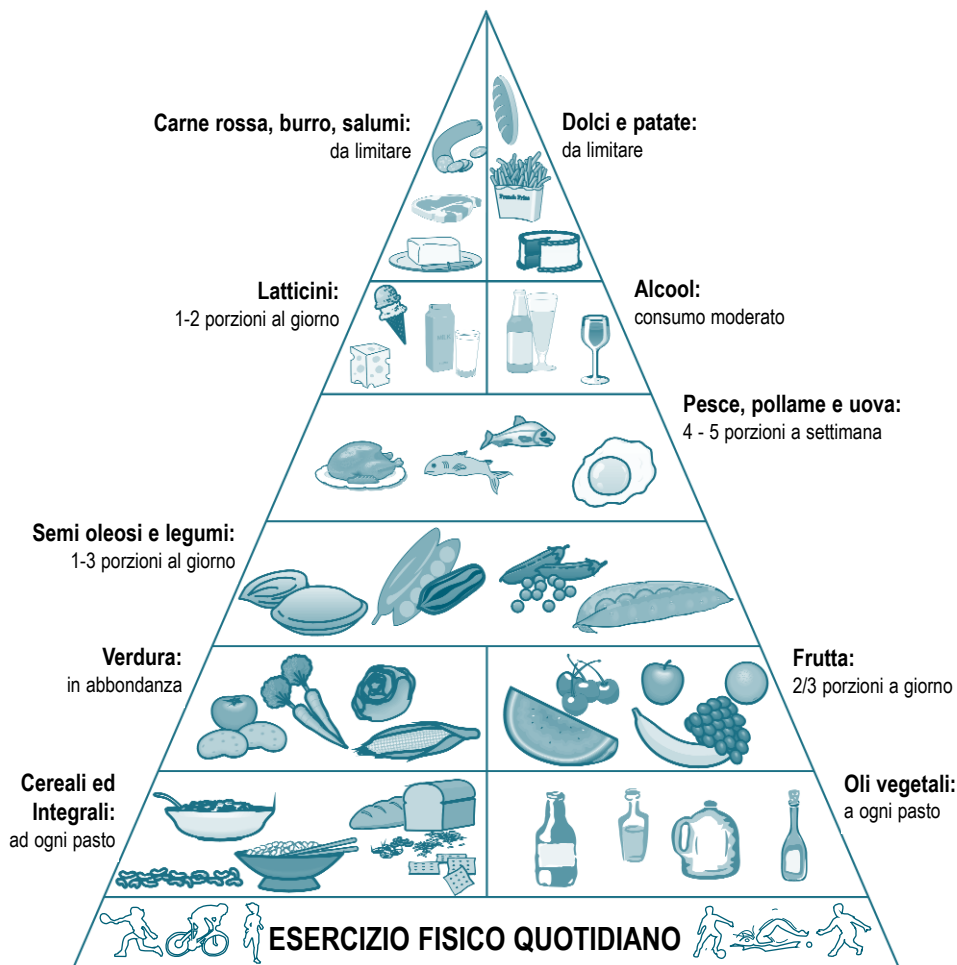
Nelle abitudini quotidiane occorre fare molta attenzione al modo di mangiare in genere, rispettando i tempi, la qualità e la quantità di cibo, e acquistando consapevolezza di quello che si mangia.

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](http://www.comune.torino.it/circ4)