



OFFERTA E PROPOSTE

NUOTO LIBERO

PISCINE INVERNALI ED ESTIVE

Presso la sede della propria Circostrizione d'appartenenza è possibile ritirare la tessera "**Pass15Sport Nuoto**" che dà diritto, per l'attività del **Nuoto libero**:

- PER TUTTO IL PERIODO INVERNALE : all'ingresso gratuito presso le piscine comunali
- PER IL PERIODO ESTIVO: a n. 10 ingressi, negli orari e giorni previsti e fino a capienza dell' impianto.

Consultare al riguardo il link: www.comune.torino.it/infoglio/piscine/

ATTIVITA' SPORTIVE

ACROBATICA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

La ginnastica acrobatica, è una disciplina della ginnastica che si pratica a livello agonistico e comprende 3 elementi fondamentali: la striscia acrobatica, il trampolino elastico e il corpo libero. La striscia acrobatica presenta elementi semplici collegati tra loro per formare elementi più complessi. Il trampolino, invece, si usa in 2 modi: si può utilizzare dritto per i vari salti in avanti, mentre lo si gira quando vanno eseguiti salti all'indietro.

A cura di: A.S.D. CH4 SPORTING CLUB s.r.l.

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Acrobatica

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano

Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -

sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

A cura di: **SOCIETA' GINNASTICA TORINO**

Offerta sportiva: n.3 lezioni gratuite di Ginnastica ACROBATICA

Periodo: dal 12 gennaio al 24 aprile 2015 e dal 5 ottobre sino al 11 Dicembre 2015

DOVE E ORARI

SOCIETA' GINNASTICA TORINO - Via Magenta 11, Torino
dalle ore 16.15 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Nadia RIZZO - Segreteria Tel. 011 530217

Lun-ven. 8.00/19.30

sito web: www.realeginnastica.it ; e-mail: nadiarizzo@alma.it

A cura di: **A.S.D. IBIS SPORT**

Offerta sportiva: n. 4 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: dal 20 gennaio al 30 maggio 2015 e dal 1°ottobre al 20 dicembre 2015

DOVE E ORARI

IMPIANTO MASSARI - Via Massari 114, TORINO
Lunedì - mercoledì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Rosanna CAVALLONE CAPANO - Cell. 320 4137824

sito: www.asdibissport.org ; e-mail: asd.ibissport@gmail.com

Attività di acrobatica rivolta anche a chi non ha mai praticato la ginnastica artistica. Il materiale verrà messo a disposizione dall'Associazione (minitrampolino, corsia facilitante, tappetini, pedana elastica, ecc.) È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica, scarpe pulite e ciabatte per l'ingresso in palestra.

ACRO CIRCO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦

Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Nel corso verranno insegnati gli elementi di base del tessuto aereo insieme ad un lavoro di potenziamento fisico e di sviluppo della forza e della flessibilità. Gli obiettivi principali saranno raggiungere una maggiore confidenza e padronanza del proprio corpo, ricercare attraverso il linguaggio circense la propria creatività ed espressione, potenziare l'autostima attraverso l'acquisizione di abilità circensi e acrobatiche, migliorare i riflessi, il ritmo e l'equilibrio e sviluppare la concentrazione.

A cura di: **A.S.D. CH4 SPORTING CLUB s.r.l.**

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Acrocirco

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino
Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano
Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -

sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

ARRAMPICATA SPORTIVA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Attività motoria individuale relativa all'arrampicata su roccia. Si può praticare sia su pareti naturali che artificiali nelle apposite palestre. Di solito si procede in coppia, con un compagno che fa sicurezza tenendo la corda a cui è assicurato chi sta salendo.

A cura di: **CENTRO ARRAMPICATA TORINO**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: dal 1 aprile al 26 giugno 2014

DOVE E ORARI : PALAROCCIA - Via Braccini 18, Torino

Martedì - mercoledì - giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CENTRO ARRAMPICATA DI TORINO

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00 - Tel. 011 3855028

sito: www.centroarrampicatat torino.org ; e-mail: info@centroarrampicatat torino.org

Si proporranno 2 incontri della durata di un'ora per poter provare le diverse discipline dell'arrampicata sportiva (difficoltà, boulder e velocità) presso la più grande struttura di arrampicata d'Italia. E' necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica con suola liscia.

ARTI MARZIALI

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Le arti marziali che comprendono lotta, judo, ju jitsu, aikido e sumo, sono tecniche di combattimento definite "a contatto", mentre kung fu, karate e kick boxing vengono definiti come combattimenti "a distanza ravvicinata". Sono specialità di grande tradizione, antiche quanto l'uomo. Espressione di culture anche molto diverse, sono discipline complete che coinvolgono sia il corpo che lo spirito, educano al rispetto di se stessi e dell'avversario, potenziano l'attenzione e affinano l'equilibrio.

AIKIDO

L'aikido è una disciplina psicofisica giapponese praticata sia a mani nude sia con le armi bianche tradizionali del Budo giapponese di cui principalmente: "ken" (spada), "jo" (bastone) e "tanto" (il pugnale).

A cura di: **A.S.D. Culturale CUS TORINO**

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Aikido

Periodo: dal 1 gennaio al 30 giugno 2015

DOVE E ORARI

Via Quarello 15/A, Torino

Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

CUS TORINO - Sig. Vincenzo DIVASTO - Cell. 3394071198
sito: www.custorino.it ; e-mail: vincenzo.divasto@polito.it

 Possibilità di accoglimento disabili. (accesso ai locali tramite scala)

A cura di: S.S.D. CH4 SPORTING CLUB s.r.l.

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Aikido

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino
Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano
Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -
sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it

 Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

A cura di: A.S.D. Culturale SPORTIDEA CALEIDOS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 130/31, Torino
Martedì e giovedì dalle ore 19.30 alle ore 21.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Giulia Giordano - Segreteria: Via Pertinace 29/b - Tel. 3899542363
Dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
sito: www.sportidea.net ; e-mail: info@sportidea.net

AIKIJJITSU

L'Aikijujitsu è un'arte marziale giapponese con tecniche di proiezione, leve, immobilizzazioni, attacchi e uso della Katana.

A cura di: A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A.

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Jujitsu "tecniche difesa personale"

Periodo: dal 1 gennaio al 31 dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA SCUOLA DUCA D'AOSTA - Via Capelli n. 51, Torino
Martedì - giovedì - venerdì dalle ore 20.00 alle ore 22.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A. - Sig. Piero LA TORRE - Cell. 349 8665690
sito: www.artimarzialiga.it ; e-mail: pierolt1975@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica pulite.

 Possibilità di accoglimento disabili.

CAPOEIRA

La CAPOEIRA è l'arte marziale brasiliana nata circa quattro secoli fa tra gli schiavi africani deportati in Brasile, i quali la utilizzarono come forma di autodifesa e di lotta, con tecniche elaborate da antiche danze tribali di combattimento. E' la ginnastica nazionale brasiliana, un'arte marziale con caratteristiche particolari ed uniche.

A cura di: A.S.D. CAPOEIRA ANJOS CORDEL VERMELHO

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Capoeira

Periodo: da gennaio ad aprile 2015

DOVE E ORARI

CENTRO SPORTIVO LANZO - Strada Lanzo 144, Torino
tutti i mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. CAPOEIRA ANJOS CORDEL VERMELHO - Sig. Mestre Tiziu o Sig. Viera - Cell. 3383566552

sito: www.capeiratorino.it ; e-mail: info@capoeira.it

Obbligatorio certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica valido nell'anno.

DIFESA PERSONALE

A cura di: A.S.D. FEDERICO PLANETA MARTIAL ARTS GROUP

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di difesa personale

Periodo: dal 7 gennaio al 31 dicembre 2015

DOVE E ORARI

Via Lanusei 1 (zona santa Rita)
Lunedì e venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.30 (escluso mercoledì)

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Federico Planeta - Cell. 3495199786

Lun-ven. h 18.00-21.00 (escluso mercoledì)

Sito web: www.federicoplanetamartialarts.jimdo.com ; e-mail: federicoplanetamartialarts@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica.

A cura di: MAESTRA A.S.D. PS

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di Autodifesa Donne

Periodo: dal 6 gennaio al 24 febbraio 2015

Posti disponibili: 8

DOVE E ORARI

Palestra Scolastica "Riccardi di Netro" - Via Valfre' n. 8 (Torino)
Martedì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Cell. 3336648558

h 10.00-20.00

Sito web: www.sportmaestra.it; e-mail: sportmaestra@yahoo.it

E' necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica.

JU-TAI-JITSU

Ju-Tai-Jutsu è un'arte marziale di origine giapponese tramandata, conservata e sviluppata in Italia dalla Scuola Yoshin Ryu di Torino.

A cura di: A.S.D. YOSHIN RYU

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Ju Tai Jutsu

Periodo: dal 13 gennaio al 30 maggio 2015

Posti disponibili: 10

DOVE E ORARI

PALESTRA dell'Istituto PRIMO LEVI - Corso Unione Sovietica 490, Torino

Martedì e venerdì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Alessio FIORE - Segreteria: Cell. 3923734826

sito: www.yoshinryu.com ; e-mail: afiore.geo@gmail.com; segreteria@yoshinryu.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento disabili previo colloquio con persona di riferimento.

JUDO

A cura di: A.S.D.C. Culturale SPORTIDEA CALEIDOS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 130/31, Torino

Lunedì e venerdì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASDC SPORTIDEA CALEIDOS - Sig.ra Giulia Giordano - Segreteria Via Pertinace 29/b - Tel. 3899542363

Dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

sito: www.sportidea.net; e-mail: info@sportidea.net

KARATE

A cura di: S.S.D. CH4 SPORTING CLUB s.r.l.

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Karate

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano

Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -

sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

A cura di: A.S.D. DOJO MIURA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Karate

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011 284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì

sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

A cura di: SOCIETA' GINNASTICA TORINO

Offerta sportiva: n.3 lezioni gratuite di Karate

Periodo: dal 12 gennaio al 24 aprile 2015 e dal 5 ottobre sino al 11 Dicembre 2015

DOVE E ORARI

SOCIETA' GINNASTICA TORINO - Via Magenta 11, Torino

dalle ore 16.15 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Nadia RIZZO - Segreteria Tel. 011 530217

Lun-ven. 8.00/19.30

sito web: www.realeginnastica.it ; e-mail: nadiarizzo@alma.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda t-shirt-pantatuta /calzini antiscivolo/ ciabatte tipo piscina

A cura di: A.S.D. SHOTOKAN KARATE DO TORINO

Offerta sportiva: n. 3 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA Scuola Media ANTONELLI - Via Lanfranchi 2, (già Via Filadelfia 242) Torino

Lunedì - mercoledì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria: Sig.Cosimo GOLIA - Cell. 339 6548381 – mail cosimogolia@gmail.com - Sig.ra Maria Lina AMPRINO -

Cell. 331 4538327 - e-mail: marialina.amprino@live.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica o kimono e ciabatte per spostamenti

KICK BOXE E THAI BOXE

La kick boxing o kickboxing è uno sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese.

La thai box è uno sport da combattimento a contatto pieno che ha le sue origini nella Mae Mai Muay Thai, antica tecnica di lotta thailandese.

A cura di: A.S.D. DOJO MIURA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Boxe

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011.284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì

sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

KICKBOXING

A cura di: A.S.D. DOJO MIURA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Kickboxing

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011.284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì

sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

KUNG FU

A cura di: A.S.D. DOJO MIURA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Kung Fu

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011.284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì

sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

LAIDO

A cura di: A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A.

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Laido "tecniche di estrazione della KATANA"

Periodo: dal 1 gennaio al 31 dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA SCUOLA DUCA D'AOSTA - Via Capelli n. 51, Torino

Martedì - giovedì - venerdì dalle ore 20.00 alle ore 22.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A. - Sig. Piero LA TORRE - Cell. 349 8665690

sito: www.artimarzialiga.it ; e-mail: pierolt1975@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica pulite.



Possibilità di accoglimento disabili.

NINJUTSU

Il Ninjutsu affonda le sue origini nella storia Giapponese più antica e rappresenta la più completa ed efficace arte del combattimento, concepita dalla cultura giapponese e adottata, ancora oggi da molti gruppi speciali nel mondo. Non è uno sport marziale, ma una vera e propria arte marziale.

A cura di: A.S.D. DOJO MIURA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Ninjutsu

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011.284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì

sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

PROPEDEUTICA MMA/GRAPPLING

A cura di: A.S.D. FEDERICO PLANETA MARTIAL ARTS GROUP

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Propedeutica MMA/GRAPPLING

Periodo: dal 7 gennaio al 31 dicembre 2015

DOVE E ORARI

Via Lanusei 1 (zona santa Rita)

Lunedì e venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.30 (escluso mercoledì)

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Federico Planeta - Cell. 349 5199786

Lun-ven. h 18.00-21.00 (escluso mercoledì)

Sito web: www.federicoplanetamartialarts.jimdo.com ; e-mail: federicoplanetamartialarts@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica.

SCHERMA BASTONE SICILIANO

La scherma bastone siciliano è una tecnica di combattimento con bastoni.

A cura di: A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A.

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Scherma Bastone Siciliano "Combattimento con bastone di origine siciliana"

Periodo: dal 1 gennaio al 31 dicembre 2015

Posti disponibili: 20

DOVE E ORARI

PALESTRA SCUOLA DUCA D'AOSTA - Via Capelli n. 51, Torino
Martedì - giovedì - venerdì dalle ore 20.00 alle ore 22.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. CENTRO ARTI MARZIALI G.A. - Sig. Piero LA TORRE - Cell. 349 8665690
sito: www.artimarzialiga.it ; e-mail: pierolt1975@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica pulite.

 Possibilità di accoglimento disabili. Posti disponibili: 10.

TAEKWONDO

Il taekwondo è un'arte marziale che prevede l'utilizzo delle gambe e dei piedi con tecniche veloci e lineari, abbinata a movimenti fluidi e circolari di tutto il corpo. E' anche un efficace strumento di difesa personale e può essere svolto da entrambi i sessi. Non è necessaria alcuna abilità di base.

A cura di: **A.S.D. TORINO TAEKWONDO UNION**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite da 1 ora e mezza ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: da gennaio a dicembre 2015

DOVE E ORARI

Accademia Arti Marziali DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E , Torino
Lunedì e mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 20.30

Società Sportiva Dilettantistica Annozero - Centro Sportivo Ruffini - V. S. Paolo 160, Torino
Martedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.15 e dalle ore 19.15 alle ore 20.45

PER INFORMAZIONI

Accademia Arti Marziali DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E , Torino - Tel. 011 284181
SSD Annozero - Centro Sportivo Ruffini - V. S. Paolo 160, Torino - Tel. 011 3850143
sito: <http://www.taekwondotorino.it> ; e-mail: info@taekwondotorino.it
Non è necessario prenotare.

 Possibilità di accoglimento disabili sordomuti e portatori di disabilità agli arti superiori.

A cura di: **A.S.D. DOJO MIURA**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Taekwondo

Periodo: dal 1 gennaio al 1 novembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. DOJO MIURA - Via Aosta 7 bis/E, Torino
Dal lunedì al venerdì in orario di lezione.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria 011.284181 dalle 16.00 alle 22.30 da lunedì al venerdì
sito: www.miura.it ; e-mail: accademia.dojo.miura@virgilio.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e ciabatte

TAI JI QUAN

La *boxe della suprema polarità* è anche abbreviato in Taiji o Tai Chi; stile interno delle arti marziali cinesi , nato come tecnica di combattimento è oggi conosciuto in occidente soprattutto come ginnastica e come tecnica di medicina preventiva.

A cura di: A.S.D. PERRO ACADEMY

Offerta sportiva: n. 10 Ore gratuite di Tai Ji Quan (Tai Chi Quan) - Studio della Forma Pa Dan Kum

Periodo: dal 10 gennaio al 29 maggio 2015

Posti disponibili : 4

DOVE E ORARI

PALESTRE della Circostrizione 4, Torino

Mercoledì e Venerdì' in orario serale

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

ASD PERRO ACADEMY - Sig. Perro Mauro - Cell. 3487116811

sito: www.perroacademy.it ; e-mail: info@perroacademy.it

VIET VO DAO

Il Viet Vo Dao è un'arte marziale di origine vietnamita molto completa, volta alla formazione fisica e spirituale. Prevede tecniche di caduta, studio forme, tecniche di difesa personale e di combattimento, tecniche acrobatiche, studio armi antiche

A cura di: A.S.D. VIET VO DAO CLUB TAY SON

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Viet Vo Do

Periodo: da gennaio a maggio 2015

DOVE E ORARI

Scuola Media ANTONELLI - Via Lanfranco 2, Torino

Lunedì e mercoledì dalle ore 18.30 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD VIET VO DAO CLUB TAY SON

Sig. Matteo OLIVIERI - Cell. 3479050532

sito web: www.tayson.it ; e-mail: segreteria@tayson.it

A cura di: A.S.D. VO VIET – HO SONG CLUB “HOA LU’ THO”

Offerta sportiva: lezioni gratuite di Arti marziali Vietnamite

Periodo: da gennaio a giugno 2015

DOVE E ORARI

Scuola Media MARTIRI DEL MARTINETTO – Strada San Mauro, 26 Torino

Lunedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00

Giovedì dalle ore 20.30 alle ore 22.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD VO VIET – HO SONG CLUB “HOA LU’ THO”

Sig. Scialpi Davide- Cell. 340 2383798

sito web: www.voviethosong.it ; e-mail: hoalutho@tiscali.it

ATLETICA LEGGERA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Una delle pratiche sportive che rappresenta il cuore delle Olimpiadi. Si tratta di una serie di gare individuali, a parte alcune staffette a squadre. Si suddivide in salti, lanci, corse, oltre le gare multiple tipo decathlon ed eptathlon dove sono previste più discipline (10 per gli uomini e 7 per le donne).

A cura di: **A.S.D. GIORDANA LOMBARDI**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Atletica leggera

Periodo: da gennaio a giugno 2015 e da settembre a dicembre 2015

Posti disponibili: 20

DOVE E ORARI

via Scialoja 8 Bis/a

Lunedì - martedì - giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Referente: Valerio MOGLIOTTI - Segreteria: Cell. 3403420736

Orario 9.00-12.00 e 15.00-19.00

Sito web : www.giordanalombardi.it ; e-mail: valeriomogliotti@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica comode



Possibilità di accoglimento disabili che siano in grado di svolgere l'attività. Posti disponibili: 5.

CALCIO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥

A cura di: **U.S.D. CARRARA 90**

Offerta sportiva: n. 6 lezioni gratuite di allenamenti di calcio in qualità di portiere e altri ruoli

Periodo: da febbraio a maggio 2015

ORARI

Sabato attività di Portiere e lunedì altri ruoli dalle ore 9.30 alle 12.00 e dalle 17.30 alle 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

U.S.D. CARRARA 90 – segreteria 0117794089

Lunedì - venerdì 17.30-19.30

sito: www.carrara90.it ; e-mail: segreteria@carrara90.it

È necessario un abbigliamento specifico che calzatura per terreno in erba sintetica.

CALCIO A 5 FEMMINILE

A cura di: **A.S.D. JUVE FEMMINILE E CALCIO A5**

Offerta sportiva: n. 6 lezioni gratuite di Calcio A5 Femminile

Periodo: dal 15 giugno al 15 luglio 2015

DOVE E ORARI

IMPIANTO DI CALCIO - Via Aristide Faccioli, 72/A- Torino
Martedì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

JUVE FEMMINILE CALCIO A5 - Via O. Vigliani, 151 Torino
Sig. Davide TURANO - Cell. 3497787835
sito: www.juvefemminilecalcioa5.it ; e-mail: juvefemminilecalcioa5@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda pantaloncini, maglietta e scarpe da calcio a 5 sintetici.
Obbligo della visita medica agonistica valida il giorno della presentazione.

CALCIO A 5

A cura di: **Società Sportiva Dilettantistica CH4 SPORTING CLUB s.r.l.**

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino
Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano
Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -
sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

CANOA

Livello difficoltà: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Completezza: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

La canoa è un'attività motoria individuale o a squadre che consiste nel percorrere superfici di acque su imbarcazioni muniti di pagaie.

A cura di: **CIRCOLO AMICI DEL FIUME**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 2 ore ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: dal 1 marzo al 30 ottobre 2015

Posti disponibili: 50

DOVE E ORARI

CIRCOLO AMICI DEL FIUME ASD - Corso Moncalieri 18, Torino
Venerdì e sabato dalle ore 15.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CIRCOLO AMICI DEL FIUME ASD - Tel. 011 6604121
Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 16.00 alle ore 20.00
sito: www.amicidelfiume.it ; e-mail: segreteria@amicidelfiume.it

I partecipanti acquisiranno i primi rudimenti della canoa dagli istruttori del Circolo. Sono previste due uscite sul fiume su kayak singolo. Previsto briefing iniziale con informazioni sulle regole di navigazione e istruzioni di sicurezza. Tutto il materiale nautico necessario sarà messo a disposizione dal Circolo.

A cura di: Soc. Canottieri ESPERIA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di un'ora e mezza in canoa (canoa singola).

Periodo: dal 1 aprile al 31 ottobre 2015 con esclusione del mese di agosto

Posti disponibili: 50

DOVE E ORARI

Soc. Canottieri ESPERIA - Corso Moncalieri 2, Torino - Fiume Po antistante i Murazzi

Lunedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Valentina SAITTA

sito: www.esperia-torino.it ; e-mail: pass15.esperiatorino@libero.it da contattare obbligatoriamente per la prenotazione

Nel mini corso di i partecipanti acquisiranno i primi rudimenti della canoa. Sono previste due uscite sul fiume su canoa singola, in gruppo con istruttore. Tutto il materiale nautico necessario sarà messo a disposizione della Soc. Canottieri Esperia .

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e sandali da mare, consigliato portarsi un cambio.

E' necessario saper nuotare.

CANOTTAGGIO

Livello difficoltà: ①②③④④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Il canottaggio è un' attività motoria individuale o di squadra, in acque calme su imbarcazioni a remi.

A cura di: A.S.D. CIRCOLO AMICI DEL FIUME

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 2 ore ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: dal 1 marzo al 30 ottobre 2015

Posti disponibili: 40

DOVE E ORARI

CIRCOLO AMICI DEL FIUME - Corso Moncalieri 18, Torino

Venerdì e Sabato dalle ore 15.00 alle ore 19.00

INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Tel. 011 6604121

sito: www.amicidelfiume.it ; e-mail: segreteria@amicidelfiume.it

Nel mini corso i partecipanti acquisiranno i primi rudimenti del canottaggio dagli istruttori del Circolo. Sono previste due uscite sul fiume su imbarcazioni propedeutiche multiposto. Previsto briefing iniziale con informazioni sulle regole di navigazione e istruzioni di sicurezza. Tutto il materiale nautico necessario sarà messo a disposizione dal Circolo.

A cura di: Società Canottieri ESPERIA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora e mezzo ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: dal 1 aprile 2015 al 31 ottobre 2015 con esclusione del mese di agosto

Posti disponibili: 60

DOVE E ORARI

Soc. Canottieri ESPERIA - Corso Moncalieri 2, Torino - Fiume Po antistante i Murazzi
dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 16.30 e dalle ore 17.00 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Valentina SAITTA 011/8193013

sito: www.esperia-torino.it ; e-mail: pass15.esperiatorino@libero.it da contattare obbligatoriamente per la prenotazione

Nel mini corso i partecipanti acquisiranno i primi rudimenti del canottaggio. Sono previste due uscite sul fiume su imbarcazioni propedeutiche a 4 vogatori + timoniere (istruttore). Tutto il materiale nautico necessario sarà messo a disposizione dalla Soc. Canottieri Esperia .

È necessario un abbigliamento specifico che comprende tuta e scarpe da ginnastica ed è consigliato portarsi un cambio.

E' necessario saper nuotare.



Possibilità di accoglimento disabili limitatamente alle disabilità intellettive-relazionali oppure fisiche ma che consentano l'uso delle braccia, ad esclusione di epilessia non controllata e gravi problemi caratteriali. Il giorno e gli orari sono da concordare con l'istruttore. Posti disponibili: 10

STAND UP PADDLE

Lo Stand Up Paddle (SUP) è un'attività semplice da imparare che ha radici antiche e lontane. Infatti gli abitanti delle isole Hawaii si spostavano per mare navigando in piedi su una tavola remando con una pagaia. Il SUP è uno sport per tutti che può essere affrontato a qualsiasi età.

La pratica regolare del SUP migliora in poco tempo la forma fisica, l'equilibrio, la resistenza, e la forza: in generale il SUP ha effetti benefici sulla salute di coloro che lo praticano.

A cura di: A.S.D. SPORT PROJECT

Offerta sportiva: n. 1 lezioni gratuite, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: da maggio a luglio 2015

Posti disponibili: 4

DOVE E ORARI

CIRCOLO ERIDANO - Corso Moncalieri 88, Torino

Mercoledì dalle ore 16.00 alle ore 18.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Luca CASSOLO - Cell. 3391251488

e-mail: lucawaz@gmail.com

CORSO DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE E USO DEFIBRILLATORE

A cura di: A.S.D. PIEMONTE CUORE ONLUS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 2 ore ciascuna

Periodo: dal 9 febbraio al 30 giugno 2015 e dal 15 Settembre al 15 Dicembre 2015

DOVE E ORARI

Via Asinari di Bernezzo n. 82, Torino

Sabato dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Signora ELENA VENESIO - Cell. 3279812250

Dal lun/ven ore 9.00/16.00

e-mail: corsi@piemontecuore.eu

È necessario un abbigliamento sportivo.

CURLING

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Lo scopo è quello di accumulare un punteggio maggiore dell'avversario durante la partita.

Il curling è uno sport di squadra giocato sul ghiaccio con pesanti pietre di granito levigate dette "stone" (sasso in inglese), con un'impugnatura. I giocatori, suddivisi in due squadre, fanno scivolare queste pietre su una lastra di ghiaccio verso un'area di destinazione, detta "casa" (home), costituita da quattro anelli concentrici.

A cura di: **A.S.D. DRAGHI CURLING CLUB TORINO**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di avviamento e avvicinamento al Curling

Periodo: dal 1 gennaio al 31 marzo 2015

DOVE E ORARI

PALAGHIACCIO TAZZOLI – PISTA N. 2- Via San Remo 67, Torino

Giovedì dalle ore 19.00 alle ore 21.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

DRAGHI CURLING - Sig.ra Grazia FERRERO - Cell. 3483508750

sito: www.draghicurling.it ; e-mail: info@draghicurling.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda pile o felpa, pantaloni comodi e scarpe da ginnastica pulite.



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

DANZA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

BREAK DANCE

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Break Dance

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili .

CHEERLEADING

A cura di: **A.S.D. CHEERLEADERS ITALIA**

Offerta sportiva: **2 lezioni di Cheerleading**

Periodo: **da Gennaio al 30 Giugno 2015**

DOVE E ORARI

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

in Via Nizza n. 119, Torino

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Graziella PORRO- Cell. 3282116970

Segreteria: lunedì/venerdì dalle ore 09/12 e dalle alle ore 15/18

e-mail: porrograce@gmail.com



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

DANZA CARAIBICA

A cura di: **A.S.D. FRIZZART**

Offerta sportiva: **2 mese di lezioni gratuite di BALLO CARAIBICO**

Periodo: **da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)**

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

DANZA CLASSICA

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: **n. 2 lezioni gratuite di Danza Classica**

Periodo: **settembre - ottobre 2015**

Posti disponibili : 30

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: VIDES FANTASY

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di danza classica

Periodo: da gennaio a maggio 2015

Posti disponibili: 20

DOVE E ORARI

LOCALI ATTREZZATI EX SCOTELLARO - Via Luini 195, Torino

Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra TARDIVO Carmela - Cell. 3336188781

e-mail: vides.main@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico adeguato all'attività.

A cura di: A.S.D. IL GABBIANO

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di danza classica

Periodo: dal 7 gennaio al 28 Febbraio 2015 e dal 15 settembre al 30 ottobre 2015

DOVE E ORARI

ASD IL GABBIANO - Via Isonzo 31, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario dei corsi.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Franca PAGLIASSOTTO - Cell. 3296386171- Tel. 0113854533

e-mail: info.gabbiano@libero.it

A cura di: A.S.D. FRIZZART

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di danza classica

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

A cura di: A.S.D. STUDIO SPORT & STUDIO DANZA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di Danza Classica

Periodo: dal 7 gennaio al 05 marzo 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA – Strada del Fortino 20, Torino

Martedì dalle ore 17.45 alle ore 18.45 e giovedì dalle ore 17.45 alle ore 18.45

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD Studio Sport & Studio Danza - Sig.ra Silvia CAROSSO – Cell. 338 3503319

Dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni martedì e giovedì

e-mail: studiosportestudiodanza@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica pulite.

 Possibilità di accoglimento disabili.

DANZA MODERN JAZZ

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Danza Modern Jazz

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 -3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.

 Possibilità di accoglimento disabili.

DANZA MODERNA -CONTEMPORANEA

A cura di: **A.S.D. FRIZZART**

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di DANZA MODERNA

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it

 Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

A cura di: **A.S.D. RIVER MOSSO - Settore Danza "ARYS DANZA"**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di danza moderna

Periodo: novembre e dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Cavagnolo 7, Torino

Lunedì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Mariangela PAURA - Cell. 333 8948863

Dalle 13 alle 14/dalle 16 alle 17/ dalle 21 in poi

e-mail: arysdanza@arysdanza.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica pulite.

A cura di: CUS TORINO DANZA & BENESSERE

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Danza Contemporanea

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: A.S.D. STUDIO SPORT & STUDIO DANZA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di Danza Moderna e Contemporanea

Periodo: dal 7 gennaio al 05 marzo 2015

DOVE E ORARI

Danza Moderna: Martedì dalle ore 17.45 alle ore 18.45 e giovedì dalle ore 17.45 alle ore 18.45 in Strada del Forino 20, Torino

Danza Contemporanea: Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00 in Strada del Focchetto 29, Torino

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD Studio Sport & Studio Danza - Sig.ra Silvia CAROSSO – Cell. 338 3503319

Dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni martedì e giovedì

e-mail: studiosportstudiodanza@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica pulite.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: VIDES FANTASY

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di danza moderna

Periodo: da gennaio a maggio 2015

Posti disponibili: 20

DOVE E ORARI

LOCALI ATTREZZATI EX SCOTELLARO - Via Luini 195, Torino

Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra TARDIVO Carmela - Cell. 3336188781

e-mail: vides.main@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico adeguato all'attività.

Lezioni di prova nei laboratori di danza classica.

A cura di: A.S.D. IL GABBIANO

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di danza moderna

Periodo: dal 7 gennaio al 28 Febbraio 2015 e dal 15 settembre al 30 ottobre 2015

DOVE E ORARI

ASD IL GABBIANO - Via Isonzo 31, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario dei corsi.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Franca PAGLIASSOTTO - Cell. 3296386171- Tel. 011 3854533

e-mail: info.gabbiano@libero.it

HIP HOP

Per danza Hip Hop si intende una disciplina di ballo o di “danza sportiva”, come recentemente considerata dalla IDSF (International Dance Sport Federation), che proviene o aderisce ai principi culturali ed estetici del movimento Hip Hop.

A cura di: A.S.D. LA CUEVA DEL DUENDE

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Hip Hop

Periodo: dal 07 gennaio al 27 febbraio 2015

DOVE E ORARI

ASD LA CUEVA DEL DUENDE - Via Amalia Guglielminetti 17/c, Torino

Martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD LA CUEVA DEL DUENDE

Mariaelena DIANA - Cell. 3383533941 - Segreteria Tel. 011 0760812 dalle ore 16.00 alle ore 19.30 dal lunedì al venerdì

sito: www.lacuevadeldende.it ; e-mail: segreteria@lacuevadelduende.it

A cura di: A.S.D. IL GABBIANO

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di danza classica

Periodo: dal 7 gennaio al 28 Febbraio 2015 e dal 15 settembre al 30 ottobre 2015

DOVE E ORARI

ASD IL GABBIANO - Via Isonzo 31, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario dei corsi.

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Franca PAGLIASSOTTO - Cell. 3296386171- Tel. 011 3854533

e-mail: info.gabbiano@libero.it

A cura di: A.S.D. FRIZZART

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di Hip hop

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore.

A cura di: CUS TORINO DANZA & BENESSERE

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Hip Hop

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166-3478612056-347 5645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: A.S.D. RIVER MOSSO - Settore Danza "ARYS DANZA"

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Hip Hop

Periodo: novembre e dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Cavagnolo 7, Torino

Mercoledì - Venerdì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Mariangela PAURA - Cell. 333 8948863

Dalle 13 alle 14/dalle 16 alle 17/ dalle 21 in poi

e-mail: arysdanza@arysdanza.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica pulite.

A cura di: A.S.D. L'OLIMPO

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di Hip pop

Periodo: da gennaio al 31 maggio 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA Scuola Elementare AMBROSINI - Via dei Pioppi 45, Torino

Lunedì e venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD L'OLIMPO - Sig.ra Gioia RARO - Segreteria Cell. 328 7493378

e-mail: pamjoe@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento disabili, non disabili motori.

LATINOAMERICANO-CARAIBICO

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Latino Americano -Caraibico

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

MUSICAL

Le lezioni di Musical si dividono in :

- lezioni di teatro in cui si studiano tecniche di espressività corporea , educazione della voce e della respirazione
- lezioni di improvvisazione teatrale
- studio del copione per lo spettacolo a fine anno
- lezioni di coreografia

A cura di: **A.S.D. FRIZZART**

Offerta sportiva: 2 mesi di lezioni gratuite di MUSICAL

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

Posti disponibili: 50

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili.

REGGAETON- VIDEO DANCE

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Reggaeton - Video Dance

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino
Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

SCENOGRAFIA

A cura di: **A.S.D. FRIZZART**

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di SCENOGRAFIA

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino
Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili.

WELLNESS DANCE

A cura di: **A.S.D. RIVER MOSSO - Settore Danza "ARYS DANZA"**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Wellness Dance

Periodo: novembre e dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Cavagnolo 7, Torino
Mercoledì - Venerdì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Mariangela PAURA - Cell. 333 8948863

Dalle 13 alle 14/dalle 16 alle 17/ dalle 21 in poi

e-mail: arysdanza@arysdanza.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica pulite

EQUITAZIONE

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

A cura di: **A.S.D. CENTRO IPPICO MEISINO**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuita

Periodo: dal 30 Marzo al 30 maggio 2015

DOVE E ORARI

CENTRO IPPICO MEISINO - Strada del Meisino 91, Torino

Martedì e sabato dalle ore 15.00 alle ore 16.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

SEGRETERIA- Cell. 338 1687668 - Tel. 011 8999550

e-mail: info@centroippicomeisino.it

Le prove consisteranno in un'ora di lezione teorica (avvicinamento al cavallo, nozioni di etologia, governo del cavallo, ecc.) e 2 ore di lezione in sella.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e stivali, possibilmente da pioggia.



Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 6 (psichici e motori)

A cura di: **A.S.D. SEMPRE VOGLIA DI CAVALLO**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni: 1 di prova e l'altra grooming + attività max 40 minuti, inclusa casco e giubbotto fornito dall'Associazione

Periodo: da gennaio a giugno 2015

DOVE E ORARI

Via Val della Torre n. 100 – San Gillio

Lunedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Adriana BELMONTE – Cell. 338 8288227 - Tel. 011 04372482

e-mail: adri.sa@virgilio.it

Le prove consisteranno in lezioni di equitazione : monta inglese e carrozza. Prima avvicinamento al cavallo.



Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 5.

FITNESS

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

AEROBICA

A cura di: **A.S.D. Culturale SPORTIDEA CALEIDOS**

Offerta sportiva: n.2 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 130/31, Torino

Martedì e giovedì dalle ore 20.00 alle ore 21.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

ASDC SPORTIDEA CALEIDOS - Sig.ra Giulia GIORDANO cell. 3899542363 - Segreteria Via Pertinace 29/b - Tel. 011 3090618

Dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00

sito: www.sportidea.net ; e-mail: info@sportidea.net

MOVIDA

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Movida

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166-3478612056-347 5645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: **A.S.D. L'OLIMPO**

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di Movida

Periodo: da gennaio al 31 maggio 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA Scuola Elementare AMBROSINI - Via dei Pioppi 45, Torino

Lunedì e venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD L'OLIMPO - Sig.ra Gioia RARO - Segreteria Cell. 328 7493378

e-mail: pamjoe@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento disabili, non disabili motori.

PILATES

A cura di: **A.S.D. L'OLIMPO**

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di Pilates

Periodo: da gennaio al 31 maggio 2015

Posti disponibili: 2

DOVE E ORARI

PALESTRA Scuola Elementare AMBROSINI - Via dei Pioppi 45, Torino

Lunedì e venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD L'OLIMPO - Sig.ra Gioia RARO - Segreteria Cell. 328 7493378

e-mail: pamjoe@libero.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento disabili, non disabili motori. Posti disponibili: 2.

A cura di: A.S.D. Culturale SPORTIDEA CALEIDOS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 103/31, Torino

Martedì e giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

ASDC SPORTIDEA CALEIDOS - Sig.ra Giulia GIORDANO cell 3899542363 - Segreteria Via Pertinace 29/b - Tel. 011 3090618

Dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.00

sito: www.sportidea.net ; e-mail: info@sportidea.net

POWER YOGA

A cura di: CUS TORINO DANZA & BENESSERE

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Yoga – Power Yoga

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

STEP & GAG

A cura di: A.S.D BODY PLAY

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Step & Gag da 1 ora ciascuna

Periodo: gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA Centro Europa – Via Gaidano 130/31 – Torino –

Mercoledì dalle Ore 20.00 alle 21.00 (con Step)

PALESTRA Cascina Roccafranca -Via Rubino, 45 - Torino - Venerdì dalle Ore 19.30 alle 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Signora Liliana Gallo Casserino
Cell. 3332664420
e-mail: bodyplay01@gmail.com

GINNASTICA A CORPO LIBERO

A cura di: **A.S.D. RIVER MOSSO - Settore Danza "ARYS DANZA"**
Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Ginnastica a Corpo Libero
Periodo: novembre e dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Cavagnolo 7, Torino
Mercoledì - Venerdì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Mariangela PAURA - Cell. 333 8948863
Dalle 13 alle 14/dalle 16 alle 17/ dalle 21 in poi
e-mail: arysdanza@arysdanza.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica pulite.

YOGA DELLA RISATA

Yoga della risata con il metodo originale del dr. Madan Kataria. Si ride senza motivo, attraverso semplici esercizi con il contatto visivo si induce la risata. Ridere di "pancia" fa respirare in modo diaframmatico traendone benefici non solo fisici come ridurre lo stress, rinforzare l'autostima, ottimizzare le relazioni di gruppo, ecc.

A cura di: **Associazione SCRIBA LOIN - Club della Risata**
Offerta sportiva: n. 10 lezioni gratuite di sessioni di yoga della risata
Periodo: dal 8 gennaio al 12 marzo 2015
Posti disponibili : 10

DOVE E ORARI

Circoscrizione 1 Via Deigo 6, Torino
Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Sig.re Loredana ZAGAMI e Patrizia GUGLIOTTA - Cell. 338 2869355 - 339 1256638
sito web: www.yogadellarisatatorino.it ; e.mail: associazionescriba@libero.it

È necessario un abbigliamento comodo con calzini antiscivolo.



Possibilità di accoglimento disabili limitatamente a medio-lieve disabilità.
Posti disponibili: 3.

ZUMBA

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**
Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Zumba
Periodo: settembre - ottobre 2015
Posti disponibili: 2

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino
Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: A.S.D. STUDIO SPORT & STUDIO DANZA

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di Zumba -Fitness

Periodo: dal 7 gennaio al 30 maggio 2015

DOVE E ORARI

Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00 in Strada del Fiocchetto 29, Torino

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD Studio Sport & Studio Danza - Sig.ra Silvia CAROSSO – Cell. 338 3503319

Dalle 17.00 alle 19.00 nei giorni martedì e giovedì'

e-mail: studiosportestudiodanza@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica pulite.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: A.S.D. Culturale SPORTIDEA CALEIDOS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 130/31, Torino

Mercoledì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

ASDC SPORTIDEA CALEIDOS - Sig.ra Giulia GIORDANO cell 3899542363 - Segreteria Via Pertinace 29/b - Tel. 011 3090618

Dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

sito: www.sportidea.net ; e-mail: info@sportidea.net

FOOTBALL AMERICANO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Sport di squadra con contatto fisico durissimo, ma regolamentato (i giocatori indossano casco ed armatura) fra due squadre che, palla alla mano, devono andare in meta superando la linea di fondo. Chi è in possesso di palla viene aiutato dai compagni che cercano di sfondare il muro avversario che a loro volta sono placcati dai difensori dell'altra squadra. Si giocano 4 tempi da 12 minuti effettivi ; il cronometro si ferma ad ogni interruzione di gioco.

Deviazione scolastica di questo sport è il Touch football, si gioca senza protezioni in quanto il contatto è limitato a placcaggi morbidi e a blocchi non in velocità.

A cura di: A.S.D. AMERICAN FOOTBALL SCHOOL JAGUARS

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Football americano

Periodo: da gennaio a luglio 2015

DOVE E ORARI

STADIO PRIMO NEBIOLO - Viale Hughes - Parco Ruffini, Torino

Martedì e giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Cell. 328 2458529 lunedì-venerdì orario ufficio

sito: www.giaguari.com ; e-mail: giaguaritorino@fidaf.org



Possibilità di accoglimento disabili che non sia motoria.

A cura di: A.S.D. NEW BLACKS

Offerta sportiva: n. 4 lezioni di Football americano

Periodo: da gennaio a dicembre 2015

DOVE E ORARI

A.S.D. NEW BLACKS - Via Piave 23, Rivoli (To)

Martedì - giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. NEW BLACKS - Segreteria Cell. 335 1099990

sito: www.blacks.it ; e-mail: black92@libero.it

Martedì - giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20.30

Possibilità di prova con squadra e utilizzo attrezzature.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnastica e scarpe con tacchetti

GINNASTICA RITMICA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦

Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

La ginnastica ritmica è una disciplina della ginnastica e uno sport olimpico femminile, di squadra, individuale o a coppie.

A cura di: A.S.D. FRIZZART

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di SCENOGRAFIA

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino

Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Ginnastica Ritmica

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino

Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

GIOCHI DA TAVOLO

A cura di: **GIOCTORINO**

Offerta sportiva: n. 5 lezioni di Sport della "Mente" : giochi da tavolo e di carte

Periodo: da gennaio a luglio 2015

DOVE E ORARI

Martedì , CASCINA ROCCA FRANCA, Via Rubino 45, Torino

Venerdì , OPEN 011, Corso Venezia 11

dalle ore 21.00 alle ore 24.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Claudio Bagliani 3334636257

sito: www.giocatorino.it ; e-mail: info@giocatorino.it



Possibilità di accoglimento disabili limitatamente alla disabilità motoria.

HIT BALL

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦

Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

L'Hit ball è uno sport di squadra sferistico, in cui due squadre di cinque giocatori ciascuna si affrontano, a campi divisi, con lo scopo di segnare punti nella porta avversaria.

A cura di: **A.S.D. SPORTING TEAM**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Hit ball

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA Scuola OTTIMO - Via Brissone 32, Torino

Lunedì - giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

A.S.D. SPORTING TEAM - Cell. 349 4345513

Lunedì-venerdì 12.10-13.50

sito: www.sportingteam.altervista.org ; e-mail: sportingteam@hotmail.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda maglietta e pantaloncini e scarpe da ginnastica.

A cura di: A.S.D. HIT DOGS

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Hit ball

Periodo: dal 10 gennaio al 30 maggio 2014

DOVE E ORARI

Scuola Media Inferiore Alberti – Via Tolmino 40, Torino

Venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

A.S.D. HIT DOGS – Cell. 3492117020

Lunedì- Venerdì 11-17

sito: www.hit-dogs.com ; e-mail: hitdogs@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda pantaloncini Corti, t-shirt, scarpe ginnastica e opzionalmente ginocchiere.

A cura di: A.S.D. SINOMBRE

Offerta sportiva: n. 4 lezioni da 2 ore ciascuna di Hit Ball

Periodo: dal 1 gennaio al 30 dicembre 2015

DOVE E ORARI

Palestra Scuola Meucci – Via Sagliano Micca 3 Bis

Lunedì - venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

A.S.D. SINOMBRE - Cell. 349 6696358

e-mail: sinombre.hitball@gmail.com

HOCKEY PRATO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦

Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Gioco a squadre dove i giocatori muniti di mazze di legno si contendono un disco o una palla di gomma con l'intento di mandarla nella porta avversaria.

A cura di: Federazione Italiana - Hockey Comitato Regionale Piemonte

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Hockey prato

Periodo: dal 1 marzo al 15 giugno 2015

DOVE E ORARI

Impianto sportivo comunale TAZZOLI - Corso Tazzoli 78, Torino

Martedì e giovedì per i maschi - mercoledì e venerdì per le femmine dalle ore 17.30 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONE

Segreteria Tel. 011 537705

e-mail: piemonte.federhockey@tiscali.it

Avviamento alla pratica dell'Hockey attraverso semplici esercizi per una prima conoscenza della disciplina. I partecipanti saranno seguiti da istruttori qualificati. Non è richiesta alcuna abilità di base. È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento disabili limitatamente alla disabilità cognitiva.

LOTTA OLIMPICA

Livello difficoltà: ①②③④**5**⑥⑦ Completezza: ①②③④**5**⑥⑦

La Lotta olimpica, è uno sport da combattimento in cui due avversari si confrontano sia in piedi che a terra. È suddiviso in due varianti: lotta greco-romana e lotta libera.

A cura di: A.S.D. CUS TORINO

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuita

Periodo: da gennaio a dicembre 2015

Posti disponibili: 20

DOVE E ORARI

Via Quadrello 15, Torino

Martedì e giovedì dalle ore 19.00 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO - Sig. Alessandro SAGLIETTI - Cell. 349 1662636 – 3490904616

Da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle ore 18.00

sito: www.custorino.it ; e-mail: alessandro.saglietti@custorino.it; lotta@custorino.it

E' necessario un abbigliamento specifico che comprenda T- shirt, pantaloncino o tuta da ginnastica e scarpe da ginnastica pulite

MAJORETTE (TWIRLING)

Livello difficoltà: ①②③④**5**⑥⑦ Completezza: ①②**3**④⑤⑥⑦

Il twirling delle Majorettes è una disciplina ginnico-sportiva e uno sport individuale, di coppia e di squadra, maschile e femminile, caratterizzato dall'uso di un attrezzo denominato bastone e da movimenti del corpo che seguono con armonia una base musicale.

A cura di: Federazione Italiana Gruppi Majorettes

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di twirling per majorettes

Periodo: da gennaio a dicembre 2015

Posti disponibili: 10

DOVE E ORARI

PALESTRA SCUOLA RICARDI DI NETRO - Via Valfrè 8, Torino

PALESTRA POLA - Via Valdellatorre 135, Torino

Mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 21.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

FEDERAZIONE ITALIANA GRUPPI MAJORETTES - Sig.ra Serena GLORIO – Tel. 011 5613059 – Cell. 3474054810

Lunedì /venerdì orario 10-12/15-18

e-mail: cmt@email.it

E' necessario un abbigliamento ginnico e capelli raccolti.

NORDIC WALKING

Livello difficoltà: ①②③④**5**⑥⑦ Completezza: ①②③④**5**⑥⑦

La camminata nordica o camminata con bastoni è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo.

A cura di: **A.S.D. WALKING CENTER PIEMONTE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di nordic-walking da 1 ora ciascuna

Periodo: i sabati dei mesi di Aprile e Maggio 2015

DOVE E ORARI

PARCO DELLA PELLERINA - Corso Appio Claudio int. 110, Torino

Ritrovo ingresso viale alberato.11 e 18 aprile 2015 dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Maestro Ibrahim Mohamed - Cell. 320 2610431

sito: www.walkingcenterpiemonte.it ; e-mail: info@walkingcenterppiemonte.it - m.ibrahim@hotmail.it

Nordic-walking è una camminata sportiva con i bastoncini. Specialità sportiva nata negli anni '90 in Finlandia. Saranno messi a disposizione gli speciali bastoncini.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica pulite.

 Possibilità di accoglimento disabili limitatamente al sordomutismo e alla sindrome di down per max 5 pax per lezione.

NUOTO

Livello difficoltà: ①②③④**5**⑥⑦ Completezza: ①②③④**5**⑥⑦

A cura di: **CENTRO SPORTIVO ITALIANO**

Offerta sportiva: n. 5 lezioni nuoto/acquagym in gruppo con istruttore

Periodo: da gennaio a maggio 2015

DOVE E ORARI

PISCINA E 13 - Strada Castello Mirafiori 55, Torino

Lunedì e giovedì dalle ore 14.20 alle ore 16.50

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Cristina ARMELLINO - Segreteria (lunedì e giovedì dalle ore 13.00 alle 19.00) - Tel. 011 345280

sito: www.csi-torino.it ; e-mail: centri@csi-torino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda costume da bagno, cuffia, facoltativi gli occhialini e le ciabatte per la piscina.

Necessità del certificato medico di idoneità a sport non agonistico.

 Possibilità di accoglimento disabili che devono essere in grado di deambulare.

A cura di: **UISP - PGS - CSI**

Offerta sportiva: n. 5 lezioni di Attività di nuoto libero con servizio di assistenza

Periodo: da gennaio a giugno 2015

DOVE E ORARI

PISCINA TORRAZZA - Via Torrazza Piemonte 14, Torino

Attività di nuoto libero con servizio di assistenza: da lunedì al venerdì dalle ore 13.30 alle ore 16.50

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria: dal lunedì al venerdì in orario 16.00 - 19.30 - Tel. 011 19501910

e-mail: tiziana.piovano@auxilium.org

È necessario un abbigliamento specifico che comprende costume da bagno, cuffia e le ciabatte per la piscina.



Possibilità di accoglimento disabili limitatamente alla disabilità motoria

A cura di: RARI NANTES TORINO

Offerta sportiva: n. 1 lezioni di Attività' di avviamento al nuoto

Periodo: da gennaio a maggio 2015

DOVE E ORARI

PISCINA SEMPIONE - Via Gottardo 10, Torino

Attività di avviamento al nuoto libero e per salvamento

Lunedì-martedì-mercoledì-giovedì e Venerdì dalle ore 15.40 alle 16.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria: dal lunedì al venerdì in orario 12.30 – 20.00/sabato 9.00-17.00 Tel. 011 2050256

e-mail: sempione@rarinantestorino.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprende costume da bagno, cuffia e le ciabatte per la piscina.



Possibilità di accoglimento disabili.

PALLAVOLO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

A cura di: A.S.D. SPORTING LIBERTAS PARELLA

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di pallavolo

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA VIGONE - Via Vigone 70, Torino

Martedì – giovedì dalle ore 19.30 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD SPORTING LIBERTAS PARELLA

Sig. Attilio GIORDA - Tel. 3209004611 - Segreteria Tel. 011 5539563 dal lunedì al venerdì ore 09.30 alle ore 12.30

sito: www.sportingparella.it ; e-mail: attilio.giorda@gmail.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica, consigliato l'uso di ginocchiere.

PALLAVOLO FEMMINILE

A cura di: **VIDES FANTASY**

Offerta sportiva: n. 8 lezioni gratuite di pallavolo femminile

Periodo: da gennaio a maggio 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA EX SCOTELLARO - Via Luini 195, Torino

Lunedì e mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 21.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra TARDIVO Carmela - Cell. 333 6188781

e-mail: vides.main@gmail.com

Lezioni di prova, avviamento allo sport nelle squadre U.16 femminili di pallavolo iscritte al campionato UISP.
È necessario un abbigliamento specifico che comprenda pantaloncini, maglietta e scarpe da ginnastica; consigliato l'uso di ginocchiere.

PARCO AVVENTURA

A cura di: **SPORT & AVVENTURA**

Offerta sportiva: n. 1 lezioni gratuite di Parco avventura + Piscina Estiva

Periodo: dal 15 giugno al 31 agosto 2015

DOVE E ORARI

Candia Canavese (To) – Via Lido 33

Lunedì /domenica dalle ore 14.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

011/9834808

Lunedì-Sabato 9.30-14.30

e.mail: info@antaresworld.com

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica.

PARKOUR

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Il Parkour consiste nel tracciare dei percorsi, superare degli ostacoli, allenare l'istinto del movimento alla ricerca di una sempre maggior fluidità, naturalezza ed efficienza del corpo. Praticare il parkour significa far rivivere al corpo il proprio "essere bambini", saltare, arrampicarsi, correre, giocare con lo spazio, sfruttare gli elementi dell'ambiente circostante... al di là del loro uso comune e della loro funzionalità. Superare il concetto di "ostacolo come impedimento" per imparare a considerarlo un'opportunità per conoscere i propri limiti e le proprie possibilità.

A cura di: **CUS TORINO DANZA & BENESSERE**

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite di Parkour

Periodo: settembre - ottobre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA CUS - Via Braccini 1, Torino
Giorni vari dalle ore 18.00-20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO

Cell. 3479667166 – 3478612056 - 3475645715

Segreteria dal lunedì al sabato dopo le 14.00

Sito web: www.custorino.it/danza e-mail: danza@custorino.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica o danza.



Possibilità di accoglimento disabili.

A cura di: **A.S.D. FRIZZART**

Offerta sportiva: 2 mese di lezioni gratuite di PARKOUR

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 (chiusura come festività scolastiche)

DOVE E ORARI

Via Monte Sei Busi n. 39 Torino
Dal lunedì al venerdì in orario corsi .

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Cinzia POCHETTINO - Cell. 348 9052815

Segreteria dal lunedì al venerdì dalle ore 17.00 alle ore 21.00

e-mail: frizzart.asd@libero.it



Possibilità di accoglimento disabili..

A cura di: **Società Sportiva Dilettantistica CH4 SPORTING CLUB s.r.l.**

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Parkour

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino
Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano
Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -

sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

RUGBY

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Il rugby è uno sport di squadra, estremamente tattico, dove i momenti di contatto con l'avversario sono sicuramente una delle caratteristiche del gioco ma non l'unica. Lo scontro con l'avversario arriva quando sono falliti tutti gli schemi o le giocate che si hanno a disposizione per superare l'avversario. Lo scontro con l'avversario è una vittoria della difesa e non dell'attacco.

A cura di: A.S.D. CUS TORINO RUGBY

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di rugby

Periodo: febbraio - aprile 2015

Posti disponibili: 50

DOVE E ORARI

IMPIANTO ANGELO ALBONICO - Strada del Barocchio 27, Grugliasco.

Lunedì – Mercoledì 18.00 – 20.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CUS TORINO - Sig.ra Antonella DELLACHA' - Tel. 011 388307

sito: www.custorino.it; e-mail: segreteria@custorinorugby.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica, paradenti

A cura di: Associazione di Promozione Sociale Sportiva Dilettantistica LA DROLA JUNIOR

Offerta sportiva: n. 4 lezioni gratuite di Rugby – posti disponibili 15

Periodo: da gennaio a giugno 2015 / da settembre a Dicembre 2015

DOVE E ORARI

CAMPO SPORTIVO DELLA COLLETTA - Piazza Aleramo 24, Torino

Venerdì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria Associazione- Lunedì-Giovedì mattina - Sig. Stefano RISTA - Cell. 340 5957384

sito: www.ladrolajunior.it; e-mail: info@ladrolajunior.it - rista.stefano@gmail.com

SCACCHI

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦

Gli scacchi sono un gioco da tavolo di strategia che vede opposti due avversari, detti Bianco e Nero dal colore dei pezzi che muovono. Gli scacchi si giocano su una tavola quadrata detta scacchiera, composta da 64 caselle di due colori alternati e contrastanti, sulla quale all'inizio si trovano trentadue pezzi, sedici per ciascun colore: un re, una donna (detta anche regina), due alfieri, due cavalli, due torri e otto pedoni; l'obiettivo del gioco è dare scacco matto, ovvero attaccare il re avversario senza che esso abbia la possibilità di sfuggirvi.

A cura di: SOCIETÀ SCACCHISTICA TORINESE

Offerta sportiva: n. 3 lezioni da 1 ora e mezza ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio 2015

Nei giorni feriali dalle ore 16.30 alle 18.00

DOVE E ORARI

Circoscrizione 1

Scuola Elementare Statale TOMMASEO - Via dei Mille 15, Torino - martedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Scuola Elementare Statale D'ASSISI - Via G. di Barolo 8, Torino - mercoledì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Scuola Elementare Statale COPPINO - Via Colombo 36, Torino - lunedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Scuola Elementare Statale SCLOPIS- Via del Carmine 27, Torino - lunedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Scuola Elementare Statale CARDUCCI - Via Biancamano 10, Torino - lunedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Circoscrizione 2

Scuola Media Statale ANTONELLI - Via Lanfranco 2 (ex via Filadelfia 123/2), Torino

Martedì dalle ore 16.30 alle ore 18.00

Circoscrizione 3

Scuola Elementare Statale ALFIERI - Via Palmieri 58, Torino - lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Scuola Media Statale PALAZZESCHI - Via Lancia 140, Torino - mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Circoscrizione 4

Scuola Elementare Statale GAMBARO - Via Talucchi 19, Torino - giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Circoscrizione 5

Scuola Elementare Statale ALERAMO - Via Lemie 48, Torino - lunedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Circoscrizione 6

Scuola Media Statale BOBBIO – Via Santhia’ 76, Torino – lunedì dalle 16 alle 17.30

Scuola Media Statale AMBROSINI – Via dei Pioppi 45, Torino –venerdì dalle 9 alle 12

Circoscrizione 7

Scuola Elementare Statale SPINELLI - Via S.Sebastiano Po 6, Torino – venerdì dalle ore 14.30 alle ore 16.30

Scuola Media Statale ROSSELLI - Via Ricasoli 12, Torino - lunedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Scuola Media Statale SPINELLI - Via Figlie dei Militari 25, Torino – mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 15.30

Scuola Elementare Statale D’AZEGLIO - Via Santore di Santarosa 11, Torino – mercoledì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Circoscrizione 8

L.C.”Alfieri “ – Corso Dante 80,Torino - giovedì dalle 14.30 alle 16.00

Scuola Elementare Statale PELLICO - Via Madama Cristina 68, Torino - martedì dalle ore 16.45 alle ore 18.15

Circoscrizione 9

Liceo “Copernico “ corso Caio Plinio 2 , Torino- venerdì dalle 14.30 alle 16.00

I.t.s. “ “Luxemburg” – corso Caio Plinio 6, Torino - venerdì dale 14.30 alle 16.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria Via Goito 13, Torino - Tel. 011 657072 - Fax 011 19707807

e mail: segreteria@scacchisticatorinese.it

 Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 3 limitatamente a disabilità motoria

SCI ALPINO, SCI NORDICO, SNOWBOARD

A cura di: **Associazione Sportiva SPORTDIPIU’**

Offerta sportiva: 2 lezioni gratuite di SCI ALPINO, SCI NORDICO, SNOWBOARD

Periodo: da gennaio al 31 marzo2015 e dal 15 Dicembre al 31 Dicembre 2015 – posti disponibili 20

DOVE E ORARI

Sestriere

Sabato dalle ore 10 alle 12

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Segreteria - Tel. 011 19782279-3394833883

sito: www.sportdipiu.it; segreteria@sportdipiu.it

Lunedì- Martedì- Mercoledì- Venerdì 09/11.30

 Possibilità di accoglimento disabili.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda abbigliamento e calzature da neve

SCHERMA

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

A cura di: **A.S.D. ACCADEMIA DI SCHERMA MARCHESA**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di scherma

Periodo: da gennaio a 31 maggio 2015

Posti disponibili: 10

DOVE E ORARI

ACCADEMIA DI SCHERMA MARCHESA - Corso Taranto 160, Torino

Dal lunedì al venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

ACCADEMIA DI SCHERMA MARCHESA - Sig.ra RAFFAELLA - Cell. 3317229057 dal lunedì al venerdì dalle ore 16.30 alle ore 20.00

sito: www.scherma.torino.it ; e-mail: marchesa@scherma.torino.it

Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 5 limitatamente a disabilità motoria.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta e scarpe da ginnastica, sandali da mare È consigliato portarsi un cambio.

A cura di: **Società Sportiva Dilettantistica CH4 SPORTING CLUB s.r.l.**

Offerta sportiva: 1 mese di lezioni gratuite di Scherma

Periodo: da gennaio a maggio 2015 e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

CH4 SPORTING CLUB - Via Trofarello 10, Torino

Dal lunedì al venerdì in orario pomeridiano

Sabato mattina

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

CH4 SPORTING CLUB - Segreteria Tel. 011 678366 -

sito: www.ch4sportingclub.it ; e-mail: circolo@ch4sportingclub.it



Possibilità di accoglimento disabili da concordare con l'istruttore

SCHERMA MEDIEVALE

A cura di: **A.S.D. COMPAGNIA DEL POMO E DELLA PUNTA**

Offerta sportiva: n. 1 lezione gratuita da 2 ore di scherma medievale

Periodo: da gennaio a dicembre 2015 esclusi il periodo natalizio e il mese di agosto.

DOVE E ORARI

SALA CENTRO INCONTRO IV CIRCOCRIZIONE / SCUOLE MEDIE

Strada Antica di Collegno 208, Torino

Sabato pomeriggio dalle ore 14.00 alle ore 16.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Cell. 3474775347- Feriali ore ufficio

sito: www.pomoepunta.it ; e-mail: pomoepunta@tin.it

La Scuola di Scherma medievale è una Disciplina marziale Europea secondo quanto tramandato dai codici manoscritti del XIII, XIV e XV secolo.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta ginnica.



Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 2 persone per lezione/incontro, limitatamente alla disabilità psichica leggera.

A cura di: A.S.D. LA SALA DELLE ARMI

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Scherma storica medievale e rinascimentale.

Periodo: da gennaio a giugno 2015

DOVE E ORARI

SCUOLA ALVARO - Via Balla 13, Torino

Giovedì dalle ore 20.30 alle ore 22.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

ASD LA SALA DELLE ARMI - Cell. 3472649035

sito: www.lasaladellearmi.com e.mail: lasaladellearmi@googlegroups.com

La scherma medioevale è una disciplina di arte marziale occidentale già praticata durante il basso medioevo. Non è prevista alcuna abilità.

Scherma storica medievale e rinascimentale con approccio sportivo (HEMA). Discipline trattate: lotta, daga, spada sola, spada e boccoliere, spada lunga, lancia, armi esotiche di base.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta comoda e maglietta a maniche corte scarpe e scarpe da ginnastica pulite.

SHORT TRACK

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Lo short track (letteralmente pista corta) è un tipo di pattinaggio su ghiaccio basato sulla velocità. In questo tipo di gare un certo numero di pattinatori (solitamente da 4 a 6) pattinano contemporaneamente su una breve pista al coperto (111,12 m).

A cura di: A.S.D. ICE TEAM TORINO

Offerta sportiva: n. 2 lezioni di Pattinaggio di velocità (Short Track)

Periodo: mesi da gennaio a maggio e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

PALAGHIACCIO - Via San Remo 67, Torino

Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18.00 - venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Angela BARBERA - Cell. 3494682760

Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 20.30 - venerdì dalle ore 18.00 alle ore 20.30

sito: www.iceteamtorino.it ; e-mail: angela.barbera@iceteam.to.it



Possibilità di accoglimento disabili per un numero massimo di 2.

TENNIS

Livello difficoltà: ①②③④**5**⑥⑦ Completezza: ①②③④**5**⑥⑦

Il tennis è un'attività per specialisti ma anche di svago per tutti. Il tennis unisce tecnica, inventiva e astuzia a forza agonistica e resistenza. Il gioco consiste nel colpire la pallina con la racchetta per inviarla nella metà campo avversaria prima che rimbalzi due volte. Prevede un minimo di 2 giocatori, ma può essere giocato anche in doppio. Il campo è diviso a metà da una rete alta circa 90 cm. Si gioca al meglio di 3 o 5 set di 6 giochi (game). Il game è vinto quando il giocatore fa 4 punti e ne ha almeno 2 di vantaggio sull'avversario

A cura di: A.S.D. CIRCOLO AMICI DEL FIUME

Offerta sportiva: n. 2 lezioni da 1 ora ciascuna, inclusa attrezzatura sportiva

Periodo: da aprile a ottobre 2015

Posti disponibili: 60

DOVE E ORARI

CIRCOLO AMICI DEL FIUME - Corso Moncalieri 18, Torino

Venerdì e sabato dalle ore 15.00 alle ore 19.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Tel. 011 6604121

sito: www.amicidelfiume.it ; e-mail: segreteria@amicidelfiume.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da tennis con suola liscia per campi in terra rossa.

Il mini corso di tennis prevede:

Prima lezione: colpo di dritto- spiegazione e dimostrazione; esercitazioni al cesto e in palleggio

Seconda lezione: colpo di rovescio - spiegazione e dimostrazione; esercitazioni al cesto e in palleggio

Tutto il materiale sarà messo a disposizione a cura del Circolo Amici del Fiume.

A cura di: A.S.D. TENNIS CLUB V&V

Offerta sportiva: n. 1 lezione gratuite di Tennis

Periodo: dal 15 giugno al 31 luglio 2015

DOVE E ORARI

Campi in terra battuta a TETTI VALFRE' - Orbassano

Dal lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Guido FIORI - Cell. 3921570641

e-mail: tennis.vv64@gmail.com

E' necessario un abbigliamento specifico che comprenda tuta da ginnica o pantaloncini e maglietta e scarpe da tennis.

TENNIS DA TAVOLO

Livello difficoltà: ①**2**③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③**4**⑤⑥⑦

Il tennis da tavolo è sport di destrezza e strategia. I giocatori utilizzano racchette in legno foderato di gomma e come campo un tavolo diviso a metà da una rete. Scopo del gioco è rinviare la pallina nella metà campo opposta cercando di non farla ribattere dall'avversario prima che cada a terra. Si gioca al meglio di 3-5 set di 11 punti ciascuno, con almeno 2 punti di margine.

A cura di: CUS TORINO

Offerta sportiva: n. 2 lezioni gratuite

Periodo: da gennaio a maggio 2015

Posti disponibili: 10

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Quadrello 15, Torino

Mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 18.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Prenotazione via e-mail: francesca.iebole@custorino.it

Muzio 3396072924

E' necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica.



Possibilità di accoglimento n.ro 2 disabili fisici, da concordare con l'istruttore

TIRO A SEGNO

Livello difficoltà: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ Completezza: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

Il Tiro a Segno è una disciplina olimpica regolata, in Italia, dall'Unione Italiana Tiro a Segno (UITS) affiliata al CONI e in ambito internazionale dall'International Shooting Sport Federation (ISSF). L'attività di tiro si svolge su tutto il territorio italiano attraverso le Sezioni di Tiro a Segno Nazionale, che rappresentano il cuore dell'attività sportiva in questo campo.

L'approccio propedeutico al tiro si effettua con pistola/carabina ad aria compressa, sulla distanza di 10 metri in una palestra di tiro al chiuso provvista di riscaldamento.

A cura di: UNIONE ITALIANA TIRO A SEGNO (UITS)

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di tiro a segno

Periodo: dal 9 di gennaio al 19 dicembre 2015

Posti disponibili: 5

DOVE E ORARI

POLIGONO BASSE DI STURA - Via Reiss Romoli 62/25, Torino

Sabato dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Domenica dalle ore 9.00 alle ore 12.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Segreteria Tel. 011 2201696 -

dal martedì al sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00;

domenica dalle ore 9 alle ore 12

sito: www.tsntorino.it ; e-mail: segreteria@tsntorino.it

Necessari all'atto della prima lezione di prova:

- certificato medico per attività sportiva non agonistica

- la presenza di entrambi i genitori o qualora ne fosse presente uno solo, basta che presenti l'atto di libero assenso dell'altro coniuge con copia della carta di identità.

TRAMPOLINO ELASTICO

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Il trampolino elastico è una delle discipline olimpiche della ginnastica. Gli esercizi sono principalmente salti doppi e tripli, raggruppati o tesi, spesso anche avvitati.

A cura di: SOCIETA' GINNASTICA TORINO

Offerta sportiva: n.3 lezioni gratuite di Trampolino Elastico

Periodo: dal 12 gennaio al 24 aprile 2015 e dal 5 ottobre sino al 11 Dicembre 2015

DOVE E ORARI

SOCIETA' GINNASTICA TORINO - Via Magenta 11, Torino
dalle ore 16.15 alle ore 20.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig.ra Nadia RIZZO - Segreteria Tel. 011 530217

Lun-ven. 8.00/19.30

sito web: www.realeginnastica.it ; e-mail: nadiarizzo@alma.it

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda t-shirt-pantatuta /calzini antiscivolo/ ciabatte tipo piscina

TRIATHLON

Livello difficoltà: ①②③④⑤⑥⑦ Completezza: ①②③④⑤⑥⑦

Il Triathlon è un'attività individuale di resistenza per eccellenza: consiste nel coprire lunghi percorsi unendo senza soluzione di continuità 3 discipline, nuoto, bicicletta e corsa.

A cura di: Associazione Sportiva TORINO TRIATHLON

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite

Periodo: dal 31 gennaio a dicembre 2015

Posti disponibili: 4

DOVE E ORARI

PISCINA LIDO - Via Villa Glori 21, Torino
Lunedì e mercoledì dalle ore 17,30 alle ore 19.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

A.S.D. TORINO TRIATHLON - Strada San Michele 35, Moncalieri

Sig.ra Jacqueline White – Cell. 339 7177886 - Tel. 011 6474016

Lunedì e mercoledì dalle ore 17,30 alle ore 19.30

sito: www.torinotriathlon.it ; e-mail: segreteria@torinotriathlon.it

Si proporranno le 3 discipline che caratterizzano il Triathlon: nuoto, ciclismo, corsa.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda costume da bagno, cuffia, occhialini da nuoto, accappatoio/ciabatte per la piscina e scarpe da corsa.

ATTIVITA' SPECIFICHE PER DISABILI

ATTIVITA' LUDICO MOTORIA (sindrome Down)

A cura di: **CEPIM-TORINO -CENTRO PERSONE DOWN**

Offerta sportiva: n.1 lezione a settimana da 2 ore ciascuna

Periodo: da gennaio a maggio e da ottobre a dicembre 2015

DOVE E ORARI

Lunedì : PALESTRA CENTRO EUROPA - Via Gaidano 130/31, Grugliasco, dalle ore 15.00 alle ore 17.00

Martedì : PALESTRA ALVARO presso SCUOLA ALVARO - Via Romita 19, Torino, dalle ore 15.00 alle ore 17.00

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Paolo PISSIA - Tel. 011 3090158

sito: www.cepim-torino.it ; e-mail: cepim@cepimtorino.191.it

L'attività proposta si inserisce a pieno titolo nel progetto generale del CEPIM finalizzato alla crescita della persona con sindrome di Down come persona adulta, alla sua autonomia e piena inclusione sociale.

L'attività si divide in quattro momenti principali:

1) momento iniziale di conoscenza tra i vari componenti del laboratorio

2) momento di tone-up in cui si eseguono esercizi fisici

3) giochi di squadra

4) momento finale in cui si ripercorre l'attività svolta

Il laboratorio è costituito da un numero uguale di ragazzi con sindrome e volontari.

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda scarpe da ginnastica.

BASKET IN CARROZZINA

A cura di: **HB TORINO UICEP ONLUS**

Offerta sportiva: n. 3 lezioni gratuite di Basket in carrozzina

Periodo: da gennaio a novembre 2015

DOVE E ORARI

PALESTRA - Via Moncrivello 8, Torino

Mercoledì e giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.30

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE

Sig. Antonio BUSSO - Cell. 3474197044

sito: www.hbtorino.it ; e-mail: info@hbtorino.it - antoniobusso99@gmail.com

CURLING IN CARROZZINA

A cura di: **Associazione Sportiva SPORTDIPIU'**

Offerta sportiva: n. 2 ore gratuite di Curling in Carrozzina

Periodo: dal 1 gennaio al 31 marzo 2015 - dal 1 ottobre al 31 Dicembre 2015

DOVE E ORARI

Palaghiaccio "Tazzoli"
18.00/20.00 Giovedì

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Segreteria - Tel. 011 19782279-3394833883
sito: www.sportdipiu.it; segreteria@sportdipiu.it
Lunedì- Martedì- Mercoledì- Venerdì 09/11.30

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda abbigliamento e calzatura da neve.



PASSEGGIATA AL PARCO IN CARROZZA

A cura di: **Associazione Dilettantistica Sportiva e di Promozione Sociale CENTRO IPPICO MEISINO**

Offerta sportiva: n. 2 ore gratuite in carrozza

Periodo: dal 30 marzo al 30 maggio 2015

DOVE E ORARI

A.S.D.P.S. CENTRO IPPICO MEISINO - Strada del Meisino 91, Torino
Martedì e Sabato in orario 15/16

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Segreteria - Tel. 011 8999550 - Cell. 339 8063854
sito: www.centroippicomeisino.it ; e-mail: info@centroippicomeisino.it

L'offerta prevede n. 2 ore di passeggiata in carrozza nel Parco del Meisino per n. 6 disabili (sia motori che psichici) con conduttore ed ausiliario per un max di n. 3 partecipanti per ora



TENNIS IN CARROZZINA

A cura di: **Associazione Sportiva SPORTDIPIU'**

Offerta sportiva: n. 2 ore gratuite di Tennis in Carrozzina

Periodo: dal 1 gennaio al 31 dicembre 2015

DOVE E ORARI

Caselle Torinese
Dal Lunedì al Venerdì dalle ore 11 alle 19

PER INFORMAZIONI e PRENOTAZIONE:

Segreteria - Tel. 011 19782279-3394833883
sito: www.sportdipiu.it; segreteria@sportdipiu.it
Lunedì- Martedì- Mercoledì- Venerdì 09/11.30

È necessario un abbigliamento specifico che comprenda abbigliamento da tennis.

INIZIATIVA A CURA DELLE BIBLIOTECHE CIVICHE TORINESI

Iscrivendoti alla biblioteca di quartiere si hanno a disposizione libri, giornali, riviste, video e cd musicali su diversi argomenti, compreso tutto ciò che riguarda il mondo dello sport.

Per tutto il 2015, grazie a Pass15, puoi fare il *bis in biblioteca*, raddoppiando ogni volta il numero di libri, film, ecc...che hai la possibilità di prendere in prestito.

Dal pc di casa puoi effettuare prenotazioni e rinnovare i prestiti.

Inoltre potrai scoprire ulteriori iniziative gratuite, come gruppi di lettura, corsi di informatica e gruppi di conversazione in lingua straniera, frequentando le Biblioteche e richiedendo direttamente informazioni presso le diverse sedi.