

I corsi sono rivolti ai Cittadini over 60 residenti nella Circoscrizione 7

Per i corsi:

YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM, SPORTIVA-MENTE, GINNASTICA DOLCE, verranno richiesti al momento dell'iscrizione:
- CARTA D'IDENTITA' (fotocopia)
- CODICE FISCALE

Per il corso di Acquagym e Ginnastica dolce verranno inoltre richieste 2 FOTO TESSERA (chi invece ha frequentato il corso lo scorso anno deve presentare la tessera con la foto).

Alla prima lezione occorre presentare il CERTIFICATO MEDICO (originale e fotocopia, che deve essere valido fino alla scadenza del corso) senza il quale non si può accedere al corso. Non vale l'autocertificazione.

In caso di posti liberi le iscrizioni potranno proseguire durante gli orari di attività.

ISCRIZIONI FINO AD ESAURIMENTO POSTI

PER INFORMAZIONI
Circoscrizione 7
Ufficio Cultura e Tempo Libero
Corso Vercelli 15
Tel. 011.011.35722 - 35721 - 35702
www.comune.torino.it/circ7



La Circoscrizione 7, anche nell'anno 2022-2023, attiverà iniziative e momenti destinati ai residenti che rientrano, anagraficamente, nella Terza Età.

A sostegno dei Centri e degli Anziani, la Circoscrizione 7 organizza e finanzia molteplici attività nel campo del tempo libero, della cultura, dell'intrattenimento con corsi di ginnastica dolce, nuoto, fitwalking, acquagym, yoga, teatro, computer e smartphone.

Il Progetto "Arte e Sport Terza Età" raccoglie ed ottimizza le varie attività in modo che i residenti over 60 possano beneficiare di un programma vasto e coinvolgente. Per offrire un servizio migliore abbiamo preparato questo depliant con tutte le attività culturali e sportive e con le informazioni per iscriversi ai corsi.

Il Presidente

Il Coordinatore V Commissione

Il Coordinatore Sottocommissione Sport



civico**centro**stampa

Grafica & impaginazione: Roberta Agriesti - Ufficio Cultura, Circoscrizione 7

Città di Torino
CIRCOSCRIZIONE 7
Aurora Sassi Madonna del Pilone Vanchiglia

Arte
&
Sport



Terza Età
2022/2023

GINNASTICA PER LA TERZA ETA'

Attività: ginnastica

Dove: palestra Fortino, Strada del Fortino, 20

Quando: martedì - giovedì orario 9.00-10.00

mercoledì- venerdì orario 9.00-10.00

Inizio corso: 4 ottobre 2022

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

27,28 settembre, 9.00 -10.00

Quota associativa: 50 euro

Organizzazione: SAFATLETICA SSD a rl

info: 011.7509701 -
safatletica@safatletica.it



TEATRO PER LA TERZA ETA'

Attività: percorso teatrale sensoriale.

A conclusione dell'iniziativa si terrà uno spettacolo teatrale realizzato dai partecipanti del corso.

Dove: Centro Poliservizi M. Rua, corso Cadore, 20

Quando: martedì orario 16.00-18.00 corso base di tecnica - giovedì orario 16.00-18.00 corso di approfondimento

Inizio corso: 2 e 4 ottobre 2022

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

26 settembre, orario 15.00-18.00, o via email.

Quota di iscrizione: 50 euro

Organizzazione: Associazione Culturale TEKHNE'

Info: 3703155341 - info@tekhneteatro.com



YOGA E SALUTE

Attività: yoga, tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere fisico e mentale.

Dove: palestra Cadore, corso Cadore, 20/8

Inizio corso: 6 ottobre 2022

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

30 settembre, orario 10.00-12.00, o

collegandosi al sito www.polismile.wansport.com

Quota di iscrizione: 50 euro

Organizzazione: SSD LAPOLISMILE

Info: 011.352855 - info@polismile.it



CORPO, MENTE NATUROPATIA

Attività: educazione al movimento, potenziamento cognitivo e naturopatia.

Dove: corso Casale - monumento a F. Coppi

Quando: sabato - orario 09.30-11.00

(tranne festivi, o quando piove)

Inizio corso: 1° ottobre 2022

Quota associativa: 15,00 euro

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

28 settembre, 9.00-12.00 e sempre aperte

per tutto il periodo di attività, il sabato.

Organizzazione: AUSER ODV

Info: 011.7750511 -
tandem@ausertorino.it



NOVITA' CLASSI CREATIVE

Attività: abc delle nuove tecnologie e tecniche di racconto tramite smartphone e computer

Dove: Centro d'Incontro - Corso Belgio, 91

Quando: martedì orario 10.00-12.00

Presentazione del corso: 18 ottobre 2022

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

20 ottobre, 10.00-11.30

Quota associativa: 30 euro

Organizzazione: INVASIONI CREATIVE aps

Info: 3922571887 -
info.invasioncreative@gmail.com



SPORTIVA-MENTE

Attività: ginnastica dolce e lezioni di arti orientali capaci di rigenerare la mente.

Dove: Via Bava, 35

Quando: mercoledì orario 9.30-10.30

Inizio corso: 5 ottobre 2022

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

30 settembre, 11.00-13.00

Quota di iscrizione: 50 euro



Organizzazione: PANTA REI SCS

Info: 3478150023 - v.lottero@pantareiscs.it

GINNASTICA DOLCE

Attività: ginnastica eseguita con movimenti lenti e graduali a basso impatto.

Dove: Centro di Incontro, Lungo Dora Savona, 30

Quando: lunedì - giovedì

orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20

Dove: Palestra, corso Cadore, 20/8

Quando: martedì - venerdì

orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20

Dove: Centro di Incontro, corso Casale, 212

Quando: martedì e venerdì

orario: 9.30-10.20 / 10.30-11.20

Inizio corsi: 27 e 28 ottobre

Quota di iscrizione: 50 euro

Organizzazione: C.F.S. SSD a rl

Info e iscrizioni: 3489221241 -
cfsssdar@gmail.com



ACQUAGYM

Attività: ginnastica in acqua.

Dove: piscina Colletta, via Ragazzoni, 5

Quando: martedì-giovedì o mercoledì-venerdì tra le ore 09.00 e le ore 11.30

Inizio corsi: 25 e 26 ottobre 2022

Quota di iscrizione: 50 euro

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

26 e 27 settembre, 10.00-11.30;

29 settembre, 9.00-11.30.



Info: 3489221241 - cfsssdar@gmail.com

VITATTIVA

Attività: acquagym e nuoto

Dove: piscina Colletta, via Ragazzoni, 5

Quando: martedì, mercoledì, giovedì e venerdì orario 9.50-12.30

Inizio corsi: 25 e 26 ottobre 2022

Quota di iscrizione: 50 euro

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli, 15

20, 22 e 28 settembre, 9.30-11.30

Organizzazione: U.S. ACLI TORINO

Info: 011.5712863 - info@usaclitorino.it

