

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

Per i corsi:  
YOGA E SALUTE, NUOTO, ACQUAGYM, TAI CHI CHUAN, GINNASTICA DOLCE, INSIEME ACQUANDO

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. 011.011.35702  
[www.comune.torino.it/circ7](http://www.comune.torino.it/circ7)

La Circoscrizione 7, anche nell'anno 2018-2019, attiverà iniziative e momenti destinati ai residenti che rientrano, anagraficamente, nella Terza Età.

Sul territorio sono a loro disposizione quattro Centri di Incontro ai seguenti indirizzi:

Corso Belgio 91  
Corso Casale 212  
Lungo Dora Savona 30  
Via Cuneo 6 bis

*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, acquagym, yoga tai chi chuan e teatro. Il Progetto "Arte e Sport Terza Età" raccoglie ed ottimizza le varie attività in modo che i residenti Anziani 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, Luca DERI  
Il Coordinatore II Commissione, Ferdinando D'APICE  
Il Coordinatore Sottocommissione Cultura, Silvio SABATINO



**2018/2019**

## GINNASTICA

**Attività:** ginnastica e passeggiate  
**Dove:** Palestra Fortino, Strada del Fortino 20  
Parco Colletta, via Ragazzoni  
**Quando:** martedì e venerdì  
orario 09.00-10.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 9, martedì 16, venerdì 12 e venerdì 19 ottobre 2018** - orario: 09.30-11.00  
**Inizio corso:** martedì 23 ottobre 2018  
**Quota associativa:** 50 euro  
**Organizzazione:** SAFATLETICA  
info: 011.7509701



**NOVITÀ**

## CORSO DI TEATRO

**Attività:** Percorso Teatrale sensoriale.  
La conclusione dell'iniziativa sarà uno spettacolo teatrale realizzato dai partecipanti al corso.  
**Dove:** Centro di Incontro, corso Casale 212  
**Quando:** giovedì, orario: 15.00 - 18.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**giovedì 11 ottobre 2018, orario: 15.30-16.30**  
**Inizio corso:** 25 ottobre 2018  
**quota di iscrizione:** 35 euro  
**Organizzazione:** Auser Fuoricasa Torino  
info: 347.0875507  
fuoricasa.auser@gmail.com  
mariangela@marengo.to.it



## YOGA E SALUTE

**Attività:** percorso dallo Yoga al Tai Chi Chuan attraverso la pratica di esercizi e tecniche di rilassamento con movimenti e posture per mantenere il benessere fisico e mentale.  
**Dove:** Palestra, corso Cadore 20/8  
**Quando:** giovedì, orario: 8.45-10.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 9 e martedì 16 ottobre 2018**  
orario: 9.00-13.00  
**Inizio corso:** giovedì 25 ottobre 2018  
**quota di iscrizione:** 50 euro  
**Organizzazione:** SSD Polismile  
info: 347.1243594  
p-lantelme@libero.it



## TAI CHI CHUAN

**Attività:** il Tai Chi Chuan è una pratica di attività dolce del corpo di movimento e respiro. Rallenta il processo di invecchiamento, incrementa la funzione aerobica, riduce la pressione sanguigna e lo stress.  
**Dove:** corso Belgio 91  
**Quando:** lunedì, orario 9.30-11  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**lunedì 8 ottobre 2018, orario 9.00-12.00 e 14.30-16.30**  
**Inizio corso:** lunedì 5 novembre 2018  
**Quota di iscrizione:** 50 euro  
**Organizzazione:** HER  
info: 347.1245316  
info@hernews.org



## NUOTO e ACQUAGYM

**Attività:** "Vitattiva" attività di acquagym e nuoto.  
**Dove:** Piscina Colletta, via Ragazzoni 5  
**Quando:** martedì, mercoledì, giovedì e venerdì  
orario: 09.50-12.30  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**lunedì 15 e mercoledì 17 ottobre 2018**  
orario: 9.30-11.30  
**Inizio corsi:** martedì 23 ottobre 2018  
**Quota di iscrizione:** 50 euro  
**Organizzazione:** U.S. ACLI TORINO  
info: 011.5712863  
info@usaclitorino.it



**NOVITÀ**

## INSIEME ACQUANDO

**Attività:** Attività di benessere e rieducazione funzionale in acqua a temperatura di 32 gradi.  
Numero massimo di partecipanti per ogni gruppo: 7  
**Dove:** AISM, strada del Fortino 22  
**Quando:** lunedì o mercoledì in piscina, orario: 9.45 - 10.30 / venerdì in palestra, orario 11.00 - 12.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**venerdì 12 e venerdì 19 ottobre 2018**  
orario: 10.00 - 12.00  
**Inizio corso:** 22 ottobre 2018  
**Quota di iscrizione:** 150 euro  
**Organizzazione:** Associazione 360 GRADI  
info: 011.4359222  
info@360onlus.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  
**Iscrizioni:** martedì 9 ottobre 2018  
orario: 9.00-11.00  
**Dove:** Palestra, corso Cadore 20/8  
**Quando:** martedì - venerdì  
orario: 8.30-9.20 / 9.30-10.20  
**Iscrizioni:** mercoledì 10 ottobre 2018  
orario: 9.00-11.00  
**Dove:** Centro di Incontro, corso Casale 212  
**Quando:** martedì e venerdì  
orario: 9.30-10.20 / 10.30-11.20  
**Iscrizioni:** giovedì 11 ottobre 2018  
orario: 9.00-11.00  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**Inizio corsi:** lunedì 29 ottobre 2018  
**Quota di iscrizione:** 50 euro  
**Organizzazione:** C.F.S.ssd  
info: 348.9221241



## ACQUAGYM

**Attività:** Ginnastica in acqua.  
**Dove:** Piscina Colletta, via Ragazzoni 5  
**Quando:** martedì e giovedì o mercoledì e venerdì  
**Iscrizioni:** Centro Civico, corso Vercelli 15  
**martedì 16 ottobre 2018, orario: 9.00-11.00**  
per chi frequenta dalle 9.00-9.50  
**mercoledì 17 ottobre 2018**  
orario: 9.00-11.00  
per chi frequenta dalle 9.50-10.40  
**giovedì 18 ottobre 2018, orario: 9.00-11.00**  
per chi frequenta dalle 10.40-11.30  
**Inizio corsi:** martedì 30 ottobre 2018  
**Quota di iscrizione:** 50 euro  
**Organizzazione:** C.F.S.ssd  
info: 348.9221241

