

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,
TRIATHLON ed ESPRESSIONE CORPOREA
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.

Per i GRUPPI DI CAMMINO è prevista la
sottoscrizione di una liberatoria.

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



PER INFORMAZIONI

Circoscrizione 7

Ufficio Cultura e Tempo Libero

Corso Vercelli 15

Tel. 011.011.35759

sito web: www.comune.torino.it/circ7

La Circoscrizione 7, anche nell'anno
2015-2016, 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, espressione corporea,
nuoto, fitwalking, teatro, danza, letture
interpretate, acquagym, yoga, tai chi
chuan e computer.*

*Il Progetto "Arte e Sport Terza Età"
racoglie 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, Emanuele DURANTE

Il Dirigente di Area, Paolo DENICOLAI

Il Coordinatore della V Commissione, Luca DERI



Grafica & impaginazione: Armando Casaroli - Ufficio Immagine Circoscrizione 7



LA VITA @ COLORI

Attività: Laboratorio multidisciplinare, danza, teatro e letture interpretate.

Dove: Centro di Incontro, corso Casale 212

Quando: due incontri di due ore settimanali

lunedì, ore 15.00-17.00 danze di gruppo

giovedì, ore 15.00-17.00 teatro, letture interpretate

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 12 ottobre 2015 orario: 10.00-11.30

Inizio corso: lunedì 26 ottobre 2015

Quota associativa: 30 euro

Organizzazione: Auser Fuoricasa

info: 347.0875507 - mariangela@marengo.to.it



TRIATHLON

Attività: ginnastica, nuoto e fitwalking.

Dove: palestra e piscina Colletta, parco Colletta, via Ragazzoni 5

Quando: martedì e venerdì - orario 09.00-10.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

venerdì 2 e martedì 6 ottobre 2015

orario: 10.00-11.30

Inizio corso: venerdì 9 ottobre 2015

Quota associativa: 40 euro

Organizzazione: SAFATLETICA - info: 011.7509701



COMPUTER

Attività: Corso di alfabetizzazione informatica, dieci lezioni da due ore ciascuna.

Dove: Centro di Incontro, corso Belgio 91

Quando: dal lunedì al venerdì, orario 9.30-11.30

Iscrizioni: Centro d'Incontro, corso Belgio 91

lunedì 5 ottobre 2015, ore 9.30

Inizio corsi: lunedì 12 ottobre 2015

Quota di iscrizione: 45 euro

Organizzazione: Antiloco - info: 338.4224211



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

giovedì 15 ottobre 2015, orario: 9.30-12.30

Inizio corso: giovedì 29 ottobre 2015

quota di iscrizione: 40 euro

Organizzazione: ASD 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: martedì, orario 9.30-11

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

martedì 13 ottobre 2015

orario: 9-11 e 14-15.30

Inizio corso: martedì 3 novembre 2015

Quota di iscrizione: 40 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 e giovedì, orario: 10.40-11.30

mercoledì e venerdì, orario: 11.30-12.20

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

lunedì 12 e mercoledì 14 ottobre 2015

orario: 9.30-11.30

Inizio corsi: martedì 3 novembre 2015

Quota di iscrizione: 40 euro

Organizzazione: U.S. ACLI TORINO

info: 011.5712863

info@usaclitorino.it



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

lunedì 19 ottobre 2015, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 9.00-9.50

mercoledì 21 ottobre 2015, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 9.50-10.40

venerdì 23 ottobre 2015, orario: 9.00-11.00

per chi frequenta dalle 10.40-11.30

Inizio corsi: martedì 3 novembre 2015

Quota di iscrizione: 40 euro

Organizzazione: Decathlon ASD

info: 348.9221241



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: lunedì 12 ottobre 2015

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 14 ottobre 2015

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: venerdì 16 ottobre 2015

orario: 9.00-11.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

Inizio corsi: martedì 3 novembre 2015

Quota di iscrizione: 40 euro

Organizzazione: Decathlon ASD

info: 348.9221241



ESPRESSIONE CORPOREA

Attività: espressione corporea

Dove: Centro di Incontro, corso Belgio 91

Quando: giovedì, orario: 9.00-10.15

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

mercoledì 14 ottobre 2015, orario 9.00-11.00

Inizio corso: giovedì 5 novembre 2015

Quota di iscrizione: 45 euro

Organizzazione: Ginger Company

info: info@gingercompany.it



GRUPPI DI CAMMINO

Attività: camminate sulle sponde fluviali della Dora con partenza dal Centro Civico in corso Vercelli 15.

Quando: mercoledì, orario: 9.00-10.00

Iscrizioni: Centro Civico, corso Vercelli 15

giovedì 1 ottobre 2015

Inizio corso: mercoledì 7 ottobre 2015

Quota di iscrizione: nessuna

Organizzazione: ASL TO1

Dipartimento Integrato della Prevenzione

SSD Epidemiologia ed Educazione Sanitaria

info: 011.5663223 - mail: episan@aslto1.it

