CIRCOLANDO notizie

CIRCOLO RICREATIVO ASSISTENZIALE DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO

Quadrimestrale del C.R.D.C. - n.24 - 2° Semestre 2023 - agosto/novembre - Anno XXXI - Art.2 Comma20/C Legge 662/96 – Filiale Torino

Sommario

Torino in autunno

Corsi di musica al CRDC

Val Pusteria

Cuneo

Castell'Arquato

Parco delle Mura e i Forti

Pag.4

Editoriale

Pag.5

Speciale Attività e Corsi 2023 – 2024
Sezione Tennistavolo
Pag.6 Sezione Tennis
Pag.7 Scuola tennis bimbi, ragazzi e adulti – Ginnastica circuit trainig - Calcio
Pag.8 Aikido – Taiji Quan
Pag.9 Qigong - Stretching dei meridiani – Rilassamento e benessere – Prevenzione del mal di schiena
Pag.10 Fitwalking - Nordik Walking
Pag.11 Sezione Subacquea
Pag.12 Sezione Micologica
Pag.13 Disegnare e dipingere – Pittura su ceramica – Gruppo Teatro
Pag.14 Corale – Pianoforte – Chitarra e ukulele
Pag.15 Ballo liscio – Danze Caraibiche

Pag.16

Articoli
Tennistavolo l'annata della sezione del CRDC 2022 / 2023
Pag.17 Tennistavolo - riconoscimento FITET al C.R.D.C. Torino
Pag.18 Tennistavolo Campionati Italiani Master 6-5-4 categoria Riccione 25 maggio / 7 giugno 2023
Pag.19 Tennistavolo… passione senza fine!
Pag.20 Anna Panataro, Maurizio Cannizzaro e la piccola Aurora - Gruppo Teatro Zero: 50 anni di disavventure amatoriali
Pag.22 100 numeri e non sentirli
Pag.23 Corso di ballo liscio
Pag.24 Il Giappone (appunti di viaggio del gruppo organizzato dal CRDC di giugno)

Pag.25

Turismo e viaggi
Bergamo / Brescia / Franciacorta – Venezia e le isole della Laguna
Pag.26 Trentino… la magia dell'Avvento
Pag.27 Alto Adige: Sci - Mercatini di Natale - Relax
Pag.28 GITE GIORNALIERE – Cuneo, fiera nazionale del marrone - Fritto misto piemontese - Bollito misto piemontese - Castell'Arquato e Grazzano Visconti

Pag.29

Escursionismo
Anello Bardonecchia / Forte Bramafam – Genova, il Parco Urbano Delle Mura e i Forti
Pag.30 Spotorno e il Forte di Sant'Elena - Anticipazione Circolando 101 - Il dopo Epifania 2024 Val Di Fassa Trentino

Pag.31

Convenzioni
Abbonamenti Cinema e Teatro 2023 - 2024

Circolo Ricreativo Assistenziale

DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO

10122 TORINO • Via Sant'Agostino,11 • Tel. 011.01134670/1/2 • Fax 011.01134690
www.comune.torino.it/crdc - circolo@comune.torino.it

IMPORTANTE!
Circolando Notizie è anche consultabile/scaricabile dal Sito Web del CRDC sotto la voce **RISORSE UTILI**

www.comune.torino.it/crdc

TESSERAMENTO C.R.D.C.
(dal 1 gennaio al 31 dicembre)
Dipendenti: Euro 7,00
Pensionati ex dipendenti: Euro 15,00
Famigliari conviventi: Euro 15,00
Aggregati: Euro 30,00

Presidente
Roberto Bonante

Vicepresidente
Celestino Roberto Sereno

Segretario Amministrativo
Claudia Piola

Consiglio Direttivo
Roberto Bonante
Maria Giangualano
Mario Oggianu
Domenico Papalia
Claudia Piola
Girolamo Rinallo
Celestino Roberto Sereno
Angelo Varraso
Giovanni Ventura
Pierluigi Verde
Franca Martinotti
Antonio Volpe

Collegio dei Sindaci
Cristina Andreolli
Giuseppe Castagnella
Rosario Damian
Caterina Messina
Vincenzo Terlizzi

Collegio dei Probiviri
Antonio Alifano
Annunziata Fasano
Francesco Garino
Vincenzo Mercuri
Marilena Parisi

Commissione Sedi Sociali e Manifestazioni
Roberto Bonante
Mario Oggianu
Claudia Piola
Celestino Roberto Sereno
Antonio Volpe
Pierluigi Verde
Franca Martinotti

Commissione Sport
Roberto Bonante
Celestino Roberto Sereno
Claudia Piola
Giovanni Ventura
Domenico Papalia
Angelo Varraso
Girolamo Rinallo

Commissione Turismo e Colonie
Roberto Bonante
Celestino Roberto Sereno
Maria Giangualano
Mario Oggianu
Claudia Piola
Pierluigi Verde
Franca Martinotti

Commissione Cultura
Roberto Bonante
Celestino Roberto Sereno
Claudia Piola
Giovanni Ventura
Maria Giangualano
Domenico Papalia
Angelo Varraso

Commissione Comunicazione
Roberto Bonante
Celestino Roberto Sereno
Claudia Piola
Mario Oggianu
Pierluigi Verde
Antonio Volpe
Franca Martinotti

Uffici Segreteria:
Via Sant'Agostino 11 - 10122 Torino
tel. 011.01134670/1/2 - fax 011.01134690

Orari:
dal lunedì al giovedì dalle 9.00 alle 17.00
venerdì dalle 9.00 alle 15.00

Sede sociale:
Corso Sicilia, 12 - 10133 Torino
tel. 0116614534

Bar ristorante: tel. 011 0550749
cell.3404236515

«CIRCOLANDO NOTIZIE» N°100

Direttore Responsabile: Roberto Bonante

Responsabile Redazione:
Celestino Roberto Sereno

Amministrazione: Claudia Piola

Redazione: Aldo Mennuni

Collaboratori:
Mariarosa Acquaviva, Rosario Fontanella, Massimo Bardaro, Silvana Migliore

Redazione ed Amministrazione:
Via Sant'Agostino, 11 – 10122 Torino
Tel. 011.01134670/1/2 – Fax 011.01134690
E-mail: circolo@comune.torino.it

Sito Internet a cura di:
Aldo Mennuni

Impaginazione e Stampa:
civicocentrostampa

«CIRCOLANDO NOTIZIE» è distribuito ai Soci del C.R.D.C. di Torino, a tutti i CRAL d'Italia e a tutte le Associazioni Culturali che ne facciano richiesta.

Editoriale

DALLE SOCIETÀ DI MUTUO SOCCORSO AL NOSTRO CIRCOLO:
UNA CONTINUITÀ STORICA E DI VALORI.

Le prime Società di Mutuo Soccorso nacquero alla fine del XVIII° secolo come esperienze di associazionismo volontario, per rispondere alle necessità dei lavoratori appartenenti ai ceti meno abbienti, che erano privi di qualsiasi forma di tutela, di previdenza o di assistenza.

Così, nell'età della Rivoluzione Industriale, nasce la mutualità moderna, fondata sull'unione delle forze per raggiungere obiettivi di promozione sociale ed economica. Con il pagamento di una piccola quota mensile, gli iscritti garantivano sussidi in caso di malattia, di invalidità o di morte a chi si trovava in una situazione di bisogno. Occorre tenere presente che non esisteva, all'epoca, nessuna forma di servizio sanitario, come non esisteva la pensione: quindi non vi era né previdenza né assistenza e i salari operai erano fermi al puro sostentamento. In caso di malattia del capo famiglia, moglie e figli erano ridotti alla fame o, nella migliore delle ipotesi, erano costretti a chiedere aiuto a parenti ed amici.

Oltre al compito di aiutare i propri iscritti con provvedimenti di carattere sanitario e sociale, preoccupazione costante delle Società di Mutuo Soccorso fu quella di promuovere l'istruzione e l'educazione, sia generale che tecnica. Nel nuovo contesto socio-economico di fine Ottocento, il fenomeno crebbe sempre di più, in particolare in Piemonte, dove lo Statuto Albertino assicurava la libertà di associazione. Un altro carattere, che diventerà sempre più distintivo, pervadeva il nascente mutualismo: l'esigenza, sempre più visibile e impellente, di comunicazione tra persone e gruppi che condividevano le stesse esigenze e le stesse difficoltà. Un bisogno di socialità che si insinuava nel mondo del lavoro e che si traduceva in pratica di socializzazione, come punto di incontro tra ricerca di evasione dal lavoro e volontà di creare un terreno di confronto sociale ed umano.

In questo quadro storico nasceva 127 anni fa, nel 1896, una particolare associazione di lavoratori del Comune, che, nel 1910, la Guida Commerciale ed Amministrativa di Torino, comunemente nota come Guida Paravia dal nome dell'editore G.B. Paravia, segnalava come "Società di Mutuo Soccorso fra spazzini municipali ed altri operai dipendenti dal Municipio", con sede in Via Palazzo di Città 15. Il CRDC è oggi la diretta emanazione di quella associazione!!!

Con l'occasione vogliamo festeggiare il Numero 100 della nostra rivista "CIRCOLANDO NOTIZIE", uno strumento fondamentale di informazione e comunicazione per migliaia di dipendenti del Comune che, dagli inizi degli anni Novanta dello scorso secolo, ha riempito le esigenze di conoscenza e di impiego del tempo libero, come coefficiente di miglioramento delle proprie vite e di quelle delle proprie famiglie.

Il Vice Presidente	*Il Presidente*	*Il Segretario*
Celestino R. SERENO	***Roberto BONANTE***	***Claudia Piola***

Speciale Attività e Corsi 2023 - 2024

Tutti coloro che si iscrivono alle attività devono essere iscritti al C.R.D.C. Per tutti i corsi a carattere sportivo è necessario presentare un certificato medico. Per alcune attività è richiesto un certificato rilasciato da un centro di medicina sportiva.

COSTO TESSERA C.R.D.C. 2023

DIPENDENTI	Euro 7,00
PENSIONATI EX DIPENDENTI	Euro 15,00
FAMIGLIARI	Euro 15,00
AGGREGATI	Euro 30,00

Sezione Tennistavolo

Responsabili: ***Lanfranco Armani*** *cell. 338-2966666*

Bruno Mauro - Cannizzaro Maurizio - Patrone Lorenzo

Didonna Savino Rinaldi Giuseppe

La sezione Tennistavolo del CRDC Torino partecipa per l'anno agonistico 2023-2024 ai Campionati Regionali e Provinciali maschili e femminili F.I.Te.T. con ben 13 squadre. Le gare sono giovedì, venerdì alle ore 20,00 - il sabato dalle ore 15,00 in avanti e domenica alle ore 10,00, purtroppo l'accesso del pubblico per la stagione 2023-2024 sarà ridotto secondo le normative. I calendari sono in visione presso la bacheca della palestra di C.so Sicilia,12 o presso la segreteria in Via Sant'Agostino,11 Torino Tel. 011.4434667 o scaricabili direttamente dal sito della F.I.T.eT. Piemonte. La florida attività agonistica lascia come sempre anche ampi spazi per l'attività amatoriale per cui vengono organizzati dei corsi con 4 tecnici della federazione di tennistavolo (F.I.T.eT.). Gli allenamenti serali per soci principianti vertono sulle tecniche di base e norme del tennistavolo e gioco libero, per gli atleti dell'agonismo tecniche di allenamento.

I corsi di insegnamento della durata di un'ora per ragazzi e ragazze dai 6 ai 18 anni e per adulti si svolgeranno il venerdì pomeriggio/sera e i corsi pre-agonistici il mercoledì pomeriggio. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori regolarmente iscritti alla F.I.Te.T. Federazione Italiana Tennistavolo. Il corso per giovani, il cui costo complessivo è di €. 90 + tessera CRDC, durerà 14 lezioni ed avrà inizio venerdì 13 ottobre 2023 alle ore 15,30. Il corso per adulti, il cui costo complessivo è di €.100 + tessera CRDC, durerà 14 lezioni ed avrà inizio venerdì 13 ottobre 2023 alle ore 15,30, agli iscritti sarà data in omaggio una dispensa ed 1 DVD che illustra le tecniche di gioco gli allenamenti e le gare tra giocatori di livello mondiale. Le racchette e le palline utilizzate durante i corsi saranno fornite gratuitamente dal C.R.D.C. Il corso pomeridiano del venerdì, proseguirà nel 2024 per altre 14 lezioni con le stesse modalità di iscrizione con l'esclusione della quota per la tessera del Comune di Torino. Vengono anche predisposti corsi privati per adulti il lunedì dalle ore 9,15 alle 17 e mercoledì dalle ore 9 a 16,30 e giovedì dalle ore 12 a 18,30 e dalle ore 20 a 23,00, in questo caso è obbligatorio presentare solamente il certificato di sana e robusta costituzione in originale, se fotocopiato invece, deve recare la firma in originale con la data del richiedente e la dicitura: copia conforme all'originale.

Orari : lunedì e mercoledì allenamenti dalle ore 19,00 alle 23,30
martedì e giovedì allenamenti dalle ore 20,00 alle 23,30
venerdì corsi di tennistavolo dalle 10,00 alle 23,30
lunedì e mercoledì dalle 9,15 alle 17,00/17,30
martedì e giovedì dalle ore 14/12 alle 18,30

Alle quote si deve aggiungere il costo della tessera di 30 €

QUOTE:

DIPENDENTI	**Euro 110,00**
FAMILIARI	**Euro 140,00**
AGGREGATI	**Euro 160,00**

Per l'iscrizione è richiesto il certificato medico in originale o fotocopia autenticata.

Per l'iscrizione alla F.I.TeT. è richiesto obbligatoriamente il certificato medico agonistico in originale, si ricorda che il CRDC è convenzionato con centri di medicina sportiva.

Ogni iscritto avrà la possibilità di accedere ai tavoli in palestra 2 volte alla settimana nelle fasce orarie prestabilite, ma solo se il calendario provvisorio lo consentirà in base al COVID-19, accordandosi con il responsabile di sezione, che esporrà in bacheca l'elenco degli iscritti con le relative giornate ed orari, si ricorda che ogni giocatore si dovrà comunque alternare con gli altri ogni 30 max 40 minuti.

Nel mese di luglio, agosto, settembre vi è la possibilità per le persone non iscritte annualmente, di poter giocare pagando una quota mensile pari a 25 € + tessera del CRDC.

In via sperimentale si potrà avere a disposizione un competente istruttore di tennistavolo da metà ottobre a fine aprile ad un prezzo di 300 €, da pagarsi all'atto dell'iscrizione, il singolo corso avrà una durata di 20 minuti poi l'allievo potrà continuare l'allenamento su altri tavoli con gli altri iscritti, seguendo le indicazioni dell'istruttore.

La giornata prescelta sarà mercoledì ed inizierà alle ore 20.30 (l'orario sarà stabilito anche in considerazione degli iscritti), quindi ogni 20 minuti l'istruttore F.I.TeT giocherà con l'allievo iscritto correggendolo e facendogli fare un percorso propedeutico che durerà tutta la stagione sportiva 2023-24.

Il doppio per quest'anno sarà praticabile solo nella saletta a lato palestra.

Nella sala a lato della palestra potrà essere montato un robot, gestito e regolamentato solamente dai responsabili di tennistavolo.

Nessuna persona può invitare in palestra atleti di altre società (esterni non tesserati).

È obbligatorio accedere ai tavoli seguendo il protocollo che sarà esposto in bacheca della palestra e sempre aggiornato in base alle disposizione date alla sezione di tennistavolo dal Comune di Torino.

Si ricorda poi che i tavoli e le transenne devono essere sempre smontati, con esclusione il venerdì in quanto il sabato si disputa il campionato e riposti in ordine in palestra.

Gli iscritti devono lasciare perfettamente pulita e in ordine la palestra. È obbligatorio accedere alla palestra con scarpe da ginnastica.

(vedi articoli da pag. 16)

SezioneTennis

Responsabile: ***Pierluigi Verde***
Responsabili Squadre Agonistiche: ***Paolo Boniolo - Dario Prono - Andrea Fontana - Gessica Monticone Piatino***

L'iscrizione alla sezione permette di prenotare, sui campi da tennis di corso Sicilia, un'ora nell'arco di sette giorni, oltre a quelle nell'arco delle 24 ore, a prezzo agevolato. Si organizza: **il torneo invernale** a gironi all'italiana con inizio nel mese di Ottobre 2023, **il torneo sociale** aperto a tutti i soci del CRAL.

La squadra agonistica della sezione partecipa alla Coppa Italia ed ai vari tornei InterCRAL e FIT.

Tutti gli iscritti alla sezione/scuola tennis devono produrre, all'atto dell'iscrizione, il certificato medico valido 12 mesi.
In mancanza di tale documento sarà sospesa la prenotazione dell'ora settimanale.

QUOTE DI ISCRIZIONI ANNUALI

DIPENDENTI	**Euro 150,00**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 200,00**
AGGREGATI	**Euro 280,00**

scrizioni annuali a partire dal 11 settembre (i vecchi soci mantengono i diritti alla prenotazione dell'ora settimanale sino al 8 ottobre). All'atto dell'iscrizione **è necessario il certificato medico valido 12 mesi.**

QUOTE ISCRIZIONI solo periodo estivo (dal 15/04/2024 al 14/06//2024)

DIPENDENTI	**Euro 90,00**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 120,00**
AGGREGATI	**Euro 160,00**

QUOTE ORARIE INVERNALI (dal 16/10/2023 al 14/04/2024)

SOCI TENNIS CLUB	**Euro 20,00**
NON SOCI	**Euro 30,00**

QUOTE ORARIE ESTIVE (dal 15/04/2024 al 15/10/2024)

SOCI TENNIS CLUB	**Euro 10,00**
NON SOCI	**Euro 18,00**

COSTO ORA SINGOLA CON MAESTRO PIÙ CAMPO NON ISCRITTI ALLA SCUOLA

QUOTA ORA INVERNALE	QUOTA ORA ESTIVA
SOCIO SEZIONE TENNIS	
45	35
NON SOCIO SEZIONE TENNIS	
55	45

COSTI SCUOLA TENNIS
PERIODO DAL25- 09-2023 AL 12-4-2024 – **TOTALE 25 ORE**
(comprensivi di iscrizione crdc, fit, iscrizione sezione, campo e maestro)

SCUOLA DIPENDENTE ed under 16			
QUOTE 1 ALLIEVO	QUOTE 2 ALLIEVI	QUOTE 3 ALLIEVI	QUOTE 4 ALLIEVI
1250	825	750	700
FAMIGLIARE CONVIVENTE			
1280	855	780	730
SCUOLA AGGREGATO			
1385	910	835	790
SCUOLA AGONISTA AGGREGATO			
1435	960	885	835

COSTI SCUOLA TENNIS
PERIODO DAL 15-4-2024 AL 14-6-2024 – **TOTALE 9 ORE**
(riservato a chi ha fruito del corso di 25 ore)

SCUOLA DIPENDENTE ed under 16			
QUOTE 1 ALLIEVO	QUOTE 2 ALLIEVI	QUOTE 3 ALLIEVI	QUOTE 4 ALLIEVI
315	207	189	171
FAMIGLIARE CONVIVENTE			
315	207	189	171
SCUOLA AGGREGATO			
333	207	189	171
SCUOLA AGONISTA AGGREGATO			
333	207	189	171

SCADENZE PAGAMENTO CORSO COMPLETO

SETTIMANA 09 - 15 OTTOBRE	30%
SETTIMANA 18 – 23 DICEMBRE	40%
SETTIMANA 26 – 29 FEBBRAIO	30%

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE TENNIS
La prenotazione si può effettuare contattando direttamente C.so Sicilia al numero telefonico 011 6614534 dalle ore 9 alle ore 18 oppure personalmente.
Il socio della sezione tennis ha diritto di prenotare, una sola ora con una settimana di anticipo e altre ore (massimo 2 al giorno) con 24 ore di anticipo.
La prenotazione del venerdì è considerata nella 24 ore per il sabato, la domenica ed il lunedì successivo. Il socio deve essere presente sul campo; è consentito portare ospiti una tantum, l'ospite abituale deve avere la tessera del C.R.D.C.

Attenzione! *Per il rilascio del certificato medico d'idoneità all'attività agonistica è tuttora valida la convenzione con:*

S.V.B. - CENTRO MEDICO SPORTIVO

Via Botticelli, 10 - interno 9 - Torino - tel. 011 2480285

Prenotazioni presso Segreteria C.R.D.C.

SCUOLA TENNIS BIMBI, RAGAZZI E ADULTI

Maestro Nazionale: ***Andrea Fontana*** *(cell. 347 7107997)*

Inizio: 1° corso: 25 settembre 2023 – 12 aprile 2024 per 25 ore
2° corso: 15 aprile 2024 – 14 giugno 2024 per 9 ore
(riservato agli iscritti al 1° corso)

Orari: lunedì - venerdì ore 10.00 - 21.00 escluse festività che verranno comunicate dal maestro.

Allenamenti personalizzati per agonisti e partecipanti a Campionati a squadre anche al mattino in orari e costi da definire.
CORSI DI MINITENNIS PER BAMBINI DA 4-6 ANNI 1 volta a settimana. Sviluppo capacità coordinative attraverso esercitazioni ludiche, giochi sportivi e approccio con racchette e palline appropriate.

CORSI DI ADDESTRAMENTO DAI 7 AI 12 ANNI
Si insegna la tecnica dei colpi fondamentali.

CORSI PREAGONISTICI DAI 12 AI 18 ANNI
Si approfondiscono i colpi fondamentali e si imposta un gioco di maggior impegno dinamico. (tattica, rotazioni, anticipo...).

CORSI AGONISTICI
Oltre al miglioramento dei colpi fondamentali, si svolgono allenamenti specifici tecnico/atletico, acquisizione esperienze con partecipazione ai tornei agonistici.

CORSI ADULTI E INDIVIDUALI
I giocatori verranno suddivisi in classi secondo la loro effettiva capacità e verranno svolti piani di addestramento atti a migliorare i punti definiti critici e identificati nel singolo individuo.

NUMERI PER CAMPO Al massimo 4 per campo per ragazzi da 10 anni in su. Al massimo 5 per campo per i più piccoli fino a 10 anni.

L'iscrizione al tennis club permette di prenotare l'ora di tennis Settimanale.

QUOTE CORSI MINITENNIS
Cicli da 5 lezioni: minimo da 3 bimbi under 10

COSTO PRIMO MINI_CICLO	**Euro 120,00**

PROVA GRATUITA PER BAMBINI DI 4 ANNI, RAGAZZI E ADULTI DALL'11 AL 15 SETTEMBRE 2023 ore 15.00 - 19.00, con prenotazione telefonica al Maestro Fontana (cell. 347 7107997).

GINNASTICA CIRCUIT TRAINING

Istruttore ISEF: ***Bosco Walter***

Diplomato all'Istituto superiore di Educazione Fisica (ISEF) di Torino. Ho insegnato nelle scuole medie. Ho lavorato come istruttore/kinesiologo presso l'istituto Gymnasium di Torino dove mi occupavo di ginnastica correttiva e/o di potenziamento per infanti/adolescenti, di recupero di post-traumatizzati, di ginnastica di gruppo per adulti.
Ho gestito come istruttore e coordinatore la palestra dei soci del Torino Calcio.
Attualmente mi occupo di attività fisica e fitness in genere presso Yuki.

Inizio corsi: 2 ottobre 2023

Fine corsi: 31 maggio 2024

Orari: Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00

L'attività che si svolgerà nel corso può essere descritta dal termine di "Ginnastica multifunzionale":

- la respirazione applicata alle attività fisico-sportive;
- posizionamento del bacino;
- allungamento muscolare;
- escursione articolare;
- cura della tonicità dei muscoli addominali e relative posture corrette;
- fase di capillarizzazione;
- muscolazione del dorso e degli arti in postura corretta ed in scarico;
- allenamento cardio;
- applicazioni sportive.

QUOTE

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	**Euro 240**
LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ	**Euro 280**

Tel.383713922 – boswal54@gmail.com

CALCIO

Segretario organizzativo: ***Domenico Papalia***

Informazioni presso la Segreteria del Circolo ed il Segretario della Sezione.

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 30,00**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 35,00** + tessera C.R.D.C.
AGGREGATI	**Euro 45,00** + tessera C.R.D.C.

AIKIDO

Istruttori:
Christian Andreotti *合気道 C.n. 6° Dan - Maestro Aikido*
Mauro Giardino *C.n. 5° Dan – Maestro Aikido*
Istruttori bambini:
Mauro Giardino e Valter Cazzola *- C.n. 1° Dan – Istruttore Aikido*

Dal 12 settembre 2023 al 30 giugno 2024

L'Aikido è un'arte marziale giapponese conosciuta praticata nel mondo come disciplina di formazione. Il nome, traducibile come "la via dell'armonia", si basa essenzialmente su una filosofia di NON-VIOLENZA.

Ha come obiettivo, pratico ed etico, la risoluzione delle situazioni di conflitto in maniera pacifica costruendo, attraverso le tecniche sul quale si basa, una serie di movimenti e strategie che permettono la neutralizzazione delle aggressioni.

Disciplina adatta e consigliata a tutti a prescindere da età, sesso, abilità coordinative e motorie che, non prevedendo gare e competizioni, pone al centro dell'attenzione il praticante dove, seppur rispettati i canoni per la corretta esecuzione degli esercizi, vengono adattati alle necessità personali.

La pratica costante consente di migliorare le proprie competenze motorie e coordinative di base (es: correre, rotolare, saltare, ecc…), le competenze personali (es: autostima, motivazione, disciplina, ecc…) e gli atteggiamenti mentali e formali che coinvolgono posture, respirazione e coordinazione.

Gli esercizi, eseguiti principalmente in coppia o in gruppo, consentono anche di migliorare empatia, capacità di integrazione, comunicative e di interazione. Tutte le lezioni si svolgono presso il Circolo di Corso Sicilia 12 a Torino (C.R.D.C.), in un clima sereno dove il divertimento, ma anche regole e disciplina, non mancano. I corsi sono tutti tenuti da insegnanti qualificati dell'Associazione YUKI A.S.D. - A.P.S. di Torino (società affiliata ad Enti di promozione sportiva C.O.N.I. e riconosciuta dal C.I.P.) di lunga esperienza, con gradi riconosciuti in Italia e, in sede internazionale, dall'Aikikai di Tokyo, coadiuvati da esperte cinture nere.

ORARIO ADULTI: martedì e giovedì ore 18.30 - 20.30
sabato ore 10.00 - 12,00 (PRATICA LIBERA)

ORARIO BAMBINI:

(dai 5 ai 9 anni) giovedì ore 17.15 – 18.15
(dai 9 ai 13 anni) martedì ore 17.15 – 18.15

RIUNIONE INFORMATIVA:

Martedì 12 settembre 2023 dalle 17,15 alle 20,30.

LEZIONE DI PROVA:
nel mese di settembre (prenotazione obbligatoria)

ISCRIZIONI:

c/o Segreteria CRDC in via Sant'Agostino 1 a Torino. Fornire copia della documentazione agli istruttori. Possibilità di pagamento con bonifico fornendo copia di avvenuto pagamento agli istruttori.

QUOTE ADULTI (assicurazione inclusa):

DIPENDENTI	**Euro 270,00 + tessera C.R.D.C.**
FAMILIARI	**Euro 300,00 + tessera C.R.D.C.**
AGGREGATI	**Euro 330,00 + tessera C.R.D.C.**

QUOTE BAMBINI (assicurazione ed esame inclusi):

Dai 5 ai 13 anni	**Euro 190,00 + tessera C.R.D.C.**

CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO OBBLIGATORIO

Per informazioni: Mauro 346/361.03.36 - mauro.giardino@libero.it

TAIJI QUAN
ARTE MARZIALE E METODO TERAPEUTICO

Insegnante ***Roberto Fioravera***

Da 2 ottobre 2023 a 30 maggio 2024

Il Taijiquan è uno fra gli esercizi di autorilassamento più completi che giungono a noi dall'antica Cina. I movimenti armonici e lenti che lo caratterizzano, essendo coordinati rispetto alla respirazione e diretti da una mente rasserenata, offrono enormi vantaggi sia per la salute del corpo che per quella dello spirito. La ricerca dell'armonia, che sottende alla pratica del Taijiquan, ne esalta il profondo legame con la natura, e, contemporaneamente, con i principi del Taoismo, espressione dell'essenza filosofica dell'arte del vivere in accordo con il respiro dell'universo. La pratica del Taijiquan è adatta e utile ad ogni età: sviluppa e rafforza l'equilibrio e la coordinazione, migliora l'elasticità e il tono muscolare, previene disturbi cardiovascolari, respiratori e scheletrici e armonizza la circolazione dell'energia vitale, ritardando, inoltre, i processi d'invecchiamento delle cellule. Con la pratica costante sarà possibile migliorare le prestazioni nelle attività quotidiane e in quelle sportive, raggiungendo, in più, una benefica condizione di quiete e rilassamento.

CORSO DEL POMERIGGIO presso la sede di Corso Sicilia 12

Qigong e Taijiquan principianti e avanzati

Il lunedí dalle 17,00 alle 19,00

Il mercoledí dalle 17,30 alle 19,30

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 230,00**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 240,00**
AGGREGATI	**Euro 280,00**

CORSO DEL MATTINO presso la sede di Corso Sicilia 12

Taijiquan (forma 108 stile Yang) principianti e avanzati

martedì e giovedì dalle ore 10,00 alle ore 12,00

QUOTE DI ISCRIZIONE	**per 4 ore**	**per 2 ore (a settimana)**
DIPENDENTI	**Euro 230,00**	**Euro 180,00**
FAMILIARI	**Euro 240,00**	**Euro 190,00**
AGGREGATI	**Euro 280,00**	**Euro 220,00**

QIGONG - STRETCHING DEI MERIDIANI

Questi esercizi sono estensioni basate sullo Yoga facili da effettuare, oltre ad allungare fisicamente forniscono un'attività semplice ma di vasta portata per il sistema energetico dell'individuo; possono essere praticati da soggetti che intendono usarli come metodo per migliorare le proprie condizioni di salute o comunque da tutte le persone che intendano mantenere un buon livello di elasticità fisica con miglioramento degli atteggiamenti posturali. Gli esercizi dovranno essere eseguiti lentamente e senza sforzi, abbinando al movimento la giusta respirazione si potrà quindi sperimentare la meravigliosa sensazione di allungamento e rilassamento.

Gli esercizi per immagini sono basati su una medicina orientale che ha tradizioni molto antiche di guarigione e di ottenimento della salute attraverso pratiche olistiche. Eseguire gli esercizi dei meridiani attraverso l'uso delle immagini porta ad apprendere con il corpo in modo semplice e gioioso. Lo scopo principale degli esercizi per immagini come dello Yoga non è quello di copiare posture o movimenti parzialmente ma di formare un'immagine dell'intero movimento, così da facilitare il flusso di energia attraverso l'intero corpo e migliorare le funzioni energetiche.

Il corso si svolgerà presso la sede di Corso Sicilia 12.

ORARIO martedì ore 12,00 – 13,00

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 180,00**
FAMILIARI	**Euro 190,00**
AGGREGATI	**Euro 210,00**

*per informazioni **Roberto Fioravera** 3319122930*

RILASSAMENTO E BENESSERE

*Conduce: **Rosario Fontanella** (cell.3931013759)*

IL LAVORO SUI MERIDIANI ENERGETICI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Non esiste benessere mentale senza la consapevolezza del proprio corpo. Controllarlo e mantenerlo efficiente, saperne dominare i movimenti, essere consapevoli della propria postura, usare il proprio respiro per combattere ansia e stress e per sciogliere le contrazioni muscolari, rappresentano elementi essenziali per sviluppare un percorso che conduca alla salute ed al benessere. Il corso intende offrire un approccio legato ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, che collega l'armonia della mente con quella del corpo. Le caratteristiche di questi esercizi sono il rilassamento psico-fisico attraverso il controllo del respiro, l'allungamento muscolare e l'uso della visualizzazione. Il risultato è la decisa attenuazione o addirittura la scomparsa delle più diffuse patologie osteo-articolari e tendineo-muscolari.

Il corso è aperto a tutti e non è richiesta alcuna esperienza/competenza precedente. Anche l'età non rappresenta un limite, purché accompagnata da un buono stato di salute.

1° CORSO DI RILASSAMENTO E BENESSERE

Dove: segreteria del CRDC, Via sant'Agostino 11

Quando: tutti i martedì dalle 17 alle 18.30 mercoledì e giovedì dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18,00 alle 19.00, per un totale di 12 incontri.

Inizio: martedì 3 ottobre 2023

QUOTA	**Euro 100,00** + tessera CRDC

Abbigliamento: abiti comodi (es. tuta da ginnastica) e calze antiscivolo

2° CORSO DI RILASSAMENTO E BENESSERE

Quando: giovedì mattina dalle 10 alle 11 dal 5 ottobre 2023

Dove: Via Sant'Agostino 11 Segreteria crdc

QUOTA DI ISCRIZIONE	**Euro 100,00 +** Tessera CRDC

per un totale di 12 incontri di 1 ora.

Abbigliamento: abiti comodi, calze antiscivolo e tappetino fornito dal crdc.

PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA

L' 80% della popolazione adulta soffre di mal di schiena, solo il 20% di questi dolori è provocato da problemi specifici della colonna, il restante 80% è dovuto a cause non specifiche: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente o sovrappeso. Gli appuntamenti di questa nuova stagione vedranno quindi come protagonisti esercizi dedicati alla schiena. La mia intenzione di proporre tale lavoro è motivata dalla necessità di correggere movimenti e posizioni che comportano un uso scorretto della colonna vertebrale, come capita a tanti sportivi, musicisti, casalinghe e lavoratori sedentari che pagano frequentemente il prezzo delle loro attività ritrovandosi bisognosi di una schiena bisognosa di grande attenzione. Durante lo svolgimento dei vari incontri svilupperemo gli esercizi iniziando gradualmente da un'azione antalgica e rilassante per passare ad una fase mobilizzante poi ad una fase posturale, ed arrivando nell'ultima fase ad un vero e proprio trofismo.

Gli incontri sono condotti da Roberto Fioravera, Operatore Shiatsu e insegnante di Taijiquan e si svolgeranno presso la sede di Corso Sicilia 12.

ORARIO mercoledì dalle ore 16.30 alle 17.30

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 180,00**
FAMILIARI	**Euro 190,00**
AGGREGATI	**Euro 210,00**

possibilità di incontri individuali o formazione di piccoli gruppi in orari da definire per gli i scritti CRDC che lo richiedono.

FITWALKING

Camminare è una delle pratiche raccomandate dall'organizzazione mondiale della sanità. Il Fitwalking è "l'arte del camminare".

È una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità, una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.

Se vuoi ritrovare la tua forma fisica e vuoi iniziare a muoverti in compagnia, acquisendo la giusta postura e ponendo attenzione al respiro, inizia a camminare! Il Fitwalking si pratica all'aperto in mezzo alla natura, è particolarmente indicato a chi svolge una vita sedentaria e vuole acquisire e mantenere la forma. Con gli allenamenti e la costanza ritroverai il tuo corpo tonico con una linea perfetta.

È particolarmente indicato come attività per eliminare i chili di troppo
Per chi soffre di cattiva circolazione, ipertensione e per chi fuma
Per chi vuole riprendere a fare sport e mantenersi in allenamento
Per chi vuole dei muscoli elastici e tonici
Per chi desidera scaricare le tensioni, migliorando la postura e la coordinazione

CORSO BASE AL PARCO DEL VALENTINO

Settembre,Ottobre, Novembre 2023

Luogo di ritrovo: presso il Circolo di Corso Sicilia 12

Orario: Lunedi dalle 17.30 alle 18.30 - 10 lezioni

Lezione di prova: Lunedì 11 settembre 2023 ritrovo alle ore 17.20 (prenotazione obbligatoria entro il 6 settembre al 3477883982 o via mail: sayamir75@gmail.com)

QUOTA 80,00 Euro + tessera CRDC

Necessario certificato medico non agonistico.
Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti

ALLENAMENTI DI FITWALKING PARCO DEL VALENTINO

Indicato per coloro che conoscono la tecnica del Fitwalking

Allenamenti mirati per potenziare la propria resistenza fisica e muscolare, allenarsi significa seguire dei metodi studiati appositamente che prevedono l'aumento della forza fisica degli arti inferiori, lo sviluppo della capacità cardiovascolare ma anche l'incremento della resistenza al lavoro aerobico.

Perché allenarsi? Per ritrovare la forma fisica, per rassodare il corpo, per migliorare la performance.

Con gli allenamenti e la costanza raggiungerai l'obiettivo che ti sei prefissato/a. Mezz'ora di camminata sostenuta ci permette di consumare circa 300 calorie. È particolarmente indicato come attività per eliminare i chili di troppo.

Ad ogni partecipante verranno fornite 3 tabelle di allenamento personalizzato.

Si affronteranno tecniche di allenamento trasversali, quali: allenamento con la frequenza cardiaca; soglia aerobica ed anaerobica; ripetute brevi; medie e lunghe; fartlek; allunghi

Per chi lo possiede, portare il cardiofrequenzimetro.

CORSO AVANZATO AL PARCO VALENTINO

Settembre, ottobre, novembre 2023

Luogo di ritrovo: presso il Circolo di corso Sicilia 12

Orario: lunedì dalle 18.30 alle 19.40 – 10 lezioni

Lezione di prova: lunedì 11 settembre 2023 ritrovo alle ore 18.30 (prenotazione obbligatoria al 3477883982 o via mail: sayamir75@gmail.com)

QUOTA 70,00 Euro + tessera CRDC

Necessario certificato medico non agonistico.

Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti

NORDIC WALKING

Istruttore Federale Nordic Walking
***Claudio**, tel. 392 4258175*
info@walkingcenterpiemonte.itt

Il Nordic Walking o "camminata con i bastoncini" è una fantastica disciplina sportiva che si pratica nella natura per raggiungere una forma fisica in modo dolce ed anche divertente, coinvolgendo gli arti superiori e diminuendo il carico sulle articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale e pertanto, è proposto nelle terapie riabilitative. Inoltre, poiché interessa l'85% della muscolatura corporea e fa aumentare il consumo energetico è consigliato anche alle persone in sovrappeso.

CORSO FULL IMMERSION - COSTO 25€

1 Lezione Sabato 9 Settembre – Parco Ruffini dalle 10 – 12.30

1 Lezione Sabato 8 Ottobre – Parco Ruffini dalle 10 alle 12.30

CORSO CLASSICO – COSTO 45€

2 Lezioni sabato 21 e 28 ottobre Parco della Pellerina dalle 10,15 alle 12.30

Iscrizione fino ad esaurimento posti comprensiva di noleggio speciali bastoncini ed attestato di frequenza.

Sezione Subacquea

Direttore tecnico: ***Maurizio De Bortoli***
Istruttori: ***Andrea Rosso***

Piscina Torrazza: Via Torrazza Piemonte, 6 - Torino
Orari: mercoledì - venerdì dalle ore 20.50 alle 21.50

CORSO DI NUOTO
È la base per un'ottima preparazione subacquea, tramite semplici esercizi atti ad aumentare l'acquaticità personale tramite la respirazione e l'uso dell'attrezzatura di base.

CORSO MINI-SUB (Età min. 9 anni)
Base di partenza per iniziare un interessante viaggio di conoscenza della dimensione marina (esclusivamente il venerdì).

CORSO DI BASE (Età min. 14 anni)
Ti permette di effettuare immersioni fino a 20 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza).
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della Federazione Italiana Attività Subacquee (FIAS) - CMAS.

CORSO ARA
Ti permette di effettuare immersioni fino a 30 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza).
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.
Età min. 16 anni.

CORSO ARA ESTENSIONE
Ora che sei un esperto con questo brevetto potrai effettuare immersioni fino a 40 m che non prevedono decompressione (in curva di sicurezza).

Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

APNEA: Per migliorare le tue qualità di apneista.
Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

BIOLOGIA MARINA, GUIDA SUB, IMMERSIONI IN GROTTE, NOTTURNE, RELITTI, PRIMO SOCCORSO, RICERCA E RECUPERO.

SALVAMENTO SUB

Fornisce le nozioni e le azioni di primo soccorso in caso di incidente durante una immersione o una escursione in apnea. Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Piscina Torrazza in via Torrazza di Piemonte n. 6, il mercoledì ed il venerdì dalle ore 21.00 alle 22.00, oppure il martedì dalle ore 21.00 alle 23.00, presso la sala Bonetto del C.R.D.C.
***Piero**: tel. 335 6181928 - **Maurizio**: tel. 347 2534734*

QUOTE DI ISCRIZIONE

	NUOTO	PREPARAZ. SUB	CORSO BASE
Dipendenti	€ 210,00	€ 210,00	€ 300,00
Familiari	€ 210,00	€ 210,00	€ 300,00
Aggregati	€ 240,00	€ 240,00	€ 330,00

	CORSO ARA	CORSO ARA ESTENS.	SPECIALIZZAZIONE
Dipendenti	€ 330,00	€ 365,00 + 2 spec. € 165,00	€ 250,00
Familiari	€ 330,00 + CRDC	€ 365,00 + 2 spec. € 165,00	€ 250,00
Aggregati	€ 370,00 + CRDC	€ 405,00 + 2 spec. € 195,00	€ 280,00

	MINI-SUB
Aggregati	€ 200,00
Familiari	€ 184,00

ACQUAGYM	€ 240,00

DURATA DEI CORSI
- Corso Base (3 mesi s.c.);
- Corso Salvamento (3 mesi);
- Tutti gli altri corsi avranno una durata di 6 mesi.

LA QUOTA COMPRENDE
- Iscrizione alla FIAS - CMAS;
- Costo brevetto;
- Uso attrezzature in piscina;
- Libro di testo;
- Assicurazione.

LA QUOTA NON COMPRENDE
- Uscite in acque libere obbligatorie per il conseguimento del brevetto internazionale FIAS - CMAS;
- Uso delle attrezzature e relative ricariche per le uscite in acque libere.

DOCUMENTI NECESSARI PER I CORSI
- Certificato medico di idoneità all'attività subacquea rilasciato da un centro di medicina sportiva;
- 2 fotografie;
- Scarico di responsabilità e autorizzazione di chi esercita la patria potestà per i minori partecipanti al corso.

Sezione Micologica – Gruppo Micologico Torinese

La sezione micologia del CRDC organizza tutti i lunedì ore 21,00 presso la sala Martoccia (ex biblioteca), in c.so Sicilia 12, serate dedicate allo studio dei funghi.

PROGRAMMA 2° SEMESTRE 2023

2-3 Settembre	**Mostra di Bardonecchia**
11 Settenbre	ore 21.00: Determinazione dei funghi portati dai soci
18 settembre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
25 settembre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
30 sett-1 ottobre	**1^ uscita didattica per corsisti e soci***
2 ottobre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
ottobre	**FLOR autunno 2023 – data da confermare**
9 ottobre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
14-15ottobre	2^ uscita didattica per corsisti e soci*
16 ottobre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
23 ottobre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
28-29 ottobre	"Alla scoperta dei funghi 2023" Mostra micologica didattica – Cascina le Vallere – Moncaieri (TO)
6 novembre	ore 20.00 Corso + ore 21:30 Determinazione funghi portati dai soci
13 novembre	ore 21.00: Determinazione dei funghi portati dai soci
20 novembre	ore 21.00: Proiezione ritrovamenti funghi rari 2023- P.Apicella
Metà dicembre	Cena fine anno

*Le date delle uscite (in località da stabilire) potranno subire delle variazioni in base alle condizioni meteo ed alla produzione di funghi

Le informazioni riguardanti il Gruppo e le attività svolte sono sul sito www.gruppomicologicotorinese.it
c/o Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali
sezione micologia C.so Sicilia 12 -10133 Torino
indirizzo e-mail: info@gruppomicologicotorinese.it
cell.: 3472779053 Pres. Roberto Giuffrida - 3356866245
Gruppo Micologico Torinese

INTRODUZIONE ALLA MICOLOGIA

I corso di introduzione alla micologia, suddiviso in due moduli, si terrà presso il CRDC, C.so Sicilia 12 – Torino.

Modulo autunno 2023
sette lezioni il lunedi ore 20.00-21.30
18-25 settembre; 2-9-16-23 ottobre; 6 novembre 2023

Modulo primavera 2024
cinque lezioni il lunedi ore 20.00-21.30
date da definirsi a partire da maggio 2024

QUOTA ISCRIZIONE

CORSO	**Euro 30,00 + Tessera CRDC**
Tessera GMT 2022	**Euro 10,00**
Tessera GMT 2023	**Euro 10,00**

DISEGNARE E DIPINGERE

Coordinatore Prof. ***Enzo Papa****,*
docente di Discipline Pittoriche e Critico d'Arte

Dal ottobre 2023 a fine maggio 2024

Corsi rivolti ad aspiranti oltre i 14 anni. Non vi sono altri limiti massimi di età. Iscrizioni aperte anche ad aspiranti esterni.

Il Corso avvia il Principiante al Disegno e alla Pittura con metodi rapidi ed efficaci. Non sono richieste esperienze precedenti. Non sono prefissate norme, materiali o condizioni. Il Corsista è libero nella frequenza, nelle scelte e nei propositi artistici. Non si svolgono lezioni collettive e l'insegnamento è tutte le tecniche e tutti gli stili, (figurativo e astratto). Non si fa autodidattica. Dopo le prime prove strutturate il Corsista decide il suo percorso, seguito personalmente dall'Istruttore. Non si fa tirocinio ripetitivo. I partecipanti già iniziati all'Arte perfezionano le tecniche e i procedimenti preacquisiti, con insegnamenti di livello accademico.

Gli aspiranti Corsisti sono invitati ad una visita preliminare nelle prime lezioni presso l'atelier di corso Sicilia 12, sede dei corsi.

Lunedì, ore 17-19,30 - dal 2 ottobre 2023 al 28 maggio 2024

Sospensione ufficiale nelle festività di fine anno.

Mercoledì, ore 17-19,30 - dal 5 ottobre 2023, al 31 maggio 2024

Sospensione ufficiale nelle festività di fine anno.

I due Corsi prevedono almeno numero 6 (sei) partecipanti per ogni Corso.

Se il totale degli iscritti non raggiunge almeno la quota 10, i due corsi possono essere accorpati in un giorno concordato con tutti i partecipanti.

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 300,00**
FAMILIARI	**Euro 350,00**
AGGREGATI	**Euro 400,00**

PER ESSERE SEMPRE AGGIORNATI SULLE INIZIATIVE DEL CRDC ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER!

PER ISCRIVERSI:

- andare sul sito del CRDC **www.comune.torino.it/crdc**
- in alto a destra, nella fascia blu, cliccare su *"Newsletter"*
- selezionare *"iscriviti"*
- inserire la propria mail nella casella a fianco di *"Indirizzo e-mail"*
- Inviare

PITTURA SU CERAMICA

Insegnante: Prof. ***Magda Casetta***

Dal 3 ottobre 2023 a fine maggio 2024.

Primo corso: martedì 16,30 - 19,30.

CORSO

Tecnica pittorica di base: avviamento all'apprendimento del disegno e all'impostazione dei decori sugli oggetti ceramici. Conoscenza e caratteristiche tecniche e storiche della ceramica-Strumenti materiali e colori; preparazione dei colori, tecnica di stesura dei colori e delle pennellate, avviamento alla decorazione. Repertorio di motivi e modelli decorativi (libri e schede) liberamente scelti dai corsisti col supporto tecnico dell'insegnante.
Sperimentazione di tecniche pittoriche più complesse: colore tamponato in modo omogeneo e sfumato, decorazione su tamponato "fresco", decorazioni con l'uso del delacco per mascherature, uso degli strumenti più appropriati per ogni tipo di tecnica decorativa.
Approfondimento delle tecniche di base, del disegno e della composizione.
Avviamento alla prospettiva per la realizzazione di paesaggi o altri soggetti figurativi.
Sperimentazione di tecniche e lavorazione di approffondimento tecnica della decorazione con oro zecchino lucidato o agatato, tecniche della pittura su oro, uso della base per oro. Realizzazione dei decori di varie ispirazioni con libertà espressiva e ricerca di perfezionamento esecutivo.
I 2 corsi prevedono almeno n° 6 partecipanti per ogni corso.
Se il totale degli iscritti non raggiunge almeno la quota 10, i due corsi possono essere accorpati in un giorno concordato con tutti i partecipanti

QUOTA ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 270,00**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 295,00**
AGGREGATI	**Euro 330,00**

GRUPPO TEATRO

Chi è interessato al gruppo Teatro Zero può contattare Vittorio Scarati vittorio.scarati@email.it

(vedi articoli da pag. 20)

CORALE

Direttore: ***Willem Tousijn*** *349/5153770*
Responsabile: ***Giovanni Vasques*** *335/6007411*

Composto da quasi 40 elementi a voci miste, il coro Nigritella ha celebrato nel 2018 i quarant'anni di vita. Nel 1993 ha vinto il premio per la migliore esecuzione di un canto popolare non piemontese al concorso regionale di Alba. Diretto fin dalla sua fondazione da Willem Tousijn, il coro ha saputo conquistarsi una posizione di prestigio nell'ambito della coralità piemontese. Ha inciso una cassetta e tre cd che contengono il meglio del suo repertorio, nel quale trovano spazio sia brani popolari italiani, proveniente da varie regioni, sia canti di vari paesi del mondo. Tutti gli interessati al canto, in possesso di una buona intonazione, possono prendere contatto con la corale per la selezione di nuove voci, sia maschili che femminili, il giovedì sera dalle 21 alle 23 nella sala biblioteca in corso Sicilia 12.

QUOTE DI ISCRIZIONE

PENSIONATI EX DIPENDENTI	**Euro 5,00 + tessera CRDC**
DIPENDENTI	**Euro 18,00 + tessera CRDC**
FAMILIARI	**Euro 20,00 + tessera CRDC**
AGGREGATI	**Euro 26,00 + tessera CRDC**
STUDENTI PRIVI DI REDDITO	**condizioni particolari**

Per informazioni sulla data di ripresa dell'attività, telefonare a Nanni Vasques : 3356007411

PIANOFORTE

Maestro Prof. ***G. L. Germano***

Corsi di pianoforte con inizio dal 3 ottobre 2023 al 29 maggio 2024

Primo anno: martedì dalle ore 16 alle 18.
Teoria e solfeggio. Studi elementari e brani di facile esecuzione scelti da antologie, raccolte.

Secondo anno: martedì dalle ore 18 alle 20.
Teoria e solfeggio prosecuzione degli argomenti introdotti nell' anno precedente.
Studi di non difficile esecuzione accompagnati da brani scelti fra gli autori classici, romantici o moderni adeguati al livello di preparazione raggiunto dagli allievi.

Terzo anno: giovedì dalle ore 16 alle 18
Approfondimenti di teoria e solfeggio con nozioni di armonia.
Studi di tecnica pianistica di media difficolta e brani musicali di autori del periodo classico romantico e moderno distribuiti secondo il grado di preparazione degli alunni (es. J.S.Bach, dai "23 pezzi facili" alle "invenzioni a due voci", W.A.Mozart minuetti, sonate facili, M.Clementi sonatine, Schumann, Chopin, eventuali pezzi del repertorio moderno da concordare).

Quarto anno: giovedì dalle ore 18 alle 20
Richiami di teoria, solfeggio e armonia. Prosecuzioni degli studi di tecnica pianistica e lo studio di composizioni di autori vari secondo il grado di preparazione.

I corsi non hanno carattere selettivo; ogni alunno segue il percorso più consono alle sue possibilità e ai suoi impegni personali senza l'obbligo di conseguire delle abilità preclusive.

Numero massimo di alunni per ogni corso: cinque

Sino al secondo anno le lezioni di teoria e solfeggio sono collettive, mentre nei corsi superiori possono essere individuali.

Allo strumento tutti gli alunni vengono seguiti individualmente.

Dopo il primo anno, se le condizioni lo consentono e per casi particolari, sono possibili variazioni di orario allo scopo di venire incontro a specifiche e motivate esigenze.

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	**Euro 280,00 + crdc**
FAMILIARI CONVIVENTI	**Euro 300,00 + crdc**
AGGREGATI	**Euro 360,00 + crdc**

(vedi articolo a pag. 22)

CHITARRA E UKULELE

Lo studio della chitarra è un arricchimento personale: mette in contatto con l'arte dei suoni; permette di capire meglio la musica; aumenta la coordinazione.
Suonare la chitarra è molto divertente, aiuta a socializzare, e sviluppa la creatività.
Suonare la chitarra davanti ad un pubblico è un'ottima disciplina mentale: obbliga ad imparare a memoria i brani; richiede capacità di concentrazione; aiuta a sviluppare il controllo emotivo.
Il corso è tenuto dal maestro Carlo Balzerano.

Due soluzioni per seguire le lezioni

COLLETTIVE: 2 allievi, durata un'ora, 1 volta alla settimana
QUOTE

DIPENDENTI	**Euro 350**
FAMILIARI	**Euro 350**
AGGREGATI	**Euro 370**

SINGOLE: 1 allievo, durata un'ora, 1 volta alla settimana
QUOTE

DIPENDENTI	**Euro 550**
FAMILIARI	**Euro 550**
AGGREGATI	**Euro 570**

Giorni: il martedì o il giovedì dalle 16 alle 20.

I dipendenti hanno la possibilità di pagare il corso in tre rate detraibili dallo stipendio

Durata del corso: da inizio ottobre 2023 a fine maggio 2024 seguendo il calendario scolastico.

Per info Maestro Carlo Balzerano 328.41.83.125

Segreteria CRDC – tel. 011.011.34.670

Il corso è tenuto dal Maestro ***Carlo Balzerano.***

Ha iniziato ad esibirsi giovanissimo nei teatri e nei club proponendo brani di propria composizione. Dopo gli studi di chitarra classica, ha studiato chitarra jazz al Centro Professione Musica (CPM) di Milano. Nel 1984 si è classificato al primo posto come chitarrista e compositore nell'ambito jazz-fusion con il gruppo Doppio Malto. Ha partecipato a vari blues festival, Moncalvo Blues, Pistoia Blues, Nizza Blues (Francia), N.A.M. of Los Angeles (U.S.A.).

Ha collaborato con artisti di levatura internazionale tra i quali: J. Hernandez (batterista di Carlos Santana), Darryl Jones (bassista di Miles Davies), J.J. Smith (Gospel N.Y. City), P. Metheny (Ravenna Jazz 1991). Ha al suo attivo cinque cd come autore, compositore, arrangiatore e strumentista , nei quali ha esplorato diversi linguaggi musicali (Blues, Funk, musica elettronica, New Sound, Fusion-Jazz, pop, world-music).

Svolge l'attività didattica dal 1980.

BALLO LISCIO

Insegnanti: ***Daniele Peretti*** *e* ***Maria Grazia Lavezzi***
diplomati MIDAS, pluricampioni italiani

Tutti i benefici del BALLO ** ottimizza le funzionalità cardio - vascolare, polmonare e la pressione sanguigna * migliora l'umore e riduce lo stress * aumenta le aspettative di vita * migliora la memoria, mantiene efficienti ossa e muscoli * migliora la postura e l'autostima, aumenta le capacità di socializzare * aiuta a controllare il peso e a ridurre il sovrappeso.*
Valzer Piemontese – Mazurca – Polca - Valzer lento – Tango - Fox trot - Valzer Viennese…

INIZIO CORSO SERALE
Mercoledì 20 settembre ore 20,00

INIZIO CORSO POMERIDIANO
Martedì 19 settembre ore 17,00

COSTO 12 LEZIONI

DIPENDENTI – FAMILIARI	**Euro 85,00**+ tessera C.R.D.C
AGGREGATI	**Euro 105,00**+ tessera C.R.D.C

I corsi si terranno presso il Salone del C.R.D.C. di corso Sicilia 12

Per Prenotazioni o informazioni chiamare il numero 339 6594569 o contattare la Segreteria C.R.D.C.

(vedi articolo a pag. 23)

DANZE CARAIBICHE

Insegnanti: ***Loredana Giammò***
diplomata A.N.M.B. (Associazione Nazionale Maestri di Ballo)
Ballerina di danze caraibiche dal 1999
Francesco Crea
diplomato A.M.N.F. (Associazione Maestri Nueva Federcaribe)
Ballerino di danze caraibiche dal 1994

CORSI DAL 25 settembre 2023 al 18 dicembre 2023 (12 lezioni)

BACHATA e/o SALSA principianti (secondo le richieste)
Orario: lunedì ore 19:30 – 20:30

SALSA Portoricana – pre-internedio
Orario: lunedì ore 20:30 – 21:30

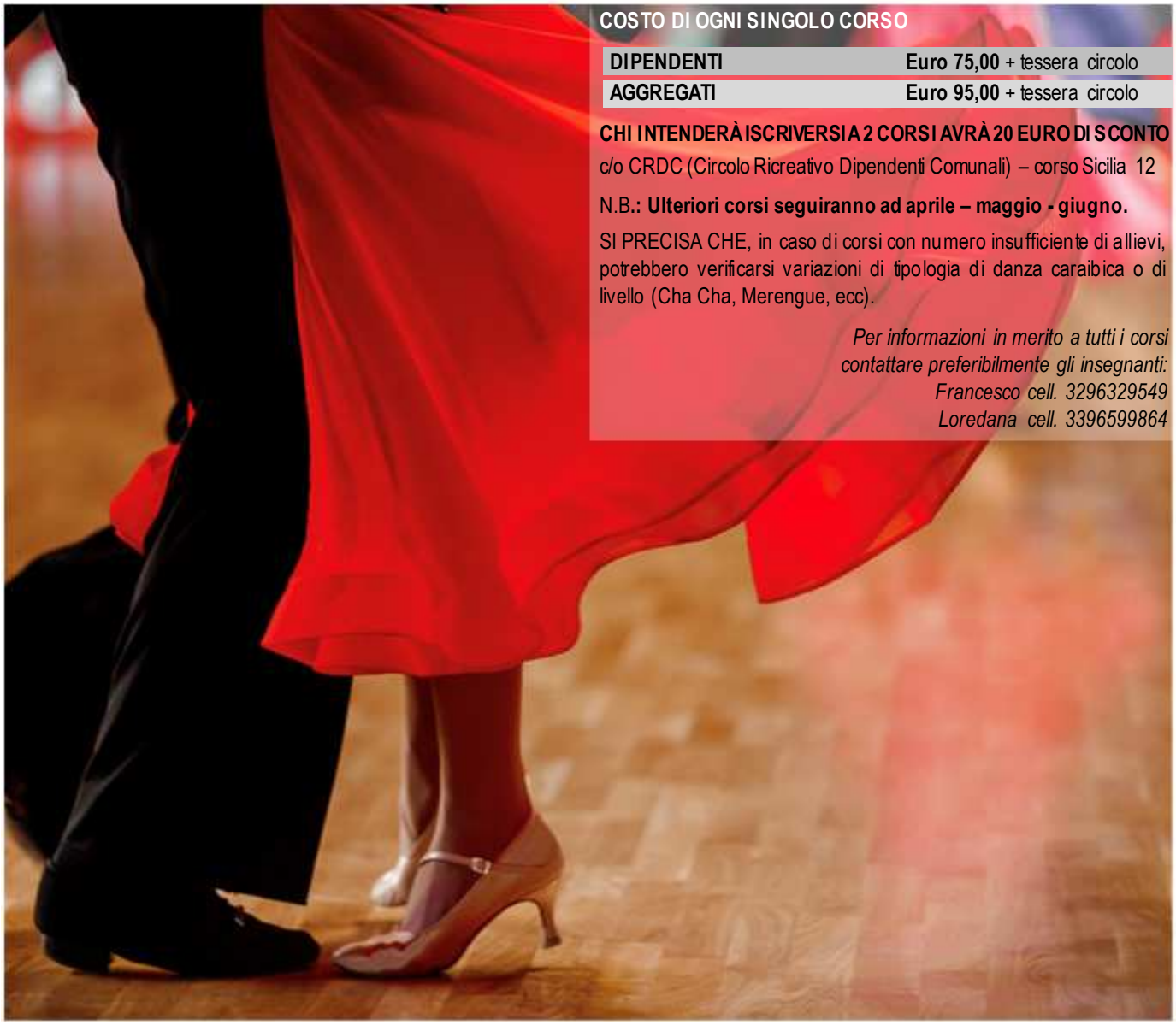
SALSA Portoricana - avanzato
Orario: lunedì ore 21:30 – 22:30

CORSI DAL 08 gennaio 2024 al 25 marzo 2024 (12 lezioni)

BACHATA/SALSA II livello
Orario: lunedì ore 19:30 – 20:30

SALSA Portoricana - intermedio
Orario: lunedì ore 20:30 – 21:30

SALSA Portoricana – avanzato
Orario: lunedì ore 21:30 – 22:30



COSTO DI OGNI SINGOLO CORSO

DIPENDENTI	**Euro 75,00** + tessera circolo
AGGREGATI	**Euro 95,00** + tessera circolo

CHI INTENDERÀ ISCRIVERSI A 2 CORSI AVRÀ 20 EURO DI SCONTO
c/o CRDC (Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali) – corso Sicilia 12

N.B.**: Ulteriori corsi seguiranno ad aprile – maggio - giugno.**

SI PRECISA CHE, in caso di corsi con numero insufficiente di allievi, potrebbero verificarsi variazioni di tipologia di danza caraibica o di livello (Cha Cha, Merengue, ecc).

Per informazioni in merito a tutti i corsi contattare preferibilmente gli insegnanti:
Francesco cell. 3296329549
Loredana cell. 3396599864

TENNISTAVOLO L'ANNATA DELLA SEZIONE DEL CRDC 2022 / 2023

Le attività di una società dilettantistica di tennistavolo come il CRDC includono diverse iniziative e programmi.

ALLENAMENTI SETTIMANALI: La società organizza sessioni di allenamento regolari per gli iscritti, con l'obiettivo di migliorare le abilità tecniche e tattiche nel tennistavolo. Gli allenamenti sono suddivisi per diverse categorie di abilità o livelli di gioco in modo da adattarsi alle specifiche esigenze di ciascuno.

PARTITE INTERNE: Vengono organizzate partite amichevoli interne, in cui i membri possono competere tra loro e mettere in pratica le loro abilità.

Questo offre un'opportunità per giocare in un ambiente familiare e migliorare le prestazioni.

PARTECIPAZIONE A TORNEI LOCALI/REGIONALI: il CRDC iscrive i propri membri a tornei locali o regionali, consentendo loro di confrontarsi con altri giocatori provenienti da diverse società di Torino, del Piemonte ed anche del resto di Italia.

PARTECIPAZIONE A CAMPIONATI REGIONALI A SQUADRE: la partecipazione ai campionati regionali è un'opportunità eccitante per i giocatori di mettersi alla prova contro altri atleti provenienti dalla stessa regione. Partecipare ai campionati regionali può offrire ai giocatori l'opportunità di competere ad un livello più alto, misurarsi con avversari di diverse società e valutare il proprio progresso nel tennistavolo. I campionati regionali comportano una serie di partite o un torneo in cui le squadre o i giocatori rappresentano le loro società.

Sebbene il tennistavolo sia generalmente considerato uno sport individuale, in cui due giocatori si sfidano l'uno contro l'altro, le competizioni a squadre sono molto importanti e popolari. Le competizioni a squadre offrono una dinamica diversa rispetto agli incontri individuali e permettono ai giocatori di collaborare ed elaborare insieme le strategie di gioco. Inoltre, queste competizioni contribuiscono a promuovere la cooperazione e lo spirito di squadra nello sport.

Nel corso della stagione 2022/2023 il CRDC ha partecipato ai **CAMPIONATI a SQUADRE** regionali di:

- C2 con 3 squadre, di cui una si è qualificata per i Play off per la promozione nella serie maggiore;
- D1 con 1 squadra, arrivata prima nel proprio girone e quindi qualificatasi per la serie superiore;
- D2 con 3 squadre, di cui una qualificatasi per la serie superiore;
- D3 con 4 squadre; 2 sono state promosse alla serie superiore.

Inoltre sono state iscritte 3 squadre alla Coppa Italia.

ALTRE ATTIVITÀ: Lezioni e clinic – sono state organizzate lezioni specifiche o clinic tenuti da allenatori qualificati o giocatori esperti: la società dispone di allenatori / tecnici qualificati FITET. Queste sessioni possono coprire vari aspetti del gioco, come la tecnica, la tattica ed anche la preparazione mentale.

- Eventi sociali e raduni: per favorire l'interazione sociale tra i membri, la società organizza eventi sociali come cene in cui i giocatori possono condividere esperienze e creare legami all'interno della comunità di tennistavolo.

- Scuola giovanile: per i più giovani o per i meno esperti sono stati organizzati programmi specifici, con l'obiettivo di sviluppare il talento giovanile e incoraggiare la partecipazione dei più giovani al tennistavolo. Le attività si svolgono di norma il venerdì pomeriggio. Queste iniziative sono molto positive perché offrono ai giovani l'opportunità di avvicinarsi al tennistavolo, imparare le abilità di base e godere dei benefici dello sport. Organizzare corsi di tennistavolo per ragazzi permette loro di imparare le

tecniche di gioco corrette, sviluppare abilità motorie, coordinazione occhio-mano e migliorare la forma fisica. I corsi sono adattati per i diversi livelli di abilità e tenuti da allenatori qualificati coadiuvati da giocatori esperti. Questo offre ai ragazzi una formazione strutturata e un ambiente di apprendimento positivo per promuovere lo sport tra gli studenti. Ciò può contribuire a diffondere la consapevolezza sul tennistavolo e incoraggiare una partecipazione più ampia tra i giovani.

Le attività di tennistavolo per ragazzi e la collaborazione con le scuole possono avere benefici a lungo termine, inclusi lo sviluppo delle abilità sociali, la promozione di uno stile di vita attivo e sano, e la possibilità per i giovani di scoprire una passione per lo sport.

Non è molto comune che i circoli o le società sportive offrano servizi aggiuntivi oltre alle attività sportive stesse. Il CRDC in questo è però davvero particolare, in quanto può usufruire delle strutture comuni come il ristorante ed il bar, che offrono un luogo sociale dove i membri del circolo possono rilassarsi, socializzare e godersi pasti, snack o bevande dopo le partite o durante gli eventi. Questo contribuisce a creare un'atmosfera conviviale e favorire l'interazione tra i giocatori e gli appassionati di tennistavolo.

Comunque è sempre la sinergia di più persone che rende possibile tutto quanto sopra scritto: la Dirigenza, il personale amministrativo, di sorveglianza, gli allenatori, gli istruttori e tutti i volontari che hanno offerto il proprio tempo e le proprie competenze.

TENNISTAVOLO – RICONOSCIMENTO FITeT AL C.R.D.C. TORINO

Siamo lieti di comunicare che la nostra Società è entrata a far parte del ristretto numero di "Scuole di tennistavolo" riconosciute dalla FITET, avendo soddisfatto i criteri e gli standard stabiliti.

I requisiti erano l'avere istruttori qualificati e competenti, strutture adeguate e un curriculum di allenamento approvato.

Vi era inoltre l'obbligo di partecipazione ad un corso di formazione e per il CRDC si sono iscritti il Responsabile Lanfranco Armani ed il Tecnico Roberto Ghigliotti i quali hanno seguito un Corso di Formazione on-line da Luglio a Settembre 2022 per un totale di 10 lezioni.

Al termine è stato effettuato un Test di Conclusione che è stato superato con successo da tutti e due i partecipanti.

Il progetto Scuole di T.T. è una iniziativa FITET volta a creare una rete di Centri dedicati al ping-pong in tutto il Territorio Nazionale.

In queste Sedi si sviluppano attività dedicate ai nuovi praticanti, a quelli che vogliono sviluppare le proprie abilità di gioco ed ai giocatori esperti.

Quindi il CRDC dal 2022 è SCUOLA DI TENNISTAVOLO ufficiale come da attestato e targa ricevuta affissa all'ingresso della palestra.

TENNISTAVOLO CAMPIONATI ITALIANI MASTER 6-5-4 CATEGORIA RICCIONE 25 Maggio / 7 Giugno 2023

I due ATLETI che hanno partecipato ai campionati hanno scritto questi articoli.

Valerio Buschiazzo

Arriviamo a Riccione nel pomeriggio di Mercoledì 24 Maggio, siamo Turello Pietro, Rosso Paolo ed io Valerio Buschiazzo, ad attenderci in hotel Bruno Balbo con consorte e cagnolino tutti giocatori del CRDC Torino.

Siamo arrivati un po' preoccupati per le brutte notizie dell'alluvione in Romagna, ma il viaggio è andato bene e Riccione sembra assolutamente tranquilla, durante il viaggio abbiamo però potuto vedere parecchi siti agricoli ancora sommersi dall'acqua, speriamo che gli aiuti pubblici possano davvero alleviare la situazione di questi agricoltori.

La serata passa tranquilla con una buona mangiata di pesce al ristorante e quattro passi per smaltire.

Giovedì 25 sveglia presto, colazione e poi via, verso il palazzetto dello sport per una intensa giornata di Tennis Tavolo.

I Master sono organizzati per classi di età, over 40, over 50, over 60, e poi di 5 anni in 5 anni fino agli over 80; Balbo è over 65, gli altri tutti over 70.

Nella prima giornata (e ultima per noi) ci saranno tutti i singoli ed i doppi da over 65 sia maschili che femminili.

L'atmosfera è quella tipica dei Master, soprattutto per le età più "mature" dove l'agonismo è molto mitigato dall'amicizia e dal piacere di ritrovare vecchi amici e conoscenti e qualche grande stella che nel passato abbiamo solo potuto ammirare da lontano e con cui magari abbiamo il piacere di giocare.

Si inizia con i doppi ad eliminazione diretta: Balbo purtroppo non ha un socio e quindi non partecipa, Turello gioca con Caravano Salvatore di Novara ma trovano disco rosso contro Coppola/Macerata (ex 1.a categoria), Rosso ed io abbiamo un primo turno abbordabile contro Michielli/Visintainer (Alto Adige) e vinciamo con il punteggio di 11-6, 5-11, 11-6, 11-6.

Il turno successivo è contro Mugellini/Romagnoli, due ottimi ex 3.a categoria e l'incontro è molto combattuto 11-9, 6-11, 11-7, 9-11 ma poi vinciamo il 5.o set 11-8 ed andiamo avanti. Siamo in semifinale, ma l'asticella si alza, siamo contro Bonardi/Pelizzola, il primo è un ex 2.a categoria, il secondo è stato il numero 1 d'Italia.

Comunque cerchiamo di dare il meglio di noi stessi, tenendo testa ai più forti avversari, perdiamo i primi due set ai vantaggi 12-14 e 10-12, poi vinciamo 11-8 il terzo set, sembra di potercela fare, ma perdiamo 8-11. Siamo quindi sul TERZO GRADINO.

Adesso ci attendono i gironi dei singoli: Balbo è nel girone 9 degli over 65 ed arriva secondo battendo Sportiello 3-0 e Scarpato 3-0 , ma perdendo 0-3 da Guarnerio; nel tabellone principale ottiene un ottimo risultato battendo 3-2 Di Silvio (ex 3.a categoria), cedendo poi 0-3 a De Simone (tuttora 3.a categoria).

Negli over 70 Turello è nel girone 7, proibitivo con Macerata (ex 1.a) e Rossi (ex 2.a) e non riesce a superare gli ostacoli.

Rosso è nel girone 9 con Mortola, Fabbri e Castaldi, e cede solo con Mortola, piazzandosi quindi 2.o, ma nel tabellone perde con Macerata. Io (Buschiazzo) sono nel girone 12 con Mollica (testa di serie del girone), Castagna e Farina, gioco bene e vinco con tutti tre piazzandomi quindi primo.

Stanco delle tre partite di doppio e tre di singolo, mi siedo ed aspetto tre ore prima della partita del tabellone, quando mi alzo per l'incontro sono completamente indurito e perdo con Tasselli, giocatore assolutamente alla mia portata, per 1-3, gran brutta figura!

Alla sera gran mangiata con argomento principale il mondiale Master dell'anno prossimo a Roma, cui speriamo di poter partecipare, anche se assolutamente proibitivo, ma molto molto divertente e poi una piccola speranza c'è sempre!

Alberto Trono

In questo articolo mi focalizzo sulla 5.a categoria alla quale ho partecipato.

Giusto mix tra giovani e meno giovani, attrezzi di gioco (racchette) classici e meno classici, coach di varia natura ma in generale dotati di buona tecnica di base, folto pubblico al seguito dell'evento.

Quest'anno colpisce subito l'elevato livello della Categoria.

Tra i più di 400 Iscritti, una trentina avevano più di 8000 punti...ed un centinaio avevano un punteggio che, se le categorie fossero state aggiornate prima dei Campionati, li avrebbe fatti salire in 4 categoria.

Questi numeri da soli spiegano come il livello nel tennis tavolo, considerando la 5 categoria un po' come una diga spartiacque tra chi inizia e chi comincia a dimostrare delle qualità, stia gradatamente aumentando.

Da notare una gestione dell'evento migliore (secondo l'Autore di questo articolo e partecipante ai Campionati 2021) rispetto al passato. Veloce, efficace e ben organizzata la fase di iscrizione. Tecnicamente meglio controllato il problema dell'umidita, per chi giocava nelle ore calde del pomeriggio. Buona gestione dei presenti nelle singole fasce orarie. Buon servizio Bar.

In conclusione comunque Evento positivo: degna conclusione di una stagione piena di impegni che – dopo il periodo del Covid – speriamo sia, di nuovo, la prima di una lunga serie.

TENNISTAVOLO... PASSIONE SENZA FINE!

Capisce la passione solo chi la conosce.

Bianca, arancione, anche rosa, qualcuna con la sigla di chi dice di possederla. In realtà lei non appartiene a nessuno o meglio appartiene a chi sa amarla. Ti sta nella mano aperta e sudata, ben visibile, pronta ad alzarsi quanto basta per farsi colpire.

Ogni volta ti dice fai di me ciò che vuoi ma ti seguirò solo se sei il più bravo. La guardi, la tasti sul tavolo con uno, due, tre rimbalzi. È lei. La rimetti sul palmo, la alzi e la colpisci. Lei ti lascia fare. Per te salta la rete, è di là e si lascia prendere da chi sta dall'altra parte del tavolo. Traditrice, non si sottrae!

Lui la sbatte sul tuo campo con un colpo secco, violento, senza riguardo e lei accetta il gioco. Ma come si fa a voler bene a una così? Eppure eccola di nuovo, viene verso la racchetta, la tua racchetta. Non ti ha lasciato.

L'accarezzi di sotto, un dolce taglio che è come un capogiro, da un verso all'altro, senza violenza, quasi un complimento. Lei capisce e torna di là. La rete non la spaventa e il rimbalzo è una beffa per il tuo avversario che credeva di averla piegata. Eh sì, il cuore batte per lei per qualche attimo. Sta cercando di sfuggire a quella mano rivestita di puntini neri che blocca, stoppa, ferma il volo e ricorre a ogni trucco per farla finire in rete e dare la colpa a te, sei tu che sbagli.

Verrebbe voglia di trattarla allo stesso modo, uno schiaffone che la sbatta sull'altro campo, un colpo secco, sforzato, che non lascia scegliere. E invece no! Tu non cadi nella trappola del tuo avversario. L'accarezzi piano, con delicatezza, un tocco dolce ma che fa sentire energia. E lei ti capisce. Gira, gira, gira come in una danza. È di là e sceglie un angolino del campo dell'avversario dove i puntini neri cercano di catturarla. Invano. Ci sbatte contro, anzi, dá loro un calcio e li lascia lì a guardare mentre torna da te saltando la rete e tutto il campo.

Chi stava a guardare è sorpreso. Ma che fa questa pallina? Gioca di testa sua...

Il tuo avversario abbassa gli occhi. Non la guarda più, se potesse la schiaccerebbe. Tu la difendi, la coccoli.

Solo tu l'hai capita e ora la stringi in mano. L'hai seguita e hai creduto in lei, hai vinto perché le hai voluto bene, lei è stata con te ed è di nuovo pronta.

Trovarne…!

Paolo Volpato

ANNA PANATARO MAURIZIO CANNIZZARO E LA PICCOLA AURORA

Nel mese di Maggio 2023 la Sezione tennistavolo è stata allietata dalla nascita della Bimba di Anna Panataro e Maurizio Cannizzaro due Atleti che da anni partecipano ai nostri Campionati e si allenano presso la nostra palestra.

Pertanto anche tramite questo giornalino rinnoviamo la nostra gioia e siamo certi che questi genitori regaleranno presto alla bimba una racchettina da ping-pong.

Sarà poi Lei a decidere se seguire le loro orme o praticare altri sport comunque noi diciamo: TI ASPETTIAMO AURORA!

GRUPPO TEATRO ZERO
50 ANNI DI DISAVVENTURE AMATORIALI

L'attore scomparso (Dafne!)

Eravamo di scena a Candiolo. Spettacolo previsto alle 21. Alle 20,45 era tutto pronto: la scena a posto e gli attori tesi e adrenalinici al punto giusto... ma mancava un attore! (sapemmo poi, ma molto poi, che aveva sbagliato una manovra ed era finito in un fosso). Alle 20,55 ci telefonò per dirci che non poteva venire... che fare? Tutti insieme lo maledicemmo nei nostri più variopinti dialetti... ma Sergio, il regista, impassibile si avvicina a Vittorio e dice: "fai tu Apollo". Io? E come faccio? Risposta: "Improvvisa"!

Così andiamo in scena e a un certo punto arriva la scena nella quale Apollo (cioè il sostituto, cioè Vittorio) è solo sul palco e cerca Dafne: "Dafne, dove sei? Dove sei Dafne? Dafne non fuggire, ti voglio amare! Tu sei l'unica donna per me!" Ma di Dafne nessuna notizia. Vittorio continuava a chiamare e a inventare: "Dafne, ti prego, non mi sfuggire, ti voglio solo amare". E continuava a inventare e a dire cose senza senso... ma di Dafne nessuna traccia.

Dafne si era completamente dimenticata che doveva essere in scena e stava tranquillamente nel camerino e gossippare e fumare con le altre attrici e quindi non poteva sentire il pianto disperato di un attore solo sul palco a implorare una donna che non appariva. Continuando a urlare, Vittorio scese a cercarla anche tra il pubblico, fila per fila, anche nei posti più reconditi. Il pubblico ormai cominciava a dare segni di nervosismo... quando finalmente apparve Dafne sul palco e Vittorio con grande padronanza e prontezza disse: "Oh dafne, Oh che tu non sei più dea e sei diventata donna che si fa così tanto attendere?" (grande applauso del pubblico maschile) Lei rispose. "L'ho fatto perché so che l'attesa ti eccita e io ti voglio eccitatissimo… prendimi" e fuggì via. E Vittorio, la inseguì, chiamando sensualmente il suo nome ed uscendo di scena. A questo punto scoppiò un grande applauso (non si capisce bene se di gradimento o per il sollievo che la lunghissima scena fosse finita).

La grappa stroboscopica

Eravamo di scena a una rassegna fuori Torino (potrebbe essere Cumiana). La sala regia era proprio sopra il palco. Sergio, il nostro regista, aveva l'abitudine di portare una bottiglia di grappa sarda per bere insieme a fine spettacolo. I nostri due macchinisti (Nicola e Franchino) presero la bottiglia e la portarono sopra la regia; "scusa, noi non recitiamo, possiamo bere anche durante lo spettacolo".

Lo spettacolo iniziò, tutto bene. Dopo una mezz'oretta si cominciarono a notare strani effetti di luci: s'accendevano quando dovevano essere spente e viceversa. Cominciammo a guardare, con fare discreto, sopra la sala regia e i due macchinisti, in chiaro stato di ubriachezza, ci facevano segno che andava tutto bene: "Okay, Okay", continuavano a segnalarci. Dopo un po' le luci cominciarono a impazzire: sembrava di essere in una discoteca e si andò avanti così fino a fine spettacolo, con i due sciagurati che continuavano a far segno che era tutto okay.

Alla fine il pubblico applaudì, non si capisce bene se per la fine dello spettacolo o perché stordito dalle luci psichedeliche. Sergio, che aveva fumato tre pacchetti di sigarette (in genere ne fumava solo due), stordito dagli applausi, era tutto serafico, mentre gli attori erano a dir poco furibondi perché tra l'altro, alcune scene strappalacrime o simili erano state fatte con luci stroboscopiche. Salimmo in sala regia inca**ati neri per dirgliene quattro... ma quando arrivammo li trovammo che dormivano beatamente con il pollice a indicare che era tutto okay e la bottiglia di grappa vuota in mezzo a loro due.

Ci mancò il coraggio di riempirli di sacrosante mazzate.

Lo spaghetto bollente

Stavamo rappresentando "Miseria bella" di De Filippo. A un certo punto dello spettacolo, è previsto che un attore porti in scena un coppone di spaghetti, che gli altri dovranno in parte mangiare e in parte usare per riempirsi le tasche (la fame è brutta!). Le altre volte gli spaghetti arrivavano in scena già freddi... stavolta no e... nessuno lo sapeva (tranne chi li aveva ci cucinati). Quando finalmente a metà della scena vengono portati gli spaghetti, gli attori si buttano sul coppone e chi comincia a mangiarli subito, chi prima ne mette un po' nelle tasche… solo che, nella fregola di mangiare (per rendere bene la scena) non avevano tenuto conto della temperatura della pasta (non era come le altre volte), quindi non li si sentiva più recitare ma solo imprecare contro quel bastardo che aveva cotto la pasta. Angelo, che era stato il più arraffone, aveva le gambe che fumavano e continuava a bere acqua a gogò, così come gli altri attori. Questo sì che era il vero teatro verità, altro che il Grand Guignol e il pubblico lo apprezzò: fu la scena più applaudita, una vera standing ovation! A seguito di questo fatto Angelo riportò ustioni di terzo grado su una coscia e di secondo sull'altra e una piccola ulcera in bocca. Gli altri se la cavarono con meno...

Visto il grande successo riscosso, decidemmo per gli spettacoli seguenti, di portare in scena delle vivande bollenti… naturalmente all'insaputa degli altri.

PS Non si è mai saputo chi fu ad avere quella brillante idea!

Proposta indecente a scuola

Un anno stavamo rappresentando un nostro spettacolo a Grugliasco, per gli studenti di una scuola superiore, il testo era "Ad-Dio" di W. Allen con la regia di Loris. La sala era gremita, non c'era un buco libero, c'erano ragazzi fin sotto il palcoscenico.

Ad un certo punto un'attrice, piuttosto belloccia, doveva dire:" C'è qualcuno che vuole venire a letto con me?". Al che ci fu una sollevazione dei ragazzi che s'offrivano in tal senso e qualcuno, tanti, abbandonava il proprio posto per rispondere entusiasti alla richiesta dell'attrice. Momento di panico dell'attrice e degli altri componenti della compagnia. Per fortuna gli insegnanti, minacciando note, sospensioni e fustigazioni riuscirono a portare una relativa calma. Ma quello che calmò del tutto le acque definitivamente fu Angelo che disse:" Scusate, ragazzi, vi capisco, ma prima ci siamo noi, sono anni che aspettiamo". Scoppiò una grande risata e tutto si calmò. Lo spettacolo filò liscio fino alla fine e fu molto apprezzato.

Non abbiamo mai capito se l'uscita di Angelo sia stata una felice trovata teatrale o l'espressione di un suo intimo desiderio (un'idea ce l'abbiamo ma preferiamo non dirla!), quello che conta è che ci risolse una situazione alquanto imbarazzante.

100 NUMERI E NON SENTIRLI

Un bel traguardo raggiungere la centesima pubblicazione di questo importante strumenti informativo. La sua veste editoriale nel corso degli anni ha subito alcune variazioni prima di approdare a quella attuale ricca e accurata. Ricordo ancora le edizioni con le copertine di colore rosa e i loro contenuti essenziali. Un percorso in "progress" degno di plauso.

Faccio cenno a quel tempo lontano per segnalare con una punta di civetteria che entrai a far parte dei collaboratori del Circolo, al tempo dell'allora Presidenza Povero nell' autunno del 1975, sempre nella immutata veste di insegnante di pianoforte teoria e solfeggio. Con il prossimo termine scolastico del 30 maggio 2024 avrò raggiunto il quarantanovesimo anno di ininterrotta attività. Con i dovuti scongiuri mi auguro di arrivare al mezzo secolo.

Mi è grato segnalare che nel corso di questi lunghi anni i numerosi alunni che si sono susseguiti sono stati importanti e soddisfacenti. La loro presenza sempre stimolante. Tra loro, alcuni hanno raggiunto notevoli risultati e perseguito ambiziosi progetti.

Accanto alla costante attività di docenza ho affiancato, dapprima sporadicamente e dal 1995 con due cicli annuali (Incontri musicali di Primavera e Classico d'Autunno), l'attività di organizzatore e direttore artistico di eventi musicali. Tali incontri hanno portato alla ribalta molti giovani, alcuni dei quali con successi di caratura nazionale e internazionale. Un ulteriore motivo di vanto per Circolo. Nel difficile e infausto periodo pandemico, anche mediante l'aiuto dei mezzi informatici, i corsi non hanno subito interruzioni.

Nel concludere questa relazione dedicata alla centesima pubblicazione del Circolando, formulo un vivo ringraziamento a tutto il personale direttivo attuale e a quello precedente, a quello di segreteria e a tutto il complesso che anima questa struttura sociale per la notevole sensibilità e collaborazione riservatami in quasi 5 notevoli decenni.

Gianpier Luigi Germano
Professore Pianoforte CRDC

CORSO DI BALLO LISCIO
VALZER–MAZURCA–POLCA–VALZER LENTO–TANGO–FOX TROT–VIENNESE

Quante volte abbiamo rifiutato un'occasione perchè non ci siamo sentiti all'altezza?

"Non fa per me. Non ne sarei in grado."

Troppe volte queste frasi hanno fatto e faranno parte della nostra vita come ostacoli che sembreranno insormontabili.

È l'autostima che distorce la nostra visione del mondo. Interpretiamo le situazioni che si presentano attraverso il modo in cui noi percepiamo noi stessi. Imparare a ballare è un modo divertente per aumentare la nostra autostima. Muovendo il corpo a ritmo di musica con l'eleganza di una Valzer Lento, permettiamo a noi stessi di vedere e percepire il nostro corpo come un mezzo di espressione. Sentiremo noi stessi, le nostre gambe e le nostre braccia diventare leggere, anche se pensavamo di essere negati per il ballo, che non facesse per noi. Il ballo è movimento e, come tale, produce effetti benefici sul nostro organismo al pari di qualsiasi altra attività fisica.

Il ballo è una disciplina sportiva completa, un'alternativa efficace e divertente al classico allenamento in palestra .

Ballare permette di tonificare tutta la muscolatura: gambe, glutei, polpacci, arti superiori e addominali

Ballare è un esercizio di tipo aerobico, aiuta a migliorare l'ossigenazione di tutto l'organismo e la circolazione con evidenti benefici anche a livello cardiaco. Praticare il ballo aiuta ad aumentare l'elasticità dei legamenti e dei muscoli. Ballare aiuta a prevenire e contrastare l'osteoporosi oltre ad aumentare i livelli di endorfina, un efficace antidoto per combattere lo stress.

Il ballo consente di entrare in contatto con tante persone con cui condividere un momento di svago e una passione, permette quindi di avere una vita sociale più ricca e aiuta a sconfiggere la timidezza.

l ballo stimola la memoria e mantiene il cervello giovane e ben allenato poiché richiede la memorizzazione di sequenze, passi e coreografie. Il ballo aiuta a sviluppare una buona musicalità, a sentire il ritmo e a migliorare l'equilibrio.

Il ballo può essere praticato da tutti, per i neofiti saranno presentati i passi di base di mazurca, valzer lento, tango, fox, polca, valzer viennese mentre per le coppie più esperte si andranno ad approfondire il liscio tradizionale il ballo da sala il liscio unificato e le danze standard.

I corsi saranno tenuti da Maria Grazia e Daniele diplomati Midas pluricampioni Italiani.

Siamo certi che vi divertirete!

Vi aspettiamo!!!!

Un ringraziamento particolare da Maria Grazia e Daniele è dedicato al Presidente del CRDC Roberto BONANTE e al Vice Presidente Celestino Roberto SERENO.

Maria Grazia e Daniele vi aspettano martedì 19 settembre dalle h. 17.00, e mercoledì 20 settembre dalle h. 20.00 presso i locali del Circolo Ricreativo di corso Sicilia 12 per una lezione di prova!

IL GIAPPONE

(appunti di viaggio del gruppo organizzato dal CRDC di giugno)

Affascinati dalla visita del Giappone, paese ordinato e tecnologicamente evoluto.

Grattacieli altissimi e strade sovrapposte a più livelli per fare scorrere il traffico delle popolatissime città.

Colpiti dalla gentilezza e dalla affabilità della gente, con la quale purtroppo non si riusciva molto a comunicare a causa delle difficoltà linguistiche, ma quando si chiedeva un'informazione le persone si rendevano molto disponibili per aiutare accompagnandoci per indicarci le strade.

Per i pasti hanno una varietà di proposte e si riesce a mangiare non spendendo cifre esagerate.

Siamo rimasti colpiti dalla cura dei giardini, hanno molta acqua e quindi tanto verde.

I rami delle piante si intersecano non in modo casuale: tutto è studiato per creare scenari di una bellezza sorprendente.

La fortezza sembra un pizzo pur essendo un edificio militare. L'interno curatissimo ed essenziale così come la casa del commerciante.

Il santuario shintoista Toshogu, un luogo pieno di spiritualità, circondato da boschi ha creato un momento di magia!

La casa delle Gheise a Kanasawa ci ha fatto comprendere alcuni aspetti della loro cultura, ambienti sempre minimali ed essenziali.

Le case di campagna nella valle di Shokawa, molto caratteristiche, tutte in legno con i tetti di paglia nella quale si allevano i bachi da seta, ci hanno mostrato il Giappone rurale in forte contrasto con le megalopoli di Tokyo, Kyoto, Osaka.

Osaka città definita dalla guida: "la Napoli del Giappone", molto caotica ma sorprendente.

Hiroshima, il museo della bomba atomicaci ha lasciati attoniti di fronte alla malvagità di cui può essere capace l'uomo. I giapponesi sono un popolo molto laborioso e sono riusciti a far rinascere la città rendendola moderna e accogliente.

Sull'isola di Miyajima nel santuario shintoista abbiamo assistito alla vestizione della sposa con il kimono, siamo rimasti ammirati di come questo popolo sia capace di unire tradizione e modernità.

Gli alberghi in cui abbiamo soggiornato sono stati tutti ottimi e pulitissimi.

Una nota di colore: ci hanno fatto trovare nelle camere i kimoni, quante risate nell'indossarli!

Fra i colleghi e aggregati è nato un bel gruppo di amici che si sono aiutati e sostenuti creando armonia e divertimento. Pertanto ringraziamo l'organizzazione fatta dal Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali che ha saputo individuare la proposta di viaggio giusta per farci conoscere il Giappone antico e moderno in pochi giorni e ad un prezzo equo.

BERGAMO – BRESCIA - FRANCIACORTA

Sabato 14 e domenica 15 ottobre 2023

SABATO: TORINO – BERGAMO

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per Bergamo, che insieme alla vicina Brescia è Capitale Italiana della Cultura 2023. Incontro con la guida, con la quale *visiteremo prima la "città al piano", Città Bassa, che vanta gli edifici civici più importanti, a cominciare dal Teatro dedicato a Gaetano Donizetti, il Palazzo Frizzoni, la Torre dei Caduti, il Quadriportico del Sentierone, oltre a magnifiche chiese che ospitano capolavori del Rinascimento. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio raggiungeremo la Città Alta con la storica funicolare, che dal 1887 collega i due volti diversi, ma complementari, di Bergamo, passando attraverso le Mura Veneziane, dal 2017 Patrimonio Unesco. Il nostro percorso toccherà i luoghi più importanti e suggestivi della Città Alta: Piazza Vecchia, Piazza Duomo, la Cappella Colleoni, la Basilica di Santa Maria Maggiore, senza tralasciare le caratteristiche botteghe, i caffè e gli angoli più nascosti, in un'atmosfera che riporta al Medioevo.* Tempo libero per lo shopping. In serata sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

DOMENICA: BRESCIA – FRANCIACORTA – TORINO

Colazione in albergo e partenza per Brescia. Visita guidata della città nota come "Leonessa d'Italia", che solo recentemente ha scoperto la sua vocazione turistica. *Attraverso un percorso cronologico tra piazze, viali e portici conosceremo la sua storia, partendo dall'epoca romana fino ai giorni nostri, passando per Piazza Paolo VI, cuore del Medioevo, con il Duomo vecchio ed il Broletto, e la scenografica Piazza della Loggia, capolavoro del Rinascimento veneto. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita guidata della distilleria più importante della Franciacorta… un percorso alla scoperta dei segreti della distillazione ripercorrendo le diverse fasi produttive della grappa, dalla sala degli alambicchi, alle zone di stoccaggio e sale di invecchiamento e processo di imbottigliamento… con degustazione conclusiva.* Proseguimento per Torino con arrivo previsto per le ore 20,30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	**Euro 235,00**

La quota comprende:
Viaggio in pullman gran turismo. Sistemazione in ottimo albergo di 3*** stelle. Tutti i pasti previsti dal programma con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Visita guidata di Bergamo e Brescia. Funicolare per la città alta di Bergamo. Ingresso alla Basilica di Santa Maria Maggiore a Bergamo. Visita guidata di una distilleria con degustazione.
Supplementi: *per sistemazione in camera singola € 30,00 (limitate)*
La quota non comprende:
Gli ingressi a palazzi, chiese e interni monumentali. Le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto.

VENEZIA e le ISOLE della LAGUNA

Da venerdì 20 a domenica 22 ottobre 2023

Delicata e sospesa sulle acque, la città di Venezia è unica nel suo genere. Non esiste città al mondo che possa essere paragonata alla meravigliosa città della laguna che si sviluppa in un reticolo di vie (calli e campielli) caratterizzate da palazzi signorili che si affacciano nelle acque dei suoi canali, costellata di ponti di pietra e ampie vedute su una delle piazze più belle che si possano visitare.

Attenzione *abbiamo deciso insieme all'Agenzia di Viaggio di inserire, nel prezzo del Viaggio un Servizio "Tutto Compreso", da VIP, ed in particolare: Viaggio in treno da Torino, Hotel 3 stelle vicino alla stazione, trasferimenti tutti in con MOTOSCAFO PRIVATO, guida per i tre giorni (come da programma), pranzo a Burano e le due cene (vino e acqua compresi), ingresso alla basilica di San Marco.*

VENERDÌ: TORINO – VENEZIA "LA SERENISSIMA"

TORINO PORTA SUSA: ritrovo direttamente in stazione alle ore 07:40 - treno diretto ore 08:15 arrivo a Venezia Santa Lucia ore 11:42. Arrivo in città, breve trasferimento a piedi per raggiungere l'hotel dove verranno depositati i bagagli. Pranzo libero.

Trasferimento con motoscafo privato riservato al gruppo per raggiungere Piazza San Marco.

Incontro con la guida e visita guidata della durata di circa 2 ore.

Una visita imprescindibile per chi voglia comprendere la storia millenaria della Repubblica di Venezia. La basilica di San Marco era la cappella palatina, edificata a partire dal IX secolo per accogliere il corpo dell'evangelista Marco. I cicli dei suoi mosaici, che avremo modo di ammirare in tutto il loro splendore, testimoniano la fede della Repubblica e la venerazione del suo santo tutelare.

Sulla piazza affacciano meravigliosi palazzi, il Campanile e il Palazzo Ducale (visita solo esterna ingresso non previsto). Al termine della visita tempo a disposizione per lo shopping e il relax individuale.

Rientro con motonave privata verso l'hotel. Check-in e sistemazione nelle camere riservate al gruppo. Cena in ristorante nei pressi dell'hotel. Pernottamento.

SABATO: LE ISOLE DELLA LAGUNA DI VENEZIA

Prima colazione a buffet in hotel.
Incontro con la guida e partenza a bordo di motonave privata per l'escursione alla scoperta delle isole della laguna. Escursione di circa 6 ore.

La laguna è un ambiente particolare, da scoprire nei suoi aspetti morfologici e naturalistici; le sue isole, si caratterizzano in relazione alle funzioni cui la Repubblica le aveva destinate nel corso dei secoli: Murano, ancora prestigiosa per le sue vetrerie: avremo modo di assistere alla realizzazione artigianale di un manufatto in vetro, prodotto con maestria dai maestri vetrai dell'isola.
Burano famosa per la tradizione dei merletti e le caratteristiche case colorate che si specchiano nei canali.

Pranzo in ristorante presso l'Isola di Burano.

Nel pomeriggio proseguimento dell'escursione fino al rientro sempre con motonave privata verso la stazione di S. Lucia.

Tempo libero per un po' di relax. Cena in ristorante nei pressi dell'hotel. Pernottamento.

DOMENICA: VENEZIA – TORINO

Prima colazione a buffet in hotel. Deposito dei bagagli in hotel.

La mattinata sarà dedicata alla visita guidata della Venezia Segreta. Partenza a piedi dall'hotel e inizio della visita guidata di uno dei quartieri più caratteristici di Venezia.

Visita di Rio Marin, passeremo dalla Scuola Grande San Giovanni Evangelista, passeggeremo per Campo dei Frari, raggiungere la Scuola di San Rocco, Campo San Paolo, vedremo il Mercato di Rialto, attraverseremo il ponte e termineremo il tour in Campo San Bortolo.

Pranzo libero. Al termine delle visite rientro in hotel (libero). Dopo aver recuperato i bagagli in hotel, trasferimento a piedi verso la stazione. Sistemazione a bordo treno per il rientro da Venezia Santa Lucia con il treno diretto delle ore 17:18 con arrivo a Torino Porta Susa alle ore 20:44.

Programma indicativo suscettibile di possibili variazioni in base alle disponibilità dei siti oggetto di visita.

Prego segnalare eventuali intolleranze ed esigenze alimentari particolari alla conferma della propria adesione al viaggio.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE a persona	**Euro 595,00**
Supplemento Singola	**Euro 100,00**
Riduzione 3° letto bambino 4-11 anni compiuti	**- Euro 25,00**

Riduzione pasti: 2 cene in ristorante nei pressi dell'hotel e 1 pranzo a Burano - € 80,00

Ingressi a monumenti e musei non compresi in quota, da regolare in loco, tariffe soggette a riconferma.

Scuola di San Rocco con opere di Giorgione/Tiziano ingresso singolo € 8,00 per gruppi di minino 20 persone
http://www.scuolagrandesanrocco.org/

La quota comprende: viaggio in treno da Torino Porta Susa a Venezia s. Lucia con sistemazione in 2° classe; sistemazione in camere a due letti c/o Hotel 3* di Venezia (sito nei pressi della Stazione); 2 cene a 3 portate in ristorante sito nei pressi dell'hotel, bevande comprese per ½ l. acqua, ¼ l. vino e caffè; 1 pranzo a Burano con menù a 3 portate, bevande comprese per ¼ l. vino, ½ l. acqua e caffè; visite guidate: 1° giorno 2 ore per il centro storico di Venezia (2° guida per la visita della Basilica per gruppi di 25 pax) - 2° giorno intera giornata (6ore) di escursione alle Isole della Laguna con tappe a Murano, Burano - 3° giorno 3 ore per la Venezia Segreta; biglietto ingresso alla Basilica di San Marco (€ 6,00); ingresso e visita/dimostrazione presso Vetreria di Murano; noleggio auricolari per le visite guidate come da programma; servizi di navigazione con motoscafi privati: 1° giorno navigazione Santa Lucia /San Marco, San Marco/S. Lucia - 2° giorno navigazione 6 ore di escursione isole della laguna - 3° giorno navigazione S. Marco o Zattere/S. Lucia; assicurazione R.C. e assicurazione medico bagaglio; asse percentuali di servizio.

La quota non comprende: tassa di soggiorno (city tax € 3,50/4,00 a pax/a notte), assicurazione annullamento (€ 33,50 a persona), pranzi (ad eccezione del pranzo a Burano), ingressi a monumenti e musei se non segnalati, altre visite guidate, extra personali, tutto quanto non citato sopra.

TRENTINO… LA MAGIA DELL'AVVENTO

TRENTO – ROVERETO – ARCO NELLA CORNICE DEI MERCATINI DI NATALE

Sabato 2 e domenica 3 dicembre 2023

SABATO: TORINO – TRENTO – ROVERETO

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Pranzo in ristorante lungo il percorso. Proseguimento per Trento e *visita guidata del centro storico di questa antica città romana, incastonata nel cuore delle Alpi. Ingresso e visita guidata del Castello del Buonconsiglio, simbolo della città di Trento, per un sorprendente tuffo nella storia. Tempo libero tra le bancarelle dei Mercatini di Natale nelle quali trovare prodotti artigianali del territorio e specialità gastronomiche locali.* In serata sistemazione in albergo a Rovereto o dintorni, cena e pernottamento.

DOMENICA: ROVERETO – ARCO DI TRENTO – TORINO

Colazione in albergo. *Mattinata dedicata alla visita di Rovereto, dove, nella stupenda cornice del centro storico, il Natale diventa un viaggio per il mondo, alla scoperta di tradizioni e bellezze che arrivano da lontano; una tradizione antica, nata per festeggiare la tregua natalizia dalla guerra nel 1914. Artisti e artigiani provenienti da molti paesi d'Europa, raccontano la loro cultura attraverso musica, spettacoli e prodotti tipici … i banchetti locali offrono delizie trentine e altoatesine. Sosta alla Campana dei Caduti, costruita fondendo i cannoni degli eserciti in guerra durante la Prima guerra Mondiale, che ogni domenica a mezzogiorno suona 100 rintocchi a ricordo dei caduti di tutte le guerre ... un'emozione da non perdere! Pranzo in ristorante. Proseguimento per Arco di Trento, una delle località più belle di tutto il Trentino, meta famosa fin dai tempi degli Asburgo che proprio in Arco avevano la loro residenza per le vacanze. Tempo libero tra le bancarelle dei Mercatini di Natale, dove sono protagonisti l'artigianato locale e le ricette della tradizione.* Rientro a Torino con arrivo alle ore 22,30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	**Euro 255,00**

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Sistemazione in albergo di 3/4**** stelle. Tutti i pasti previsti dal programma con bevande incluse. Visite guidata di Trento. Ingresso e visita guidata al Castello del Buonconsiglio. Accompagnatore Falcini Viaggi.

Supplementi: per sistemazione in camera singola € 50,00 (limitate)

La quota non comprende: le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto. Tutti gli extra di carattere personale e quanto non espressamente indicato nel presente programma.

ALTO ADIGE: SCI - MERCATINI DI NATALE- RELAX

Da domenica 10 a giovedì 14 dicembre 2023

Val Pusteria Gais Brunico

WINDSCHAR **** Hotel e Benessere

L'Hotel Windschar si trova a Gais, vicino a Brunico, a 841 metri sul livello del mare, è circondato da 4.500 m² di parco e giardino. In ogni stagione la natura di questa zona esposta al sole delle Alpi, chiamata anche la porta delle Dolomiti, attrae gli amanti dello sport e del tempo libero con una moltitudine di offerte. Presentazione Hotel: Hotel dispone di 74 camere e suites con balcone, arredate con gran gusto estetico in stile locale e provviste di tutti i piú moderni comfort. Tutte con doccia o vasca, wc, fon, tv, radio, telefono e cassaforte. Tra i servizi offerti dal nostro hotel anche: ristorante, bar, terrazza sul giardino, biblioteca, angolo caminetto, sala tv, sala giochi per bambini, garage. Zona benessere Relax infinito in Hotel Hotel Windschar dove è di fondamentale importanza: il wellness di prima categoria, che deve soddisfare le aspettative anche degli ospiti più esigenti! Fermarsi, rilassarsi e fare qualcosa di buono per il proprio corpo – tutto ciò risulta particolarmente facile nell'area wellness del nostro hotel a Brunico con spa. L'ampia area saune dotata di sauna finlandese, bagno turco e sauna aromatica alle erbe è ideale per dimenticare lo stress e la frenesia della quotidianità. Bella e Serena spa del nostro hotel a Brunico con spa e fatevi coccolare dalle mani esperte del nostro team – con trattamenti beauty, corpo e massaggi. Ingressi al centro wellness (esclusi i trattamenti personali: massaggi ecc) sono compresi nel prezzo. Non è compreso nel prezzo la fornitura dell'accappatoio, che costa 7 euro per intero soggiorno. A chi ama tenersi in forma anche in vacanza consigliamo, oltre al ricco programma di attività nelle meravigliose Dolomiti Patrimonio mondiale UNESCO, anche una visita alla palestra del nostro hotel a Brunico con spa, dotata di modernissimi attrezzi TECHNOGYM. Prevista ricca colazione al buffet con angolo bio, naturalmente dalla cena, con menú di 4-5 portate a scelta e il meglio delle specialitá culinarie della tradizione tirolese e mediterranea.

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE CON BUS PER IL TRANSFERT A/R COMPRESO

QUOTA ADULTI (in camera doppia)	**Euro 450**

valido con un minimo di 35 partecipanti, €465 con numero inferiore a 35

Supplemento Camera Singola € 30 al giorno

Tassa di soggiorno non compresa nel prezzo da pagare in loco euro 2,50 a persona al giorno (dai 14 anni in avanti).

POSTI LIMITATI ISCRIZIONI DA EFFETTUARSI ENTRO IL 22 settembre 2023 e comunque fino ad esaurimento delle camere disponibili.

CANCELLAZIONE DELLA PRENOTAZIONE E PENALI

Penali di cancellazione In caso di annullamento della prenotazione le penali di cancellazione sono le seguenti:

Dalla data di iscrizione fino a 40 giorni prima dell'arrivo sarà fatturata una penale pari al 10% dell'importo totale Da 30 fino a 41 giorni prima dell'arrivo sarà fatturata una penale pari al 25% dell'importo totale. Da 14 fino a 29 giorni prima dell' arrivo sarà fatturata una penale pari al 50% dell'importo totale.

Da 7 fino a 13 giorni prima dell'arrivo sarà fatturata una penale pari al 75% dell'importo totale. Dalla data di arrivo fino a 6 giorni prima dell'arrivo sarà fatturata una penale pari al 100% dell'importo totale. Assicurazione annullamento: queste le penali previste, riteniamo utile, consigliare di stipulare attraverso un vostro assicuratore di fiducia un'assicurazione personale per annullamento e covid. Sarà nostra cura fornire per chi lo desidera un riferimento per la stipula di una polizza mirata.

La quota comprende: pernottamento per 4 notti in camera doppia con servizi privati, telefono, televisione, asciugacapelli, cassaforte. Trattamento in mezza pensione cena e colazione. Dalla cena del giorno d'arrivo alla colazione del giorno di partenza.
Uso gratuito della zona wellness di 700 mq (piscina coperta, saune e idromassaggi e zona relax) Palestra con attrezzi Technogym aperta 24 ore. Noleggio gratuito di slittini. Deposito sci con scalda scarponi. Connessione Wireless e due internet point gratuity. Check-in dalle 17:00 il giorno di arrivo e check-out entro le 10:00 il giorno della partenza. Mobilcard Sudtirol valida per tutti i mezzi di trasporto pubblici BUS per il trasferimento Torino Gais e Viceversa.

La quota non comprende: tassa di soggiorno da pagare in loco (euro 2,50 a persona a notte dai 14 anni in avanti) Pranzo del giorno d'arrivo. Bevande. Noleggio accappatoio 7 euro per l'intero soggiorno Trattamenti personali zona wellness: massaggi e trattamenti di bellezza (Buono Beauty ogni persona del gruppo avrà un buono di €20 per trattamenti). Assicurazione annullamento e covid.

Idea possibile di Programma Sciatori

Domenica 10: arrivo in Hotel Assegnazione Camere e Relax nel Centro SPA. Sarà consegnata la MOBILCARD che permette Uso di tutti i trasporti pubblici, bus e treni**.**

Lunedì 11: Comprensorio sciistico Plan de Corones, Bus navetta davanti hotel. Plan de Corones conta 32 impianti di risalita, 120 km di piste. Rientro in Hotel – SPA Piscine, sauna, bagno turco, possibili massaggi.

Martedì 12: Sella Ronda Dolomiti Supersky. Nostro bus fino a La Villa, da qui collegamento per il circuito Dolomiti Supersky. Alta Badia: La Villa, Corvara, Colfosco, Val Gardena, Val di Fassa, Arabba ecc

Mercoledì 13: Comprensorio sciistico 3 Zinnen. Bus navetta e trenino. Siamo a San Candido dolomiti di Sesto 3 Zinner: Cinque Montagne collegate con 31 impianti e 115 chilometri di piste.

Giovedì 14: dopo colazione check out e rientro a Torino.

Idea possibile di Programma Mercatini di Natale o Turistico

Domenica 10: arrivo in Hotel Assegnazione Camere e Relax nel Centro SPA. Attraverso la carta trasporti MOBILCARD sarà possibile utilizzare tutti i trasporti pubblici, bus e treni. Consigliamo quindi un ipotetico itinerario individuale:

Lunedì 11: Visita di Bressanone e Bolzano. Bus dall'Hotel si raggiunge Brunico da qui Bressanone. Con treno si raggiunge Bolzano. Visita libera della Città e dei Mercatini di Natale. Al rientro breve visita di Bressanone. Rientro in Hotel – SPA Piscine, sauna, bagno turco, possibili massaggi.

Martedì 12: Visita di Merano. Bus dall'Hotel si raggiunge Brunico qui Bressanone. Con Treno si raggiunge Merano. Visita libera della Città e dei Mercatini di Natale. Rientro in Hotel – SPA Piscine, sauna, bagno turco, possibili massaggi.

Mercoledì 13: San Candido – Lienz (Austria) o Brunico. Bus di linea Brunico e Trenino. Si raggiunge San Candido. Visita libera della Città. Successivamente sarà possibile raggiungere Lienz in Austria oppure tornare subito indietro e fermarsi a Brunico.

Rientro in Hotel – SPA Piscine, sauna, bagno turco, possibili massaggi.

Giovedì 14: dopo colazione check out e rientro a Torino

CUNEO - FIERA NAZIONALE DEL MARRONE

Domenica 15 ottobre 2023

PROGRAMMA: ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo Cuneo dove si svolge la Fiera Nazionale del Marrone, una delle più importanti rassegne enogastronomiche italiane e uno degli appuntamenti di maggior interesse per le produzioni tipiche del territorio piemontese. *Centinaia di espositori invadono il centro storico di Cuneo con i profumi, i sapori e i colori delle caldarroste e delle migliori specialità del Piemonte … ravioli, frittelle, polenta, fritto misto alla piemontese, raviole della Val Varaita, porchetta allo spiedo, crepes, acciughe al verde, hamburgher, funghi fritti … e litri di ottimi vini piemontesi e vin brulè per la gioia di migliaia di visitatori. Durante la fiera ogni anno vengono consumati da 250 a 300 quintali di castagne.* Risalita della Valle Ellero fino a Norea per un ottimo pranzo in ristorante. Aperitivo Valle Ellero con salatini Prosciutto crudo con pere e raschera – Battuta di vitello con funghi porcini – Insalatina di mele rosse – Flan di verdura in bagna caoda – Tortino di castagne e porri Risotto ai funghi – Tagliolini al ragù Cinghiale al civet con polenta – Stinco di vitello – Contorno di stagione Tris di dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè Vino: rosso e bianco, acqua

Nel pomeriggio musica e danze nei locali del ristorante. Rientro a Torino per le ore19,00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 50,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Pranzo in ristorante con vino e minerale inclusi. Danze al ristorante

FRITTO MISTO PIEMONTESE

SAPORI D'INVERNO TRA LE COLLINE DEL MONFERRATO
Domenica 12 novembre 2023

PROGRAMMA: ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Casale Monferrato. *Mattinata dedicata alla visita della città, prima capitale del Marchesato del Monferrato e Medaglia d'Oro per benemerenze Risorgimentali. Visita della Sinagoga, situata nell'antico ghetto, con un imponente interno ricco di decorazioni: i dieci comandamenti scritti in ebraico, il candelabro a sette bracci e Arca dell'Alleanza. Sosta al Duomo, principale monumento cittadino dedicato al santo patrono Evasio, monumento romanico raro, suggestivo e affascinante; su tutto spicca il Narcete unico esempio di architettura romanica in Italia. Passeggiata nel centro storico per ammirare gli antichi palazzi: Palazzo Gozzani di Treville, Palazzo Anna d'Alancon. Ottimo pranzo in ristorante, con menù tipico fritto misto piemontese. Nel pomeriggio passeggiata nel centro storico di Asti per ammirare la Cattedrale di Santa Maria Assunta, che con i suoi 82 mt. di lunghezza e 24 mt. Di altezza è uno degli edifici sacri più imponenti del Piemonte, massima espressione Dell'architettura gotica, Piazza Roma con il monumento all'Unità d'Italia e la Torre Comentina.*

In serata rientro Torino per le 19,00 circa

QUOTA DI PARTECIPAZION	Euro 60,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Ingresso alla Sinagoga. Ottimo pranzo in ristorante con menù tipico fritto misto piemontese, vino e minerale inclusi.

BOLLITO MISTO PIEMONTESE

SAPORI D'INVERNO… IL SACRO RITO DEL BOLLITO

Domenica 19 novembre 2023

PROGRAMMA: ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo ad Alba, centro delle Langhe e punto di partenza di tutti gli itinerari tra colline, castelli e vini. *Passeggiata nel centro storico medievale della città, ricca di storia e tradizioni. Lo skyline di Alba è caratterizzato dalle torri medievali: torre Sineo, torre Astesiano, torre Parussa, torre Bonino… oggi se ne possono ammirare ancora dieci, di cui tre ben conservate, che si affacciano con tutta le loro verticalità su Via Vittorio Emanuele II, Via Cavour e Piazza Risorgimento. Alba è infatti la "città delle cento torri", erette con funzione di difesa, quale simbolo del potere delle famiglie aristocratiche. Proseguimento per Carrù e ottimo pranzo in ristorante con menù bollito misto piemontese. Nel pomeriggio sosta a Mondovì e visita alla "città alta" (Mondovì Piazza).* Viaggio in pullman gran turismo. Ottimo pranzo in ristorante con menù tipico bollito misto piemontese, vino e minerale inclusi. *Passeggiata fra i numerosi monumenti che ricordano il suo passato glorioso: Piazza Maggiore con i Portici "sottani e soprani", Palazzo di Città, Chiesa della Missione, la casa natale di Giolitti, la Cattedrale, il Belvedere con la torre civica dei "Bressani"…*

Rientro a Torino previsto per le ore 19,30 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 60,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Ottimo pranzo in ristorante con menù tipico bollito misto piemontese, vino e minerale inclusi.

CASTELL'ARQUATO e GRAZZANO VISCONTI

CASTELL'ARQUATO e GRAZZANO VISCONTI
Domenica 26 novembre 2023

PROGRAMMA: ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per i Colli Piacentini, punteggiati di vigneti e campi coltivati, ricchi di borghi, castelli e torri. *Arrivo a Castell'Arquato e visita del borgo medievale molto ben conservato, di rara bellezza e grande impatto scenografico, inserito nel prestigioso circuito dei "Borghi più belli d'Italia". Passeggiata tra gli stretti vicoli in acciottolato e la piazza monumentale su cui si affacciano antiche case medioevali in sasso, i resti della Rocca Viscontea, il Palazzo del Podestà, la chiesa di Santa Maria Assunta. Pranzo in ristorante e proseguimento per Grazzano Visconti, dove la famiglia Visconti ha ricostruito fedelmente un villaggio medioevale attorno al castello trecentesco. All'interno del borgo sembrerà di fare un tuffo nel passato. In questo affascinante contesto medioevale gli stand dei Mastri Artigiani e le bancarelle dei Mercatini di Natale propongono oggetti originali e realizzati a mano, idee regalo, specialità enogastronomiche. Le illuminazioni natalizie e la musica completano l'atmosfera rendendola magica.*

Rientro a Torino per le ore 20,00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 63,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Pranzo in ristorante con vino e minerale inclusi.

Escursionismo

ANELLO BARDONECCHIA-FORTE BRAMAFAM

Sabato 16 settembre 2023

Un itinerario storico-naturalistico ad anello con partenza ed arrivo a Bardonecchia transitando dalla frazione di Les Arnauds e dal Forte-museo del Bramafam.

Percorso: Borgo Vecchio di Bardonecchia, un percorso nel passato per far emergere le antiche radici: l'antica fontana del 1651 e il campanile del XIII sec. l'unico resto dell'antica chiesa Santa Maria"ad lacum". "Passeggiata del Canale". Così chiamata in quanto il suo percorso coincide con quello del canale, realizzato negli anni 1859-1860, per addurre l'acqua ai cantieri del Tunnel del Frejus. Un'opera colossale ultimata nel 1871 per merito delle innovative invenzioni dell'ing. Sommeiller che sostituì la Ferrovia Fell che collegava Susa a S. Michel de Maurienne attraversando il Colle del Moncenisio. Raggiunta la borgata Les Arnauds si prosegue sul sentiero ecologico la Vi du Viò. Un percorso che permette di avvicinarsi all'ambiente naturale per mezzo di pannelli informativi. Lungo il percorso si incontrano i resti del trampolino di salto con gli sci ove i norvegesi fratelli Smith nel 1909 stabilirono il record mondiale di salto. Superata la Cappella S.Anna si sale al Forte Bramafam (m 1.447). Demolito nel 1574 e poi ricostruito nell'ottocento per dotarlo di batterie di artiglieria per il controllo del traforo ferroviario del Frejus. Parte integrante del Vallo Alpino occidentale, a seguito del Trattato di Parigi, venne nel 1947 parzialmente smantellato e poi dal 1995 restaurato dalla associazione di volontariato ASSAM (Associazione per gli Studi di Storia e Architettura Militare) che ha creato al suo interno su un'area di 4000 mq un museo di storia militare unico nel suo genere. Il Museo, allestito nella più importante fortificazione delle Alpi occidentali a fine '800, è dedicato all'evoluzione della fortificazione e alla storia del Regio Esercito dalla seconda metà dell'Ottocento alla Seconda Guerra Mondiale. Il percorso storico-didattico è realizzato tramite ricostruzioni ambientali delle varie epoche completate da 160 manichini che indossano uniformi originali, 30 artiglierie coeve, oltre 2.000 reperti di vita militare, documenti, giornali, piccole e grandi storie. Il fine è di permettere di effettuare un inedito viaggio nel tempo cogliendo anche nei più piccoli particolari quotidiani oltre che nei grandi eventi la vita dei militari attraverso un secolo. Dopo aver visitato il museo si imbocca il sentiero che scende alla Fontana Giolitti. Luogo dove andava in passeggiata lo statista Giovanni Giolitti durante la sua villeggiatura a Bardonecchia. Breve passeggiata lungo la direttrice "Via Medail" (intitolata all'ispettore doganale G.F. Medail che per primo concepì l'idea del tunnel ferroviario del Frejus) che collega il Borgo Vecchio alla stazione ferroviaria, fiancheggiata da negozi, ristoranti e pasticcerie.

Sviluppo tot. Km 8,00 circa – dislivello +/- m 150. Pranzo al sacco con propri viveri.

Partenze bus: ore 07:10 piazzale adiacente Mc Donald's in corso Vercelli, ore 7:30 Terminal bus corso Vittorio Emanuele II, ore 07:45 piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno.

Partenza bus per rientro a Torino h. 17,00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 30,00

La quota comprende: viaggio a/r. in autopullman G.T., accompagnamento e tessera C.R.D.C. Ingresso Museo tariffa ridotta € 7,00 – ingresso gratuito possessori tessera Torino Musei. Iscrizioni e disdette entro ore 12 di mercoledì 13/09 indicando la fermata prescelta.

Si precisa che l'uscita sarà effettuata solo se si raggiunge il numero minimo 35 partecipanti.

GENOVA-Il Parco Urbano Delle Mura e i Forti

Sabato 23 settembre 2023

Sulle alture che sovrastano il centro di Genova si alzano imponenti fortificazioni, ben visibili anche da lontano per le loro posizioni dominanti. Elemento principale del vasto sistema difensivo è la cinta delle Mura Nuove, costruita nella prima metà del Seicento lungo i crinali alle spalle della città.

Le mura si sviluppano per 12 chilometri (superficie Parco 1.268 ettari) ed hanno la forma di una V rovesciata, aperta verso il mare.

Percorso: Funicolare Zecca – Righi (m 305) – Forte Castellaccio (m362) – Ostaia de Baracche – Passo del Giandino – Sella di forte Diamante (m 555) - eventuale salita al forte Diamante (m 667) percorrendo i regolari 15 tornanti – bivio Forte Fratello Minore - Forte Puin (m 507) – Ostaia de Baracche – Forte Castellaccio - Funicolare Righi – Zecca (m 305).

Sviluppo tot. Km 12 circa – dislivello +/- m 250 (+ 112). Pranzo al sacco con propri viveri.

Partenze bus: ore 07:10 piazzale adiacente Mc Donald's in corso Vercelli, ore 7:30 Terminal bus corso Vittorio Emanuele II, ore 07:45 piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno.

Partenza bus per rientro a Torino h. 17,00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	Euro 30,00

La quota comprende: viaggio a/r. in autopullman G.T., accompagnamento e tessera C.R.D.C. La Funicolare è gratuita.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di mercoledì 20/09 indicando la fermata prescelta. IN CASO DI MANCATA DISDETTA ENTRO I TERMINI, VERRÀ COMUNQUE ADDEBITATA LA QUOTA, DA SALDARSI IN OCCASIONE DELLA PROSSIMA USCITA

Si precisa che l'uscita sarà effettuata solo se si raggiunge il numero minimo di 35 partecipanti.

SPOTORNO E IL FORTE DI SANT'ELENA

Sabato 14 ottobre 2023

Spotorno nella Riviera di Ponente è un tipico paese che conserva la classica impostazione marinara.

Oltre al suggestivo e ben conservato centro storico, con i tradizionali "caruggi", sono presenti molti luoghi e monumenti d'interesse storico/artistico.

Alle sue spalle si ergono colline ricche di vigneti, ulivi e la tipica vegetazione della macchia mediterranea. Nel crinale a protezione della rada di Vado Ligure, da un eventuale attacco navale nemico, vi sono i ruderi del forte Sant'Elena di Bergeggi. Una batteria costiera costruita, in panoramica posizione, negli anni '80 dell'Ottocento.

Percorso: Spotorno - borgo medioevale Monte e castello vescovile – località Beixi – Gola S. Elena (m 259) – Forte Sant'Elena (m 347) – Costa del Mei (m 200) - Strada Aurelia Antica - Spotorno.

Sviluppo tot. Km 10 circa - dislivello+/- m 400 circa. Pranzo al sacco con propri viveri.

Partenze bus: ore 07:10 piazzale adiacente Mc Donald's in corso Vercelli, ore 7:30 Terminal bus corso Vittorio Emanuele II, ore 07:45 piazza Pitagora, 18 ang. via Monte Novegno.

Partenza bus per rientro a Torino h. 17,00 circa.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE **Euro 30,00**

La quota comprende: viaggio a/r. in autopullman G.T., accompagnamento e tessera C.R.D.C.

Iscrizioni e disdette entro ore 12 di mercoledì 11/10 indicando la fermata prescelta. IN CASO DI MANCATA DISDETTA ENTRO I TERMINI, VERRÀ COMUNQUE ADDEBITATA LA QUOTA, DA SALDARSI IN OCCASIONE DELLA PROSSIMA USCITA

Si precisa che l'uscita sarà effettuata solo se si raggiunge il numero minimo 35 partecipanti.

ANTICIPAZIONE CIRCOLANDO 101 - IL DOPO EPIFANIA 2024 VAL DI FASSA TRENTINO

Da domenica 7 a giovedì 11 gennaio
5 giorni / 4 notti
SCI (discesa e fondo) - TREKKING – CIASPOLE – RELAX – TURISMO
Pozza di Fassa Val di Fassa - Hotel El Pilon ***S - Wellness Center

Al centro della Val di Fassa, la vacanza ideale nel cuore delle Dolomiti del Trentino per l'accoglienza e il relax, lo sport e il divertimento, il benessere la famiglia.

Vedere il programma dettagliato Sciatori Trekking Ciaspole e Non sciatori. Relax assoluto lasciando la macchina a casa e viaggiando con un bellissimo bus.

HOTEL WELLNESS CENTER 3***S

Trattamento di mezza pensione con grande colazione a buffet, cena con menù a scelta.

La cucina è particolarmente curata, propone piatti tipici e nazionali con menù a scelta. L'attenzione nella scelta degli alimenti, controllati e garantiti sono una prerogativa dei gestori. Si offre una vasta gamma di Buffet sia a cena sia alle colazioni. La domenica verrà servito un aperitivo di benvenuto con antipasti caldi.

Un vasto assortimento di salato e dolce a colazione con prodotti genuini dei produttori locali (yogurt salumi e formaggi) oltre a fare le torte in casa, e alla sera oltre al buffet di verdure e sfizietti della cucina troverete sempre 3 primi a scelta, 3 secondi con contorno, frutta o macedonia e scelta di dolci assortiti.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

ADULTI (in camera doppia) Euro 350,00

Supplemento Camera Singola € 35 a notte

Tassa di soggiorno da pagare in loco di Euro 2,00 a testa a notte

ATTENZIONE nel prezzo è compresa la mezza pensione (colazione e cena), ma anche il Bus per il Transfert da Torino a Pozza di Fassa a/r

Convenzioni

QC TERME
spas and resorts

CONVENZIONE TRA CRDC E QC TERME
TORINO - PRE SANT DIDIER - SAN PELLEGRINO TERME

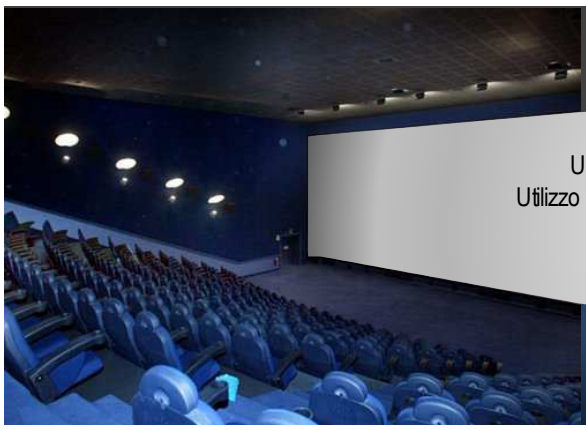
Per donarsi attimi di spensieratezza, vitalità e gioia.
Ottima idea per un regalo diverso dal solito.
Il vaucher potrà essere consegnato in busta chiusa, senza prezzo in evidenza, valido per 24 mesi.

Ingresso € 59,00 *Tutto il giorno*

€ 52,00 Ingresso 5 ore

I vaucher sono in vendita presso Segreteria CRDC

Abbonamenti Cinema e Teatro 2023-2024



ABBONAMENTO AGIS

Costo: 53,00 per 11 spettacoli dal 1 ottobre al 30 settembre 2024
Utilizzo fino a 4 persone (contemporaneamente) per Carnet dal lunedì al giovedì.
Utilizzo fino a 2 persone (contemporaneamente) per Carnet dal venerdì alla domenica.

ABBONAMENTO 14

Costo: 27,50 per 5 spettacoli dal 1 Ottobre al 30 settembre 2024.
Utilizzo solo 1 per volta tutti i giorni.

TEATRO STABILE

7 SPETTACOLI A SCELTA
Acquisto on line PREZZO Euro 130,00
GIOVANI Euro 95,00

TEATRO ASTRA

Biglietto ridotto con tessera CRDC 19,00

Per informazioni contattare la Segreteria del C.R.D.C

TEATRO COLOSSEO, ALFIERI, ERBA e GIOIELLO

I SOCI CHE PRESENTERANNO LA TESSERA CRDC ALLA BIGLIETTERIA DEL TEATRO POTRANNO ACQUISTARE L'ABBONAMENTO A PREZZO RIDOTTO.

Una tessera equivale alla riduzione di un solo abbonamento.

CIRCOLANDO notizie
54
55
56
57
58
1989 2009
20 ANNI
CIRCOLANDO
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
84
85
86
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99