



SABIR APS  
Sede legale: Largo Cardinal Massaia 42/e - 10147 Torino  
Sede operativa: Via Dego 6 - 10129 Torino  
Codice Fiscale: 97915020016  
E-mail: [info@centrosabir.it](mailto:info@centrosabir.it)  
Telefono: 011-4437118 | 011-4437113 | 392-1164500

## **“SABIR”**

Centro Polivalente Circoscrizione 1 – via Dego 6 – via da Verazzano 13 – tel. 011.011.37118  
orario segreteria dal lunedì al venerdì 10.12 – 15.18.30  
info: e-mail: [info@centrosabir.it](mailto:info@centrosabir.it)

### ***Attività continuative novembre 2025***

dal lunedì alla domenica  
dalle ore 15 alle ore 18,30

#### **Biblioteca**

servizio per i cittadini e le associazioni  
si potrà usufruire della biblioteca circolante  
e di quella in sola consultazione  
(ass. *Quelli della Uno* – info Vincenzo tel.011.011.37118)

dal lunedì alla domenica  
dalle ore 15 alle ore 18,30

#### **Giochi**

(burraco - pinnacolo – scopa – canasta – scacchi – machiavelli)  
I tornei verranno organizzati nel tempo  
(ass. *Quelli della Uno* – info. Serena tel.011.011.37118)

## **LUNEDI’**

dalle ore 09,30 alle ore 11

#### **Danze Caraibiche – corso base**

(Fondazione Uni/3 Torino – info 011.43.42.450)

dalle ore 10,30 alle ore 12

#### **“Yoga per Tutti”**

(ass. *Punto d’Unione* – info.Lucilla: WhatsApp 377.24.14.826)

dalle ore 11 alle ore 12

**“Musicoterapia”**

(ass. Musica e Cura – info: Manuela 345.77.47.265)

dalle ore 12,00 alle ore 13,00

**“Yoga Vasistha”**

(ass. Punto d’Unione – info Valerio: WhatsApp 335.66.16.309)

dalle ore 13 alle ore 14

**“Pilates”**

(ass. La Rete di Atena – info. Alina 329.64.86.862)

dalle ore 14 alle ore 17.00

**“Sportello Psicologico Disturbi Alimentari”**

(Circoscrizione 1 - ass.Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 3 e 17.11

**“Conferenza: L’Alba del Cristianesimo”**

(Fondaz. Uni/3 – info. 011.43.42.450)

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 10 e 24.11

**Conferenza: “Il Giornale è La Stampa”**

(Fondaz.Uni/3 – info. 011.43.42.450)

dalle ore 17.00 alle ore 20,30

**“Corso di chitarra”**

(ass.Guitare Actuelle – info.339.43.50.474)

dalle ore 10,00 alle ore 11,30 e dalle ore 15.00 alle ore 16.30

**“Ginnastica mentale”**

(ass. Assomensana – info. dott.sa Sara 349.21.48.307)

dalle ore 17 alle ore 18

**“Capoeira bimbi”**

(ass.Brinca Capoeira – info Maura 346.894.68.80)

dalle ore 17,30 alle ore 19.30

**“Laboratorio manualità”**

(Circoscrizione 1 - ass. Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)

dalle ore 18.00 alle ore 19.30

**Yoga raggi liberi**

(ass. La Rete di Atena – info: Patrizia 338.24.57.701)

dalle ore 19,00 alle ore 23,00

**“Corso teatro avanzato e prove”**

(ass. Artemuda – info.:335.76.69.611)

dalle ore 19.30 alle ore 20.30

**“Danze Indiane”**

(ass. Natya Chandra – info: .16.562)

dalle ore 19.00 alle ore 21.00

**“Yoga meditativo”**

(ass. Sahaja Yoga – info 347.77.88.387)

dalle ore 20,30 alle ore 23.00

**“Laboratorio improvvisazione”**

(ass.Torino Teatro – info: Ornella )

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

**Laboratorio Teatrale**

(ass. Piccolo Teatro Instabile - Info. Max: 392.169.25.59)

**MARTEDI’**

dalle 9,00 alle 10,30

**“Yoga Integrale”**

(ass. Quelli della Uno – info Emanuela cell.333.27.14.078)

dalle ore 09.30 alle ore 11.00

**“Ginnastica mentale”**

(ass. Assomensana – info. S349.21.48.307)

dalle ore 10,00 alle ore 12,00

**“Pilates Dolce”**

(ass. Meglio Muoversi info Costanza cell.349,81.58.832)

dalle ore 10,30 alle ore 11.30

**“Ginnastica dolce – over 60”**

(ass. Form-Art – info Asia cell.393.89.16.562)

dalle ore 14 alle ore 17.00

**“Sportello Psicologico Disturbi Alimentari”**

(Circoscrizione 1 - ass.Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)

dalle ore 14,00 alle ore 15,30 - quindicinale

**“HATA yoga – corso avanzato”**

(Fondaz.Uni/3 Torino – info 011.43.42.450)

dalle ore 15,00 alle ore 17,00

**Burraco – corso A**

(Fondaz.Uni/3 Torino – info. 011.43.42.450)

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 11 e 25.11

**“Conferenza: Immortalità e Morte”**

(Fondaz. Uni/3 – info.011.43.42.450)

dalle ore 16.30 alle ore 18,00

**“Musicoterapia”**

(ass. Musica e Cura – info Costanza 340.84.43.841)

dalle ore 17,30 alle ore 19,30

**“Gruppo d’acquisto solidale”**

(ass. Pomodori Verdi fritti - info.Davide 331.60.15.056)

dalle ore 18,00 alle ore 20,00

**“Yoga”**

(ass. Meglio Muoversi – info. Costanza 349.81.58.832)

dalle ore 18,30 alle ore 20,30

**Lezioni chitarra”**

(ass. Guitare Actuelle - – tel.339,43.50.474)

dalle ore 11 alle 12,30 e dalle ore 19.00 alle ore 20.30

**“Danze indiane”**

(ass. Natya Chandra – cell.335.78.93.042)

dalle ore 19.00 alle ore 20.30

**“Yoga Kundalini”**

(ass.Ming Bai - info.Sara cell.347.30.36.396)

dalle ore 19.00 alle ore 20.00

**“Pilates”**

(ass. La Rete di Atena – info. Alina 329.64.86.862)

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

**“Laboratorio Teatrale”**

(ass. Piccolo Teatro Instabile – Info.Max 392.169.25.59)

# MERCOLEDI'

dalle ore 9,30 alle ore 11

## **“Yoga donne”**

*“ass.La Rete di Atena – info. Gabriella – tel.351.37.68.859)*

dalle ore 14 alle ore 17.00

## **“Sportello Psicologico Disturbi Alimentari”**

*(Circoscrizione 1 - ass.Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)*

dalle ore 15 alle ore 17

## **“Teatro – 2/3 anno”**

*(Fondaz.Uni/3 Torino info. 011.43.42.450)*

dalle ore 15,00 alle ore 17,00

## **“ATA Yoga – corso avanzato”**

*(Fondaz. Uni/3 – info. 011.43.42.450)*

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 12 e 26.11

## **“Conferenza: L'aereonautica in Italia”**

*(Fondaz. Uni/3 – tel. 011.43.42.450)*

dalle ore 18.30 alle 20

## **“Coro Toro”**

*(ass. Torino Teatro Operetta – info.Stefaia 349.52.86.246)*

dalle ore 19.30 alle ore 23,00

## **“Laboratori Teatrale”**

*(ass. Piccolo Teatro Instabile – info Max cell.392.16.92.559)*

dalle ore 19.00 alle ore 22.30

## **“Sportello informativo Associazioni”**

*su appuntamento (Ass.FITA info.011.44.37.120)*

dalle ore 20 alle ore 22,00

## **“Prove teatrali”**

*(ass. Era Ora)*

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

## **Prove coro**

*(ass. Torino Teatro Operetta-Coro Bell'Umore-info: Elena 328.12.15.577)*

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

## **Prove teatrali**

*(ass. Torino Teatro Operetta – Laboratorio dell' Arco info. Alberto 347.60.17.631)*

dalle ore 21 alle ore 23.00

**“Prove d’orchestra”**

*(Orchestra.Mandolinistica della Città di Torino – info.351.92.36.320)*

**GIOVEDÌ**

dalle ore 9,30 alle ore 11

**“HATA yoga”**

*(ass. Quelli della Uno)*

dalle ore 10,00 alle ore 12,00 e dalle 18,00 alle 20,00

**“Pilates”**

*(ass. Meglio Muoversi info: Costanza 349.81.58.832)*

dalle ore 10.30 alle ore 11.30

**“Ginnastica dolce – over 60”**

*(ass. Form-Art – info: Asia cell.393.89.16.562)*

dalle ore 13,00 alle ore 14,30 e dalle ore 18,30 alle ore 20,00

**“Restorative Yoga”**

*(ass. Quelli della Uno info Emanuela cell.333.27.14.078)*

dalle ore 14 alle ore 17.00

**“Sportello Psicologico Disturbi Alimentari”**

*(Circoscrizione 1 - ass.Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)*

dalle ore 15,00 alle ore 17,00

**“Bridge – corso base”**

*(Fondaz.Uni/3 Torino – info 011.43.42.450)*

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 13 e 27.11

**“Conferenza: Voci e cose del vecchio Piemonte”**

*(Fondaz. Uni/3 – tel. 011.43.42.450)*

dalle ore 17,00 alle ore 19,39

**“Laboratorio musicale: chitarra”**

*(ass.Guitare Actuelle – info.339.43.50.474)*

dalle ore 17,00 alle ore 18,00

**“Capoeira bimbi”**

*(ass.Brinca Capoeira - info. 327.43.24.828)*

dalle 18,00 alle ore 19,00

**“Yoga Vasistha”**

(ass. Punto d'Unione – info. Whats-App Valerio 335.66.16.309)

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

**“Pilates”**

(ass. La Rete di Atena – info. Alina 329.64.86.862)

dalle ore 18,30 alle ore 21

**“Incontri di supporto”**

(Circoscrizione 1 – ass. Lo Specchio Ritrovato)

dalle ore 19.00 alle ore 21.00

**“Corso di Lettura ad Alta Voce”**

(ass. Artemuda – info. 347.31.22.945)

dalle ore 19 alle ore 20

**“Danze Indiane e Yoga”**

(ass. Natya Chandra- info. cell.335.78.93.042)

dalle ore 19,00 alle ore 20.30

**Yoga Kundalini**

(ass. Ming-Bay – info:347.30.36.396)

dalle ore 19,30 alle ore 20,30

**“Capoeira Adulti”**

(ass. Brinca Capoeira – info Maura 346.894.68.80)

dalle ore 21 alle ore 23.00

**Cultura – incontri – dibattiti – diapositive dal mondo – gite**

(ass. C.G.T. info. Giovanni cell.333.49.36.564)

dalle ore 21 alle ore 23

**“Prove Teatrali”**

(ass. GR Teatro)

**VENERDI’**

dalle ore 09,30 alle ore 11,00

**“Danze Caraibiche – livello intermedio”**

(Fondaz. Uni/3 – info. 011.43.42.450)

dalle ore 11,30 alle ore 12,00 e dalle ore 15,30 alle ore 17,30

**“Musicoterapia”**

(ass. Musica e Cura – info: Costanza cell.340.84.43.841)

dalle ore 14 alle ore 17.00

**“Sportello Psicologico Disturbi Alimentari”**

*(Circoscrizione 1 - ass.Lo Specchio Ritrovato – info:327.31.35.062)*

dalle ore 14,00 alle 15,30

**“HATA yoga – corso base”**

*(Fondaz. Uni/3 – info 011.43.42.450)*

dalle ore 15,00 alle ore 17,00

**“Burraco – corso B”**

*(Fondaz. Uni/3 – info 011.43.42.450)*

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 21,11

**Conferenza: “Storia di Francia”**

*(Fondaz. Uni/3 – info.011.43.42.450)*

dalle ore 15,30 alle ore 17,30 – 14 e 28.11

**Conferenza: “Torino incontri”**

*(Fondaz. Uni/3 – info.011.43.42.450)*

dalle ore 16.30 alle ore 19.00

**Corso di chitarra**

*(ass.Guitare Actuelle – info: 339.43.50.474)*

dalle ore 18.00 alle ore 20.00

**“Corso Base Teatro”**

*(ass. Artemuda – info: 335.76.69.611)*

dalle ore 20.30 alle ore 22.30

**“Danze storiche”**

*(ass. Tradizioni Sabaude info: Paola 335.73.21.508)*

**tutti i sabati**

dalle ore 9,00 alle ore 14,30 – sabato 8 e sabato 15

**“Comunicazione Efficace”**

*(ass. Artemuda – info. cell.347.31.22.945)*

*(Si rammenta che le prove teatrali e di coro, nonché le conferenze, sono aperti a tutti mentre gli incontri di Assomensana – Acat - Specchio Ritrovato e gli sportelli sono riservati)*