

Per i corsi:
Yoga e salute, Nuoto, Acquagym, Sportivamente, Ginnastica dolce verranno richiesti al momento dell'iscrizione:

- Fotocopia della Carta d'Identità
- Codice fiscale

Per i corsi:
Acquagym e Ginnastica dolce verranno richieste anche 2 fototessere (chi ha frequentato i corsi lo scorso anno dovrà presentare la tessera con foto).

Alla prima lezione verrà richiesto il certificato medico (originale e fotocopia) in corso di validità fino alla scadenza del corso. Non vale l'autocertificazione.

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

Per informazioni:
Circoscrizione 7 – c.so Vercelli, 15
Ufficio Cultura e Tempo Libero
Tel. 011.011.35722 – 35724

Anche per la stagione 2025 – 2026 la Circoscrizione 7 proporrà ai residenti appartenenti alla fascia Terza Età, dunque over 60, una vasta gamma di iniziative, corsi e momenti di socializzazione.

La Circoscrizione 7 organizza e finanzia molte attività nel campo del tempo libero, della cultura e dell'intrattenimento: si tratta di corsi di ginnastica dolce, nuoto, fitwalking, acquagym, teatro, yoga, e lettura interpretativa.

Il progetto “Arte & Sport Terza Età” raccoglie ed ottimizza le varie attività in modo che i residenti over 60 possano beneficiare di un programma vasto e coinvolgente.

Per offrire un servizio più efficace abbiamo raccolto in questo dépliant tutte le diverse opportunità, le proposte culturali e sportive e le informazioni necessarie per iscriversi all'attività prescelta.

Il Presidente della Circoscrizione 7
Luca DERI

Il Coordinatore V Commissione
Silvio SABATINO

Il Coordinatore Sottocommissione Sport e Centri di Incontro
Nando D'APICE



Arte&Sport
2025/2026

Corsi per over 60 residenti sul territorio della Circoscrizione 7

- Teatro**
- Yoga e salute**
- Ginnastica dolce**
- Acquagym**
- Lettura interpretativa**
- Corpo, mente e naturopatia**



YOGA E SALUTE

Dove: Palestra Cadore - c.so Cadore, 20/8

Quando: giovedì

Orario: 8:30-10:00 / 10:00-11:30

Inizio corso: 02 ottobre 2025

Iscrizioni: 18-19 settembre 2025 ore 10:00-12:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 70,00 euro

Riferimenti: SSD LA POLISMILE - 011.352855

email: info@polismile.it

CAMMINO, GINNASTICA, ESERCIZI DI MEMORIA, LEZIONI DI ALIMENTAZIONE SALUTARE

Dove: Lungo Po Circonscrizione 7 (salvo maltempo)

Quando: sabato

Orario: 9:30-11:00

Inizio corso: 04 ottobre 2025

Iscrizioni: 26 settembre 2025 ore 09:00-12:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 20,00 euro

Riferimenti: AUSER - 335.6422173

email: vanna.lorenzoni@gmail.com

VITATTIVA - ACQUAGYM E NUOTO

Dove: Piscina Colletta - via Ragazzoni, 5

Quando: dal martedì al venerdì

Orario: 09:50-12:30

Inizio corso: 13 ottobre 2025

Iscrizioni: 08-09 settembre 2025 ore 09:00-11:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 65,00 euro

Riferimenti: U.S ACLI TORINO - 011.5712863

email: info@usaclitorino.it

SPORTIVA-MENTE GINNASTICA DOLCE PER CORPO E MENTE

Dove: Via Bava, 35 interno cortile

Quando: mercoledì

Orario: 09:30-10:30

Inizio corso: 24 settembre 2025

Iscrizioni: 17 settembre 2025 ore 11:30-13:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 60,00 euro

Riferimenti: PANTAREI SCS - 347.8150023

email: v.lottero@pantareiscs.it

ACQUAGYM

Dove: Piscina Colletta - via Ragazzoni, 5

Quando: dal martedì al venerdì

Orario: 9:00-9:50 / 9:50-10:40 / 10:40-11:30

Inizio corso: 13 ottobre 2025

Iscrizioni: 08/09/25 9:30-11:30 per chi partecipa il

MARTEDÌ e il GIOVEDÌ

09/09/25 9:30-11:30 per chi partecipa il

MERCOLEDÌ e il VENERDÌ

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 70,00 euro

Riferimenti: CFS. S.S.D. - 348.9221241

email: cfsssdarl@gmail.com

GINNASTICA DOLCE

Dove: Lungo Dora Savona, 30

Quando: lunedì e giovedì

Orario: 08:30-09:20 / 09:30-10:20

Iscrizioni: 10 settembre 2025 ore 09:30-11:30

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Dove: Centro Incontro c.so Casale, 212

Palestra Cadore - c.so Cadore, 20/8

Quando: martedì e venerdì

Orario: c.so Casale: 09:30-10:20 / 10:30-11:20

Palestra Cadore: 08:30-09:20 / 09:30-10:20

Iscrizioni: 11 settembre 2025 ore 09:30-11:30

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Inizio corso: 20 ottobre 2025

Quota iscrizione: 70,00 euro

Riferimenti: CFS. S.S.D. - 348.9221241

email: cfsssdarl@gmail.com

LEGGO, CANTO E BALLO

Dove: Centro Incontro c.so Casale, 212

Quando: mercoledì

Orario: 15:30-17:30

Inizio corso: 08 ottobre 2025

Iscrizioni: 16 settembre 2025 ore 10:30-12:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 15,00 euro

Riferimenti: L'ASOLA DI GOVI - 346.6405263

email: asoladigovi@gmail.com

TEATRO PER TUTTI

Dove: Poliservizi Michele Rua - c.so Cadore, 20/8

Quando: giovedì

Orario: 16:30-18:30

Inizio corso: 02 ottobre 2025

Iscrizioni: 15 settembre 2025 ore 10:00-13:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 65,00 euro

Riferimenti: TEKHNE- 370.3155341

email: info@tekhneteatro.com

ESPRESSIONE E BENESSERE

Dove: Lungo Dora Savona, 30

Quando: martedì

Orario: 15:30-16:30

Inizio corso: 01 ottobre 2025

Iscrizioni: 08-09-10 settembre 2025 ore 16:00-17:30

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 70,00 euro

Riferimenti: CREARTI

email: creartiaps@gmail.com

GINNASTICA DOLCE

Dove: Palestra Fortino - Strada del Fortino, 20

Quando: dal martedì al venerdì

Orario: 09:00-10:00

Inizio corso: 29 settembre 2025

Iscrizioni: 22-23 settembre 2025 ore 09:00-11:00

Centro Civico c.so Vercelli, 15

Quota iscrizione: 65,00 euro

Riferimenti: SAFATLETICA SSD - 011.7509707

email: amministrazione@safatletica.it



**Iscrizioni fino
ad esaurimento posti.**

