

ALTRI COMUNI: Ginnastica per tutti con elementi di:
(quota a lato di ogni corso)

• **ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo DOLCE** (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
martedì-giovedì 16:40-17:40

• **Elisa A. - tel 3476983984**

• **ANTALGICA** (€270 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)
lunedì-mercoledì 16:40-17:40

• **Elena M. - tel 3664027232**

• **PECETTO- Palestra Ist. Comprensivo MANTENIMENTO** (€230 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
lunedì-giovedì 18:30-19:30

• **Marcella P. - tel 3392734460**

• **CAMBIANO- Pal. scuola elem v. Roma 5 MANTENIMENTO** (€230 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
martedì-giovedì 19-20

• **Clara T. - tel 3337041028**

• **PINO- Pal. scuola elem. Folis MANTENIMENTO** (€230 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
(previa autorizzazione della scuola)
martedì-giovedì 15:30-16:30

• **Elena P. - tel 3355631376**

• **MORIONDO- Pal. comunale DOLCE** (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
lunedì-giovedì 10:45-11:45

• **Enrica C. - tel 3467703734**

• **VALLE SAUGLIO - Salone Parrocchia DOLCE** (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
mercoledì-venerdì 09-10

• **Luciana M. - tel 3475225665**

• **PRALORMO - Pal. scolastica DOLCE** (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)
(previa autorizzazione del comune)
martedì - venerdì 14:45-15:45

• **Claudia Z. - tel 3405210639**

CHIERI: SPORT BIMBI/RAGAZZI

Ginnastica per tutti con elementi di:
(quota a lato di ogni corso)

• **GIOCOMOTORIO (anni 3-5)** (€170 x 1 v/sett)

• **Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico**
martedì 17-18

• **Elena P. - tel 3355631376**

• **MULTISPORT (anni 6-10 e 11-13)**
(€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

• **Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Trofarello**
martedì- giovedì 16-17 (anni 11-13)
martedì- giovedì 17-18 (anni 6-10)

• **Francesco B. - tel 3396835796**

• **Andrea R. - tel 3282111319**

Ginnastica Acrobatica:

• **ACROJUNIOR (anni 8-13)** (€220 x 1 v/sett)

• **Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico**
venerdì 17-18:30

• **Chiara S. - tel 3479367439**

CHIERI- Ginnastica finalizzata alla salute e al benessere ATTIVA(LA)MENTE

(Info e prenotazione: telefonare ai conduttori del corso)

• **Sala Comollo - via S. Filippo 2**

• **martedì 09-10:30**

• **martedì 10:45-12:15**

• **Francesca T. - tel 3489069126; Martina S. (psicologa)**

• **mercoledì 09-10:30**

• **mercoledì 10:45-12:15**

• **Michela R. - tel 3469494218; Rebecca B. (psicologa)**

• **Minimo 9 / massimo 12 partecipanti x corso. I 4 corsi hanno una durata quadrimestrale (ottobre-gennaio e febbraio-maggio)**

YOGA DELLA RISATA

(€50 x 8 mesi con frequenza bimensile)

• **Parr. S.L.Gonzaga - via Trofarello**
lunedì 18:30-20

• **Silvia F. - tel 3460430528**

Iscrizioni corsi a Chieri

• **Palazzetto - str. S.Silvestro 35**

• **25/09 venerdì 16-19**

• **26/09 sabato 9-12**

• **28/09 lunedì 17-20**

• **29/09 martedì 9-12**

• **01/10 giovedì 17-20**

• **03/10 sabato 9-12**

• **05/10 lunedì 17-20**

• **06/10 martedì 9-12**

• **08/10 giovedì 17-20**

• **09/10 venerdì 9-12**

• **12/10 lunedì 18-20**

• **13/10 martedì 18-20**

• **15/10 giovedì 18-20**

• **16/10 venerdì 18-20**

Iscrizioni successive a Chieri:

• **Al Palazzetto tutti i LUNEDÌ' dalle 19 alle 20.**

• **Iscrizioni fuori Chieri: nei giorni, orari e sedi dei corsi**

• **Periodo dei corsi:** dal 5-10-2020 al 31-5-2021 (8 mesi),
seguendo il calendario scolastico.

• **Pagamento:** si accetta contante, assegno, bonifico e carta elettronica. IBAN: IT 90 B 02008 30362 000101795029
intestato a: ASSAM SOCIETÀ' SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA.
Banca: Unicredit, Via Palazzo di Città, Chieri.

• **Quote:** La quota forfettaria agevolata indicata accanto al corso è riferita a 8 mesi di attività ed include il tesseramento (€10) comprensivo di assicurazione.
Per quest'anno possibilità di quota quadrimestrale a tariffe diversificate.

Per i mesi persi causa Covid 2019 è previsto uno SCONTO che può essere utilizzato SOLO per le iscrizioni fatte entro il 31/10/2020

• **Agevolazioni: LEI&LUI** (iscrizione contemporanea, con frequentazione di entrambi per 8 mesi): sconto 10%.
(agevolazione non cumulabile con lo sconto Covid)

OBBLIGATORIO Il certificato medico in originale da consegnare al momento dell'iscrizione.


Convenzioni per i certificati medici con medici sportivi:

• **Centro Gym Studio, Strada Savona 2bis - Poirino**
Le visite si effettuano il lunedì e giovedì dalle 14:30 alle 18:30.
con prenotazione telefonica al numero 011 9450046.
(visita medica + elettrocardiogramma = €30,00)

In Ottobre possibilità di visite mediche c/o Palazzetto

Possibilità di una prova gratuita per tutti i corsi
(anche per la prova è obbligatorio il certificato medico)

ASSAM S.S.D.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica

Gianpiero Arciprete cell: 3491257430
eventi@assam.to.it - www.assam.to.it - 



CORSI 2020 2021

**Inizio corsi
5/10/2020
LUNEDÌ**



BACK-SCHOOL
La scuola
della schiena

ATTIVA(LA)MENTE
La palestra della
MEMORIA

MULTISPORT
(6-13 ANNI)

Per dettagli sui corsi:
www.assam.to.it e 

CHIERI - Ginnastica per tutti con elementi di:

(quote a lato di ogni corso)

DOLCE (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Trofarello

mercoledì - venerdì 09-10

mercoledì - venerdì 10-11

Claudia Z. - tel 3405210639

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

martedì - giovedì 18-19

Pal.scuola elem. via Fea

(previa autorizzazione della scuola)

lunedì - giovedì 08:30-09:30 (corso intensivo)

lunedì - giovedì 09:30-10:30

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Trofarello

lunedì - giovedì 15-16

Carla M.- tel 3385305531

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano

lunedì - giovedì 09-10

lunedì - giovedì 10-11

Michela R. - tel 3469494218

DOLCE E PILATES (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

Palazzetto - S. Silvestro

martedì - giovedì 08:45-09:45

martedì - giovedì 09:45-10:45

mercoledì - venerdì 08:45-09:45

mercoledì - venerdì 09:45-10:45

Gabriella A. (info: orari di lezione)

DOLCE E PILATES (€220 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano

martedì - giovedì 17:30-18:30

Lucia M. - tel 3493174880

ANTALGICA (€270 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Trofarello

martedì - giovedì 14:30-15:30

Elena M. - tel 3664027232

Durante i corsi saranno attuate tutte le misure anti-covid secondo il protocollo della Città Metropolitana di Torino relativo alle palestre.

Si garantisce che tutte le strutture utilizzate hanno lo spazio necessario per mantenere la distanza minima di 2 mt. fra una persona e l'altra.

CHIERI - Attività sportiva ginnastica finalizzata

alla salute ed al fitness con elementi di:

(quote a lato di ogni corso)

TAI-CHI (€290 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello

martedì - giovedì 19-20

Palazzetto - S. Silvestro (€220 x 1 v/sett)

lunedì 09-10:30

Carola A. - tel 3471098369

PILATES (€290 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

lunedì - giovedì 19-20

lunedì - giovedì 20-21

Palazzetto - S. Silvestro

lunedì 11-12

venerdì 13-14

Roberta C. - tel 3480108278

HATHA YOGA (€290 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Trofarello

mercoledì 20-21

Palazzetto - S. Silvestro

lunedì 9-10

Elena G. - tel 3387848427

CHIERI - Ginnastica Acrobatica:

PFG - Preparazione fisica e stretching con elementi di tessuti aerei (dai 15 anni in su)(€180 x 1 v/sett)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

giovedì 17-18

Chiara S. - tel 3479367439

CHIERI-Ginnastica per tutti con elementi di:

(€230 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

ADDOME&POSTURALGYM

Palazzetto - S. Silvestro

lunedì 12:50-13:50

CARDIO PUMP

mercoledì 12:50-13:50

Claudia Z. - tel 3405210639

TONE - UP

Palazzetto - S. Silvestro

lunedì 12:50-13:50

Roberta C. - tel 3480108278

... segue (€230 x 2 v/sett - €170 x 1 v/sett)

TOTAL BODY SOFT

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

mercoledì 19-20

ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

venerdì 19-20

TOTAL BODY INTENSIVO

Pal. S. Pellico 2 - via De Maria

lunedì - mercoledì 20-21

CARDIO TONO

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Trofarello

martedì-giovedì 20-21

HEAT (all. aerobico ad alta energia)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Trofarello

martedì - giovedì 21-22

Claudia Z. - tel 3405210639

CROSSCARDIO

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

mercoledì 20-21

Roberta B.- tel 3473356854

BALLA&BRUCIA GOLD (over 60)

Palazzetto - S. Silvestro

lunedì 10-11

mercoledì 11-12



BALLA&BRUCIA



Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico: martedì 20-21

Pal. S. Pellico 2 - via De Maria giovedì 20-21

Marcy T. - tel 34037109582

CARDIO TONE MIX

Palazzetto - S. Silvestro

giovedì 12:50-13:50

Elena P. - tel 3355631376

MANTENIMENTO

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

lunedì-mercoledì 18-19

Elena M. - tel 3664027232

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano

martedì - giovedì 18:30-19:30

martedì: Marcella - tel 3392734460

giovedì: Elena M. - tel 3664027232

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Trofarello

martedì-giovedì 19-20

Claudia Z. - tel 3405210639

CHIERI - Ginnastica finalizzata alla salute

e al benessere

(quota a lato di ogni corso)

BACK - SCHOOL - Scuola della schiena

GINNASTICA ANTALGICA CON L'OSTEOPATA

(1 v/sett: €220 x 8 mesi - €120 x 4 mesi)

Palazzetto - S. Silvestro

giovedì 9-10

giovedì 10-11

Roberta F. (osteopata) - tel 3471412434

venerdì 9-10

venerdì 10-11

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

martedì 19-20

Mattia S. (osteopata) - tel 3497233094

Il 1 e 2 ottobre dalle 9 alle 11 visite osteopatiche

di valutazione di inizio corso per individuare l'origine

dei vari dolori. Prenotazione telefonica agli osteopati

Valutazioni osteopatiche successive:

tutti i giovedì e i venerdì 11-12 presso la saletta medica

del Palazzetto è possibile richiedere una consulenza

osteopatica gratuita. Prenotazione telefonica agli osteopati

CERVICALGIA/LOMBALGIA

(incontri gratuiti per i tesserati)

Palazzetto - S. Silvestro

martedì 14:30-16:30 (2 martedì al mese)

Mattia S. (osteopata) - tel 3497233094

Massimo 12 partecipanti. Prenotazione telefonica a Mattia.

2 martedì al mese, a rotazione, si affronterà la cervicalgia e

la lombalgia con 1 ora di teoria e 1 ora di esercizi.

Lunedì 28 settembre 2020
Attiva(la)mente:
la palestra della memoria

- Giovedì 22 ottobre 2020
Cervicalgia
- Lunedì 16 Novembre 2020
Mal di schiena: cosa fare
e come prevenirlo
- Giovedì 26 Novembre
Relazioni sociali e
isolamento

4° ciclo di conferenze
18:30-20 - sala centrale
Cittadella del Volontariato
Via Giovanni XXIII, 8 - Chieri

Ingresso gratuito