SPORT BIMBI/RAGAZZI

CHIERI: Ginnastica per tutti con elementi di:

GIOCOMOTORIO (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì-mercoledì 16:30-17:30
Elena P. 3355631376

MULTISPORT

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì-giovedì 16:45-17:45 (anni 6-10)
Francesco B. 3396835796

CHIERI: Ginnastica Acrobatica

ACROJUNIOR (anni 8-13)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
venerdì 17-18:30
Chiara S. 3479367439

ALTRI COMUNI - Ginnastica per tutti con elementi di:

CORSI A BASSA INTENSITA'

ALTRI COMUNI - Ginnastica per tutti con elementi di:

DOLCE

- **ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo**
  martedì-giovedì 16:40-17:40
  Elisa A. 3476983984

- **VALLE SAUGLIO - Salone Parrocchia**
  mercoledì-venerdì 09:30-10:30
  Luciana M. 3475225665

CORSI A MEDIA/ALTA INTENSITA'

POSTURALE/TONIFICAZIONE

- **CASTELNUOVO D.B. - struttura comunale ALA**
  lunedì 18-19
  Elisa A. 3476983984

MANTENIMENTO

- **PECETTO- Palestra Ist. Comprensivo**
  lunedì-giovedì 18:30-19:30
  Marcella P. 3392734460

- **PINO- Pal. scuola elem. Folis**
  martedì-giovedì 15:30-16:30
  Elena P. 3355631376

QUOTE CORSI + € 10 tessera annuale comprensiva di assicurazione

Corsi	frequenza	8 mesi	4 mesi
Bassa intensità	2v/sett	€ 230	€ 150
	1v/sett	€ 180	€ 120
Media/Alta intensità	2v/sett	€ 240	€ 160
	1v/sett	€ 180	€ 120
Benessere:			
Pilates/TaiChi/Yoga	2v/sett	€ 260	€ 170
	1v/sett	€ 190	€ 130
Antalgica elem. di dolce	2v/sett	€ 280	€ 180
	1v/sett	€ 200	€ 130
Stretching	2v/sett	€ 240	€ 160
	1v/sett	€ 180	€ 120
Rieduc.prev.motoria	1v/sett	€ 200	€ 130
Biodanza (1,5h)	1v/sett	€ 230	€ 160
Autodifesa personale	1v/sett	€ 190	€ 130
Ginn. con l'osteopata	2v/sett		€ 250
(solo 4 mesi)	1v/sett		€ 150
Sport bimbi/ragazzi:			
Giocomot./Multisport	2v/sett	€ 240	€ 160
	1v/sett	€ 180	€ 120
Acrojunior (1,5h)	1v/sett	€ 230	€ 160

NOVITÁ ★

OPEN 7
Abbonamento 8 mesi
con frequenza libera a 7 attività
+ camminata sportiva

Quota € 440 + € 10 tessera annuale
pagabile in 2 rate entro il 15 dicembre 2022

1 DOLCE e NON SOLO DOLCE
2 BALLA&BRUCIA GOLD e BALLA&BRUCIA
3 PILATES
(escluso Pilates intermedio/avanzato lunedì 20.15)
4 STRETCHING
5 CARDIO TONE MIX
6 TOTALE BODY
7 CIRCUIT EXTREME
+ CAMMINATA SPORTIVA

ISCRIZIONI

A Chieri: Palazzetto - str. S.Silvestro 35

23/09 venerdì 16-19	04/10 martedì 09-12
24/09 sabato 10-12	05/10 mercoledì 09-12
26/09 lunedì 17-20	07/10 venerdì 17-20
28/09 mercoledì 09-12	10/10 lunedì 9-12
30/09 venerdì 17-20	13/10 giovedì 17-20

ISCRIZIONI SUCCESSIVE:

A Chieri: Palazzetto - str. S.Silvestro 35

LUNEDÍ 17, 24 e 31 Ottobre - dalle 19 alle 20
GIOVEDÍ dal 20 ottobre a maggio 2023 - dalle 11 alle 12

Fuori Chieri: nei giorni, orari e sedi dei corsi

NOVITÁ ★ **Iscrizione e pagamento online** per i corsi indicati come da volantino. Per le combinazioni diverse (es. 2 giorni a settimana su corsi differenti) le iscrizioni devono essere fatte di persona nei giorni e orari sopra indicati o tramite mail a eventi@assam.to.it

- **Periodo dei corsi:** dal 3-10-2022 al 31-5-2023 (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 SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITA' LIMITATA.
  Banca: Unicredit, Via Palazzo di Città, Chieri.
- **Agevolazioni: LEI&LUI** (iscrizione contemporanea, con frequentazione di entrambi per 8 mesi): sconto 10%.

CERTIFICATI MEDICI

OBBLIGATORIO il certificato medico da consegnare al momento dell'iscrizione.

NOVITÁ ★ **Prenotazione online visita medica** con medici sportivi c/o la sala medica del Palazzetto: tutto l'anno, secondo disponibilità, da effettuare sul sito www.assam.to.it
(visita + elettrocardiogramma = €30,00)

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

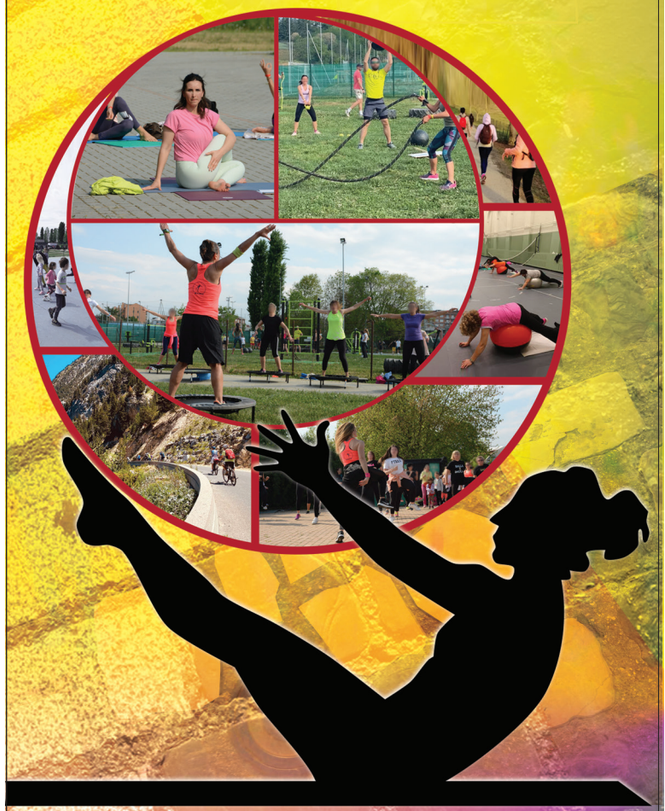
Ogni partecipante è pregato di portarsi il tappetino.

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

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

Corsi 2022-2023

Inizio corsi Lunedì 3 ottobre 2022



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

CORSI A BASSA INTENSITA'

CHIERI - Ginnastica per tutti con elementi di:

DOLCE

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
mercoledì - venerdì 10-11
Claudia Z. 3405210639

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì - giovedì 18-19

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
lunedì - giovedì 09:30-10:30

Palazzetto - S.Silvestro
lunedì - mercoledì 15-16
Carla M. 3385305531

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano
lunedì - giovedì 09-10
Paola C. 0119411543

NON SOLO DOLCE

Palazzetto - S.Silvestro
martedì - giovedì 09-10
martedì - giovedì 10-11
mercoledì-venerdì 09-10
Gabriella A. 3703379816 (solo WhatsApp)

BALLA&BRUCIA GOLD (over 60)
Palazzetto - S. Silvestro
lunedì - venerdì 10-11
Marcy T. 3403710958

CORSI A MEDIA/ALTA INTENSITA'

CHIERI-Ginnastica per tutti con elementi di:

MANTENIMENTO

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì-mercoledì 17:45-18:45
lunedì: Michela R. 3469494218
mercoledì: Elena M.3664027232

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
martedì-giovedì 19-20
Claudia Z. 3405210639

BALLA&BRUCIA

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
mercoledì 19:30-20:30
Marcy T. 3403710958

CARDIO TONE MIX

Palazzetto - S. Silvestro
giovedì 12:50-13:50

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
mercoledì 18-19

JUMP&TONE

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
lunedì 18:15-19
Elena P. 3355631376

ADDOME POSTURAL

Palazzetto - S. Silvestro
martedì 12:50-13:50

TOTAL BODY SOFT

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì-mercoledì 18:45-19:45

TOTAL BODY INTENSIVO

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
mercoledì 20-21

CARDIOFIT

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
martedì-giovedì 20-21
Claudia Z. 3405210639

ATTIVITÁ all'aperto a San Silvestro

CIRCUIT EXTREME - Palestra a cielo aperto
(area con macchinari)
lunedì 12:50-13:50
Elena P. 3355631376 / Claudia Z. 3405210639
lunedì 20:15-21:15
Claudia Z. 3405210639
sabato 11-12
Elena P. 3355631376 / Claudia Z. 3405210639

CALISTENIA
(area Calisthenics)
sabato 11-12
Andrei Bodgan T. 3313359059

Necessaria prenotazione con App
Carnet 10 ingressi = € 50,00 + 10 tessera annuale

CORSI BENESSERE

CHIERI - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness con elementi di:

PILATES

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano
martedì - giovedì 17:30-18:30

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì - giovedì 19-20

Palazzetto - S. Silvestro
mercoledì 11-12
Lucia M. 3493174880

PILATES INTERMEDIO/AVANZATO

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
lunedì 20:15-21:15
Elena B. 3336045635

TAI-CHI

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello
martedì-giovedì 18:30-19:30
Carola A. 3471098369

YOGA

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello
mercoledì 19-20

Palazzetto - S.Silvestro
martedì 11-12
Elisa P. 3403003932

ANTALGICA CON ELEMENTI DI DOLCE

Palazzetto - S.Silvestro
martedì - venerdì 14:00-15:00
Elena M. 3664027232

STRETCHING

Palazzetto - S. Silvestro
mercoledì 10-11

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
martedì 18-19
Gabriella A. 3703379816 (solo WhatsApp)

RIEDUCAZIONE PREVENTIVA MOTORIA

Palazzetto - S.Silvestro
lunedì 09-10
Marco T. (chinesiologo) 3396098823
Per migliorare i movimenti più usati nella vita quotidiana e ridurre i fattori di rischio dell'età che avanza.

BIODANZA

Palazzetto - S.Silvestro
giovedì 11-12:30
Gabriella A. 3338003218

AUTODIFESA PERSONALE

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
giovedì 20-21
Gianfranco B. 3473820353

CHIERI: BACK - SCHOOL Scuola della schiena

GINNASTICA CON L'OSTEOPATA

Palazzetto - S. Silvestro
mercoledì 9:30-10:30
Giorgia V. (osteopata) 3480505522
venerdì 9-10
Mattia S. (osteopata) 3497233094
sabato 9-10
Tiziana A. (osteopata) 3925873403

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13
lunedì 19-20 - giovedì 18-19
Mattia S. (osteopata) 3497233094

Valutazioni osteopatiche per gli iscritti Assam:
dal 5 ottobre e per tutto l'anno è possibile effettuare 1 valutazione gratuita con prenotazione telefonica agli osteopati. Al Palazzetto: mercoledì 10:30-11:30 con Giorgia/venerdì 10-11 con Mattia
Al Centro Sportivo S.L.Gonzaga: mercoledì 20:30-21:30 con Mattia

CAMMINATE (frequenza libera)

CAMMINATA SPORTIVA *(Riscaldamento iniziale, camminata con istruttore, stretching conclusivo).*

Partenza dal Palazzetto di S. Silvestro
Mercoledì 14:45-16 / Venerdì 10:15-11:30

Partenza dal Centro Sportivo S.L.Gonzaga-via Santena 13
martedì 16:30-17:45
Gabriella A. 3703379816 (solo WhatsApp)

Partenza dalla piscina di via Fea
Mercoledì 09-10:30
Carla M. 3385305531

Quota per 8 mesi = € 70 + 10 tessera annuale
Se abbinata ad un corso = € 40

CAMMINATE IN COLLINA nel week end
Elisa A. 347 6983984
Quota per 4 uscite effettive: € 12 + 10 tessera annuale