

SPORT BIMBI/RAGAZZI

CHIERI: Ginnastica per tutti con elementi di:

GIOCOMOTORIO (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì-mercoledì 16:45-17:45

Elena P. 3355631376

MULTISPORT (anni 6-10)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì-giovedì 16:45-17:45

Francesco B. 3396835796

ACROJUNIOR (Ginnastica Acrobatica anni 8-13)

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

Chiara S. 3479367439 e Elena P. 3355631376

TRAMPOLINO ELASTICO (ragazzi)

FREEJUMPKIDS (anni 6-14. Max 14 pax)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
giovedì 17-18

Elena P. 3355631376

Corso in 2 sessioni:
ottobre/gennaio e febbraio/maggio

GIOCO, VIENI CON ME?

Corso con suoni, colori e giochi per bebè 20-36 mesi
accompagnati da un adulto.

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

giovedì 10-11

Francesca T. 3489069126



ALTRI COMUNI: Ginnastica per tutti con elementi di:

BASSA INTENSITA'

DOLCE

• **ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo**
martedì-giovedì 16:35-17:35

Elisa A. 3476983984

• **VALLE SAUGLIO - Salone Parrocchiale**
mercoledì-venerdì 09-10

Luciana M. 3475225665

POSTURALE DOLCE

• **CASTELNUOVO D.B. - struttura comunale ALA**
lunedì - giovedì 18-19

Elisa A. 3476983984

MEDIA/ALTA INTENSITA'

MANTENIMENTO

• **PECETTO- Palestra Ist. Comprensivo**
lunedì-giovedì 18:30-19:30

Marcella P. 3392734460

• **PINO- Pal. scuola Nino Costa - via E.Molina 21**
martedì-giovedì 15:30-16:30

mar: Elena P.3355631376/gio: Claudia Z.3405210639

QUOTE CORSI + € 10 tessera annuale inclusa assicurazione				
Durata corsi:	8 mesi		4 mesi	
	2 volte	1 volta	2 volte	1 volta
BASSA INTENSITA'	240	190	160	130
MEDIA/ALTA INTENSITA'	250	190	170	130
BENESSERE	270	200	180	140
TRAMPOLINO ELASTICO		220		150
SPORT BIMBI/RAGAZZI:				
• Giocomotricità /Multisport	250	190	170	130
• Acrojunior		280		190
CORSI in 2 sessioni (ott/gen e feb/mag):				
• Ginnastica posturale osteopatica		260	160	
• Danza sportiva - tecnica Tango: a persona			140	
• a persona se in coppia (leader e seguidora anche stesso sesso)			100	
• Gioco, vieni con me? (bebè 20/36 mesi + 1 adulto)			110	
CAMMINATA SPORTIVA	70			
se abbinata ad un altro corso	40			
Offerte valide solo per i corsi a bassa, media e alta intensità:				
• CARNET 10 INGRESSI		70		
• 3° corso (1v/sett)		100		



Iscrizioni in presenza e online dal 22/9/23

IN PRESENZA: Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

22/09 venerdì 16-19

03/10 martedì 09-12

23/09 sabato 10-12

04/10 mercoledì 09-12

25/09 lunedì 17-20

06/10 venerdì 17-20

27/09 mercoledì 09-12

09/10 lunedì 09-12

29/09 venerdì 17-20

12/10 giovedì 17-20

ISCRIZIONI SUCCESSIVE:

a Chieri: Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

LUNEDÌ 16, 23 e 30 Ottobre - dalle 19 alle 20

GIOVEDÌ dal 19 ottobre a maggio 2024 - dalle 11 alle 12

Fuori Chieri: nei giorni, orari e sedi dei corsi

ISCRIZIONE ONLINE: pagamento con carta di credito

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 2-10-2023 al 31-5-2024 (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.

CERTIFICATI MEDICI

OBBLIGATORIO il certificato medico da consegnare

al momento dell'iscrizione.

PRENOTAZIONE ONLINE VISITA MEDICA

con medici sportivi c/o la sala medica del Pala Gialdo:

tutto l'anno, secondo disponibilità, da effettuare sul sito www.assam.to.it

(visita + elettrocardiogramma = € 35,00)

Possibile prenotarsi anche se non tesserati Assam.

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 2023-2024



Iscrizioni

• da venerdì 22 settembre

Corsi

• da lunedì 2 ottobre

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

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

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì - giovedì 09:30-10:30

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

lunedì - mercoledì 15-16

Carla M. 3385305531

Parr. Le Maddalene - str. Cambiano

lunedì - giovedì 09:30-10:30

Paola C. 0119411543

NON SOLO DOLCE

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì - giovedì 09-10

martedì - giovedì 10-11

mercoledì-venerdì 09:30-10:30

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

BALLA&BRUCIA GOLD (over 60)

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

lunedì - venerdì 10:30-11:30

Marcy T. 3403710958



STRETCHING

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì 10:30-11:30

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

martedì 18-19

Luciana M. 3475225665

EQUILIBRIO & ENERGIA

Tonificazione a corpo libero e stretching con elementi aerial yoga

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

venerdì 19:15-20:15

Chiara S. 3479367439

MEDIA/ALTA INTENSITA'

CHIERI-Ginnastica per tutti con elementi di:

MANTENIMENTO

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

lunedì-mercoledì 17:45-18:45

lun: Michela R.3469494218/mer: 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/STEP

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì 18:15-19:15

CARDIO TONE MIX

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

giovedì 12:50-13:50

Elena P. 3355631376

ADDOME POSTURAL

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

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

CIRCUIT EXTREME

Palestra a cielo aperto - Centro S. Silvestro

area con macchinari

lunedì 20:15-21:15

Claudia Z. 3405210639

TRAMPOLINO ELASTICO (adulti)

JUMP&TONE (max 14 pax)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

mercoledì 18:30-19:30

Elena P. 3355631376

BENESSERE

CHIERI - Attività sportiva ginnastica finalizzata

alla salute ed al fitness con elementi di:

PILATES

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

martedì - giovedì 18-19

martedì - giovedì 19-20

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì 11-12

Lucia M. 3493174880

PILATES AVANZATO

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì 20:15-21:15

Elena B. 3336045635 (solo sms via WhatsApp)

TAIJI QUAN

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello

(avanzato) martedì-giovedì 18:30-19:30

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

(base) martedì 10-11

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

(base) martedì 17-18

Carola A. 3471098369

YOGA

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì 19:15-20:15

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello

mercoledì 18:30-19:30

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì 11-12

Elisa P. 3403003932

ANTALGICA CON ELEMENTI DI DOLCE

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì - giovedì 14:15-15:15

Elena M. 3664027232

AFA: Attività Fisica Adattata

con elementi di ginnastica posturale

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì - giovedì 09-10

mar: Luciana M. 3475225665/gio: Paola S. 3398167231

Corsi da 4 mesi in 2 sessioni:
ottobre/gennaio e febbraio/maggio

GINNASTICA POSTURALE OSTEOPATICA

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì 09:30-10:30

Giorgia V. 3480505522

venerdì 09-10

Mattia S. 3497233094

Centro Sportivo S. L. Gonzaga-via Santena 13

lunedì 19:15-20:15

giovedì 18-19

Mattia S. 3497233094

Valutazioni gratuite per gli iscritti Assam:

dal 2 ottobre e per tutto l'anno è possibile effettuare una valutazione gratuita tramite prenotazione telefonica agli istruttori. Al Pala Gialdo: mercoledì 10:30-11:30 (Giorgia) e venerdì 10-11 (Mattia). Al Centro Sportivo S.L.Gonzaga: mercoledì 20:30-21:30 (Mattia)

DANZA SPORTIVA: tecnica TANGO

con ELENA & MARCO

Postura, tecnica, musicalità. La miglior conoscenza del proprio corpo, ballando

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

martedì 21-22

Elena B. 3336045635 (solo sms via WhatsApp)

Open days gratuiti: 26 settembre e 3 ottobre

CAMMINATA SPORTIVA

(Riscaldamento iniziale, camminata con istruttore, stretching conclusivo).

Partenza dal Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

Mercoledì 14:45-16

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

Quota per 8 mesi, frequenza libera = € 70+10 tessera

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