

S/M

SPORT BIMBI/RAGAZZI

CHIERI: Ginnastica per tutti con elementi di:

GIOCOMOTORIO (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
lunedì - mercoledì 16:55-17:55

Elena P. 3355631376

MULTISPORT (anni 6-10)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
martedì - giovedì 16:55-17:55

Francesco B. 3396835796

ACROJUNIOR (Ginnastica Acrobatica anni 8-13)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
venerdì 17-18:30

Chiara S. 3479367439

ALTRI COMUNI: Ginnastica per tutti con elementi di:

S/M

BASSA INTENSITA'

DOLCE

• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo
martedì - giovedì 16:30-17:30

Elisa A. 3476983984

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

Luciana M. 3475225665

POSTURALE DOLCE

• CASTELNUOVO D.B. pal.scuola media, via Mercandillo 12
lunedì - giovedì 18-19

Elisa A. 3476983984

S/M

MEDIA/ALTA INTENSITA'

TONE UP

• PECETTO- Palestra N. Costa, Strada Valle Sauglio 1
lunedì - giovedì 18:30-19:30

Marcella P. 3392734460

• PINO- Pal. scuola Folis - via D. Folis 5
giovedì 15:30-16:30

Micaela B. 3384003277

S/M

BENESSERE

PILATES

new PECETTO- Palestra Don Milani, Strada Valle Sauglio 3
giovedì 17:30-18:30

Micaela B. 3384003277

• DURATA DEI CORSI (seguendo il calendario scolastico):

Inizio: 15 settembre 2025 per tutti i corsi

Termine: 30 giugno 2026 per tutti i corsi

ad eccezione

dei corsi con il simbolo S/M : termine 31 maggio 2026

(4 corsi Dolce a Chieri

corsi SPORT/RAGAZZI

corsi ALTRI COMUNI)

Possibilità di abbonamento trimestrale

• PAGAMENTO

si accetta contante, assegno, bonifico e carte.

IBAN: IT 90 B 02008 30362 000101795029

ASSAM SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A

RESPONSABILITA' LIMITATA.

Banca: Unicredit, Via Palazzo di Città, Chieri.

• CERTIFICATI MEDICI

OBBLIGATORIO consegnare copia del certificato medico

al momento dell'iscrizione. Si precisa che ai fini

assicurativi ha valore solo il certificato in originale.

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 = € 40)

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.

Per il mese di giugno sarà disponibile anche la nuova
tensostruttura coperta Assam presso il Centro Sportivo
S. Luigi Gonzaga.

Iscrizioni in presenza e online dal 15/9/25

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

15/09 lunedì 16-19

22/09 lunedì 17-19

16/09 martedì 09-12

23/09 martedì 09-11

17/09 mercoledì 18-20

24/09 mercoledì 09-11

18/09 giovedì 18-20

25/09 giovedì 09-11

19/09 venerdì 18-20

26/09 venerdì 18-20

ISCRIZIONI SUCCESSIVE:

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

LUNEDÌ 29/09, 6/10, 13/10, 20/10, 27/10 - ore 19/20

GIOVEDÌ dal 2/10/25 a maggio 2026 - ore 11/12

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

in presenza nei giorni e orari sopra indicati o tramite

mail a "eventi@assam.to.it"

QUOTE CORSI + € 10 tessera (inclusa assicurazione)

abbonamento da settembre a GIUGNO			trimestrale	
frequenza settimanale:	2 volte	1 volta	2 volte	1 volta
BASSA INTENSITÀ	270	220	120	95
MEDIA/ALTA INTENSITÀ	280	220	125	95
BENESSERE	300	230	135	100
GINN. POST. OSTEOPATICA	550	340	235	145

abbonamento da settembre a MAGGIO			S/M		trimestrale	
frequenza settimanale:	2 volte	1 volta	2 volte	1 volta	2 volte	1 volta
BASSA INTENSITÀ	255	205	120	95	120	95
MEDIA/ALTA INTENSITÀ	265	205	125	95	125	95
BENESSERE	285	215	135	100	135	100
• Giocomotricità /Multisport	265	205	125	95	125	95
• Acrojunior		285			140	140

CAMMINATA SPORTIVA (frequentazione libera)	80
CAMMINATA SPORTIVA (se abbinata ad un corso)	45

Offerte valide solo per i corsi a BASSA e MEDIA/ALTA intensità:

3° ora libera (1v/sett)	110
CARNET 10 INGRESSI	80

CORSI
2025
2026Corsi
da lunedì
15
settembreIscrizioni
da lunedì 15 settembreASSAM S.S.D.R.L.
Società Sportiva DilettantisticaGianpiero Arciprete
cell: 3491257430 - eventi@assam.to.it

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



BASSA INTENSITA'

CHIERI - Ginnastica per tutti con elementi di:

DOLCE

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

 lunedì - giovedì 15-16

lun: Claudia Z. 3405210639/giov: Luciana M. 3475225665

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì - giovedì 09-10

lunedì - giovedì 10-11

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

 lunedì - mercoledì 15-16

Carla M. 3385305531

Parr. S. Maria Maddalena - str. Cambiano 128

 lunedì - giovedì 09-10

lunedì - giovedì 10-11

Paola C. 0119411543

NON SOLO DOLCE

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì - giovedì 09-10

martedì - giovedì 10-11

mercoledì - venerdì 09-10

venerdì 10-11

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

BALLA&BRUCIA GOLD (over 60)

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

lunedì 10:15-11:05

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

mercoledì 10-10:50

Marcy T. 3403710958

POSTURAL-STRETCHING

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

martedì - giovedì 18-19

Luciana M. 3475225665

MEDIA/ALTA INTENSITA'

CHIERI-Ginnastica per tutti con elementi di:

 **POWER MOVE**

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì - mercoledì 20:15-21:15 **corso annullato**

Mattia N. 3669976005

CIRCUIT EXTREME

Palestra a cielo aperto - Centro S. Silvestro

lunedì 20:15-21:15

Claudia Z. 3405210639

martedì 19-20 **corso annullato**

giovedì 20-21 **corso annullato**

Mattia N. 3669976005

... segue MEDIA/ALTA INTENSITA'

TONE UP

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

lunedì - mercoledì 18-19

Michela R. 3469494218

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 19:20-20:10

Marcy T. 3403710958



CARDIO/STEP

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

lunedì 18:30-19:30

JUMP & TONE (max 14 pax)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

venerdì 18:30-19:20 **corso annullato**

Elena P. 3355631376



BODY WORKOUT

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

giovedì 12:50-13:50

Silvia P. 3314215941

ADDOME POSTURAL

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì 12:50-13:50

TOTAL BODY SOFT

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

lunedì-mercoledì 19-20

TOTAL BODY INTENSIVO

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

mercoledì 20-21

CARDIOFIT

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

martedì - giovedì 20-21

Claudia Z. 3405210639



TONE & STRETCH

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

lunedì 09-10



FITBALL TRAINING

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

lunedì 12:50-13:50

Micaela B. 3384003277

BENESSERE

CHIERI - Attività sportiva ginnastica finalizzata

alla salute ed al fitness con elementi di:

PILATES

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

 martedì (pilates) - giovedì (pilates) 18-19

martedì (pilates) - giovedì (**pilates&yoga sciamanico**) 19-20

martedì (**pilates&yoga sciamanico**) - giovedì (pilates) 20-21

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì (**pilates&yoga sciamanico**) 11-12

Lucia M. 3493174880

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5

lunedì - giovedì 19:30-20:30

Micaela B. 3384003277

TAIJI QUAN

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5

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

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

(**base**) martedì 17-18

(**intermedio**) giovedì 17-18

Carola A. 3471098369

YOGA

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

venerdì 19-20

Diego L. 3492821874

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì 11-12

Cristina A. 3343137202

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 posturale

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

martedì 09:10

Luciana M. 3475225665

giovedì 08:30-09:30

giovedì 09:30-10:30

Paola S. 3398167231

STRETCHING & EQUILIBRIO

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì 10-11 - venerdì 11-12

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

GINNASTICA POSTURALE OSTEOPATICA

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

mercoledì 09:30-10:30

Parr. S. Maria Maddalena - str. Cambiano 128

martedì 20-21

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5

lunedì 18:30-19:30

Andrea R. 3534571292

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

venerdì 09-10

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5

mercoledì 18:30-19:30

Mattia S. 3497233094

Valutazioni gratuite per gli iscritti Assam: dal 1 ottobre 2025 e per tutto l'anno è possibile effettuare una valutazione gratuita tramite prenotazione telefonica agli istruttori. Al Pala Gialdo: il mercoledì 10:30-11:30 (Andrea) e il venerdì 10-11 (Mattia).

CAMMINATA SPORTIVA

da settembre a giugno con frequentazione libera

(*Riscaldamento iniziale, camminata, stretching conclusivo*)

dal Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35

Mercoledì 14:45-16 da settembre a marzo

Mercoledì 18:30-19:45 da aprile a giugno

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

dalla chiesa S. Maria Maddalena - str. Cambiano 128

Lunedì 10-11:30 da settembre a giugno

Katiuscia P. 3338887825



POWER WALKING (*Camminata veloce potenziata*)

dalla biblioteca Francone - via V. Emanuele II 1

Sabato 08:30-10:00 da settembre a giugno

Mattia N. 3669976005 **camminata annullata**

QUOTE SPECIALI



VIET VO DAO (difesa personale)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3

Martedì 21-22

Massimo C. 3921011630

Quota a trimestre = € 100 (+10 tessera annuale)

Lezione gratuita di prova martedì 16/9/25

CAMMINATE IN COLLINA nel week end

Elisa A. 347 6983984

Quota a camminata € 5 + 10 tessera annuale