

BASSA INTENSITA'

CHIERI - Ginnastica per tutti con elementi di:

DOLCE

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
lunedì - giovedì 09-10
lunedì - giovedì 10-11

Carla M. 3385305531

S/M 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 GOLD

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35
lunedì 10:15-11:15
Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
mercoledì 10-11

Cecilia B. 3474865346

NEWGINNASTICA ATTIVA

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
martedì - giovedì 15:10-16:10

mar: Micaela B. 3384003277 - gio: Silvia P. 3314215941

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:

PAUSA PRANZO

FITBALL TRAINING: lunedì 12:50-13:50
Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

Micaela B. 3384003277

ADDOME POSTURAL: martedì 12:50-13:50
Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

Claudia Z. 3405210639

BODY WORKOUT: giovedì 12:50-13:50
Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13

Silvia P. 3314215941

... segue MEDIA/ALTA INTENSITA'

TONE & STRETCH

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
venerdì 09-10

Micaela B. 3384003277

CARDIO/STEP

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

Elena P. 3355631376

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

NEWRITMO & TONO

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
lunedì 19-20

Martina M. 3426904201

BALLA&BRUCIA

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
mercoledì 19:20-20:10

Marcy T. 3403710958

NEWFIT-DANCE

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
lunedì 19:30-20:30

Carlotta D. 3407123663

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

CIRCUIT EXTREME

Palestra a cielo aperto - Centro S. Silvestro
lunedì 20:15-21:15

Claudia Z. 3405210639

BENESSERE

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

AFA: Attività Fisica Adattata con elem. di posturale

Parr. S. Giacomo - Strada Padana Inferiore 21
lunedì 09-10

Paola S. 3398167231

S/M mercoledì 09-10

Alberto T. 3453865824

STRETCHING & EQUILIBRIO

Pala Gialdo - str. S. Silvestro 35
mercoledì 10-11 - venerdì 11-12

Gabriella A. 3703379816 (solo sms via WhatsApp)

ANTALGICA CON ELEMENTI DI DOLCE

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
martedì - giovedì 14:10-15:10

Elena M. 3664027232

PILATES

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
martedì (pilates) - giovedì (pilates) 18-19
martedì (pilates) 19-20
giovedì (pilates&yoga sciamanico) 19-20
martedì (pilates&yoga sciamanico) 20-21
giovedì (pilates) 20-21

Lucia M. 3493174880

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
mercoledì 11:10-12:10

Parr. S. Maria Maddalena - str. Cambiano 128
martedì 18-19

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
lunedì 18:30-19:30
giovedì 19:30-20:30

Micaela B. 3384003277

TAIJI QUAN

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
(base) martedì 17-18
(intermedio) giovedì 17-18

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
(avanzato) martedì - giovedì 18:30-19:30

Carola A. 3471098369

... segue BENESSERE

YOGA

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
martedì 09-10

Cristina A. 3343137202

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
venerdì 19-20

Diego L. 3492821874

CORSI CON SPECIALISTI

Ginnastica Posturale Osteopatica

Parr. S. Giacomo - Strada Padana Inferiore 21
martedì 09-10

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
mercoledì 09-10

Parr. S. Maria Maddalena - str. Cambiano 128
martedì 20-21

Andrea R. 3534571292

Per gli iscritti Assam: dal 1 ottobre 2026 e per tutto l'anno valutazioni gratuite al Centro Gonzaga tramite prenotazione telefonica ad Andrea

NEWMetodo FELDENKRAIS con Fisioterapista
(consapevolezza attraverso il movimento)

Parr. S. L. Gonzaga - via Trofarello 5
martedì 09-10
giovedì 09-10
mercoledì 18:30-19:30

Lucia G. 3281836923

NEWPARKINSONIAMO

Per persone con malattia di Parkinson o parkinsonismi. Aperti anche a chi ha dolori cronici -osteoporosi, artrosi, ecc.- e disturbi neuromotori

Dal 1/10/26 al 31/5/27. Quota a quattrimestre 1v/sett.: € 150

CHIERI

Parr. S. Giacomo - Strada Padana Inferiore 21
martedì 15:30-16:30
martedì 16:30-17:30

Alberto T. 3453865824

giovedì 16-17
giovedì 17-18

Paola S. 3398167231

VILLASTELLONE

Pro Loco, Viale Gennero 5
venerdì 09-10

Giorgia G. 3474099471

... segue PARKINSONIAMO

SANTENA

Centro Anziani, via P. Amedeo 47/A
mercoledì 09-10
mercoledì 10-11

Paola S. 3398167231

Salone oratorio Tetti Giro, via Alessandria 1
venerdì 16-17
venerdì 17-18

Paola S. 3398167231

MONCALIERI

Fondaz. Casa Famiglia Pier Giorgio Frassati, via Cigala 9
lunedì 09-10
lunedì 10-11
mercoledì 09-10
mercoledì 10-11

Giorgia G. 3474099471

SPORT BIMBI/RAGAZZI

CHIERI: Ginnastica per tutti con elementi di:

NEWSPORTLAB (laboratorio sportivo) (anni 9-12)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
lunedì 16:45-17:45

Lorenzo M. 3313318706

MULTISPORT (anni 6-10)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
lunedì - mercoledì 16:55-17:55

Francesco B. 3396835796

NEWGiocodanza (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
martedì 16:45-17:45

Ornella D. 335295561

GIOCOMOTORIO (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
mercoledì 16:45-17:45

Elena P. 3355631376 - Enrica C. 3467703734 (solo sms via WhatsApp)

GINNASTICA ACROBATICA RAGAZZI

ACROJUNIOR (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:

BASSA INTENSITA'

DOLCE

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

Luciana M. 3475225665

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

Elisa A. 3476983984 - Gabriella A. 3703379816

POSTURALE DOLCE

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

Elisa A. 3476983984

MEDIA/ALTA INTENSITA'

TONE UP

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

Micaela B. 3384003277

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

Marcella P. 3392734460

RITMO & TONO

• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo
mercoledì 20:30-21:30

Martina M. 3426904201

BENESSERE

PILATES

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

Micaela B. 3384003277

• RIVALBA - pal. scuola Bergalli, via Sotti 2
giovedì 19-20

Martina M. 3426904201

• MARENTINO - sala polivalente, Piazza Umberto I
martedì 19:30-20:30

Martina M. 3426904201

• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo
lunedì 20:30-21:30

Martina M. 3426904201