CAMMINATE

CAMMINATA SPORTIVA

(Riscaldamento iniziale, camminata e 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

QUOTA da settembre a giugno: € 80 + € 10 tessera
Se abbinata ad un corso: € 40
(La quota permette la partecipazione ad entrambe le camminate)

CAMMINATA IN COLLINA nel week end

da vari punti sulle colline chieresi e astigiane
Elisa A. 347 6983984
QUOTA a camminata: **€ 6 + € 10 tessera**

NEW

CAMMINATA TECNICA

Camminata WIM
(Cammina, tonifica, rigenerati. Camminata, meditazione e tonificazione con cuffie ed elastici. Un allenamento completo per corpo e mente, all'aperto)

- **WIM 1**: partenze da Chieri, Santena e Moncalieri

per info giorni e orari:
Alessandra T. 3470430319 - trainerwimchieri@gmail.com

- **WIM 2:** partenze da Pino e Sassi

per info giorni e orari:
Daniela R. 3773712046 - drapetta@yahoo.it

QUOTA
Carnet da 10 camminate: € 90 + € 10 tessera
Carnet da 5 camminate: € 50 + € 10 tessera
(La quota permette la partecipazione solo ad una delle due camminate)

Camminata METABOLICA

(È un allenamento completo che coinvolge corpo e mente: migliora la postura, migliora mobilità e flessibilità, tonifica e rinforza la muscolatura, attiva la circolazione e microcircolazione, ti aiuta a sviluppare una mentalità più forte, migliora l'autostima)

- Prove gratuite 29/30 settembre e 2/3 ottobre

per info costi, giorni e orari:
Luciana 3475225665 - luxmerlo@gmail.com

LUNEDI'

Orario	Luogo	Corsi	Attività
09:00-10:00	Centro Gonzaga	Carla - Dolce	bassa int.
	Parr. S.M. Maddalena	Paola C. - Dolce *	bassa int.
	Parr. S. Giacomo	Paola S. - AFA *	Benessere
10:00-11:00	Centro Gonzaga	Carla - Dolce	bassa int.
	Parr. S.M. Maddalena	Paola C. - Dolce *	bassa int.
10:15-11:15	Pala Gialdo	Cecilia - Balla Gold	bassa int.
12:50-13:50	Centro Gonzaga	Micaela - Fitball Training	med/alta int.
15:00-16:00	Centro Gonzaga	Carla - Dolce *	bassa int.
16:45-17:45	Pal. Pellico	Lorenzo - Labo. Sportivo *	bimbi/ragaz.
16:55-17:55	Centro Gonzaga	Francesco - Multisport *	bimbi/ragaz.
18:00-19:00	Centro Gonzaga	Elena P. - Cardio Step	med/alta int.
	Pal. Pellico	Michela - Tone Up	med/alta int.
18:30-19:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Micaela - Pilates	Benessere
19:00-20:00	Centro Gonzaga	Martina - Ritmo & Tono	med/alta int.
	Pal. Pellico	Claudia - Total B. Soft	med/alta int.
19:30-20:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Carlotta - Fit Dance	med/alta int.
20:15-21:15	Pal. A Cielo aperto	Claudia - Circuit Extreme	med/alta int.

MARTEDI'

Orario	Luogo	Corsi	Attività
09:00-10:00	Parr. S. Luigi Gonzaga	Lucia G. - Fisioterapia	con special.
	Parr. S. Giacomo	Andrea - Osteopatia	con special.
	Centro Gonzaga	Cristina - Yoga	Benessere
	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
10:00-11:00	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
12:50-13:50	Centro Gonzaga	Claudia - Addome Postural	med/alta int.
14:10-15:10	Centro Gonzaga	Elena M. - Antalgica	Benessere
15:10-16:10	Centro Gonzaga	Micaela - Ginnastica Attiva	bassa int.
15:30-16:30	Parr. S. Giacomo	Alberto - Parkinsoniamo *	Parkinson
16:30-17:30	Parr. S. Giacomo	Alberto - Parkinsoniamo *	Parkinson
16:45-17:45	Pal. Pellico	Ornalla - Gioco Danza *	bimbi/ragaz.
17:00-18:00	Centro Gonzaga	Carola - Taiji Quan Base	Benessere
18:00-19:00	Parr. S.M. Maddalena	Micaela - Pilates	Benessere
	Centro Gonzaga	Luciana - Postural Stretching	bassa int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates	Benessere
18:30-19:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Carola - Taiji Quan Avanzato	Benessere
19:00-20:00	Centro Gonzaga	Claudia - Tone Up	med/alta int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates	Benessere
20:00-21:00	Centro Gonzaga	Claudia - Cardio Fit	med/alta int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates&Yoga sciam.	Benessere
	Parr. S.M. Maddalena	Andrea - Osteopatia	con special.

*Corsi che terminano il 31 maggio 2027

MERCOLEDI'

Orario	Luogo	Corsi	Attività
09:00-10:00	Parr. S. Luigi Gonzaga	Andrea - Osteopatia	con special.
	Parr. S. Giacomo	Alberto - AFA *	Benessere
	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
10:00-11:00	Pala Gialdo	Gabriella - Stretching & Equilib.	Benessere
	Centro Gonzaga	Cecilia - Balla Gold	bassa int.
11:10-12:10	Parr. S. Luigi Gonzaga	Micaela - Pilates	Benessere
15:00-16:00	Centro Gonzaga	Carla - Dolce *	bassa int.
16:45-17:45	Pal. Pellico	Elena P. - Giocomotorio *	bimbi/ragaz.
16:55-17:55	Centro Gonzaga	Francesco - Multisport *	bimbi/ragaz.
18:00-19:00	Pal. Pellico	Michela - Tone Up	med/alta int.
18:30-19:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Lucia G. - Fisioterapia	con special.
19:00-20:00	Pal. Pellico	Claudia - Total B. Soft	med/alta int.
19:20-20:10	Centro Gonzaga	Marcy - Balla&Brucia	med/alta int.
20:00-21:00	Pal. Pellico	Claudia - Total B. Intensivo	med/alta int.

GIOVEDI'

Orario	Luogo	Corsi	Attività
09:00-10:00	Parr. S. Luigi Gonzaga	Lucia G. - Fisioterapia	con special.
	Centro Gonzaga	Carla - Dolce	bassa int.
	Parr. S.M. Maddalena	Paola C. - Dolce *	bassa int.
	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
10:00-11:00	Centro Gonzaga	Carla - Dolce	bassa int.
	Parr. S.M. Maddalena	Paola C. - Dolce *	bassa int.
	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
12:50-13:50	Centro Gonzaga	Silvia - Body workout	med/alta int.
14:10-15:10	Centro Gonzaga	Elena M. - Antalgica	Benessere
15:10-16:10	Centro Gonzaga	Silvia - Ginnastica Attiva	bassa int.
16:00-17:00	Parr. S. Giacomo	Paola - Parkinsoniamo *	Parkinson
17:00-18:00	Parr. S. Giacomo	Paola - Parkinsoniamo *	Parkinson
	Centro Gonzaga	Carola - Taiji Quan Intermedio	Benessere
18:00-19:00	Centro Gonzaga	Luciana - Postural Stretching	bassa int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates	Benessere
18:30-19:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Carola - Taiji Quan Avanzato	Benessere
19:00-20:00	Centro Gonzaga	Claudia - Tone Up	med/alta int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates&Yoga sciam.	Benessere
19:30-20:30	Parr. S. Luigi Gonzaga	Micaela - Pilates	Benessere
20:00-21:00	Centro Gonzaga	Claudia - Cardio Fit	med/alta int.
	Pal. Pellico	Lucia M. - Pilates	Benessere

VENERDI'

Orario	Luogo	Corsi	Attività
09:00-10:00	Centro Gonzaga	Micaela - Tone& Stretch	med/alta int.
	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
10:00-11:00	Pala Gialdo	Gabriella - Non Solo Dolce	bassa int.
11:00-12:00	Pala Gialdo	Gabriella - Stretching & Equilib.	Benessere
17:00-18:30	Pal. Pellico	Chiara - Acrojunior *	bimbi/ragaz.
19:00-20:00	Pal. Pellico	Diego - Yoga	Benessere

*Corsi che terminano il 31 maggio 2027

- **DURATA DEI CORSI** (seguendo il calendario scolastico):
Inizio il 15/09/2026 e termine il 30/06/2027
ad **ECCEZIONE** dei corsi con il simbolo S/M che terminano il 31 maggio 2027

- **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 inviare copia del certificato medico PRIMA di iniziare a frequentare il corso all'email: segreteria@assam.to.it

Conservare con cura l'originale ai fini assicurativi.

PRENOTAZIONE ONLINE VISITA MEDICA con medici sportivi presso sala medica del Centro Sportivo Gonzaga in via Santena 13, Chieri. Le prenotazioni sono aperte da settembre a giugno, nei giorni indicati sul sito www.assam.to.it (visita + elettrocardiogramma = € 40)
Possibile prenotarsi anche se non tesserati Assam.

Iscrizioni in presenza e online dal 15/9/26

IN PRESENZA

Centro Sportivo S. Luigi Gonzaga - via Santena 13

15/09 martedì 16-19	24/09 giovedì 18-20
16/09 mercoledì 09-12	25/09 venerdì 09-11
18/09 venerdì 09-12	28/09 lunedì 09-11
21/09 lunedì 09-11	29/09 martedì 18-20
22/09 martedì 18-20	30/09 mercoledì 18-20

ISCRIZIONI SUCCESSIVE:
a Chieri: Centro Sport. S. L. Gonzaga, via Santena 13
LUNEDÍ 5/10, 12/10, 19/10, 26/10 - ore 19/20
MERCOLEDI' dal 7/10/26 a maggio 2027 - ore 10/11

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 email a "segreteria@assam.to.it"

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

Ogni partecipante è pregato di portarsi il tappetino.

N.B. Le quote delle camminate sono indicate direttamente nella relativa pagina "CAMMINATE"

QUOTE CORSI + € 10 tessera (inclusa assicurazione)

stagionale dal 15/09/26 al 30/06/27 - 9 ms				5 ms: dal 15/09/26 al 28/02/27			4 ms: dal 01/03/27 al 30/06/27		
frequenza settimanale:	2 volte	1 volta	S/M	2 volte	1 volta	S/M	2 volte	1 volta	S/M
BASSA INTENSITÁ	270	220		200	160		160	125	
MEDIA/ALTA INTENSITÁ	280	220		210	160		165	125	
BENESSERE	300	230		225	165		180	135	
CORSI CON SPECIALISTI	570	360		390	250		315	200	

stagionale dal 15/09/26 al 31/05/27 - 8 ms				4 ms: dal 15/09/26 al 31/01/27			4 ms: dal 01/02/27 al 31/05/27		
frequenza settimanale:	2 volte	1 volta	S/M	2 volte	1 volta	S/M	2 volte	1 volta	S/M
BASSA INTENSITÁ	255	205		160	125		160	125	
MEDIA/ALTA INTENSITÁ	265	205		165	125		165	125	
BENESSERE	285	215		180	135		180	135	
• SPORT BIMBI/RAGAZZI	265	205		165	125		165	125	
• ACROBATICA RAGAZZI		285			185			185	
dal 01/10/26 al 31/05/27				4 ms: dal 01/10/26 al 31/01/27			4 ms: dal 01/02/27 al 31/05/27		
PARKINSONIAMO				150			150		

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

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

ASSAM 2026-2027

Corsi e iscrizioni da martedì 15 settembre

ASSAM S.S.D.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica
Gianpiero Arciprete
cell: 3491257430 - segreteria@assam.to.it

SOCIETÀ SPORTIVA SVILUPPO ATTIVITÀ MOTORIE ASSAM

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
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
S/M 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

NEW GINNASTICA 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

NEW RITMO & 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

NEW FIT-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
S/M 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

NEW Metodo 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

NEW PARKINSONIAMO

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 quatrimestre 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:

NEW SPORTLAB (laboratorio sportivo) (anni 9-12)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
S/M lunedì 16:45-17:45
Lorenzo M. 3313318706

MULTISPORT (anni 6-10)

Centro Sportivo S. L. Gonzaga - via Santena 13
S/M lunedì - mercoledì 16:55-17:55
Francesco B. 3396835796

NEW Giocodanza (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
S/M martedì 16:45-17:45
Ornella D. 335295561

GIOCOMOTORIO (anni 3-5)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico 3
S/M 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
S/M venerdì 17-18:30
Chiara S. 3479367439

ALTRI COMUNI: Ginnastica per tutti con elementi di:

BASSA INTENSITA'

DOLCE

S/M **• VALLE SAUGLIO - Salone Parrocchiale**
mercoledì - venerdì 09-10
Luciana M. 3475225665

S/M **• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo**
martedì - giovedì 16:30-17:30
Elisa A. 3476983984 - Gabriella A. 3703379816

POSTURALE DOLCE

S/M **• CASTELNUOVO D.B. pal.scuola media, via Mercandillo 12**
lunedì - giovedì 18-19
Elisa A. 3476983984

MEDIA/ALTA INTENSITA'

TONE UP

S/M **• PINO- Pal. scuola Folis - via D. Folis 5**
giovedì 15:30-16:30
Micaela B. 3384003277

S/M **• PECETTO- Palestra N. Costa, Strada Valle Sauglio 1**
lunedì - giovedì 18:30-19:30
Marcella P. 3392734460

RITMO & TONO

S/M **• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo**
mercoledì 20:30-21:30
Martina M. 3426904201

BENESSERE

PILATES

S/M **• PECETTO- Palestra Don Milani, Strada Valle Sauglio 3**
giovedì 17:30-18:30
Micaela B. 3384003277

S/M **• RIVALBA - pal. scuola Bergalli, via Sotti 2**
giovedì 19-20
Martina M. 3426904201

S/M **• MARENTINO - sala polivalente, Piazza Umberto I**
martedì 19:30-20:30
Martina M. 3426904201

S/M **• ANDEZENO- Palestra Ist. Comprensivo**
lunedì 20:30-21:30
Martina M. 3426904201