

UISP Ciriè Settimo Chivasso e l'ASL TO4 hanno attivato, anche quest'anno corsi di

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

BORGARO — palestra di fisioterapia della casa di riposo "Casa Mia", in V. Santa Cristina, 19
 Mercoledì e Venerdì
 8:45–9:30 9:30–10:15
 Per informazioni e iscrizioni: 3273336255

BORGARO— Palazzetto dello Sport, piazza del Donatore
 Mercoledì e Venerdì
 9:00–9:45
 Per informazioni e iscrizioni: 3395645742

CASELLE — palestra "Collodi", in via Guibert
 Martedì e Giovedì
 16:30–17:15
 Per informazioni e iscrizioni: 3481422751



Il **NORDIC WALKING** offre un modo facile, naturale molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

Oltre al consumo calorico, il Nordic Walking permette di ottenere un maggiore equilibrio e stabilità, riduce gli sforzi su anca, ginocchia e caviglie e sull'intera struttura ossea.



Il Comitato, in collaborazione con ASL TO4, propone corsi di Nordic Walking che possono essere attivati nei comuni interessati. I corsi, **di 4 lezioni**, vengono offerti a prezzi promozionali, per consentire a tutti l'avvicinamento a questo sport.

Sta per partire il primo corso di **Nordic Walking** a **BORGARO**. La prima lezione si terrà presso la pista di Atletica "Pietro Mennea", il **sabato alle ore 14:30**.

Per informazioni e iscrizioni: 348 3018155

DANCEMANIA

Corsi di Danza Classica Martedì e Giovedì 17.50 – 19.00

Corsi di Hip Hop

Kids: Mercoledì e Venerdì 17.00 – 18.00

Junior: Mercoledì e Venerdì 18.00 – 19.00

Senior: Mercoledì e Venerdì 19.00 – 20.00

I corsi si svolgono presso il **Palazzetto dello Sport di Borgaro**

Informazioni e iscrizioni presso le segreterie del Palazzetto 011 19179993 e del Comitato UISP 011 9203302