



NEWSLETTER n°9 - 24.25

In evidenza questa settimana...



Vi aspettiamo sabato 15 febbraio al Gruppo Abele!

Danza: 17 non è solo un numero, è una sfida vinta!

Montagna: Escursionismo che passione!

Nuoto: a Leini la seconda giornata della Coppa Sincro

PLVhitball: la seconda tappa "Torneo Open UISP" torinese

Pattinaggio: "Rolling Dreams UISP - Memorial Luciana Borello"

...cos'altro troverai in questo numero?

Consulenze gratuite per le ASD affiliate - Gli orari e i contatti dei nostri uffici in Regione

Formazione - Equiparazione e Rilascio qualifiche, contatta direttamente i nostri uffici

BLSD - Sul nostro Sito è disponibile un nuovo calendario corsi!

SdA Atletica Leggera - Tutto il calendario del settore, potrai scegliere tra: pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking, approfondimenti sulle asd: Nordic Walking Volpiano e Le Ciaspole

SdA Ciclismo - la "Giora Freida" dell'asd Monviso Bike

SdA Danza - Il racconto di "Coreografie d'Autrici" dalla penna di Stefania Sanlorenzo

SdA Discipline Orientali - Il JAF Nazionale a Novi Ligure!

SdA Nuoto - Pallanuoto il calendario dei prossimi appuntamenti

SdA Pallavolo - a Torino, l'11esima SuperCoppa Nazionale di Pallavolo Mista

ALESSANDRIA - Il Cross "Città di Novi Ligure" dell'asd Atletica Novese

TORINO - Tutte le attività dell'asd Girasole Sportivo, riapre la Piscina del Centro Polisportivo Massari e "San Valentino on ice" al Palaghiaccio, Ginnastica finalizzata alla salute metodica Yoga con Swami con l'asd Cultura del Movimento

Buona Lettura!

Il Congresso Regionale UISP Piemonte!



Credit foto: comunicazione UISP Piemonte APS

Vi aspettiamo sabato 15 febbraio in corso Trapani 91/b, presso la "fabbrica delle E" del Gruppo Abele!

Sabato 15 febbraio si concluderà la fase regionale del percorso congressuale Uisp

Cosa abbiamo fatto e cosa faremo?

Ogni Comitato territoriale UISP ha riunito tutte le asd affiliate e i soci centrali e ha comunicato ad ognuno il numero dei delegati loro spettanti in base al numero dei loro associati.

Le delegate e i delegati hanno partecipato ai Congressi dei loro Comitati 11 in Piemonte, per un totale di 366 delegat*, in rappresentanza di circa 120.000 associat*. Ogni Congresso territoriale ha poi eletto le e i 56 delegat* alla fase regionale che, sabato 15 febbraio, voteranno il prossimo consiglio regionale il presidente e i delegati al congresso nazionale.

Il congresso di sabato prevede al mattino un momento pubblico, nel quale si parlerà dello Sport in Costituzione ma soprattutto di tutti i problemi che lo sport di base e soprattutto le Associazioni devono affrontare, per via della riforma dello sport e del Terzo Settore; ne parleremo con Sindaci, Assessor*, giornalist*, docenti universitari e altre grandi Associazioni e con il Forum del Terzo Settore, un esperto dell'Ordine dei Commercialisti che si occupano nello specifico dello sport, con il Presidente Nazionale UISP aps e con un deputato della Camera.

L'ingresso è libero e l'inizio ore 10, termine ore 13.

Premieremo anche chi in questi ultimi 4 anni ci ha ascoltati e ha condiviso con noi un percorso per affermare il diritto allo sport sociale e per tutti!

Alle 14,30 entreremo nel vivo del Congresso e l'assemblea sarà riservata alle e ai delegat* e alle e agli invitat*, che loro ci avranno segnalato, entro e non oltre lunedì 10 febbraio.

Ecco a voi il programma dettagliato

XI CONGRESSO REGIONALE UISP PIEMONTE APS

LoSPORT NON in DIFFERENTE

PROGRAMMA

Premessa al Congresso

- ore 9 Apertura accrediti - *welcome coffee*
ore 10 Saluti iniziali e Relazione Presidente uscente *prima parte*
ore 10:30 Video "Lo SPORT non inDIFFERENTE"
ore 10:45 Talk "Lo sport in Costituzione, un Diritto da realizzare" *LivingLab progetto Tran-sport*
on. Berruto Mauro *Membro della Camera dei deputati della Repubblica Italiana*
Bianco Lucia *Vicepresidente Fondazione Gruppo Abele*
Carretta Domenico *Assessore Sport, Grandi eventi, Turismo e Tempo Libero della Città di Torino*
Errigo Alessandro *Sindaco Città di Rivoli*
dott. Gippone Andrea *Commercialista e membro della Commissione Nazionale Studi sullo Sport*
Moroni Gabriele *Portavoce Forum Terzo settore in Piemonte*
Pesce Tiziano *Presidente Nazionale UISP ops*
Plastra Elena *Sindaca della Città di Settimo Torinese*

- ore 11:45 Saluti istituzionali
ore 12 Premiazioni e interventi dei nostri "Legend #innamoratidellaUISP" e "Compagni di percorso"
ore 13:30 *Lunch break*

Dentro al Congresso

- ore 14:30 Relazione Presidente uscente *seconda parte*
Interventi
Relazione candidato Presidente e votazioni Organismi e proclamazione degli eletti
ore 19 Termine dei lavori

Dopo il Congresso

Riunione del neoletto Consiglio Regionale per l'elezione del Presidente

«Odio gli indifferenti. Vivere significa partecipare» [A.G.it.]

Giocchi all'aperto (Loos/Archivio Nazionale UISP)

f15
Febbraio
2025

Fabbrica delle "E"
Gruppo Abele
Torino



 **UISP**
sportner tutti

Gli sportelli di consulenze per le ASD

Ufficio consulenze Bra-Cuneo

Orari sportello fisico:

- Mercoledì dalle 9:00 alle 12:00
- Venerdì dalle 9:00 alle 12:00

Ufficio consulenze Torino

Orari sportello fisico:

- Mercoledì dalle 9:00 alle 12:00
- Venerdì dalle 9:00 alle 12:00

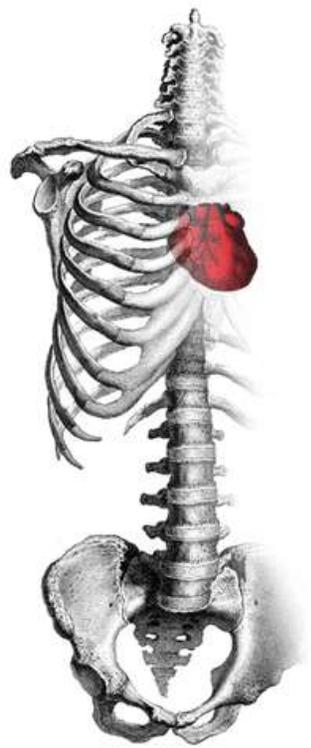
Sempre contattabile via mail all'indirizzo consulenze.piemonte@uisp.it
(Risposte entro la stessa giornata della richiesta)

Formazione



EQUIPARAZIONE e RILASCIO delle QUALIFICHE
clicca [QUI](#) per contattare direttamente l'Ufficio Formazione

...oppure contattaci telefonicamente allo 011.4363484
dal martedì al venerdì, dalle 10 alle 13



[Nuovo calendario corsi BLSD - clicca QUI per iscriverti!](#)

SdA Atletica Leggera



Credit foto: Matteo Zin per asd Winter Brich

CLICCA QUI per vedere il calendario del settore: **pista, strada, trail, montagna, vertical, camminate e nordic walking**

Gli appuntamenti

Domenica 9 febbraio

- Valdengo (Bi) - **Winter Brich Trail**, organizza **asd Winter Brich**, km. 9/13/23/42.

Info → www.winterbrichtrail.it

Sabato 15 febbraio

- Bairo (TO) - **Cross giovanile di Bairo**, organizza **asd Bairese**, km. vari, ritrovo ore 15

Sabato 23 febbraio

- Moncrivello (VC) - Cross di Moncrivello, organizza G.P.D. Berardo, km vari, ritrovo ore 8

Gli appuntamenti del "Cammino"

ASD NORDIC WALKING VOLPIANO
1945-2025
80° Anniversario della Liberazione

PASSI IN LIBERTÀ'

I sentieri della Resistenza

Un progetto di escursioni pensato per rivivere la storia attraverso i luoghi della memoria.

Le date

- 📌 8 FEBBRAIO - Passi in Libertà 1 - Pian del Lot
- 📌 8 MARZO - Passi in Libertà 2 - La donna partigiana (Val Sangone)
- 📌 16 APRILE - Passi in Libertà 3 - Madonna della Bassa-Colle Lunella

Vivi la memoria con noi, passo dopo passo

informazioni.nwv@gmail.com
tel. 3333453385

UNISCITI A NOI PER SCOPRIRE

Il cammino di OROPA

22 febbraio 2025
Tappa 1: Santhià-Roppolo

22 marzo 2025
Tappa 2: Roppolo-Sala Biellese

10 maggio 2025
Tappa 3: Sala Biellese-Santuario di Graglia
con cena e pernottamento

11 maggio 2025
Tappa 4: Santuario di Graglia-Oropa

31 maggio 2025
Tappa 4 bis: Santuario di Graglia-Oropa
tappa 4 su percorso differente senza pernottamento

I partecipanti saranno muniti di credenziali da timbrare a fine tappe e attestato di esperienza.

informazioni.nwv@gmail.com

Credit foto: asd Nordic Walking Volpiano

asd Nordic Walking Volpiano

- Allenamenti Parco Pellerina: si svolgono il martedì sera
- Allenamenti Vauda di Volpiano: si svolgono il mercoledì pomeriggio
- Allenamenti Itineranti: durata di mezza giornata (mattina, pomeriggio o sera)
- Escursioni Weekend: durata intera giornata il sabato o la domenica
- Escursioni Midweek: durata intera giornata infrasettimanale

info → nordicwalkingvolpiano.com



Credit foto: asd Le Ciaspole Pinerolo

asd Le Ciaspole

- **Domenica 9 febbraio** Cima Fourier
- **Domenica 23 febbraio** Sentiero cittadino "CAI 101" - Milano

info → www.leciaspole.it/index.htm

SdA Ciclismo



MTB GRAVEL E-BIKE

GIORA FREIDA

RANDONNEE ROAD-OFF ROAD

2 PERCORSI DA 100 KM
ROAD - OFF ROAD

BARGE
23 FEBBRAIO 2025



PARTE DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE SARÀ DEVOLUTA IN FAVORE DI AISS

Associazione Italiana sindrome di Shwachman



Un piccolo gesto per coltivare una grande Speranza

SdA Danza



Credit foto: sda Danza UISP Piemonte APS

Donne Danza in scena a Torino

Coreografie d'autrici è un evento arrivato alla sua seconda edizione con un ottimo risultato. Pensato e ideato da Rosa Trolese e Anna Tucci, docenti di danza e impegnate a Torino nella divulgazione dell'arte coreutica, ha ottenuto l'appoggio della Uisp Piemonte e il sostegno di Patrizia Alfano, presidente e sensibile amante della cultura e dell'arte. Da anni sostenitrice della danza come attività artistica con una componente atletica di rilievo. Si tratta di una **rassegna non competitiva** ma con il piacere di mettersi in gioco nel campo che si ama e si condivide: la danza, il rapporto con le ragazze che studiano o praticano danza con noi, l'energia creativa di donne che amano la **coreografia** come mezzo anche divulgativo del pensiero sociale e culturale. Patrizia Alfano è una personalità che apprezzo da anni: presente, attenta, curiosa ed entusiasta; qualità essenziali da trasmettere in eventi di questo tipo.

Rosa Trolese e Anna Tucci fanno un lavoro di squadra sempre più incisivo e la qualità gratificante di questa rassegna lo ha dimostrato con successo.

In compagnia di Daniela Paci ho assistito a 34 coreografie, anche se non ci sono premi, è giusto dare un riconoscimento al lavoro svolto perché c'è studio entusiasmo e fatica dietro a ogni brano presentato. Ci sono giovani e giovanissime danzatrici che meritano l'attenzione per l'impegno, sempre.

Nell'analisi critica era difficile ma il nostro compito era di indicare quella o quelle coreografie che nella loro "notazione" avessero risposto a più punti dei criteri valutativi: la tecnica appaga nella sua qualità ma in un contesto coreografico c'è molto di più. **E qui c'era il tema sottostante della figura femminile che attraverso una espressione artistica possa comunicare a livello umano e sociale.** Si comincia vicino a casa, che per noi è Torino/Piemonte, ma si porta avanti un pensiero che va esteso sempre più, soprattutto a partire dai giovani.

L'arte, la cultura e lo sport per tutti sono i mezzi istruttivi per un futuro forte intenso e degno di essere uomini e donne del nostro tempo.

La danza oggi, in modo diverso dal passato, ma in modo virale, attraverso la tecnologia dei mezzi di comunicazione, può essere un ottimo linguaggio da parlare e ascoltare.

Un ringraziamento alle persone citate, a tutti i collaboratori, alle scuole e alle coreografe.

Un grazie per l'intervento a Antonella Parigi, presidente dell'associazione "Torino, città per le donne" e assessore allo sport del Comune di Moncalieri; e alle rappresentanti della "Casa delle Donne".

(articolo di Stefania Sanlorenzo pubblicato su piroetto.it)

info → danza.piemonte@uisp.it



Credit foto: sda Danza UISP Piemonte APS

17 non è solo un numero, è una sfida vinta!

Danza UISP Piemonte vi invita a celebrare insieme un traguardo speciale: sabato 1° marzo torna la 17ª edizione di Città in Danza Piemonte, il prestigioso concorso nazionale firmato UISP!

Vi aspettiamo al Teatro Superga di Nichelino per una giornata di emozioni, talento e pura magia sul palco. Un'occasione unica per vivere la danza in tutta la sua energia e bellezza. Non mancate: la danza vi aspetta!

info → danza.piemonte@uisp.it

iscrizioni → [CLICCA QUI](#)

SdA Discipline Orientali



Credit foto: sda Discipline orientali UISP Piemonte APS

Riunione tecnica (area Nord) nazionale e stage regionale - settore Judo

L'8 e il 9 febbraio 2025, presso la palestra dell'ASD Judo Club Novi di Novi Ligure (AL), si terrà un importante stage di alta formazione dedicato a tecnici e atleti del settore Judo DO UISP. L'evento si svolgerà in occasione della riunione tecnica del settore Judo DO UISP Nazionale, prevista per sabato 8 febbraio. Vista la rilevanza dell'appuntamento, la commissione tecnica del settore regionale ha deciso di estendere l'invito a tutti i tecnici

nazionali, regionali, operatori sportivi, aspiranti tecnici e judoka di cintura nera e colori della regione. Le due giornate di formazione vedranno la partecipazione di M° Claudio Bufalini, responsabile del settore judo DO UISP Nazionale, e M° Renato Venturini, responsabile tecnico del settore, affiancati dai componenti regionali del JAF nazionale e della commissione tecnica piemontese. L'iniziativa è rivolta a atlete e atleti a partire dalla categoria Esordienti B fino agli Amatori, offrendo un'importante occasione di crescita tecnica e confronto con esperti del settore. Un appuntamento imperdibile per tutti gli appassionati di judo che desiderano approfondire la loro preparazione e confrontarsi con i massimi esponenti della disciplina.

info → disciplineorientali.piemonte@uisp.it

SdA Montagna



Escursionismo che passione!

Primo appuntamento per il 2025 con il calendario della Montagna UISP Piemonte. Se ami le escursioni in montagna, o se vuoi trasformare le tue passeggiate in esperienze di gruppo davvero memorabili, abbiamo ciò che fa per te. Diventa un esperto della montagna. Il settore attività Montagna UISP Piemonte ha preparato un calendario formativo che è una boccata d'aria fresca e non solo in senso figurato.

Ecco cosa ti aspetta:

- Marzo/Maggio: Corso per operatore di escursionismo.
Perfetto per chi vuole essere il punto di riferimento durante gite di gruppo e magari sentirsi un po' esploratore professionista
- Marzo/Aprile: Corso vie ferrate per principianti.

Se guardi i sentieri ripidi e pensi: “Un giorno sarò lì in cima”, questo è il corso per te! Imparerai tutto il necessario per affrontare percorsi tecnici con sicurezza e stile.

Come partecipare?

Scrivi a montagna.piemonte@uisp.it oppure manda un WhatsApp al 3488568589. Non aspettare troppo, la montagna ti chiama e i posti volano più veloci di un eco tra le vette. Prepara gli scarponi, riempi lo zaino di entusiasmo e lanciati in quest'avventura.

info → montagna.piemonte@uisp.it

SdA Nuoto



Credit foto: Ufficio Comunicazione UISP Piemonte APS

Pallanuoto il calendario dei prossimi appuntamenti

Domenica 09 Febbraio 2025 presso Piscina Comunale Sospello - Via sospello 118 Torino

- **Master - 5° Giornata**
- **Under 14 4°Giornata**
- **Under 16 3°Giornata**
- **Under 12 2°Giornata**

info → nuoto.piemonte@uisp.it

programmi su → aquatime.it/uisppiemonte.php

NUOTO

SINCRONIZZATO



2 GIORNATA COPPA PIEMONTE

16

QUADRI SPORT CENTER

FEBBRAIO VIA VOLPIANO, 38 - LEINÌ

segui su:   [uisppiemontenuoto](#)



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

 **UISP**
sportnertutti

Credit foto: sda Nuoto UISP Piemonte APS

Seconda Giornata "Coppa Piemonte" Sincro

- **Sabato 15 Febbraio 2025** presso Piscina Quadri sport Center- *Cittadella dello sport, Via Volpiano 38D - Leini (TO)*

15:00 Apertura

15:10- 15:20 Riscaldamento

15:30 Inizio gare

Il riscaldamento sarà nella piscina dei trampolini durante tutta la manifestazione;

Le premiazioni saranno a fine categoria.

- **Domenica 16 Febbraio 2025** presso Piscina Quadri sport Center- *Cittadella dello sport, Via Volpiano 38D - Leini (TO)*

07:30 Apertura

07:35- 07:50 Riscaldamento

08:00 Inizio gare

info → nuoto.piemonte@uisp.it

programmi su → aquatime.it/uisppiemonte.php

SdA Pallapugno leggera var. hitball



Credit foto: sda Giochi - Pallapugno Leggera variante Hitball UISP Nazionale APS

Seconda tappa "Torneo Open UISP" torinese

La seconda tappa del torneo Open ci regala altre 6 partite equamente distribuite fra le città di Orbassano e Torino che vedono il debutto del gruppo A e la fase di ritorno del gruppo C. Alla palestra Fermi di Orbassano troviamo il girone A coi padroni di casa del Purple Hit che riescono a vincere agevolmente contro il Kebbabheat (76-45) e con il Dunamis (65-27). Due successi che regalano agli orbassanesi l'attuale testa della classifica ed una buona opportunità di raggiungere le altre due squadre che si guadagneranno il podio e la qualificazione diretta al prossimo torneo Start Gold. Nella sfida che vale il momentaneo secondo posto troviamo una partita non ricca di hit ma nonostante ciò combattuta, col debuttante Kebbabheat che riesce ad avere la meglio sul Dunamis per soli 8 punti di distacco (29-21). In questa gara è il Kebbabheat a condurre il gioco in tutti e tre i tempi senza mai regalarsi però importanti margini di distacco capaci di dare la certezza dei 3 punti prima del triplice fischio dell'arbitro. Per le Dunamis, squadra tutta al femminile e formata al liceo Cottini grazie ai corsi pomeridiani della professoressa Cauda, in questa seconda esperienza nei campionati UISP di hit ball non ha ancora ottenuto un successo ma ha fatto notare un importante passo avanti nel gioco. Fra i match del giorno C giocati alla palestra Frassati di Torino fa sicuramente scalpore la vittoria del giovanissimo Valhalla sul favoritissimo Asti KT. I ragazzi di coach Botosso si regalano un primo tempo spazzante per gli astigiani che dopo 15 minuti si trovano sotto di 18 punti (32-14). Nella ripresa gli Alfieri alzano il ritmo del gioco e quello realizzativo ma i ragazzi dell'ASD Sinombre sono bravi a contenere gli avversari concedendo solo un punto del loro tesoretto. Nel terzo tempo l'Asti KT prende il comando del gioco ma il Valhalla tiene il passo perdendo anche questo tempo

ma portando a casa la vittoria per 77-70. Nelle restanti gare vediamo il Giasthit perdere con l'Asti KT (11-84) e col Valhalla (28-77) ma quello che ha stupito i presenti è il grande miglioramento che questo gruppo ha fatto registrare in una sola settimana. Degne di nota sono la vittoria del primo tempo col Valhalla per 16-15 e le grandissime prove difensive delle hitter Ginevra Pala ed Emma Sandretto che hanno reso dura la vita ad entrambi gli attacchi avversari quando la palla passava nella loro zona di controllo. Nel girone C troviamo in testa, a pari merito, l'Asti KT e il Valhalla con 9 punti ma sono gli astigiani a passare nel girone che si giocherà la vittoria finale per via della differenza reti negli scontri diretti. Domenica 2 febbraio, alla palestra Frassati, si concluderà la prima fase a gironi del torneo Open coi gruppi A&B che giocheranno le loro ultime 3 gare prima della fase finale. Al momento, visti i risultati dell'andata, sono due le gare che possono rivoluzionare le classifiche con la sfida nel girone A fra Kebbabheat e Dunamis che deciderà chi fra queste due squadre guadagnerà la seconda piazza; e la gara al vertice fra Driphit e Spartak che decreterà chi fra questi due team entrerà nel trio podio di questa seconda edizione del torneo Open UISP Hit ball.

info → Per maggiori informazioni sui futuri tornei promozionali e sulle attività di diffusione, è possibile contattare il Responsabile, Stefano Benedetto: promozione@plyhitball.it

SdA Pallavolo

1 e 2 marzo 2025

Torino



Credit foto: sda Pallavolo UISP Nazionale APS

11esima SuperCoppa Nazionale di Pallavolo Mista

info → www.uisp.it/pallavolo/files/principale/SuperCoppa

SdA Pattinaggio



Credit foto: sda Pattinaggio UISP Piemonte APS

Rolling Dreams "Memorial Borello"

La UISP Piemonte è lieta di annunciare l'edizione 2025 del Torneo Promozionale *"Rolling Dreams UISP - Memorial Luciana Borello"*, una competizione itinerante di pattinaggio artistico a rotelle per singoli. Questo evento, a carattere promozionale, è pensato per accompagnare gli atleti in un percorso di crescita tecnica e sportiva, nel rispetto dei valori di aggregazione e sana competizione propri della UISP. Il torneo si propone di essere un'opportunità unica per tutti i partecipanti, offrendo un contesto in cui talento e passione possano esprimersi al meglio. L'iniziativa è rivolta ad atleti di tutte le età e livelli, con l'obiettivo di incentivare la pratica del pattinaggio artistico e valorizzare lo spirito di squadra e l'amicizia tra i concorrenti. L'edizione 2025 prenderà ufficialmente il via il 2 marzo con la prima tappa che si terrà presso il palazzetto di Settime (AT). Un appuntamento imperdibile per tutti gli appassionati di questa disciplina, che avranno modo di confrontarsi in un'atmosfera entusiasmante e coinvolgente. L'evento sarà una grande occasione non solo per gli atleti, ma anche per il pubblico, che potrà assistere a esibizioni di alto livello e sostenere i pattinatori nel loro percorso di crescita. Il torneo è dedicato alla memoria di Luciana Borello, figura di riferimento nel mondo del pattinaggio artistico, la cui passione e dedizione hanno lasciato un segno indelebile in questa disciplina. La competizione rappresenta un modo per onorare il suo impegno e trasmettere alle nuove generazioni i valori che ha sempre promosso. Le iscrizioni per il torneo sono aperte a tutte le società sportive e agli atleti che desiderano mettersi alla prova in questa emozionante competizione. Maggiori dettagli sulle modalità di partecipazione e sul calendario delle tappe successive saranno comunicati prossimamente. Non mancate! Vi aspettiamo numerosi per un'edizione all'insegna dello sport, del divertimento e della passione per il pattinaggio artistico a rotelle.

i Comitati Territoriali

ALESSANDRIA



Credit foto: asd Atletica Novese

Il cross Città di Novi Ligure

Il Cross "Città di Novi Ligure" è ormai alle porte: appuntamento per domenica 16 febbraio alle 9.30. L'edizione 2025, come sempre sotto egida Fidal, assegnerà i titoli di campione provinciale di specialità per le categorie interessate. La gara tornerà a disputarsi sui prati circostanti la pista di atletica dello Stadio Costante Girardengo e alleghiamo il tracciato con lo sviluppo del giro di 1,5km. Due le distanze previste: 4,5 km (su tre giri) per le ragazze, per gli allievi e per gli uomini over 65, 6km (su 4 giri) per le altre categorie maschili. Le Iscrizioni dovranno essere effettuate dall'online della società di appartenenza oppure , in caso di impossibilità, tramite mail indirizzata a atleticanovese@atleticanovese.it. Entro giovedì 13 febbraio.

La gara vuole ricordare i fratelli Michele e Corino Giacomazzi che tanto si prodigarono per la crescita della nostra società. Inoltre sarà prevista una classifica speciale per gli atleti iscritti alla Associazione Nazionale Alpini in collaborazione con il gruppo ANAA.Zanotta di Novi Ligure. La collocazione logistica consentirà agli atleti di avere a disposizione spogliatoi, docce e servizi nonché l'immane ristoro finale.

info → www.atleticanovese.it

TORINO

ASD GIRASOLE SPORTIVO



Credit foto: asd Girasole Sportivo

Le attività del Girasole sportivo

- *FITWALKING PER I PARCHI*: il corso di perfezionamento del normale cammino che consente di migliorare la postura, riducendo il sovraccarico della colonna vertebrale e raggiungendo così un'elevata resistenza fisica
L'attività si svolge a Torino martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00 presso il Parco della Pellerina con ritrovo al Macron Store di corso Telesio 87 e mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20,00 e sabato dalle 9,00 alle 10,30 a Settimo T.se con ritrovo al giardino pubblico "Alcide De Gasperi".

- *A SCUOLA DI CORSA*: le lezioni di tecnica di corsa alternate a sedute di rinforzo e allungamento muscolare effettuate in ambiente indoor e outdoor, che si sviluppano a Torino presso il Parco della Pellerina lunedì e mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20,00, martedì e giovedì dalle ore 6,30 alle ore 8,00 e ancora martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00 con ritrovo presso Macron Store di corso Telesio 87.
- *VOLVERATLETICA*: l'insieme di tutte le attività di corsa, salto e lancio adatte ai più giovani, le quali vengono sviluppate a Volvera in primavera/estate presso la Pista di atletica leggera di piazza Fellini e in autunno/inverno presso l'oratorio della chiesa Santo Volto di Gerbole, martedì e giovedì dalle ore 17,00 alle ore 18,00.
- *BERTOLLA FITNESS CAMP*: le lezioni di rinforzo muscolare in ambiente outdoor a corpo libero o con l'ausilio di semplici attrezzi!
L'attività si svolge a Torino martedì dalle ore 18,40 alle ore 19,40 presso lo Spazio Anziani "Beppe Mainardi" in via Anglesio 25 e sabato mattina dalle ore 9,30 alle ore 10,30 presso i Giardini pubblici di via Fattorelli.
- *CAMMINA E RINFORZA*: le lezioni di camminata veloce alternate da sedute di rinforzo muscolare in ambiente outdoor a corpo libero o con l'ausilio di semplici attrezzi.
L'attività si svolge giovedì dalle ore 10,30 alle ore 11,30 con ritrovo presso piazza Monte Tabor (Torino).
- *PERSONAL TRAINERS*: un personal trainer può aiutare l'utente nella stesura di un allenamento il più personalizzato possibile e offre assistenza continua durante l'esecuzione degli esercizi affinché questi siano svolti nel modo migliore e non creino rischi per la salute! Il corso viene svolto in forma individuale e in orari personalizzati.

Per info e iscrizioni → info@girasolessportivo.it, 347.1469944.

VISITE MEDICHE IN SEDE
PRENOTABILI ALLO 011.2206211

NUOTO LIBERO

LUN/MAR/GIO DALLE 10.10 ALLE 16.00
DALLE 19.20 ALLE 21.00

MER/VEN DALLE 10.10 ALLE 16.00
DALLE 19.20 ALLE 21.00

SAB DALLE 11.50 ALLE 18.30

*GLI ORARI POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI

INGRESSO SINGOLO €5.50 (RIDOTTO €4.50)

10 INGRESSI €50 (RIDOTTO €40)

**STAGIONALE - RISERVATO AI SOCI SPORT DI BORGATA
FEBBRAIO - LUGLIO €145**

RIDUZIONI

SOCI SPORT DI BORGATA: per soci si intendono i possessori di tessera associativa 2024/2025 e di certificato medico valido.

**UNDER 16 (DAI 13 AI 16 ANNI); OVER 60;
UNIVERSITARI (FINO A 26 ANNI)**

**ISCRIZIONI ONLINE DAL 06 FEBBRAIO
SUL NOSTRO SITO**

www.centropolisportivomassari.it

ISCRIZIONI IN SEDE DAL 06 FEBBRAIO

LUNEDÌ: 14.00-18.00 (fino al 28/02)

MARTEDÌ/GIOVEDÌ: 15.00-20.00

VENEDÌ: 09.00 ALLE 13.00

PREAGONISMO - AGONISMO

Orari e giorni in base alle categorie a seconda delle indicazioni degli allenatori.

LEZIONI INDIVIDUALI

5 lezioni €120
10 lezioni €220

Corso di nuoto per minori con disabilità e con bisogni educativi speciali.

info & costi in segreteria

BENESSERE IN ACQUA

Recupero funzionale seguito da MASSIDROTERAPISTA OSTEOPATA. Seduta posturale iniziale. Creazione di protocolli di esercizi personalizzati.

info & costi in segreteria

**DIVENTA SOCIO DI SPORT DI BORGATA!
ALL'ATTO DELLA PRIMA ISCRIZIONE STAGIONALE SONO NECESSARI:**

- FOTOCOPIA DEL CERTIFICATO MEDICO
- QUOTA ASSOCIATIVA €14

I pagamenti possono essere effettuati tramite carta, bancomat o bonifico bancario. Per motivi assicurativi l'avvenuta iscrizione non consente l'ingresso il giorno stesso.

2024/2025

PISCINA MASSARI

1° TURNO

17 FEBBRAIO-31 MAGGIO
(RECUPERI DAL 03/06 AL 07/06)



via Massari 114 - Torino

Telefono 011.2206211

piscina@centropolisportivomassari.it
www.centropolisportivomassari.it



centro polisportivo massari



centro_polisportivo_massari

**INQUADRA IL QR CODE E ISCRIVITI
AL NOSTRO CANALE WHATSAPP
PER PROMOZIONI SPECIALI E
AVVISI IN TEMPO REALE!**

NEW



ACQUATICITÀ 3/5 ANNI
(CON GENITORE IN ACQUA)

SAB | 17.40 |

10 ingressi: €75

ACQUATICITÀ DAI 4 ANNI
(SENZA GENITORE IN ACQUA)LUN-GIO 16.50 |
MAR-VEN 16.50 |
SAB 11.00 | 15.10Frequenza settimanale: €105
Frequenza bisettimanale: €175**CORSO NUOTO RAGAZZI**
6-15 ANNILUN-GIO 16.50 | 17.40 | 18.30 |
MAR-VEN 16.50 | 17.40 | 18.30 |
MER 16.50 | 17.40 | 18.30 |
SAB 10.10 | 11.00 | 16.00 | 16.50Frequenza settimanale: €95
Frequenza bisettimanale: €160**SCONTO FRATELLI** 
10% di sconto sul secondo figlio/a**AVVIAMENTO AL NUOTO**
PINNATO (DAI 12 ANNI) 

MAR-VEN 16.00

Frequenza settimanale: €95
Frequenza bisettimanale: €160**AVVIAMENTO AL NUOTO** 
SALVAMENTO (DAI 12 ANNI)

LUN-GIO 16.00

Frequenza settimanale: €95
Frequenza bisettimanale: €160**CORSI NUOTO ADULTI**LUN-GIO 10.10 | 18.30 | 19.20 |
MAR-VEN 11.00 | 18.30 | 19.20 |
MER 11.00 | 18.30 | 19.20 |
SAB 11.50 | 15.10 |

10 ingressi €82 / 20 ingressi €140

ATTIVITÀ IN ACQUA PER GESTANTI

LUN-GIO 15.10

4 LEZIONI €35
8 LEZIONI €65**ACQUAGYM**
GINNASTICA DOLCE/ ACQUASOFT10 ingressi €85 / 20 ingressi €146
30 ingressi €215**ACQUAFITNESS****ACQUASTEP/GAG/WALKING/BOXE/IMPACT**
ZUMBA/TRAINING/CIRCUIT/ENERGY/POWER10 ingressi €90 / 20 ingressi €170
30 ingressi €240

	LUN/GIO	MAR/VEN	MER	SAB
GIN. DOLCE		10.10	10.10	
A.SOFT	11.00			
A.WALKING	12.40		12.40 18.30	11.50
A.BOXE				10.10
A.CIRCUIT				11.00
A.POWER	18.30 (solo giovedì)			
A.ZUMBA	18.30 (solo lunedì)			
A.ENERGY	19.20 (solo lunedì)			
A.IMPACT	19.20 (solo giovedì)	19.20	19.20	
A.TRAINING			16.00	
A.STEP/GAG	20.10 (solo lunedì)	18.30		

Credit foto: asd Sport di Borgata

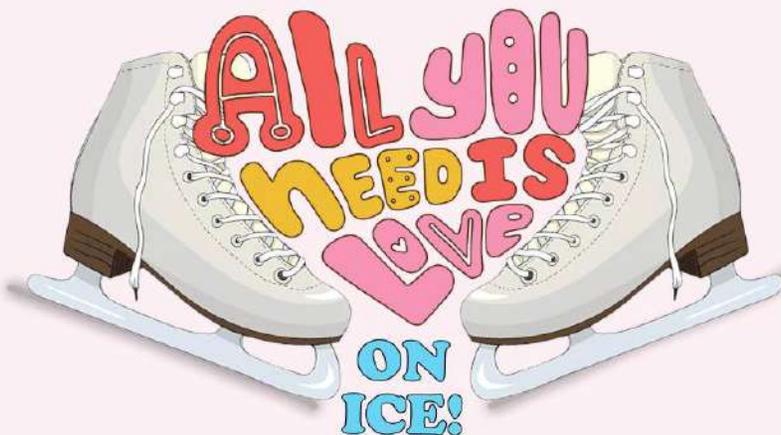
Riapre la piscina dell'asd Sport di Borgata

Le iscrizioni sono aperte, vi aspettiamo online e in segreteria!

Per info e iscrizioni → piscina@centropolisportivomassari.it



Palaghiaccio
Massari



Tariffa coppia 14€ con noleggio incluso!
Un dolce omaggio per tutte e tutti!

*Passa una romantica serata pattinando
sul ghiaccio con la tua dolce metà!*

**Premio coppia del cuore: vincete
una lezione privata di coppia!**

VENERDÌ

14

FEBBRAIO

Dalle 21:30 alle 00:00

Via Giuseppe Massari 116, TORINO
palaghiaccio@centropolisportivomassari.it

PER TUTTƏ!



San Valentino sul ghiaccio

San Valentino sta arrivando e il palaghiaccio Massari di via Massari 114si prepara ad accogliervi per una serata romantica sul ghiaccio. Che siate lui+lei, lui+lui, lei+lei, love is love. Tariffa speciale! Solo 14 euro a coppia, incluso il noleggio... fate vedere in cassa quanto vi amate! E chissà che non siate la fortunata coppia della serata a vincere una lezione di coppia, da svolgere la settimana successiva. E se proprio avete altro da fare... potete comunque regalare i nostri speciali abbonamenti per ingressi o lezione a forma di cuore, in una scatolina regalo e con i vostri nomi sopra. Proprio come nei film, pattinare mano nella mano nella serata dedicata a voi innamorati

info → centropolisportivomassari.it

Cultura del Movimento Organizza Yoga con Swami



Venerdì 7 Febbraio
dalle 18.00 alle 19.00
In Via Bagetti, 19/a
Torino



(posti limitati)



Credit foto: asd Cultura del Movimento

Ginnastica finalizzata alla salute metodica Yoga con Swami

Masterclass di yoga con Swami il 7 febbraio a Torino in via Bagetti,19/a dalle 18 alle 19.

info → 348.7244408



UISP Piemonte APS
via Nizza 102 - 10126 Torino

Seguici su



[Unsubscribe](#) | [Disiscriviti](#)