

## DANCEMANIA

### Corsi di Danza Classica

Primi passi, dai 4 anni

Martedì e Giovedì 17.00 – 18.00

Propedeutica e Danza, dai 7 anni

Martedì e Giovedì 18.00 – 19.00

### Corsi di Hip Hop

Piccoli: Mercoledì e Venerdì 17.00 – 18.00

Intermedio: Mercoledì e Venerdì 18.00 – 19.00

Avanzato: Mercoledì e Venerdì 19.00 – 20.00



Presso il **Palazzetto dello Sport di Borgaro**

Informazioni e iscrizioni presso le segreterie

Del Palazzetto 011/4500699

Del Comitato UISP 011/9203302

Il Comitato propone **progetti di educazione motoria e campagne di promozione alla salute**, come **DIA-MOCI UNA MOSSA** e **GNAM** per le scuole primarie e dell'infanzia.

Forte della sua esperienza pluriennale, da quest'anno il Comitato propone anche un servizio di **POST SCUOLA**, offrendo momenti ludici, di movi-



mento, creatività e didattici.

I genitori interessati potranno rivolgersi agli insegnanti di riferimento!

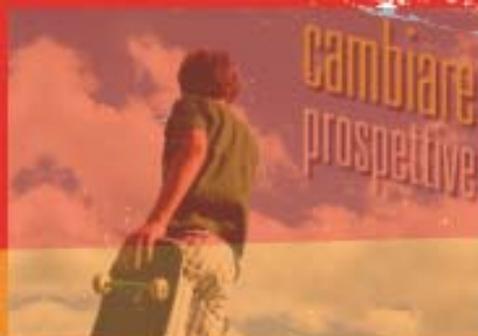


Il **NORDIC WALKING** offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso!

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. Per partecipare e attivare nuovi corsi rivolgersi alle segreterie del Comitato.

Sede di Cirié 011/9203302

Sede di Settimo 011/8006882



# Comitato Territoriale UISP Cirié Settimo Chivasso



UISP Cirié Settimo Chivasso e l'ASL TO4 hanno attivato un centro di

## ATTIVITA' FISICA ADATTATA

dove vengono svolti esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età, oppure conseguente ad un periodo di sedentarietà ed immobilità. L'Attività Fisica Adattata aiuta a prevenire questo decadimento

Vengono attivati programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del **MAL DI SCHIENA** da sedentarietà. I corsi, con frequenza **bisettimanale**, si tengono, grazie alla collaborazione della Casa di

Riposo CASA MIA, a **BORGARO** presso la Palestra di fisioterapia della struttura, in V. Santa Cristina, 19  
Martedì 15.00 - 15.45  
Venerdì 9.00 - 9.45 e 9.45 - 10.30

per informazioni e iscrizioni:  
011/8006882- 3476904064

**POLISPORTIVA UISP RIVER BORGARO**  
20 ANNI  
PISCINA DI BORGARO  
Stagione 2014-2015  
La Scuola Nuoto UISP Campione d'Italia 2014!

**UISP sportper tutti**  
**FIN** FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Via Risorgimento ang. Via Guglielmino - info al 011.4701797  
www.riverborgaro.it segreteria@riverborgaro.it

**LEZIONI HC**

- LEZIONI INDIVIDUALI PER DIVERSAMENTE ABILI  
1 lezione 15 €

**NOVITA':** SOLLEVATORE PER DIVERSAMENTE ABILI E SPOGLIATORI ADIBITI PER HC

**LEZIONI INDIVIDUALI**

- LEZIONI PRIVATE CON ISTRUTTORI QUALIFICATI  
1 lezione 30 € - 10 lezioni 250 €
- PERSONAL TRAINER (TERRA/AQUA)  
1 lezione 32 € - 10 lezioni 300 €
- LEZIONI DI RIEDUCAZIONE FUNZIONALE (POST INCIDENTE, INTERVENTO CHIRURGICO, PATOLOGIE CRONICHE) CON ISTRUTTORE QUALIFICATO  
1 lezione 32 € - 10 lezioni 300 €

**GINNASTICA DOLCE**

**GYM DOLCE**  
LUNEDI & MERCOLEDI 14:30 - 15:20  
Tariffe per ciascun periodo (9 settimane):  
1 volta/ settimana € 70  
2 volte/ settimana € 112  
Tessera associativa € 20  
card (cauzione) € 5

**AFA IN ACQUA**  
MARTEDI & VENERDI 14:10 - 15:00  
10 LEZIONI  
7 volte/ settimana € 60  
Tessera associativa € 20  
card (cauzione) € 5

**NUOTO LIBERO**

**ABBONAMENTI PROMO\*:**  
10 ingressi € 38  
20 ingressi € 70

**Non sai nuotare? per te: ACQUATICITA' ADULTI**

SCUOLA NUOTO ADULTI DIURNO  
TURNISTI SERALE

**FITNESS**

**AQUAGYM + IDRO**  
Orari al mattino in PROMOZIONE!  
1 volta/settimana € 85  
2 volte/settimana € 155  
3 volte/settimana € 200

**AQUA BIKE PROMO!**  
Tariffe per ciascun periodo (9 settimane):  
1 volta/settimana € 94  
2 volte/settimana € 150  
Tessera associativa € 20  
card (cauzione) € 5

**AQUA PILATES** **AQUA CIRCUIT**

**NOVITA': WATER RUNNING**  
MARTEDI 12:30 - 13:20  
VENERDI 20:20 - 21:10

**ABBONAMENTO OPEN**  
SCEGLI TU GLI ORARI E L'ATTIVITA' TRA AQUABIKE, AQUACIRCUIT E AQUAGYM  
10 ingressi 150 € - 20 ingressi 200 €