

ALTRI COMUNI: Ginnastica per tutti con elementi di:
(quota a lato di ogni corso)

• **ANDEZENO- Ist. Comprensivo**

● **DOLCE** (€210 x 2 v/sett)
martedì-giovedì 18:30-19:30

● **MANTENIMENTO** (€220 x 2 v/sett)
martedì-giovedì 19:30-20:30

Elisa - tel 3476983984

● **ANTALGICA** (€250 x 2 v/sett)
lunedì-mercoledì 16:35-17:35

Elena M. - tel 3664027232

• **PECETTO- Ist. Comprensivo**

● **MANTENIMENTO** (€220 x 2 v/sett)
lunedì-giovedì 18:30-19:30

Marcella - tel 3392734460

• **MONTALDO - Pal. comunale**

● **POSTURALE&PILATES** (€250 x 2 v/sett-€160 x 1 v/sett)
lunedì-giovedì 18-19

Gabriella (info: orari di lezione)

● **BALLA&BRUCIA** (€160 x 1 v/sett)
lunedì 19-20

Marcy - tel 3403710958

• **CAMBIANO- Pal. elem. via Roma**

● **MANTENIMENTO** (€220 x 2 v/sett)
giorni e orari da definire

• **PINO- Pal. scuola elem. Folis**

● **MANTENIMENTO** (€220 x 2 v/sett)
martedì-giovedì 15:30-16:30

Sonia - tel 3492725955

• **MORIONDO- Pal. comunale**

● **DOLCE** (€210 x 2 v/sett)
lunedì-giovedì 10:45-11:45

Enrica - tel 3467703734

• **VALLE SAUGLIO - Parrocchia**

● **DOLCE** (€210 x 2 v/sett)
mercoledì-venerdì 09-10

Luciana - tel 3475225665

• **PRALORMO - PAL. scolastica**

● **DOLCE** (€210 x 2 v/sett)
martedì-venerdì 14:45-15:45

Claudia - tel 3405210639

CHIERI SPORT BIMBI

Ginnastica per tutti con elementi di:
(quota a lato di ogni corso)

● **GIOCOMOTORIO** (anni 3-5) (€160 x 1 v/sett)
Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì 17-17:50

● **GIOCOSPORT** (anni 6-8) (€160 x 1 v/sett)
Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
(possibile pre-attività dalle 16:30)
lunedì 17-17:50

Sonia - tel 3492725955



Ginnastica Acrobatica:

● **ACROBIMBO KIDS** (anni 5-7) (€180 x 1 v/sett)
Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
giovedì 17-18

● **ACROBIMBO YOUNG** (anni 8-13) (€200 x 1 v/sett)
Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
venerdì 17-18:30

Chiara - tel 3479367439



Attività gratuite
con le **EBIKE**
(bicicletta a pedalata assistita)

• Gite/tour
• allenamento funzionale

www.ebikecicloturismo.it

Iscrizioni corsi a Chieri

Sede: Complesso S. Filippo - via S.Filippo 2
19/09 giovedì 17-19 24/09 martedì 9-12
20/09 venerdì 9-12 26/09 giovedì 17-20
23/09 lunedì 17-20 27/09 venerdì 9-12

Sede: Centro Sportivo R. Rosato - Str. Andezeno 76
30/09 lunedì 9-12 02/10 mercoledì 17-20

Sede: Pala Cascina Capello - str. S.Silvestro 35
01/10 martedì 9-12 08/10 martedì 9-12
04/10 venerdì 9-12 10/10 giovedì 18-20
07/10 lunedì 18-20 11/10 venerdì 18-20

Iscrizioni successive a Chieri:

Pala Cascina Capello tutti i LUNEDI' dalle 19 alle 20.

Iscrizioni fuori Chieri: nei giorni, orari e sedi dei corsi

• **Periodo dei corsi:** dal 1-10-2019 al 31-5-2020
(8 mesi), seguendo il calendario scolastico.

• **Pagamento:** al momento dell'iscrizione è possibile versare sia l'acconto (minimo €50) sia il saldo il quale deve essere comunque corrisposto entro il 25/10/2019. Si accettano assegni e bonifici (no bancomat) (IBAN: IT 90 B 02008 30362 000101795029 intestato a: ASSAM S.S.D.R.L. Banca: Unicredit, Via Palazzo di Città, Chieri. Portare la ricevuta del bonifico ai punti di iscrizione).

• **Quote:** La quota forfettaria agevolata indicata accanto al corso è riferita a 8 mesi di attività ed include la tessera Endas (€10) comprensiva di assicurazione.

Agevolazioni: LEI&LUI (iscrizione contemporanea, con frequentazione di entrambi per 8 mesi): sconto 10%.
Secondo corso: sconto 20% sul corso più economico.

Il certificato medico, in originale, è obbligatorio ed è da consegnare al momento dell'iscrizione.

Convenzioni per i certificati medici:

• D.ssa Furia Daria, specialista in cardiologia, via Monginevro 18, Chieri. Prenotazione 3387246737
• Centro Gym Studio, Strada Savona 2bis – Poirino Prenotazione 011 9450046

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



ASSAM S.S.D.R.L.
Società Sportiva Dilettantistica

Gianpiero Arciprete cell: 3491257430
eventi@assam.to.it - www.assam.to.it -

Corsi 2019/2020



ADULTI

- Ginnastica Dolce e Musicale
- Mantenimento e Tonificazione
- Balla&Brucia (young e senior)
- Cardio tone mix
- Hatha Yoga
- Power yoga
- Pilates
- Tai-chi
- Difesa personale

New!
Ginnastica antalgica con l'osteopata

Inizio corsi
martedì 1 ottobre 2019

Per dettagli sui corsi: www.assam.to.it e

BIMBI

- Giocomotorio
- Giosport
- Acrobimbo (kids e young)

Scopri tutte le Attività Extra Benessere GRATUITE per gli iscritti
volantino allegato

CHIERI - Ginnastica per tutti con elementi di:
(€210 x 2 v/sett) - €160 x 1 v/sett)

● **DOLCE**

Pal. scuola elem. - N. S. della Scala
martedì-giovedì 10-11

Par. S.L.Gonzaga-via Trofarello
mercoledì-venerdì 09-10
mercoledì-venerdì 10-11

● Elena M. - tel 3664027232

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì-giovedì 18-19

Pal. scuola elem. - via Fea
lunedì-giovedì 09-10 (corso intensivo)
lunedì-giovedì 10-11

Par. S. L. Gonzaga - via Trofarello
lunedì-giovedì 14:45-15:45

● Carla - tel 3385305531

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano
lunedì-giovedì 09-10
lunedì-giovedì 10-11

● Paola - tel 0119411543

Parr. Le Maddalene - st. Cambiano
martedì-giovedì 17-18

● Marcella - tel 3392734460

● **DOLCE E PILATES**

Pal. scuola elem. - B.go Venezia
mercoledì-venerdì 08:35-09:35

PalaCascinaCapello - S.Silvestro
martedì-giovedì 10-11
martedì-giovedì 11-12
mercoledì-venerdì 9:50-10:50
mercoledì-venerdì 11-12

Pal. scuola elem. N.S.della Scala
martedì-giovedì 8:45-9:45

● Gabriella (info: orari di lezione)

CHIERI - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness con elementi di:
(quota a lato di ogni corso)

● **TAI-CHI** (€220 x 1 v/ sett)

Par. S.L.Gonzaga - via Trofarello
mercoledì 18:30-20

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì 21:10-22:40
venerdì 19:15-20:45

● Fabio - tel 3661234077

● **PILATES PROPS** (€290 x 2 v/sett - €180 x 1 v/sett)

Pal. Centro Sportivo R. Rosato - Str. Andezeno 76
(numero massimo di partecipanti: 12)
lunedì 19-20 (2° anno)
lunedì 20-21 (1° anno)
mercoledì 19-20 (1° anno)
mercoledì 20-21 (2° anno advanced)

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
(numero massimo di partecipanti: 15)
lunedì 9-10 (1° anno)

lunedì 10-11 (2° anno advanced)
venerdì 12:55-13:55 (3° anno)

● Elena B. - tel 3336045635

● **DIFESA PERSONALE** (€180 x 1 v/sett)

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
(numero minimo di partecipanti: 10)
mercoledì 21-22:30

● Emilio - tel 3381199545

● **HATHA YOGA** (€160 x 1 v/sett)

Pal. S. Pellico - via De Maria
lunedì 20-21

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
giovedì 9-10

● Elena G. - tel 3387848427



CHIERI-Ginnastica per tutti con elementi di:
(€220 x 2 v/sett - €160 x 1 v/sett)

● **POWER YOGA**

Pal. Centro Sportivo R. Rosato - Str. Andezeno 76
(numero massimo di partecipanti: 12)
martedì 20-21

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
martedì 9-10

● Elena B. - tel 3336045635

Pal. S. Pellico 2 - via De Maria
mercoledì 20-21

● Erika - tel 3395435343

● **TOTAL BODY SOFT**

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì - mercoledì 19:10-20:10

● **TOTAL BODY INTENSIVO**

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì - mercoledì 20:10-21:10

● **CROSS FITNESS**

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
martedì - giovedì 21-22

● Claudia - tel 3405210639

● **BALLA&BRUCIA GOLD** (over 60)

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
lunedì 11-12

● Marcy - tel 3403710958

● **BALLA&BRUCIA**

Pal. S. Pellico 2 - via De Maria
martedì - giovedì 20-21

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
martedì 13-14

● Marcy - tel 3403710958

● **CARDIO TONE MIX**

PalaCascinaCapello - S. Silvestro
giovedì 13-14

● Elena P. - tel 3355631376

● **MANTENIMENTO**

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico
lunedì-mercoledì 18-19

● Elena M. - tel 3664027232

martedì-giovedì 19-20

● Claudia - tel 3405210639

Parr. Le Maddalene - str. Cambiano

martedì-giovedì 18-19

● Marcella (martedì) - tel 3392734460

● Sonia (giovedì) - tel 3492725955

● **MUSICALE**

PalaCascinaCapello - S. Silvestro

lunedì (tone-up)-mercoledì (gag) 12:45-13:45

● Erika - tel 3395435343

Pal. S. Pellico - p.zza S. Pellico

martedì-giovedì 20-21

● Claudia - tel 3405210639



● **GINNASTICA ANTALGICA CON L'OSTEOPATA**

(per 4 mesi: €110 x 1 v/sett)

PalaCascinaCapello S. Silvestro
mercoledì 9-10

● Giorgia (osteopata) - tel 3480505522

venerdì 9-10

● Mattia (osteopata) - tel 3497233094

Il 2 e 4 ottobre dalle 9 alle 11 visite osteopatiche di valutazione di inizio corso per individuare l'origine dei vari dolori. Successivamente si formeranno 2 gruppi in base alle problematiche riscontrate ed indirizzate ad una ginnastica specifica seguiti da un osteopata.

Valutazioni osteopatiche successive:

tutti i mercoledì e i venerdì 9-10 presso la saletta medica del PalaCascina Capello è possibile richiedere una consulenza osteopatica gratuita su prenotazione.

D.ssa Feyles Roberta. - tel 3471412434

