



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

TAI CHI CHUAN : BENESSERE DELLA MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

Tai Chi Chuan & Qi Gong



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 9.30-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 7

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: Iscrizione 15 euro



GESTORE

Nome: Stefano Finotti

Referente: Stefano Finotti



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3405796102

Email: stefanofinotti88@gmail.com

MOVIMENTO

YOGA SCIAMANICO

Lo Yoga Sciamanico consiste in una pratica ancestrale utile a liberare se stessi dalle proprie paure, e a ristabilire un nuovo contatto con la natura; una forma di psicologia pratica che intende ristabilire ordine all'interno del corpo, liberandolo da traumi, pregiudizi, ed esperienze che influenzano la nostra vita quotidiana.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 18.30-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 15 a partecipante

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Erika Valdebenito

Referente: Erika Valdebenito



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3488535156

Email: eri.valdebenito@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

PARIJATA YOGA & DINTORNI

Corso rivolto a tutti coloro che sentano l'esigenza di dare alla frenetica vita quotidiana un ritmo più naturale. Attraverso l'acquisizione di tecniche antiche e moderne per sciogliere le tensioni muscolari e mentali grazie a movimenti e respirazione consapevoli, sarà possibile ritrovare la serenità interiore e riscoprire in sé nuove energie.



QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 9-10.30 e 10.45-12.15

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 6

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Patrizia TODISCO

Referente: Patrizia Todisco



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono:

Email: patrizia.todisco@libero.it



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

RIO ABIERTO: IL MOVIMENTO DELLE EMOZIONI TRA CORPO E ARTE

9 incontri per prenderci cura del corpo e contattare la nostra energia vitale e le nostre emozioni; un percorso durante il quale l'espressione artistica e il movimento, giocoso e dinamico, promuovono lo scarico delle tensioni e una maggiore consapevolezza. La sensazione di benessere e il piacere di esprimersi risvegliano energie nuove e cambiano la maniera di guardare il mondo...e se stessi.



QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 10-11.30 1v.mese no aprile;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta al mese



COSTI

Costo di ogni incontro: € 15 (135 totali)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Emanuela Maroccini e Francesca Volponi

Referente: Emanuela Maroccini e Francesca Volponi



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3387076383

Email: emanuela.maroccini@gmail.com

MOVIMENTO

GINNASTICA POSTURALE

La Ginnastica posturale aiuta a migliorare e correggere la postura, eliminando il dolore e le rigidità muscolari, aumentando così la propria consapevolezza fisica.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 9.25-10.25 e Mercoledì 9.25-10.25

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 25



GESTORE

Nome: Bodyplay asd

Referente: Bodyplay



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3332664420

Email: sharonsicuranza1999@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce, migliora la mobilità e l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute. Tonifica i muscoli e rafforza la struttura ossea. Migliora la coordinazione motoria. corregge eventuali posture scorrette.



QUANDO

Giorni e orari: Lunedì 9.25-10.25 e Mercoledì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 25



GESTORE

Nome: Bodyplay

Referente: Bodyplay



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3332664420

Email: sharonsicuranza1999@gmail.com



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

GINNASTICA EMOZIONALE (Rio Abierto)

Con Rio Abierto ci prendiamo cura del corpo (a livello muscolare, articolare, respiratorio) grazie a un movimento espressivo, giocoso e dinamico che promuove lo scarico delle tensioni. La sensazione di benessere e il piacere di esprimersi risvegliano energie nuove, ci si sente più forti ed espansivi: insieme cambiamo prospettiva, la maniera di guardare il mondo e noi stessi



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 17.30-18.30;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta ogni 2 settimane



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: Tessera associativa annuale FormEduca APS 20 €



GESTORE

Nome: Formeduca APS

Referente: Emanuela Maroccini



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3387076383

Email: formeduca@gmail.com

MOVIMENTO

YOGA FLEX FITNESS

Nel format YFF. il concetto dello Yoga viene rivoluzionato: lezione accessibile a tutti, che integra metodi e sequenze di tonificazione, stretching, coreografie eseguite “da terra in piedi” o “da in piedi a terra” , con esercizi di equilibrio e rilassamento. Nella lezione si integrano ritmi musicali con tecniche di Tai Chi, Yoga e Pilates, al fine di ottenere una migliore e maggiore flessibilità .



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

POUND FITNESS

Disciplina di gruppo adatta a tutti. Su un mix di ritmi, reggae, funk pop si crea un allenamento combinato di attività cardio e forza muscolare su movimenti tipici della tonificazione fitness. Migliora il senso del ritmo, coordinazione, agilità, resistenza. Nelle lezioni si utilizzano le RIPSTIX, bacchette in resina, intensificando così ogni posizione con rafforzamento di spalle, braccia, schiena.



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

PILATES

Lezione destinata al mantenimento bilanciato del corpo. Migliora postura, tonicità, forza muscolare, aiuta a prevenire i disturbi della schiena. La mente di chi esegue gli esercizi è diretta al corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade. Sequenze mente e corpo che sono alla ricerca comune del controllo, precisione, fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

FIT DANCE

Dalla danza jazz all'hip hop per arrivare alla dance anni 70/80: il tutto in chiave fitness per una tonificazione in danza. Contaminazioni di generi musicali e di stili per lavorare su se stessi e sulla qualità del movimento. Un programma di allenamento che racchiude in sé la passione per il ballo e la voglia di fitness. Un mix esplosivo di energia e divertimento su coreografie adatte a tutti.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

PILATES & FLEXIBILITY

Associa al metodo Pilates tradizionale esercizi di mobilità e flessibilità che determinano un lavoro fisico allenante per tutto il corpo. Tonifica i muscoli definendoli. Insegna ad utilizzare la respirazione in modo efficiente anche in relazione al Movimento. Migliora la forza, sia fisica che mentale, la postura e aiuta a riabilitare diverse patologie.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 18-19;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

PILATES IN MOVEMENT

I principi essenziali di respirazione e postura attraverso brevi sequenze che attivano la muscolatura in modo selettivo e specifico, rispettando ed enfatizzando i principi coordinazione, precisione, controllo, core, propri del metodo tradizionale del pilates. Si permettere al corpo di memorizzare l'allineamento ideale.



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 9 (110 a trimestre)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € 15 eurp tessera associativa



GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM



Corsi e laboratori 2024-2025

MOVIMENTO

LA SPADA NEL CUORE: BENESSERE E DIVERTIMENTO

Cerchi un'attività che combini Sport, Salute, Cultura, Teatro e Divertimento? La scherma è la risposta perfetta! Offre benefici a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di forma fisica, insegna disciplina, rispetto e sportività, a seguire le regole, a gestire le emozioni e a valorizzare l'avversario, valori che si rifletteranno positivamente in tutti gli aspetti della tua vita



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 17-18.30;

Periodo e cadenza: ottobre-aprile - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: Tessera associativa annuale FormEduca 20 €



GESTORE

Nome: Formeduca APS

Referente: Alessandro La Noce



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 335427575

Email: formeduca@gmail.com

MOVIMENTO

MOVIMENTO BENESSERE

L'attività corporea è considerata a basso impatto con movimenti eseguiti a corpo libero, che agiscono in maniera mirata su alcuni muscoli con l'obiettivo di migliorare la postura e il rinforzo muscolare. Grazie allo stretching e allungamento, si può arrivare ad una maggiore flessibilità del tono muscolare e delle articolazioni.



QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Cooperativa la Rondine -Asl Città di Torino

Referente: Dott.ssa Paola Cannone



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3456749093

Email: cannone.larondine@gmail.com

MOVIMENTO

BENESSERE E CORPO

Il lavoro posturale è utile come attività di prevenzione, per mantenere il corpo in equilibrio, ridurre le tensioni muscolari, insegnare le posizioni corrette da mantenere in ogni situazione lavorativa o di riposo.

Gli esercizi, riportati nelle azioni quotidiane, ripristinano flessibilità e tono muscolare, salute e benessere fisico



QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 14.15-15.15;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 2 volte alla settimana



COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 (330 totali)

Il costo totale potrebbe variare a seconda della durata del corso: rivolgersi al gestore per i dettagli.

Quota di iscrizione: € NO



GESTORE

Nome: Paola Cannone

Referente: Dott.ssa Paola Cannone



CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3398020991

Email: paolacannone22@gmail.com