

# CIRCOLANDO

CIRCOLO RICREATIVO ASSISTENZIALE DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO

Quadrimestrale del C.R.D.C. - 2° Semestre 2025 - agosto/novembre- Anno XXXI - Art.2 Comma20/C Legge 662/96 - Filiale di Torino

*notizie*



106

SEZIONI

ATTIVITÀ E CORSI

ARTICOLI

VIAGGI E TURISMO

CONVENZIONI

## editoriale

*Cari soci del CRDC,*

*come per gli anni precedenti, proponiamo i corsi e le attività sportive che tanto successo hanno ottenuto negli anni, le arti marziali, i corsi di difesa personale, nuoto e subacquea, nordic walking, fitwalking, calcio, tennis, tennis tavolo, ginnastica.*

*Ma insieme a questo ventaglio di proposte sportive, vi proponiamo le attività ricreative e culturali che costituiscono un momento di aggregazione e di condivisione del tempo libero, noi crediamo che una delle funzioni più importanti del nostro Circolo sia stimolare la nostra curiosità naturale, il piacere di confrontarsi, la capacità di condividere e la socialità.*

*E questo è il nostro impegno: migliorare di continuo l'attività ricreativo – assistenziale del Circolo che ci consenta di essere ancora più vicini alle vostre esigenze.*

*Aspettandovi numerosi alle nostre iniziative, cogliamo l'occasione di salutare tutti i dipendenti, i loro famigliari e amici aggregati al Circolo.*



Il Presidente  
**Roberto BONANTE**

Il Vice Presidente  
**Celestino R. SERENO**

Il Segretario  
**Claudia PIOLA**

## sommario

### PAG. 4 - ATTIVITÀ E CORSI

- Tennistavolo, Tennis
- Ginnastica circuit training
- Danza terapia
- Calcio
- Aikido, Taiji Quan, Qigong
- Esercizi per collo e schiena
- Rilassamento e benessere
- Fitwalking
- Corso base di nordic walking
- Disegnare e dipingere
- Pittura su ceramica
- Gruppo teatro, Gruppo corale
- Corso di pianoforte
- Corso di chitarra e di ukulele
- Ballo liscio, Danze caraibiche

### PAG.16 - SEZIONE SUBACQUEA

### PAG.18 - SEZIONE FOTOGRAFICA

### PAG.20 - SEZIONE MICOLOGICA

### PAG.22 - ARTICOLI

### PAG.28 - TURISMO E VIAGGI

- Oktoberfest speedy - Monaco di Baviera in bus GT
- Lago di Garda experience...antiche cartiere e giardini d'agrumi
- Il Trenino del Foliage...a bordo del trenino delle Centovalli
- Castel Savoia e Gressoney...Castello di Cenerentola ed Ecomuseo Walser
- Antichi borghi...e scorci pittoreschi
- Valle Ellero...Gran Fugata
- Piozzo...la fiera della zucca
- Cuneo...la fiera internazionale del marrone
- Cremona...la fiera del torrone
- Festa degli antipasti piemontesi...ai piedi delle Alpi cuneesi
- Montreux Noël...sulle rive del Lago di Ginevra

### PAG.32 - CONVENZIONI

Quadrimestrale del C.R.D.C. – n.105  
2° Semestre 2025 – agosto/novembre Anno XXXI -  
Art.2 Comma 20/C Legge 662/96 – Filiale di Torino

**CIRCOLO RICREATIVO  
ASSISTENZIALE  
DIPENDENTI COMUNALI DI  
TORINO**

Via Sant'Agostino,11  
10122 TORINO  
Tel. 011.01134670/1/2  
Fax 011.01134690  
www.comune.torino.it/crdc  
circolo@comune.torino.it

**Uffici Segreteria:**

Via Sant'Agostino 11 - 10122 Torino  
tel. 011.01134670/1/2 -  
fax 011.01134690

**Orari:**

dal martedì al giovedì  
dalle 10.00 alle 13.00  
e dalle 14.00 alle 16.00

**Sede sociale:**

Corso Sicilia, 12 - 10133 Torino  
tel. 0116614534

**Bar ristorante:** tel. 011 0550749  
cell. 3404236515

**TESSERAMENTO C.R.D.C.**

(dal 1 gennaio al 31 dicembre)  
Dipendenti: € 7,00  
Pensionati ex dipendenti: € 15,00  
Familiari conviventi: € 15,00  
Aggregati: € 30,00

**Presidente**

Roberto Bonante

**Vicepresidente**

Celestino Roberto Sereno

**Segretario Amministrativo**

Claudia Piola

**Consiglio Direttivo**

Roberto Bonante  
Maria Giangualano  
Mario Oggianu  
Domenico Papalia  
Claudia Piola  
Girolamo Rinaldo  
Celestino Roberto Sereno  
Angelo Varraso  
Giovanni Ventura  
Pierluigi Verde  
Franca Martinotti  
Antonio Volpe

**Collegio dei Sindaci**

Cristina Andreolli  
Rosario Damian  
Vincenzo Terlizzi

**Collegio dei Probiviri**

Antonio Alifano  
Annunziata Fasano  
Francesco Garino  
Vincenzo Mercuri  
Marilena Parisi

**Commissione Sedi Sociali e  
Manifestazioni**

Roberto Bonante  
Mario Oggianu  
Claudia Piola  
Celestino Roberto Sereno  
Antonio Volpe  
Pierluigi Verde  
Franca Martinotti

**Commissione Sport**

Roberto Bonante  
Celestino Roberto Sereno  
Claudia Piola  
Giovanni Ventura  
Domenico Papalia  
Angelo Varraso  
Girolamo Rinaldo

**Commissione Turismo e Colonie**

Roberto Bonante  
Celestino Roberto Sereno  
Maria Giangualano  
Mario Oggianu  
Claudia Piola  
Pierluigi Verde  
Franca Martinotti

**Commissione Cultura**

Roberto Bonante  
Celestino Roberto Sereno  
Claudia Piola  
Giovanni Ventura  
Maria Giangualano  
Domenico Papalia  
Angelo Varraso

**Commissione Comunicazione**

Roberto Bonante  
Celestino Roberto Sereno  
Claudia Piola  
Mario Oggianu  
Pierluigi Verde  
Antonio Volpe  
Franca Martinotti

*importante!*

Circolando Notizie è anche  
consultabile/scaricabile  
dal Sito Web del CRDC sotto la  
voce RISORSE UTILI  
www.comune.torino.it/crdc

«CIRCOLANDO NOTIZIE» N°106

**Direttore Responsabile:**  
Roberto Bonante

**Responsabile Redazione:**  
Celestino Roberto Sereno

**Amministrazione:**  
Claudia Piola

**Redazione:**  
Aldo Mennuni

**Collaboratori:**  
Marianosa Acquaviva,  
Rosario Fontanella, Elena Petricig,  
Rosaria Frisenna, Caterina Messina

**Redazione ed Amministrazione:**  
Via Sant'Agostino, 11  
10122 Torino  
Tel. 011.01134670/1/2  
Fax 011.01134690  
circolo@comune.torino.it

**Sito Internet a cura di:**  
Aldo Mennuni

**Impaginazione e Stampa:**

civiccentrostampa

Finito di stampare nel  
settembre 2025

«CIRCOLANDO NOTIZIE»  
è distribuito ai Soci del C.R.D.C.  
di Torino, a tutti i CRAL d'Italia  
e a tutte le Associazioni Culturali  
che ne facciano richiesta.

## CONDIZIONI GENERALI DI PRENOTAZIONE

È necessaria l'iscrizione al C.R.D.C.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

Tutti coloro che si iscrivono alle attività devono essere iscritti al C.R.D.C.

Per tutti i corsi a carattere sportivo è necessario presentare un certificato medico.

Per alcune attività è richiesto un certificato rilasciato da un centro di medicina sportiva.

### COSTO TESSERA C.R.D.C. 2025

DIPENDENTI	EURO 7,00
PENSIONATI EX DIPENDENTI	EURO 15,00
FAMILIARI	EURO 15,00
AGGREGATI	EURO 30,00

**PER ESSERE SEMPRE  
AGGIORNATI SULLE INIZIATIVE  
DEL C.R.D.C.  
ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER!**

#### PER ISCRIVERSI

- andare sul sito del CRDC  
[www.comune.torino.it/crdc](http://www.comune.torino.it/crdc)
- in alto a destra, nella fascia blu, cliccare su "Newsletter"
- selezionare "iscriviti"
- inserire la propria mail nella casella a fianco di "Indirizzo e-mail"
- inviare



## NOLEGGIO ARMADIETTI SPOGLIATOI

Su richiesta dei soci si autorizza, dietro il corrispettivo di 40 euro a stagione (dal 1 ottobre 2025 al 30 settembre 2026), l'utilizzo esclusivo di un armadietto, all'interno degli spogliatoi sia maschile che femminile.

Gli armadietti disponibili sono quelli nuovi di colore blu.

Per gli spogliatoi maschili sono disponibili n. 20 armadietti, per lo spogliatoio femminile n. 10 armadietti.



*attenzione!*

Per il rilascio del certificato medico d'idoneità all'attività agonistica è tuttora valida la convenzione con:

### **S.V.B. - CENTRO MEDICO SPORTIVO**

Via Botticelli, 10 - interno 9 -Torino

Tel. 011.2480285

Pagamento presso Segreteria C.R.D.C.

## TENNISTAVOLO

Responsabili:

Armani Lanfranco Tel. 338.2966666

Bruno Mauro - Cannizzaro Maurizio - Didonna Savino

Modoran Cristian - Patrone Lorenzo - Rinaldi Giuseppe

In considerazione dei limiti di legge, è obbligatorio accedere ai tavoli seguendo il protocollo che sarà esposto in bacheca della palestra e sempre aggiornato in base alle disposizioni date alla sezione di tennistavolo, dal COMUNE DI TORINO.

La sezione Tennistavolo del CRDC TORINO partecipa per l'anno agonistico 2025-2026 ai Campionati Regionali e Provinciali maschili e femminili F.I.Te.T. con ben 15 squadre. Le gare si svolgono giovedì e venerdì alle ore 20.00 - il sabato dalle ore 15.00 in avanti e domenica dalle ore 10.00. I calendari sono in visione presso la bacheca della palestra di C.so Sicilia,12 o presso la segreteria in Via Sant'Agostino 11, Torino - Tel. 011.4434667 o scaricabili direttamente dal sito della F.I.T.eT. PIEMONTE o se richiesto, saranno inviati direttamente tramite e-mail.

La notevole attività agonistica lascia come sempre anche ampi spazi per l'attività amatoriale per cui vengono organizzati dei corsi con 6 tecnici della federazione di tennistavolo ( F.I.T.eT.).

Gli allenamenti serali per soci principianti vertono sulle tecniche, posture di base e norme del tennistavolo e gioco libero, per gli atleti dell'agonismo tecniche di allenamento specifiche. I corsi di insegnamento della durata di sessanta minuti per ragazzi e ragazze dai 6 ai 18 anni e per adulti si svolgeranno il venerdì pomeriggio/sera e i corsi pre-agonistici il mercoledì pomeriggio.

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori regolarmente iscritti alla F.I.Te.T. Federazione Italiana Tennistavolo .

Il corso per giovani, il cui costo complessivo è di € 90 + tessera CRDC, sarà di 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 10 ottobre 2025 alle ore 15.00.

Il corso per adulti, il cui costo complessivo è di €. 110 + tessera CRDC , sarà di 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 10 ottobre 2025 alle ore 15.00, agli iscritti sarà data in omaggio una dispensa ed 1 DVD che illustra le tecniche di gioco gli allenamenti e le gare tra giocatori di livello mondiale.

Le racchette e le palline utilizzate durante i corsi saranno fornite gratuitamente dal C.R.D.C.

Il corso pomeridiano del venerdì, proseguirà nel 2026 per altre 15 lezioni con le stesse modalità di iscrizione con l'esclusione della quota per la tessera del COMUNE DI TORINO. Vengono anche predisposti corsi privati per adulti. Il lunedì dalle ore 9.15 alle ore 17.00 e mercoledì

Attività e Corsi

dalle ore 9.00 alle ore 16.30 e giovedì dalle ore 12.00 alle ore 18.00 e dalle ore 20.00 alle 23.00, in questo caso è obbligatorio presentare solamente il certificato di sana e robusta costituzione in originale, se fotocopiato invece, deve recare la firma in originale con la data del richiedente e la dicitura:

copia conforme all'originale, la data e la firma in originale.

È sempre obbligatorio accedere alla palestra con scarpe da ginnastica.

Orari:

Lunedì allenamenti dalle ore 19.00 alle ore 23.00.

Martedì allenamenti dalle ore 13.00 alle ore 23.00.

Mercoledì allenamenti dalle ore 19.30 alle ore 23.00.

Giovedì allenamenti dalle ore 12.00 alle 23.30.

Venerdì corsi di tennis tavolo dalle ore 10.00 alle 23.30.

Lunedì/Mercoledì dalle ore 9.15 alle 17.00/16.30.

Quote:

DIPENDENTI	Euro 103,00
FAMILIARI	Euro 165,00
AGGREGATI	Euro 170,00

Alle quote si deve poi aggiungere il costo della tessera di 30€ x aggregati , 15€ x familiari.

Per l'iscrizione alla F.I.Te.T. è richiesto obbligatoriamente il certificato medico agonistico in originale, si ricorda che il CRDC è convenzionato con centri di medicina sportiva.

Ogni iscritto avrà la possibilità di accedere ai tavoli in palestra almeno 2 volte alla settimana nelle fasce orarie prestabilite, ma solo se il calendario provvisorio lo consentirà, accordandosi con il responsabile di sezione, che esporrà in bacheca l'elenco degli iscritti con le relative giornate ed orari, si ricorda che ogni giocatore si



CIRCOLANDO

dovrà comunque alternare con gli altri ogni 30 max 40 minuti.

Nel mese di luglio, agosto, settembre vi è la possibilità per le persone non iscritte annualmente, di poter giocare pagando una quota mensile pari a 30€ + tessera del CRDC.

In via sperimentale si potrà avere a disposizione un competente istruttore di tennistavolo da metà ottobre a fine aprile ad un prezzo di 300€ , da pagarsi all'atto dell'iscrizione, il singolo corso avrà una durata di 20 minuti poi l'allievo potrà continuare l'allenamento su altri tavoli con gli altri iscritti, seguendo le indicazioni dell'istruttore.

La giornata prescelta sarà mercoledì ed inizierà alle ore 20.00 (l'orario sarà stabilito anche in considerazione degli iscritti) , quindi ogni 20 minuti l'istruttore F.I.TeT giocherà con l'allievo iscritto correggendolo e facendogli fare un percorso propedeutico che durerà tutta la stagione sportiva 2024-2025.

Il doppio sarà possibile praticarlo solamente nella saletta a lato palestra. Nella sala potrà essere montato un robot, gestito e regolamentato solamente dai responsabili di tennistavolo. Nessuna persona può invitare in palestra atleti di altre società (esterni non tesserati). Si ricorda poi che i tavoli e le transenne devono essere sempre smontati, con esclusione il venerdì in quanto il sabato e la domenica si disputa il campionato e riposti in ordine in palestra .

Gli iscritti devono sempre lasciare perfettamente pulita ed in ordine la palestra.

## TENNIS

Responsabile: **Pierluigi Verde**

Responsabili Squadre Agonistiche: **Paolo Boniolo - Dario Prono - Andrea Fontana - Gessica Monticone Piatino.**

L'iscrizione alla sezione permette di prenotare, sui campi da tennis di corso Sicilia, un'ora nell'arco di sette giorni, oltre a quelle nell'arco delle 24 ore, a prezzo agevolato. Si organizza: il torneo invernale a gironi all'italiana con inizio nel mese di Ottobre 2025, il torneo sociale aperto a tutti i soci del CRAL.

La squadra agonistica della sezione partecipa ai Campionati a Squadre della FITP ed ai vari tornei InterCRAL. La tessera FITP è su richiesta ed a pagamento.

Tutti gli iscritti alla sezione/scuola tennis devono produrre, all'atto dell'iscrizione, il certificato medico valido 12 mesi. In mancanza di tale documento sarà sospesa la prenotazione dell'ora settimanale.

### QUOTE ISCRIZIONI ANNUALI

(dal 13 ottobre 2025 al 11 ottobre 2026)

DIPENDENTI	Euro 160,00
FAMILIARI	Euro 200,00
AGGREGATI	Euro 250,00

Iscrizioni annuali a partire dal 15 settembre (i soci attuali mantengono i diritti alla prenotazione dell'ora settimanale sino al 5 ottobre).

### QUOTE ISCRIZIONI PERIODO ESTIVO

dal 14/04/2026 al 14/10/2026

DIPENDENTI	Euro 90,00
FAMILIARI	Euro 120,00
AGGREGATI	Euro 150,00

### QUOTE ORARIE INVERNALI

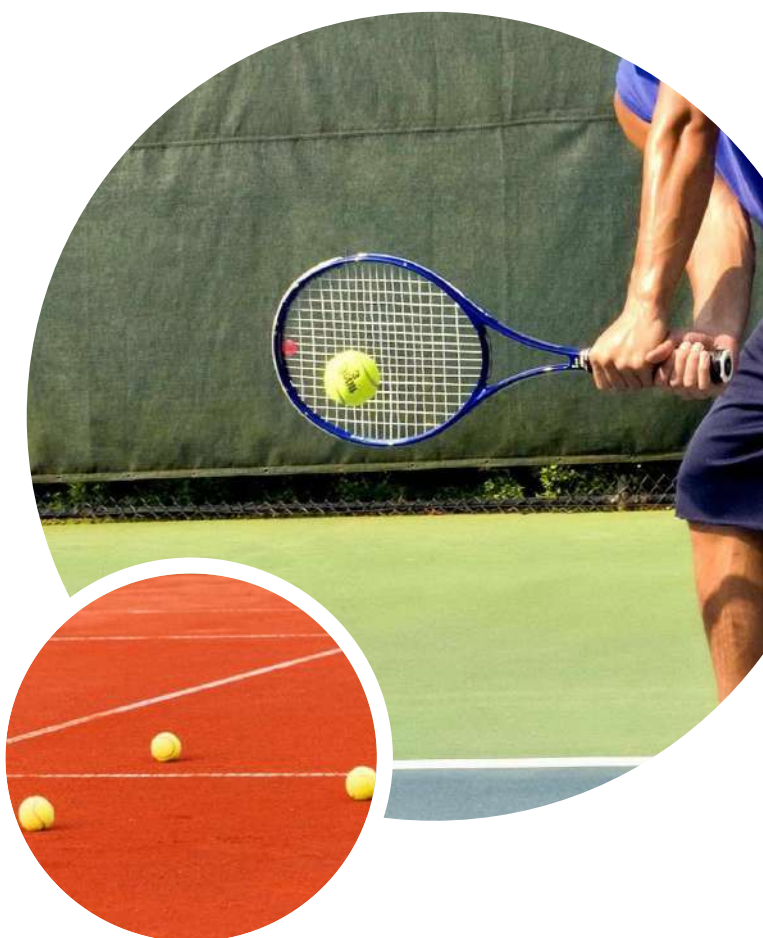
dal 16/10/2025 al 13/04/2026

SOCI TENNIS CLUB	Euro 21,00
NON SOCI	Euro 32,00

### QUOTE ORARIE ESTIVE

dal 14/04/2026 al 14/10/2026

SOCI TENNIS CLUB	Euro 11,00
NON SOCI	Euro 20,00



## COSTI SCUOLA TENNIS

Periodo dal 29/09/2025 al 17/04/2026 - TOTALE 25 ORE (comprensivi di iscrizione CRDC, iscrizione sezione, campo maestro).

### SCUOLA DIPENDENTE e under 16

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 1285
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 860
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 760
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 710

### FAMILIARE CONVIVENTE

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 1305
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 880
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 780
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 730

### SCUOLA AGGREGATO

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 1390
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 915
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 815
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 770

### SCUOLA AGONISTA AGGREGATO

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 1440
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 965
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 865
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 815

Periodo dal 20/04/2026 al 19/06/2026 - TOTALE 9 ORE (riservato a chi ha fruito del corso di 25 ore).

### SCUOLA DIPENDENTE e Under 16

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 315
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 198
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 180
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 162

### FAMILIARE CONVIVENTE

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 315
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 198
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 180
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 162

### SCUOLA AGGREGATO

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 333
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 198
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 180
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 162

### SCADENZE PAGAMENTO CORSO COMPLETO

Settimana 07 - 13 Ottobre	30%
Settimana 14 - 21 Dicembre	40%
Settimana 24 - 28 Febbraio	30%

## SCUOLA TENNIS BIMBI, RAGAZZI E ADULTI

Maestro Nazionale: **Andrea Fontana**

Cell. 347.7107997

### Inizio:

1° corso 29 settembre 2025 – 20 aprile 2026 per 25 ore

2° corso 20 aprile 2026 – 19 giugno 2026 per 9 ore (riservato agli iscritti al 1° corso).

### Orari:

Lunedì - venerdì ore 10.00 - 21.00 Escluse le festività che verranno comunicate dal maestro.

Allenamenti personalizzati per agonisti e partecipanti a Campionati a squadre anche al mattino in orari e costi da definire.

### CORSI DI MINITENNIS PER BAMBINI DA 4-6 ANNI

1 volta a settimana. Sviluppo capacità coordinative attraverso esercitazioni ludiche, giochi sportivi e approccio con racchette e palline appropriate.

### CORSI DI ADDESTRAMENTO DAI 7 AI 12 ANNI

Si insegna la tecnica dei colpi fondamentali.

### CORSI PREAGONISTICI DAI 12 AI 18 ANNI

Si approfondiscono i colpi fondamentali e si imposta un gioco di maggior impegno dinamico (tattica, rotazioni, anticipo...).

### CORSI AGONISTICI

Oltre al miglioramento dei colpi fondamentali, si svolgono allenamenti specifici tecnico/atletico, acquisizione esperienze con partecipazione ai tornei agonistici.

### CORSI ADULTI E INDIVIDUALI

I giocatori verranno suddivisi in classi secondo la loro effettiva capacità e verranno svolti piani di addestramento atti a migliorare i punti definiti critici e identificati nel singolo individuo.

### NUMERI PER CAMPO

Al massimo 4 per campo per ragazzi da 10 anni in su.

Al massimo 5 per campo per i più piccoli fino a 10 anni.

### QUOTE CORSI MINITENNIS (cicli)

minimo da 3 bimbi under 10 per 5 lezioni

PRIMO MINI-CICLO	Euro 120,00
SUCCESSIVI MINI-CICLI	Euro 90,00

## GINNASTICA CIRCUIT TRAINING

Istruttore ISEF: **Bosco Walter**  
Tel. 383.713922  
E-mail: boswal54@gmail.com

*Diplomato all'Istituto superiore di Educazione Fisica (ISEF) di Torino. Ho insegnato nelle scuole medie. Ho lavorato come istruttore/kinesiologo presso l'Istituto Gymnasium di Torino dove mi occupavo di ginnastica correttiva e/o di potenziamento per infanti/adolescenti, di recupero di post-traumatizzati, di ginnastica di gruppo per adulti.*

*Ho gestito come istruttore e coordinatore la palestra dei soci del Torino Calcio.*

*Attualmente mi occupo di attività fisica e fitness in genere presso Yuki.*

**Inizio corsi: 2 ottobre 2025**

**Fine corsi: 31 maggio 2026**

**Orari:** Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.00 alle 20.00.

L'attività che si svolgerà nel corso può essere descritta dal termine di "Ginnastica multifunzionale":

- La respirazione applicata alle attività fisico-sportive;
- Posizionamento del bacino;
- Allungamento muscolare;
- Escursione articolare;
- Cura della tonicità dei muscoli addominali e relative posture corrette;
- Fase di capillarizzazione;
- Muscolazione del dorso e degli arti in postura corretta ed in scarico;
- Allenamento cardio;
- Applicazioni sportive.

### QUOTE

Lunedì e mercoledì Euro 250,00

## DANZA TERAPIA

La danza terapia è "un'attività' motoria a bassa intensità" molto adatta alle persone "diversamente giovani". Aiuta a prevenire le malattie neurodegenerative grazie allo svolgimento di esercizi stimolanti, attivi soprattutto non stressanti per l'apparato motorio.

Martedì e Giovedì, orario e costi da definire.  
Per informazioni contattare direttamente il maestro Bosco 338713922 – bosswal54@gmail.com

## CALCIO

Segretario organizzativo: **Domenico Papalia**.  
Informazioni presso la Segreteria del Circolo ed il Segretario della Sezione.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 30,00 + CRDC
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 35,00 + CRDC
AGGREGATI	Euro 45,00 + CRDC



## AIKIDO

Istruttori:

**Christian Andreotti** - C.n. 6° Dan - Maestro Aikido

**Mauro Giardino** - C.n. 6° Dan - Maestro Aikido

**Valter Cazzola** - C.n. 2° Dan - Istruttore Aikido

Dal 2 settembre 2025 al 30 giugno 2026 presso la sede del C.R.D.C. di Corso Sicilia 12 a Torino.

*L'AIKIDO è una disciplina tradizionale giapponese che non prevede l'agonismo, quindi un'Arte a tutti gli effetti, basata su atteggiamenti mentali, formali che coinvolgono posture, respirazione, coordinazione. Adatto agli adulti, ma di grande interesse formativo sia per i giovani che nella versione propedeutica Aikimotricità per i bambini, permette di costruire attraverso le tecniche sul quale si basa, movimenti e strategie che permettono la neutralizzazione delle aggressioni in modo non violento, migliorando il proprio autocontrollo, postura e la capacità relazionale del praticante.*

I corsi sono tenuti da insegnanti qualificati (Enti di promozione sportiva C.O.N.I.), di lunga esperienza, con gradi riconosciuti in Italia e in sede internazionale dall'Aikikai di Tokyo, coadiuvati da esperte cinture nere.

Per l'iscrizione è necessario un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica.

**Orario Adulti:** martedì e giovedì ore 18.30 - 20.30 sabato ore 10.00 - 12.00 (facoltativo per il ripasso).

**Orario Bambini:** (dai 6 ai 10 anni) martedì e giovedì ore 17.30 - 18.30.

**RIUNIONE INFORMATIVA martedì 2 settembre 2025** dalle 18.30 presso il C.R.D.C. di Corso Sicilia 12. Iscrizioni: direttamente presso la sede delle lezioni oppure on line.

L'associazione Yuki collabora con il CRDC di Corso Sicilia ormai da molti anni, e nel corso del tempo abbiamo introdotto i corsi per i bambini. Corsi di Aikimotricità vale a dire un percorso di costruzione delle sensazioni fisiche emotive e psicologiche dei più piccoli. Questa attività che ha preso piede ormai da tempo ci permette di costruire un percorso di supporto alla crescita e allo sviluppo delle fasce più giovani. È questo un compito di grande responsabilità, riceviamo dai genitori la fiducia per contribuire in qualche modo al futuro dei loro figli, il nostro ruolo è di accompagnarli in questo percorso che li porterà ad integrarsi e a far parte della società che ci circonda. Ciò che proponiamo nei nostri corsi non è un'attività sportiva ma un sistema quindi di relazione con se stessi e con gli altri, un percorso di rispetto conoscenza e studio. Allo stesso modo i corsi per gli adulti sono strutturati non per un'attività sportiva ma per un'attività di benessere che va dalle fasce di età più giovani per svilupparsi nei corsi adulti fino alle età più avanzate. Il nostro è un percorso che ci consente, attraverso seminari a cui partecipiamo, di metterci in gioco ogni giorno, di trovare ogni costantemente la didattica più adatta per essere aggiornati per riuscire a comunicare nel miglior modo possibile la progressione della disciplina.

**LEZIONE DI PROVA:** Nel mese di settembre (prenotazione obbligatoria).

#### ISCRIZIONI:

c/o Segreteria CRDC in via Sant'Agostino 1 a Torino (fornire copia della documentazione agli istruttori). Possibilità di pagamento con bonifico fornendo copia di avvenuto pagamento agli istruttori.

#### QUOTE DI ISCRIZIONE

ADULTI	Euro 330,00 + CRDC
BAMBINI Dai 5 a 13 anni	Euro 210,00 + CRDC

CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO OBBLIGATORIO.  
Per informazioni:  
Cell. 346.3610336 - mail mauro.giardino@libero.it



## TAIJI QUAN

### ARTE MARZIALE E METODO TERAPEUTICO

Insegnante **Roberto Fioravera**

**Dal 6 ottobre 2025 a 31 maggio 2026**

Il Taiji Quan nasce come sistema di autodifesa ma rappresenta anche una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

La pratica del Taiji Quan consiste principalmente nell'esecuzione di una serie di movimenti lenti, circolari e aggraziati che ricordano una danza silenziosa, ma che in realtà mimano la lotta con un avversario immaginario.

Si tratta di un metodo di movimento fisico che apporta maggiore sangue a tutti gli organi del corpo, senza disturbare minimamente il ritmo del cuore o la velocità della respirazione. La pratica accelera il processo di assimilazione dell'ossigeno e il metabolismo oltre a stimolare l'attività del sistema endocrino; rende più flessibili le articolazioni e il corpo più agile e armonioso, migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso. Per la medicina cinese, le malattie si sviluppano a causa di blocchi nei percorsi di circolazione dei meridiani. Come l'agopuntura, anche il Taiji Quan, con i suoi movimenti morbidi e armoniosi, contribuisce a eliminare i blocchi cronici e a rendere più scorrevole e libero il flusso energetico. Le tecniche eseguite con questa pratica consentono lo svilupparsi dell'energia interiore, chiamata "Qi", che i maestri contrappongono alla forza muscolare, considerata nettamente inferiore e limitata. Il Taiji Quan nasce in seno alla filosofia taoista ed è ritenuto un mezzo per comprendere l'universo, le sue leggi ed il ruolo svolto dall'uomo all'interno di esso. Dietro ogni movimento vi è il concetto taoista dello yin e dello yang: l'eterna alleanza degli opposti. Essi si trasformano continuamente, si limitano e si integrano reciprocamente, mantenendo costantemente il loro equilibrio e la loro armonia.

Obiettivo di questa pratica è ristabilire equilibrio tra corpo, mente e spirito, apportando equilibrio, serenità e tranquillità. I suoi numerosi benefici hanno fatto sì che il Taijiquan sia stato riconosciuto nel tempo con varie definizioni, tra cui elisir di lunga vita o meditazione in movimento.

Il Taiji Quan può essere praticato a tutte le età e per tutta la vita. Per ottenere tutti i benefici che questa disciplina regala è fondamentale praticarla regolarmente, con pazienza e perseveranza e così i risultati non mancheranno.

### CORSO POMERIDIANO presso la sede di Corso Sicilia 12

*Qigong e Taijiquan principianti e avanzati*

Il lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Il mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

QUOTE DI ISCRIZIONE	PER 2,5 ORE	PER 1 ORA
DIPENDENTI	Euro 200,00	Euro 170,00
FAMILIARI	Euro 220,00	Euro 190,00
AGGREGATI	Euro 260,00	Euro 230,00

### CORSO DEL MATTINO presso la sede di Corso Sicilia 12

*Taijiquan (forma 108 stile Yang) principianti e avanzati*

Martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00

QUOTE DI ISCRIZIONE	PER 4 ORE	PER 2 ORE
DIPENDENTI	Euro 250,00	Euro 200,00
FAMILIARI	Euro 270,00	Euro 220,00
AGGREGATI	Euro 300,00	Euro 260,00

## QIGONG

### STRETCHING DEI MERIDIANI

Questi esercizi sono estensioni basate sullo Yoga facili da effettuare, oltre ad allungare fisicamente forniscono un'attività semplice ma di vasta portata per il sistema energetico dell'individuo; possono essere praticati da soggetti che intendono usarli come metodo per migliorare le proprie condizioni di salute o comunque da tutte le persone che intendano mantenere un buon livello di elasticità fisica con miglioramento degli atteggiamenti posturali.

Gli esercizi dovranno essere eseguiti lentamente e senza sforzi, abbinando al movimento la giusta respirazione si potrà quindi sperimentare la meravigliosa sensazione di allungamento e rilassamento.



Gli esercizi per immagini sono basati su una medicina orientale che ha tradizioni molto antiche di guarigione e di ottenimento della salute attraverso pratiche olistiche.

Eseguire gli esercizi dei meridiani attraverso l'uso delle immagini porta ad apprendere con il corpo in modo semplice e gioioso.

Lo scopo principale degli esercizi per immagini come dello Yoga non è quello di copiare posture o movimenti parzialmente ma di formare un'immagine dell'intero movimento, così da facilitare il flusso di energia attraverso l'intero corpo e migliorare le funzioni energetiche.

Il corso si svolgerà presso la sede di Corso Sicilia 12.

**ORARIO:** Giovedì ore 9.00 – 10.00

#### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 170,00
FAMILIARI	Euro 190,00
AGGREGATI	Euro 230,00

Per informazioni **Roberto Fioravera**

Cell. 331.9122930

## ESERCIZI PER COLLO E SCHIENA

L'80% della popolazione adulta soffre di mal di schiena, solo il 20% di questi dolori è provocato da problemi specifici della colonna, il restante 80% è dovuto a cause non specifiche: posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente o sovrappeso.

Gli appuntamenti di questa nuova stagione vedranno quindi come protagonisti esercizi dedicati alla schiena. La mia intenzione di proporre tale lavoro è motivata dalla necessità di correggere movimenti e posizioni che comportano un uso scorretto della colonna vertebrale, come capita a tanti sportivi, musicisti, casalinghe e lavoratori sedentari che pagano frequentemente il prezzo delle loro attività ritrovandosi bisognosi di una schiena bisognosa di grande attenzione.

Durante lo svolgimento degli incontri svilupperemo gli esercizi iniziando gradualmente da un'azione antalgica e

rilassante per passare ad una fase mobilizzante poi ad una fase posturale, ed arrivando nell'ultima fase ad un vero e proprio trofismo.

Gli incontri sono condotti da **Roberto Fioravera**, Operatore Shiatsu e insegnante di Taijiquan e si svolgeranno nella palestra Arti Marziali.

Per informazioni **Roberto Fioravera**  
Cell. 331.9122930

#### ORARIO

Lunedì e Mercoledì dalle ore 17.00 alle 18.00.

Giovedì dalle ore 9.00 alle 10.00.

#### QUOTE DI ISCRIZIONE 3 ORE A SETTIMANA

DIPENDENTI	Euro 240,00
FAMILIARI	Euro 260,00
AGGREGATI	Euro 300,00

#### QUOTE DI ISCRIZIONE 2 ORE A SETTIMANA

DIPENDENTI	Euro 220,00
FAMILIARI	Euro 240,00
AGGREGATI	Euro 280,00

Possibilità di incontri individuali o formazione di piccoli gruppi in orari da definire per gli iscritti CRDC che lo richiedono.

## RILASSAMENTO E BENESSERE

Non esiste benessere mentale senza la consapevolezza del proprio corpo. Controllarlo e mantenerlo efficiente, saperne dominare i movimenti, essere consapevoli della propria postura, usare il proprio respiro per combattere ansia e stress e per sciogliere le contrazioni muscolari, rappresentano elementi essenziali per sviluppare un percorso che conduca alla salute ed al benessere.

Il corso intende offrire un approccio legato ai principi della Medicina Tradizionale Cinese, che collega l'armonia



della mente con quella del corpo.

Le caratteristiche di questi esercizi sono il rilassamento psico-fisico attraverso il controllo del respiro, l'allungamento muscolare e l'uso della visualizzazione. Il risultato è la decisa attenuazione o addirittura la scomparsa delle più diffuse patologie osteo-articolari e tendineo-muscolari.

Il corso è aperto a tutti e non è richiesta alcuna esperienza/competenza precedente. Anche l'età non rappresenta un limite, purché accompagnata da un buono stato di salute.

#### DOVE

Salone della Segreteria del CRDC, Via Sant'Agostino 11.

#### QUANDO

Tutti i martedì, mercoledì e giovedì con gli orari sotto indicati, per un totale di 10 incontri. Inizio martedì 7 ottobre 2025.

#### ORARIO

Martedì dalle 17.00 alle 18.30 (corso avanzato).

Mercoledì dalle 17.00 alle 18.30.

Giovedì mattina dalle 10.00 alle 11.00.

Giovedì pomeriggio dalle 17.00 alle 18.30.

#### QUOTE

**Euro 100,00 + tessera CRDC**

#### Corso del mattino:

**Euro 90,00 + tessera CRDC**

Abbigliamento; abiti comodi e calze antiscivolo

Conduce **Rosario Fontanella**

Per ulteriori informazioni Cell. 393.1013759

Mail: [rosario.fontanella@collaboratori.comune.torino.it](mailto:rosario.fontanella@collaboratori.comune.torino.it)  
[rfontanella@virgilio.it](mailto:rfontanella@virgilio.it)

## FITWALKING

*Camminare è una delle pratiche raccomandate dall'organizzazione mondiale della sanità. Il Fitwalking è "l'arte del camminare".*

*È una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità, una tecnica semplice ma indispensabile per trasformare il normale camminare in forma sportiva ed adatta a tutti.*

*Se vuoi ritrovare la tua forma fisica e vuoi iniziare a muoverti in compagnia, acquisendo la giusta postura e ponendo attenzione al respiro, inizia a camminare! Il Fitwalking si pratica all'aperto in mezzo alla natura, è particolarmente indicato a chi svolge una vita sedentaria e vuole acquisire e mantenere la forma.*

Con gli allenamenti e la costanza ritroverai il tuo corpo tonico con una linea perfetta.

- È particolarmente indicato come attività per eliminare i chili di troppo.
- Per chi soffre di cattiva circolazione, ipertensione e per chi fuma.

- Per chi vuole riprendere a fare sport e mantenersi in allenamento.
- Per chi vuole dei muscoli elastici e tonici.
- Per chi desidera scaricare le tensioni, migliorando la postura e la coordinazione.

### CORSO BASE AL PARCO DEL VALENTINO

Settembre, Ottobre, Novembre 2025

**Luogo di ritrovo:** presso il Circolo di Corso Sicilia 12.

**Orario:** Martedì dalle 18.00 alle 19.00 - 10 lezioni comprensive di lezione di prova.

**Lezione di prova:** Martedì 16 settembre 2025 ritrovo alle ore 18.00. Prenotazione obbligatoria al cell: 347.7883982 o tramite mail sayamir75@gmail.com

**QUOTA 80,00 Euro + TESSERA CRDC**

**Tessera CRDC 7,00 Euro dipendenti - 15,00 Euro familiari - 30,00 Euro aggregati**

Necessario certificato medico non agonistico. Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti.

### CORSO AVANZATO AL PARCO DELLA PELLERINA

Settembre, Ottobre, Novembre 2025

**Luogo di ritrovo:** davanti la Cascina Marchesa ingresso fronte laghetto.

**Orario:** Giovedì 18 settembre 2025 dalle 18.30 alle 19.30 - 10 lezioni, comprensive lezione di prova.

**Lezione di prova:** Giovedì 18 settembre 2025 ritrovo alle ore 18.30. Prenotazione obbligatoria al cell: 347.7883982 o tramite mail sayamir75@gmail.com

**QUOTA 80,00 Euro + TESSERA CRDC**

Necessario certificato medico non agonistico. Il corso partirà se si raggiunge il numero minimo di iscritti.



## CORSO BASE DI NORDIC WALKING



Istruttore Federale Nordic Walking

**Claudio**, Cell. 392.4258175

info@walkingcenterpiemonte.it

Nordic Walking o “camminata con i bastoncini” è una fantastica disciplina sportiva che si pratica nella natura per raggiungere una forma fisica in modo dolce ed anche divertente, coinvolgendo gli arti superiori e diminuendo il carico sulle articolazioni di caviglie, ginocchia e colonna vertebrale e pertanto, è proposto nelle terapie riabilitative.

Inoltre, poiché interessa l’85% della muscolatura corporea e fa aumentare il consumo energetico, è consigliato anche alle persone in sovrappeso.

Due lezioni in sabati consecutivi tenute da Istruttore federale nel Parco Ruffini nelle seguenti date:

**20 - 27 Settembre dalle ore 10.15 alle ore 12.30.**

Iscrizioni entro giovedì 18/09, fino ad esaurimento dei posti disponibili, versando la **quota di partecipazione di Euro 45,00** comprensiva del noleggio degli speciali bastoncini ed attestato di frequenza, presso la segreteria del Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali.

Info: **Istruttore federale Claudio**, Cell. 392.4258175

## DISEGNARE E DIPINGERE

Coordinatore Prof. **Enzo Papa**

Docente di Discipline Pittoriche e Critico d’Arte

**Dal 1 ottobre 2025 al 27 maggio 2026**

**Dal 6 ottobre 2025 al 25 maggio 2026**

Corsi rivolti ad aspiranti oltre i 14 anni. Non vi sono altri limiti massimi di età. Iscrizioni aperte anche ad aspiranti esterni.

Il Corso avvia il Principiante al Disegno e alla Pittura con metodi rapidi ed efficaci. Non sono richieste esperienze precedenti. Non sono prefissate norme, materiali o condizioni. Il Corsista è libero nella frequenza, nelle scelte e nei propositi artistici. Non si svolgono lezioni collettive e l’insegnamento è tutte le tecniche e tutti gli stili, (figurativo e astratto).

Non si fa autodidattica. Dopo le prime prove strutturate il Corsista decide il suo percorso, seguito personalmente dall’Istruttore. Non si fa tirocinio ripetitivo.

I partecipanti già iniziati all’Arte perfezionano le tecniche e i procedimenti preacquisiti, con insegnamenti di livello accademico.

**QUANDO**

Lunedì ore 17.00-19.30, dal 6 ottobre 2025 al 26 maggio 2026.

Sospensione come da calendario scolastico ufficiale per l'anno in corso.

Mercoledì, ore 17.00-19.30 - dal 1 ottobre 2025, al 27 maggio 2026.

**Prima dell'iscrizione: gli aspiranti corsisti sono invitati ad un incontro informativo preliminare con il coordinatore, nel primo giorno di attività, mercoledì 1 ottobre 2025.**

I due Corsi prevedono almeno numero 6 partecipanti per ogni Corso. Se il totale degli iscritti non raggiunge almeno la quota 10, i due corsi possono essere accorpati in un giorno concordato con tutti i partecipanti.

**QUOTE DI ISCRIZIONE**

DIPENDENTI	Euro 300,00
FAMILIARI	Euro 350,00
AGGREGATI	Euro 400,00

**PITTURA SU CERAMICA**

Insegnante: **Prof. Magda Casetta**

**Dal 7 ottobre 2025 a fine maggio 2026.**

**ORARIO:** martedì 16.30- 19.30

Tecnica pittorica di base: avviamento all'apprendimento del disegno e all'impostazione dei decori sugli oggetti ceramici. preparazione dei colori, tecnica di stesura dei colori e delle pennellate, avviamento alla decorazione. Repertorio di motivi e modelli decorativi (libri e schede) liberamente scelti dai corsisti col supporto tecnico dell'insegnante.

Sperimentazione di tecniche pittoriche più complesse: colore tamponato in modo omogeneo e sfumato, decorazione su tamponato "fresco", decorazioni con l'uso del delacco per mascherature, uso degli strumenti più appropriati per ogni tipo di tecnica decorativa. Approfondimento delle tecniche di base, del disegno e della composizione. Sperimentazione di tecniche e lavorazione di approfondimento tecnica della decorazione con oro zecchino. Realizzazione dei decori di varie ispirazioni con libertà espressiva e ricerca di perfezionamento esecutivo.

**QUOTE DI ISCRIZIONE**

DIPENDENTI	Euro 297,00
FAMILIARI	Euro 324,00
AGGREGATI	Euro 363,00

**GRUPPO TEATRO**

Chi è interessato al gruppo contattare Vittorio Scarati vittorio.scarati@email.it.

**CORALE**

Direttore: **Willem Tousijn** 349.5153770

Responsabile: **Giovanni Vasques** 335.6007411

Composto da quasi 40 elementi a voci miste, il coro Nigritella ha celebrato nel 2018 i quarant'anni di vita. Nel 1993 ha vinto il premio per la migliore esecuzione di un canto popolare non piemontese al concorso regionale di Alba. Diretto fin dalla sua fondazione da Willem Tousijn, il coro ha saputo conquistarsi una posizione di prestigio nell'ambito della coralità piemontese. Ha inciso una cassetta e tre cd che contengono il meglio del suo repertorio, nel quale trovano spazio sia brani popolari italiani, proveniente da varie regioni, sia canti di vari paesi del mondo. Tutti gli interessati al canto, in possesso di una buona intonazione, possono prendere contatto con la corale per la selezione di nuove voci, sia maschili che femminili, il **giovedì sera dalle 21.00 alle 23.00 nella sala biblioteca in Corso Sicilia 12.**

**QUOTE DI ISCRIZIONE**

PENSIONATI EX DIPENDENTI	Euro 5,00 + CRDC
DIPENDENTI	Euro 18,00 + CRDC
FAMILIARI	Euro 20,00 + CRDC
AGGREGATI	Euro 26,00 + CRDC
STUDENTI PRIVI DI REDDITO	condizioni particolari

Per informazioni sulla data di ripresa dell'attività, telefonare a **Giovanni Vasques**: 335.6007411

## PIANOFORTE

Maestro Prof. **G. L. Germano**

Collaborazione Prof. **D. G. Conti**

Corsi di pianoforte con inizio dal **2 ottobre 2025 al 28 maggio 2026**.

**PRIMO ANNO:** Martedì dalle ore 16.00 alle 18.00.

Teoria e solfeggio. Studi elementari e brani di facile esecuzione scelti da antologie, raccolte.

**SECONDO ANNO:** Martedì dalle ore 18.00 alle 20.00.

Teoria e solfeggio prosecuzione degli argomenti introdotti nell'anno precedente. Studi di non difficile esecuzione accompagnati da brani scelti fra gli autori classici, romantici o moderni adeguati al livello di preparazione raggiunto dagli allievi.

**TERZO ANNO:** Giovedì dalle ore 16.00 alle 18.00.

Approfondimenti di teoria e solfeggio con nozioni di armonia. Studi di tecnica pianistica di media difficoltà e brani musicali di autori del periodo classico romantico e moderno distribuiti secondo il grado di preparazione degli alunni (es..J. S. Bach, dai "23 pezzi facili" alle "invenzioni a due voci", W. A.Mozart minuetti, sonate facili, M. Clementi sonatine, Schumann, Chopin, eventuali pezzi del repertorio moderno da concordare).

**QUARTO ANNO:** Giovedì dalle ore 18.00 alle 20.00.

Richiami di teoria, solfeggio e armonia. Prosecuzioni degli studi di tecnica pianistica e lo studio di composizioni di autori vari secondo il grado di preparazione.

I corsi non hanno carattere selettivo; ogni alunno segue il percorso più consono alle sue possibilità e ai suoi impegni personali senza l'obbligo di conseguire delle abilità preclusive.

Numero massimo di alunni per ogni corso: cinque.

Sino al secondo anno le lezioni di teoria e solfeggio sono collettive, mentre nei corsi superiori possono essere individuali.

Allo strumento tutti gli alunni vengono seguiti individualmente.

Dopo il primo anno, se le condizioni lo consentono e per casi particolari, sono possibili variazioni di orario allo scopo di venire incontro a specifiche e motivate esigenze.

### QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI	Euro 280,00
FAMILIARI CONVIVENTI	Euro 300,00
AGGREGATI	Euro 360,00



## CORSO DI CHITARRA E UKULELE

Il corso è tenuto dal maestro **Carlo Balzerano**

Lo studio della chitarra è un arricchimento personale: mette in contatto con l'arte dei suoni; permette di capire meglio la musica; aumenta la coordinazione.

Suonare la chitarra è molto divertente, aiuta a socializzare, e sviluppa la creatività. Suonare la chitarra davanti ad un pubblico è un'ottima disciplina mentale: obbliga ad imparare a memoria i brani; richiede capacità di concentrazione; aiuta a sviluppare il controllo emotivo.

Due soluzioni per seguire le lezioni:

**COLLETTIVE:** 2 allievi, durata un'ora, 1 volta a settimana

### QUOTE

DIPENDENTI	Euro 350,00
FAMILIARI	Euro 350,00
AGGREGATI	Euro 370,00

**SINGOLE:** 1 allievo, durata un'ora, 1 volta a settimana

### QUOTE

DIPENDENTI	Euro 550,00
FAMILIARI	Euro 550,00
AGGREGATI	Euro 570,00

**GIORNI:** il Martedì o il Giovedì dalle 16.00 alle 20.00

I dipendenti hanno la possibilità di pagare il corso in tre rate detraibili dallo stipendio.

**DURATA DEL CORSO:** da inizio ottobre 2025 a fine maggio 2026 seguendo il calendario scolastico.

Per info: Maestro **Carlo Balzerano** Cell. 328.4183125

Segreteria CRDC – Tel. 011.01134670

Il corso è tenuto dal Maestro **Carlo Balzerano**.

Ha iniziato ad esibirsi giovanissimo nei teatri e nei club proponendo brani di propria composizione. Dopo gli studi di chitarra classica, ha studiato chitarra jazz al Centro Professione Musica (CPM) di Milano. Nel 1984 si è classificato al primo posto come chitarrista e compositore nell'ambito jazz-fusion con il gruppo Doppio Malto.



Ha partecipato a vari blues festival, Moncalvo Blues, Pistoia Blues, Nizza Blues (Francia), N.A.M. of Los Angeles (U.S.A.).

Ha collaborato con artisti di levatura internazionale tra i quali: J. Hernandez (batterista di Carlos Santana), Darryl Jones (bassista di Miles Davies), J.J. Smith (Gospel N.Y. City), P. Metheny (Ravenna Jazz 1991). Ha al suo attivo cinque cd come autore, compositore, arrangiatore e strumentista, nei quali ha esplorato diversi linguaggi musicali (Blues, Funk, musica elettronica, New Sound, Fusion-Jazz, pop, world-music). Svolge l'attività didattica dal 1980.

## BALLO LISCIO

Insegnanti: **Daniele Peretti e Maria Grazia Lavezzi**  
diplomati MIDAS, pluricampioni italiani.

Valzer Piemontese - Mazurka - Polka - Valzer lento - Tango - Fox trot - Valzer Viennese.

**Tutti i benefici del BALLO** ottimizza le funzionalità cardio-vascolare, polmonare e la pressione sanguigna; migliora l'umore e riduce lo stress; aumenta le aspettative di vita; migliora la memoria; mantiene efficienti ossa e muscoli; migliora la postura e l'autostima, aumenta le capacità di socializzare; aiuta a controllare il peso e a ridurre il sovrappeso.

### INIZIO CORSO SERALE

Mercoledì 24 settembre 2025 ore 20.00.

### INIZIO CORSO POMERIDIANO

Martedì 23 settembre 2025 ore 17.00.

#### COSTO 12 LEZIONI

DIPENDENTI-FAMILIARI	Euro 85,00 + CRDC
AGGREGATI	Euro 105,00 + CRDC

I corsi si terranno presso il Salone del C.R.D.C. di Corso Sicilia 12.

Per prenotazioni o informazioni chiamare il numero 339.6594569 o contattare la Segreteria C.R.D.C.

## DANZE CARAIBICHE

Insegnanti:

**Loredana Giammò**

Diplomata A.N.M.B. (Associazione Nazionale Maestri di Ballo) Ballerina di danze caraibiche dal 1999

**Francesco Crea**

Diplomato A.M.N.F. (Associazione Maestri Nueva Federcaribe) Ballerino di danze caraibiche dal 1994

**Corsi dal 22 settembre 2025 al 22 dicembre 2025** (12 lezioni). Prima lezione di prova gratuita.

- **BACHATA e/o SALSA principianti** (secondo le richieste). Orario: lunedì ore 19.30-20.30
- **SALSA Portoricana pre-intermedio**. Orario: lunedì ore 20.30-21.30.
- **SALSA Portoricana avanzato**. Orario: lunedì ore 21.30-22.30.

**Corsi dal 12 gennaio 2026 al 30 marzo 2026** (12 lezioni)

- **BACHATA /o SALSA II livello**. Orario: lunedì ore 19.30 - 20.30.
- **SALSA Portoricana intermedio**. Orario: lunedì ore 20.30-21.30.
- **SALSA Portoricana avanzato**. Orario: lunedì ore 21.30 - 22.30.

#### COSTO DI OGNI SINGOLO CORSO

DIPENDENTI-FAMILIARI	Euro 75,00 + CRDC
AGGREGATI	Euro 95,00 + CRDC

**CHI INTENDE ISCRIVERSI A 2 CORSI AVRÀ 20 EURO DI SCONTO** c/o C.R.D.C. (Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali) - Corso Sicilia 12.

Costo tessera CRDC obbligatoria con validità annuale.

N.B. Ulteriori corsi seguiranno ad aprile - maggio - giugno.

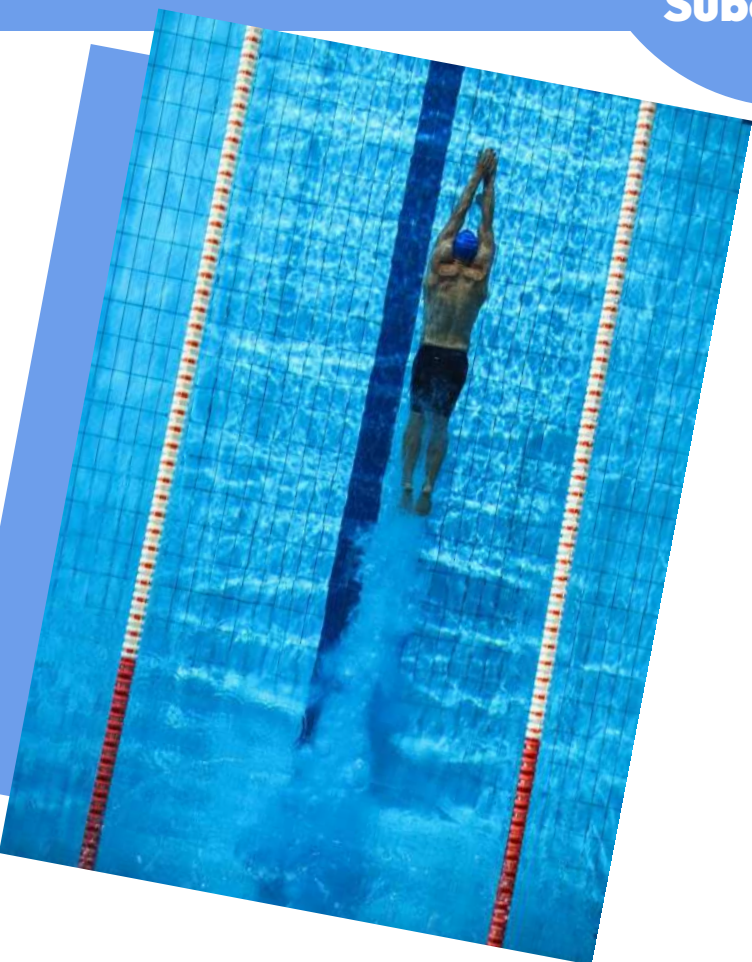
SI PRECISA CHE, in caso di corsi con numero insufficiente di allievi, potrebbero verificarsi variazioni di tipologia di danza caraibica o di livello (Cha Cha, Merengue, ecc).

Per informazioni in merito a tutti i corsi contattare preferibilmente gli insegnanti:

**Francesco** Cell. 329.6329549

**Loredana** Cell. 339.6599864

# Sezione Subacquea



Direttore tecnico: **Maurizio De Bortoli**  
Istruttori: **Andrea Rosso**

**Piscina Torrazza:** Via Torrazza Piemonte, 6 - Torino  
**Orari:** mercoledì - venerdì dalle ore 20.50 alle 21.50

## CORSO DI NUOTO

È la base per un'ottima preparazione subacquea, tramite semplici esercizi atti ad aumentare l'acquaticità personale tramite la respirazione e l'uso dell'attrezzatura di base.

## CORSO MINI-SUB (Età minima 9 anni)

Base di partenza per iniziare un interessante viaggio di conoscenza della dimensione marina (esclusivamente il venerdì).

## CORSO DI BASE (Età minima 14 anni)

Ti permette di effettuare immersioni fino a 20 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza). Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della Federazione Italiana Attività Subacquee (FIAS) - CMAS.

## CORSO ARA

Ti permette di effettuare immersioni fino a 30 m che non prevedono la decompressione (in curva di sicurezza).

Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.  
Età minima 16 anni.

## CORSO ARA ESTENSIONE

Ora che sei un esperto con questo brevetto potrai effettuare immersioni fino a 40 m che non prevedono decompressione (in curva di sicurezza). Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

## CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

**APNEA:** Per migliorare le tue qualità di apneista. Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS.

**BIOLOGIA MARINA, GUIDA SUB, IMMERSIONI IN GROTTA, NOTTURNE, RELITTI, PRIMO SOCCORSO, RICERCA E RECUPERO.**

## SALVAMENTO SUB

Fornisce le nozioni e le azioni di primo soccorso in caso di incidente durante una immersione o una escursione in apnea. Al termine del corso sarà rilasciato il brevetto della FIAS - CMAS. Per ulteriori informazioni rivolgersi alla Piscina Torrazza in via Torrazza di Piemonte n. 6, il mercoledì ed il venerdì dalle ore 21.00 alle 22.00, oppure il martedì dalle ore 21.00 alle 23.00, presso la sala Bonetto del C.R.D.C.

**Piero** cell. 335.6181928

**Maurizio** cell. 347.2534734

## QUOTE DI ISCRIZIONE

	NUOTO	PREPARAZ. SUB	CORSO SUB
DIPENDENTI	Euro 210,00	Euro 210,00	Euro 300,00
FAMILIARI	Euro 210,00	Euro 210,00	Euro 300,00
AGGREGATI	Euro 240,00	Euro 240,00	Euro 330,00

## CORSO ARA CORSO ARA ESTENS. SPECIALIZZ.

DIPENDENTI	Euro 330,00	Euro 365,00	Euro 250,00
		+ specializz. Euro 165,00	
FAMILIARI	Euro 330,00	Euro 365,00	Euro 250,00
AGGREGATI	Euro 370,00	Euro 405,00	Euro 280,00
		+ CRDC + specializz. Euro 195,00	

## MINI-SUB

FAMILIARI	Euro 184,00
AGGREGATI	Euro 200,00

## ACQUAGYM

Euro 240,00

## *sezione subacquea*

### **DURATA DEI CORSI**

- Corso Base (3 mesi s.c.);
- Corso Salvamento (3 mesi);
- Tutti gli altri corsi avranno una durata di 6 mesi.

### **LA QUOTA COMPRENDE**

- Iscrizione alla FIAS - CMAS;
- Costo brevetto;
- Uso attrezzature in piscina;
- Libro di testo;
- Assicurazione.

### **LA QUOTA NON COMPRENDE**

- Uscite in acque libere obbligatorie per il conseguimento del brevetto internazionale FIAS - CMAS;
- Uso delle attrezzature e relative ricariche per le uscite in acque libere.

### **DOCUMENTI NECESSARI PER I CORSI**

- Certificato medico di idoneità all'attività subacquea rilasciato da un centro di medicina sportiva;
- 2 fotografie;
- Scarico di responsabilità e autorizzazione di chi esercita la patria potestà per i minori partecipanti al corso.





La Sezione Fotografica C.R.D.C. in collaborazione con i **Docenti e Responsabili della Scuola di fotografia CONTROLUCE: Max Ferrero, Davide D'Angelo e Giorgio Cerutti**, di elevata esperienza in diversi settori, propone un corso teorico e pratico di specializzazione professionale e culturale adatto a chi ha già acquisito una buona preparazione di base e desidera approfondire le proprie conoscenze fotografiche.

Per una corretta frequentazione si richiede il possesso delle conoscenze base della fotografia: esposizione (tempi, diaframma, ISO), profondità di campo e impostazione della fotocamera in modalità manuale.

## PROGRAMMA DI MASSIMA DEL CORSO DI APPROFONDIMENTO ("2 Livello") 2025

30/9	Lezione 1	IL LINGUAGGIO FOTOGRAFICO E LA LETTURA DELLE IMMAGINI
7/10	Lezione 2	I GENERI FOTOGRAFICI E LO STILE
14/10	Lezione 3	LA FOTOGRAFIA IN BIANCO E NERO
19/10	Lezione 4	USCITA FOTOGRAFICA CON TEMA IL BIANCO E NERO
21/10	Lezione 5	COMMENTO DELLE FOTO REALIZZATE DURANTE L'USCITA
28/10	Lezione 6	IL PORTFOLIO FOTOGRAFICO
4/11	Lezione 7	STORYTELLING ED EDITING
11/11	Lezione 8	TECNICHE DI ILLUMINAZIONE IN STUDIO 1
18/11	Lezione 9	TECNICHE DI ILLUMINAZIONE IN STUDIO 2
23/11	Lezione 10	USCITA FOTOGRAFICA CON TEMA PERSONALE
25/11	Lezione 11	ELEMENTI BASILARI PER L'ELABORAZIONE DIGITALE
2/12	Lezione 12	COMMENTO DELLE FOTO REALIZZATE DURANTE L'USCITA

## sezione fotografica

Le iscrizioni si possono effettuare:  
Il venerdì dalle ore 21.00 alle 23.00  
direttamente presso la Sezione fotografica  
in Corso Sicilia 12 - 10133 TORINO

Oppure rivolgendosi a:  
Responsabile della Sezione Fotografica  
CRDC

**Guido Fiorino**  
Cell. 338.8447900

Mail: [sez.fotocrdc@libero.it](mailto:sez.fotocrdc@libero.it)

Sitoweb: [www.fotocrdc.it](http://www.fotocrdc.it)

TIPO UTENTE	COSTO CORSO
DIPENDENTI e ≤ 30 ANNI	Euro 130,00
FAMILIARI	Euro 140,00
AGGREGATI	Euro 165,00





Settembre

30 agosto 31 agosto	MOSTRA DI BARDONECCHIA
8 settembre	Ore 21. Determinazione dei funghi portati dai soci
15 settembre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
20 settembre	AssociazioneInsieme - Gassino T.se
22 settembre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
27 settembre	1 <sup>a</sup> uscita didattica per corsisti e soci*
27 - 28 settembre	"Alla scoperta dei funghi 2025" Mostra micologica didattica - Cascina le Vallere - Moncalieri (TO)
29 settembre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci

Ottobre

6 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
11 o 12 ottobre	Seconda uscita didattica per corsisti e soci*
12 ottobre	Festa del fungo di Balangero
13 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
20 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
27 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci

\*Le date delle uscite (in località da stabilire) potranno subire delle variazioni in base alle condizioni meteo ed alla produzione di funghi.

VERIFICARE SEMPRE SUL SITO LE DATE DEGLI APPUNTAMENTI CHE POTREBBERO VARIARE PER MOTIVI ORGANIZZATIVI.

Novembre

3 novembre	Ore 21.00 Determinazione funghi portati dai soci
10 novembre	Ore 21.00 Determinazione funghi portati dai soci
17 novembre	Ore 21.00 Determinazione funghi portati dai soci
24 novembre	Ore 21.00 Proiezione ritrovamento funghi rari 2025 - P. Apicella
Metà dicembre	CENA DI FINE ANNO

## *introduzione alla micologia*

I corsi di introduzione alla micologia, suddiviso in due moduli, si terrà presso il CRDC, in Corso Sicilia 12 - Torino.

### **MODULO AUTUNNO 2025**

7 lezioni il lunedì ore 20.00-21.30

15-22-29 settembre

6-13-20-27 ottobre

### **MODULO PRIMAVERA 2026**

5 lezioni il lunedì ore 20.00-21.30

da maggio 2026 - date da definirsi

## *alla scoperta dei funghi 2025*

Mostra micologica didattica presso Cascina Le Vallere - Moncalieri (TO)  
dal 27 al 28 settembre 2025

Le informazioni riguardanti il Gruppo e le attività svolte sono sul sito

[www.gruppomicologicotorinese.it](http://www.gruppomicologicotorinese.it) oppure  
presso il **Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali**  
- sezione micologia - Sala Martocchia - Corso  
Sicilia 12 10133 Torino

E-mail: [info@gruppomicologicotorinese.it](mailto:info@gruppomicologicotorinese.it)

Facebook: Gruppo Micologico Torinese

Presidente **Roberto Giuffrida** 347.2779053

Segretario **Bruno Sancineto** 335.6866245



L'ANNATA AGONISTICA DELLE  
SQUADRE DEL CRDC 2024/2025

Come ogni anno, la nostra società ha partecipato a vari campionati regionali a squadre organizzati da F.I.T.E.T. Piemonte.

La partecipazione è stata molto numerosa: circa 70 tra atleti ed atlete.

Complessivamente ci si può ritenere soddisfatti dei risultati, considerando che il livello delle squadre partecipanti aumenta di anno in anno.

In sintesi le squadre iscritte ai vari campionati:

- Serie C2: 4 squadre di cui una qualificata ai Playoff ed una retrocessa in D1
- Serie D1: 3 squadre di cui 1 retrocessa in D2
- Serie D2: 3 squadre di cui 1 promossa in D1
- Serie D3: 3 squadre di cui una promossa in D2
- Serie C Master: 1 squadra. Il Campionato Master Serie

C'è una competizione che si svolge a livello regionale, riservata a giocatori che partecipano alla Serie C e che rientrano nelle categorie Master (giocatori più esperti, di oltre 40 anni).

Nel dettaglio le squadre che hanno partecipato (le classifiche sono relative al proprio girone).

**Serie C2**

TT CRDC Fiorebevanche Marco Pili, Andrea Cardella, Valerio Buschiazzo, Simone Piatti, Andrea Morelli e Nicolò Dominici.

La squadra porta il nome di Giovanni "Gianni" Fiore, che ci ha lasciati all'inizio del 2025, indimenticabile e indimenticato amico. La squadra si è classificata per i play off dove ha vinto un primo spareggio, perdendo purtroppo il secondo e sfiorando così la promozione alla serie C1 Nazionale.

TT CRDC S Adriano Aru, Tonino Solazzi, Aldo Bergantin e Marco

Sereno Regis. Si è classificata quarta.

TT CRDC A Gianluca Mezzalana, Bruno Balbo, Gianluigi Canova, Maurizio Cannizzaro e Paolo Rosso. Si è classificata quinta.

TT CRDC Giaveno Marco Moscato, Maurizio Negro, Alberto Trono, Roberto Bottega e Giulio Colturato. È retrocessa in serie D1.

**Serie D1**

TT CRDC EN.GI. Torino Giuseppe Perosce, Alberto Musso, Federico Bacci e Gianpaolo Bondante. Si è classificata quarta.

TT CRDC N Maurizio Natale, Andrea Sambuelli, Cristian Modoran e Hashem Baradaran. Si è classificata terza.

TT CRDC G Roberto Ghigliotti, Matteo Luci, Federico Bonifazi, Emanuele Di Paola e Franco De Cristofaro. È retrocessa in serie D2.

**Serie D2**

TT CRDC T Pietro Turello, Paolo Volpato, Li Zhongyiding, Mariano Pinzi, Stephan Vaillant e Paolo Rosso. Si è classificata sesta.

TT CRDC Never Give Up Massimo Valea, Giuseppe Trevisi, Massimo Bergero e Simone Piatti. È stata promossa in serie D1. TT CRDC M Giulio Maione, Paolo Marino, Rita Rotunno, Luca Fassio e Andrea Masoero. Si è classificata quinta.

**Serie D3**

TT CRDC O Alberto Bianchi, Bruno Caretti, Miguel Onorato e Pietro Lionetti. Arrivando prima nel suo girone, è stata promossa alla serie D2.

TT CRDC L Pier Luigi Livrieri, Pierdomenico Bodda, Andrea



TT CRDC D Andrea Cardile, Pietro Dileo, Giorgio Reteuna, Luca Venturin e Lorenzo Barbetta. Con una età media di poco oltre i 16 anni, è la squadra dei giovani del circolo; si è classificata sesta.

TT CRDC FORNI-TORI Franco Dealessandris, Michele Favino, Giancarlo Martino e Marco Becchio. Si è classificata terza, appena un gradino sotto il livello necessario per la promozione.

TT CRDC M Giancarlo Manassero, Federico Bauchiero, Sergio Cagna, Giovanni Machetto e Pietro Zangara. Si è classificata quinta.

### Serie C Master

TT CRDC Torino Gianluca Mezzalira, Marco Pili, Gianluigi Canova e Bruno Balbo. Si è classificata seconda nel suo girone, estremamente competitivo.

Grandi complimenti alle squadre che sono state promosse alla serie superiore; i buoni risultati faranno senz'altro da stimolo per la prossima stagione che si prevede ancor più competitiva e di alto livello.

Articoli

## tennistavolo e coordinazione

Articoli

Il tennistavolo altrimenti detto ping pong (nome onomatopeico che richiama il suono della pallina) è riconosciuto come uno sport eccezionale per migliorare la coordinazione in modo globale, grazie alle sue caratteristiche uniche di velocità, precisione e reattività.

Ecco come agisce su diversi aspetti della coordinazione:

### Coordinazione oculo-manuale (coordinazione occhio-mano)

- Tracciamento della palla: si deve seguire costantemente una piccola palla (appena 40 mm) che si muove a grande velocità (fino a 100 km/h o anche più).
- Temporizzazione perfetta: si deve calcolare con precisione quando e dove colpire la palla per rimandarla sul tavolo avversario.
- Colpi precisi: il controllo della racchetta richiede movimenti finissimi da eseguire con tutto il braccio per indirizzare la palla esattamente dove si vuole, anche con effetti complessi.

### Coordinazione dinamica generale.

- Spostamenti rapidissimi: bisogna muoversi lateralmente, in avanti e indietro con piccoli passi rapidi e precisi per posizionarsi sotto la palla.
- Equilibrio dinamico: ogni colpo richiede stabilità durante movimenti esplosivi e cambi di direzione improvvisi.
- Integrazione arti superiori/inferiori: le gambe portano nella posizione corretta mentre braccia e mani eseguono il colpo tecnico, tutto in una frazione di secondo.

### Coordinazione tempo-ritmo:

- Velocità di reazione: si deve reagire istantaneamente alla traiettoria, velocità ed effetto della palla avversaria.
- Ritmo e tempismo: il gioco ha un ritmo incalzante che bisogna seguire o imporre, sincronizzando perfettamente il movimento con l'arrivo della palla.
- Anticipazione: con l'esperienza si impara a prevedere le mosse dell'avversario basandosi sulla sua postura e sul tipo di colpo, preparando la risposta coordinata in anticipo.

**Coordinazione fine e differenziata (controllo muscolare sottile):** i diversi colpi (topspin, slice, flip, smash) richiedono variazioni millimetriche nell'angolazione della racchetta, nella tensione muscolare e nel punto di impatto con la palla.

**Regolazione della forza:** occorre dosare con precisione la potenza del colpo a seconda della distanza dal tavolo, dell'effetto da dare e della tattica scelta.



**Non ultimo l'atteggiamento mentale:** occorre escludere le distrazioni esterne e concentrarsi sul gioco. Presto si impara a riprendersi rapidamente dagli errori, senza farsi paralizzare dalla frustrazione.

In generale si impara ad accettare l'errore come parte del processo e del gioco ed a controllare il nervosismo. In sintesi la disciplina emotiva che si acquisisce aiuta in varie situazioni sociali o professionali.

**Stimolazione del pensiero strategico:** occorre riconoscere i punti forti e deboli dell'avversario, adattando la propria tattica a nuovi scenari.

A differenza di altre attività, nello sport non è sufficiente sapere e dimostrare di sapere. Nello sport questa caratteristica non basta: bisogna saper fare e farlo meglio del proprio avversario, mentre questo fa di tutto per impedirti di farlo.

Articoli

## *perchè il tennistavolo è così efficace?*

Articoli

**Alta velocità.** Obbliga il cervello e il corpo a processare informazioni e reagire molto più velocemente che in molti altri sport. Questo per effetto delle distanze ravvicinate: infatti le dimensioni del tavolo riducono i tempi di reazione al minimo.

**Effetti imprevedibili (spin).** La palla può cambiare traiettoria in modo impreveduto dopo il rimbalzo, mettendo alla prova costantemente la capacità di adattamento motorio ed i riflessi, senza parlare di "retine" e "spigoli", incubo e qualche volta alibi di molti giocatori.

**Continuità del gioco.** I rally prolungati richiedono ripetizioni multiple e variazioni di movimenti coordinati sotto pressione.

**Coinvolgimento bilaterale:** il gioco spesso alterna il diritto ed il rovescio, sviluppando coordinazione su entrambi i lati del corpo ed allenando a cambiare velocemente la postura.

**Benefici pratici nella vita quotidiana:** migliorare la

coordinazione con il tennistavolo si traduce in

- maggiore agilità e reattività in situazioni imprevedute;
- migliore capacità di afferrare oggetti o evitare ostacoli;
- movimenti più fluidi ed efficienti nello sport e nelle attività quotidiane;
- migliori riflessi;
- controllo dello stress: concentrarsi sulla pallina è un ottimo modo per staccare la mente.

In fondo una maggiore consapevolezza del proprio corpo nello spazio.

In sintesi, il tennistavolo è un allenamento completo per il sistema nervoso e motorio, che costringe il cervello e i muscoli a comunicare in modo estremamente rapido e preciso, sviluppando una coordinazione che va ben oltre il tavolo da gioco.

Per queste sue caratteristiche, il Tennistavolo è uno sport straordinariamente adatto a tutte le fasce di età, non solo ai giovanissimi e agli anziani. È proprio una delle sue qualità più belle che lo rendono fortemente inclusivo.

In fondo il Tennistavolo è coordinazione e la coordinazione è imprescindibile nel Tennistavolo.

*tennistavolo c.r.d.c.*  
**IL PIÙ BRAVO E LA PIÙ BRAVA**

Il più bravo è quello che vince. La più brava è quella vince e poi ti dice: "Ti devo una rivincita"  
Il più bravo è quello che vince, anche 3 a 0, e alla fine esclama: "Bella partita!"  
La più brava è quella che sa che vincerà, sa che tu perderai e ti viene vicino e ti dice: "Dai, facciamo una partita!"



Il più bravo è quello che vince un set dopo l'altro e ad ogni cambio di campo ti passa vicino tenendo gli occhi bassi.

La più brava si allena con te. Tu sbagli, sbagli di nuovo, risbagli e lei ti dice: "Respira... ci puoi riuscire!"

Hai perso una partita dietro l'altra. E con lui non succedeva. Il più bravo non dice nulla, lascia che sia tu a dirlo agli altri, se vuoi.

Tu mandi fuori un servizio, poi mandi fuori anche quello dopo. La più brava non ride, sorride e dice solo: "Dai, può capitare..."

Il più bravo, quando gioca con te, lascia che il telefono continui a suonare.

La più brava, quando gioca con te, guarda solo te, non la sua amica che la chiama.

Il più bravo vince, vince di nuovo, poi vince ancora e aspetta che sia tu a dire: "Basta. ne ho prese troppe..."

La più brava è quella che non si distrae e sta sempre attenta anche quando tu mandi in rete di continuo e gridi: "Sono un cretino!"

Il più bravo è quello che ti dice: "Dovrei essere già a casa ma per te faccio ancora due tiri..."

La più brava è quella che ti risponde: "Sono stanca morta, ma

Articoli

per te faccio l'ultima partita..."  
Il più bravo è quello che ti dice: "Vuoi giocare al posto mio?" e ti lascia entrare.

La più brava è quella che gioca con te anche se non ti conosce.

Il più bravo, quando la pallina prende uno spigolo sul suo campo, commenta: "Fa parte del gioco".

La più brava: "Succede..."

Il più bravo non sbuffa mai quando va a raccogliere la pallina.

La più brava raccoglie la pallina che hai mandato fuori, la raccoglie di nuovo e ti dice: "Dai, prova ancora. Siamo qui per questo".

Il più bravo, quando gioca con te che non sei così bravo, non risparmia i suoi colpi migliori.

La più brava non ti perdona niente. Il più bravo, se per caso perde, ti fa i complimenti e ti batte una mano sulla spalla

La più brava, casomai perdesse, ti direbbe: "Bravo, continua così..."

I più bravi perdono anche, ma sanno sempre come vincere!

Quinto

Articoli

## tennistavolo mondiale

ITTF WORLD MASTERS TABLE  
TENNIS CHAMPIONSHIPS – IL  
C.R.D.C. PARTECIPA CON VARI  
ATLETI

Il nostro atleta, **VALERIO BUSCHIAZZO**, al ritorno dalla sua partecipazione mondiale, ci ha inviato il seguente articolo.

E' la più grande competizione di TENNISTAVOLO mai organizzata al mondo !!!!!

6100 atleti si confrontano al WMC (World Master Championship), il campionato mondiale veterani oltre i 40 anni

La sede è ROMA, alla nuova fiera con 300 tavoli competizione + 50 tavoli per riscaldamento

Partecipano 109 NAZIONI, con più 200 arbitri, più di 200 volontari, 47.000 mq di area di attività

La nostra piccola federazione (circa 10.000 iscritti) è riuscita nell'impresa mastodontica di organizzare questo evento, grazie in particolare al nostro Presidente Renato di Napoli che ha consolidato la sua leadership proprio partendo dalla nostra città

Ricordiamo che il tennistavolo (conosciuto più come Ping Pong) è tra gli sport individuali più diffusi al mondo con circa 1.000.000.000 (un miliardo) di praticanti di cui 200.000 agonisti in Francia, 500.000 agonisti in Germania, milioni di agonisti in Cina, Giappone, India, Corea

Le gare sono suddivise per fasce di età: >40, >45, >50 e avanti fino a >90 e prevedono separati uomini e donne, doppi e doppi misti (i doppi possono essere composti da differenti nazionalità). Venendo a noi parte dal CRDC una pattuglia



di 9 persone (BERGANTIN Aldo (55) BONDANTE Gianpaolo (60), BUSCHIAZZO Valerio (70), CAGNA Sergio (70), CANOVA Gianluigi (65), DI SIMONE Leonardo (55), MEZZALIRA Gianluca (50), ROSSO Paolo(70), TURELLO Pietro (75)), pochi, ma ci sono da considerare i costi che tra iscrizione, viaggio, pernottamenti e pasti (le gare iniziano lunedì mattina per concludersi domenica pomeriggio) si aggirano tra gli 800 ed i 1000 euro persona.

La gran parte di noi (5 persone ) alloggiano a OSTIA MARE nel medesimo albergo, gli altri sparsi tra amici e parenti.

Domenica pomeriggio ci presentiamo alla nuova FIERA di ROMA che è enorme, e dopo l'accettazione, dove la federazione italiana ci fornisce due magliette gioco ed un paio di pantaloncini (divisa che trovo particolarmente bella) iniziamo la visita della struttura che si estende su 5 padiglioni, ognuno con un numero diverso di tavoli, di cui il primo è il più bello con tavoli particolari ed un numero imprecisato di televisioni.

Articoli

Possiamo anche rilevare qualche problema organizzativo, in particolare il numero dei w.c. ampiamente insufficiente rispetto al numero dei partecipanti.

Alle 18,30 c'è la cerimonia di inaugurazione, alla presenza di almeno 5000 persone, che però risulta qualitativamente molto inferiore a quella di due anni fa agli europei master a Rimini.

Le competizioni sono suddivise per giornate: Ogni atleta riceve via messaggio sul cellulare ora e tavolo dove giocare

Lunedì mattina ci presentiamo quindi nella struttura per iniziare i gironi del singolo

Il colpo d'occhio è meraviglioso, migliaia di atleti che si allenano, parlano mangiano in tutte le lingue del pianeta tra di loro e si intendono anche se non si capiscono, perchè chi pratica sport è sempre amico di chi pratica sport ed è un peccato che non ci siano atleti russi e bielorusi (sono presenti solo 34 Individual Neutral) perchè avremmo fatto amicizia anche con loro alla faccia di guerrafondai e politici vari.

Articoli

Possiamo subito constatare come il livello di gioco sia parecchio alto, e così solo Buschiazzo passa il girone come primo battendo un Francese 3-1, un Tedesco 3-0 e uno Svedese 3-0, per gli altri otto si apre il tabellone di consolazione, ma una buona cena consola la piccola delusione

Martedì l'unico a disputare il doppio misto è Buschiazzo sorteggiato con Marcella MARCONE campionessa italiana over 70, ed i due passano il girone come secondi andando sul tabellone principale

Nel doppio uomini

- Bergantin è in coppia con uno spagnolo (Vargas) ma risultano terzi, consolazione
- Canova è in coppia con Torregrossa (ITA) e passano come secondi, tabellone principale
- Mezzalira è in coppia con Barone /ITA) e passano secondi, tabellone principale
- Di Simone è in coppia con un tedesco (Schimdt) e passano secondi, tabellone principale
- Cagna è in coppia con un americano (Kong) ma risultano terzi, consolazione
- Turello è in coppia con Baiocchi (ITA) e passano secondi, tabellone principale
- Rosso e Buschiazzo sono l'unica coppia CRDC, sono coppia consolidata già terzi nel 2023 ai campionati italiani, e passano il girone come primi quindi tabellone principale

Mercoledì è giornata dedicata alla cultura, e Cagna, Rosso, Turello e Buschiazzo si dedicano alla visita



alla antica necropoli romana di Ostia Antica, spettacolo veramente incredibile in un parco curatissimo

Giovedì prosecuzione del singolo, dove Buschiazio nel tabellone principale, dopo aver nettamente battuto un Tedesco 3-0, perde nettamente con uno Svizzero-Spagnolo 0-3, concludendo così l'avventura nel singolo dei nostri prodi. Gli altri del gruppo, nel torneo di consolazione escono al massimo dopo un turno.

Venerdì prosecuzione dei doppi, la Marcone e Buschiazio escono al primo turno di tabellone con due Francesi proprio troppo forti.

Canova e Torregrossa vincono al primo turno (256 coppie) contro una coppia franco-spagnola 3-1 ma purtroppo cedono con lo stesso punteggio nei 128 con una coppia tedesca, comunque per loro un buon mondiale

Mezzalana e Barone direttamente nei 128 perdono con una coppia Giapponese 1-3

Di Simone - Schmidt vincono al primo turno (256) con una coppia Indo-Palestinese 3-1, per poi perdere 0-3 con una coppia Svizzero-Danese

Articoli

Turello e Baiocchi cedono nei 64 1-3 ad una coppia Anglo-Scozzese

Non restano che Rosso-Buschiazio che nei 128 vincono un match durissimo contro due tedeschi in un turbinio di emozioni perdendo un set già vinto, il quarto da 8-2 a 10-12 e vincendo un set già perso, il quinto e decisivo da 3-9 a 11-9

Nei 64 affrontano due Cinesi classici con impugnatura a penna e diritto micidiale, ciononostante vincono un incontro capolavoro 3-0 non permettendo mai ai Cinesi di svolgere il loro gioco ma spostandoli sempre dalla parte del rovescio

Siamo ai 32 e gli avversari sono sempre più forti, in questo caso due Francesi, di cui uno chiaramente Cinese, e vincere significa entrare nei 16 e giocare davanti alle televisioni, l'incontro è veramente al cardiopalma ed anche qui, con un recupero incredibile, i nostri vincono al quinto 11-9.

Per Rosso Buschiazio si tratta di un mondiale clamoroso molto oltre le più rosee aspettative, e difatti non hanno più l'albergo e, anche per impegni personali, devono rinunciare alle riprese televisive,

Articoli

lasciando spazio ad una coppia di due Cinesi, uno americano, che però con ogni probabilità li avrebbero "asfaltati" trattandosi di due giocatori "mostruosi" che nel singolo non hanno mai perso un set se non giocando tra di loro.

Finisce quindi qui l'avventura mondiale della nostra pattuglia, un'esperienza non ripetibile e completamente soddisfacente almeno sotto l'aspetto umano, che ci ha sicuramente dimostrato che si può convivere felicemente con ogni altro essere umano uniti da uno sport per noi amatissimo.

**NOTA FINALE:** Non ci è giunta nessuna segnalazione di alterchi o litigi che considerate le 6100 persone dovrebbe farci riflettere.

**Buschiazio Valerio**



## OKTOBERFEST SPEEDY

### MONACO DI BAVIERA in bus GT

Dal 26 al 28 Settembre 2025

La più grande festa della Germania e una delle più grandi al mondo: in due settimane oltre 6 milioni di persone consumano milioni di litri di birra riversandosi lungo le strade e le piazze di Monaco di Baviera, in un'atmosfera allegra e leggera che si ripete da oltre 200 anni. Non potete mancare!!

#### Venerdì 26 Settembre Torino - Monaco

Partenza da Torino in serata con bus GT in direzione della Germania. Pernottamento a bordo. Pasti liberi in viaggio.

#### Sabato 27 Settembre Oktoberfest!

Arrivo a Monaco in mattinata. Intera giornata per partecipare alla Festa della Birra e per visitare liberamente Monaco, la capitale bavarese. Pasti liberi.

In serata partenza per il rientro a Torino. Pernottamento a bordo. Pasti liberi in viaggio.

#### Domenica 28 Settembre Monaco - ritorno

Arrivo a destinazione in mattinata. Fine dei servizi.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 149,00**

**QUOTA RISERVATA AL CRAL € 139,00**

Quote valide con un minimo di 30 partecipanti.

**La quota comprende:** trasporto in bus GT come da programma dotato di tutti i comfort – servizio di 2 autisti per tutto il viaggio, nostro accompagnatore specializzato per tutto il viaggio, assicurazione viaggio medica e bagaglio.

**La quota non comprende:** facchinaggi, mance, tutte le bevande e i pasti non specificati, visite, guide, ingressi, escursioni non menzionate, extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato. Assicurazione facoltativa annullamento di € 14.

**Penali in caso di recesso (giorni di calendario):** fino a 46 giorni prima della partenza: nessuna penale; da 45 a 21 giorni prima della partenza: 30% della quota di partecipazione; da 20 a 9 giorni prima della partenza: 50% della quota di partecipazione; da 8 giorni prima della partenza: 100% della quota di partecipazione.

Si rammenta che per ragioni logistiche, tecniche e/o meteorologiche l'itinerario potrebbe subire variazioni.

## LAGO DI GARDA EXPERIENCE

### ANTICHE CARTIERE E GIARDINI D'AGRUMI

04 – 05 ottobre 2025

**1° giorno: TORINO – SALÒ – TOSCOLANO MADERNO – GARGNANO – ARCO**

Ore 7,00 partenza in pullman davanti da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Salò, caratteristica cittadina sulla riva bresciana del Lago di Garda e pranzo libero. Proseguimento per Toscolano Maderno alla scoperta di una piccola cartiera artigianale, dove il maestro racconterà la storia delle cartiere di Maderno e mostrerà come realizzare un foglio di carta manualmente... per chi lo desidera possibilità di provare! Al termine trasferimento in una delle limonaie più conosciute di Gargnano e visita guidata. La coltivazione degli agrumi, pur favorita dalla vicinanza del lago, è possibile grazie ai caratteristici giardini d'agrumi, terrazzati e protetti da pilastri in pietra, ai quali d'inverno vengono legate travi di castagno. In serata sistemazione in albergo ad Arco, cena e pernottamento.

**2° giorno: RIVA DEL GARDA – TREMOSINE – TORINO**

Colazione in albergo e partenza per Riva del Garda. Tempo libero per visitare la cittadina posta sull'estrema punta del lago e incorniciata dalle Dolomiti del Brenta. Proseguimento per Tremosine, caratteristico borgo dell'alto Lago di Garda.

Passeggiata tra i vicioletti fino ad arrivare alla "terrazza del brivido" dove rimanere senza fiato ... una terrazza sospesa nel vuoto a 350 metri di altitudine, impressionante punto panoramico affacciato sul lago. Pranzo in agriturismo con prodotti tipici a km 0 e possibilità di acquisti. Rientro a Torino per le ore 20,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 260**

**ACCONTO DI PARTECIPAZIONE € 80**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Sistemazione in albergo di 3\*\*\* stelle. Tutti i pasti previsti dal programma con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Ingresso e visita guidata alla bottega della cartiera artigianale e alla limonaia. Assicurazione annullamento viaggio. Accompagnatore.

Supplementi: per sistemazione in camera singola € 40,00 (limitate)

**La quota non comprende:** il pranzo del primo giorno. Le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto. Gli extra di carattere personale e quanto non espressamente indicato nel presente programma.

**IL TRENINO DEL FOLIAGE****INDIMENTICABILE VIAGGIO TRA I COLORI AUTUNNALI A BORDO DEL CARATTERISTICO TRENINO DELLE CENTOVALLI**

- 18 e 19 ottobre 2025
- 25 e 26 ottobre 2025
- 01 e 02 novembre 2025
- 08 e 09 novembre 2025

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Ingresso in Val d'Ossola e sosta all'antico borgo medievale di Vogogna, uno dei borghi più belli d'Italia. Proseguimento per Domodossola e partenza a bordo del caratteristico trenino bianco-blu della storica ferrovia Centovalli-Vigezzina, considerata la ferrovia panoramica più bella d'Italia. Un itinerario spettacolare di 52 km, 83 ponti e 31 gallerie che collega Domodossola a Locarno. Il panorama è il protagonista di questo lento viaggio in treno che attraversa la Valle Vigezzo, conosciuta anche come la "Valle dei Pittori" per i suoi scorci unici e meravigliosi. Dal finestrino potrete ammirare un paesaggio illuminato dai caldi colori dei boschi e delle valli alpine con il loro mantello dalle mille sfumature rosse, gialle e arancioni. Arrivo a Locarno, elegante cittadina svizzera, affacciata sul Lago Maggiore. Pranzo libero. Rientro in pullman a Torino con arrivo previsto per le ore 20.30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00**

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Viaggio sul caratteristico trenino delle Centovalli da Domodossola a Locarno. Accompagnatore.

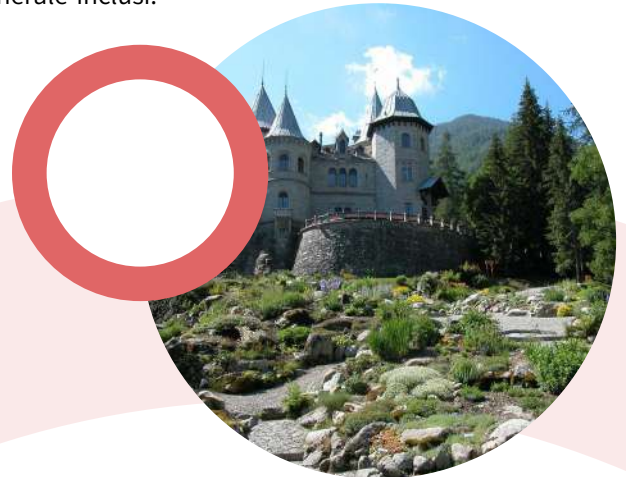
**CASTEL SAVOIA e GRESSONEY****CASTELLO DI CENERENTOLA ED ECOMUSEO WALSER**

14 settembre 2025

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per la Valle d'Aosta. Arrivo a Gressoney e visita all'EcoMuseo Walser, dal nome del popolo originario di Zermatt e del Vallese. Visita di una tipica abitazione Walser con la sua cantina a volta e il fienile con gli attrezzi da lavoro. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio ingresso e visita guidata di Castel Savoia, un castello che sembra essere appena uscito dalla favola di Cenerentola. Questa dimora da fiaba venne realizzata per volere della Regina Margherita di Savoia, che tanto amava Gressoney al punto di risiedervi durante i suoi soggiorni estivi. Rientro a Torino per le ore 20,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00**

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Ingresso e visita guidata al Castel Savoia. Ingresso all'EcoMuseo Walser. Pranzo in ristorante con ¼ di vino e ½ minerale inclusi.

**ANTICHI BORGHI E SCORCI PITTORESCHI**

21 settembre 2025

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Pella e imbarco sul battello per la navigazione fino all'Isola di San Giulio, detta anche "l'isola del silenzio". Ottimo pranzo in ristorante. Nel pomeriggio escursione fino a Stresa, la perla del Lago Maggiore: un borgo incantevole in un contesto paesaggistico straordinario, un susseguirsi di magnifiche dimore, ville nobiliari, alberghi esclusivi e curatissimi giardini. In serata arrivo a Torino per le ore 20,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00**

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Navigazione in battello sul lago. Pranzo in ristorante con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Accompagnatore.

## VALLE ELLERO... GRAN FUNGATA

28 settembre 2025

Ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Sosta a Mondovì e visita della “città alta”. Passeggiata fra i numerosi monumenti che ricordano il passato glorioso: Piazza Maggiore con i Portici “sottani e soprani”, Palazzo di Città, Chiesa della Missione, casa natale di Giolitti, Cattedrale, Belvedere con la torre civica dei “Bressani”. Ottimo pranzo in ristorante con menù a base di funghi.

*Aperitivo della Valle Ellero – Tris di salumi – Battuta di vitello con funghi – Insalatina di mele – Quique lorraine ai funghi – Voul-au-vent con funghi – Tagliolini ai funghi – Ravioli al ragù – Stinco di vitello – Funghi porcini fritti – Contorno – Dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè – Digestivo. Vini: Dolcetto, Barbera, Chardonnay.*

Nel tardo pomeriggio proseguimento per Vicoforte e visita della splendida Basilica dedicata alla “Regina Montis Regalis” con la cupola ellittica più grande al mondo.

Rientro a Torino per le ore 19,30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 60,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Pranzo in ristorante con vino e minerale inclusi (alcune portate nel menù sopra descritto possono variare). Accompagnatore.

## PIOZZO ... FIERA DELLA ZUCCA

05 ottobre 2025

Ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Sosta a Bra: breve visita al celebre santuario della “Madonna dei Fiori”. Arrivo a Piozzo dove si svolge la Fiera della Zucca! Ottimo pranzo in ristorante.

*Aperitivo Valle Ellero con salatini, prosciutto crudo con pere e raschera – Battuta di vitello con funghi porcini – Insalatina di mele rosse – Flan di verdura in bagna caoda – Tortino di castagne e porri – Risotto ai funghi – Tagliolini al ragù – Cinghiale al civet con polenta – Stinco di vitello – Contorno di stagione – Tris di dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè. Vino rosso e bianco, acqua.*

Nel pomeriggio proseguimento per Cherasco: una piccola città, grande per storia, arte e cultura. Passeggiata nel centro storico ricco di palazzi nobiliari, torri medievali e chiese barocche. Rientro a Torino per le ore 19,30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 60,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Pranzo in ristorante con vino e minerale inclusi (alcune portate nel menù sopra descritto possono variare). Accompagnatore.

## CUNEO ... FIERA NAZIONALE DEL MARRONE

19 ottobre 2025

Ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Cuneo dove si svolge la Fiera Nazionale del Marrone, una delle più importanti rassegne enogastronomiche italiane e uno degli appuntamenti di maggior interesse per le produzioni tipiche del territorio piemontese. Risalita della Valle Ellero fino a Norea per un ottimo pranzo in ristorante.

*Aperitivo Valle Ellero con salatini, prosciutto crudo con pere e raschera – Battuta di vitello con funghi porcini – Insalatina di mele rosse – Flan di verdura in bagna caoda – Tortino di castagne e porri – Risotto ai funghi – Tagliolini al ragù – Cinghiale al civet con polenta – Stinco di vitello – Contorno di stagione – Tris di dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè. Vino: rosso e bianco, acqua.*

Nel pomeriggio musica e danze nei locali del ristorante. Rientro a Torino per le ore 19.00.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 60,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo.

Pranzo in ristorante con vino e minerale inclusi (alcune portate nel menù sopra descritto possono variare). Musica e danze nei locali del ristorante. Accompagnatore.



**CREMONA... LA FIERA DEL TORRONE****17 novembre 2025**

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per Cremona, incantevole città della Pianura Padana, nota in tutto il mondo per l'artigianato del violino e per essere la patria del torrone. Passeggiata nel centro storico per ammirare la meravigliosa Cattedrale romanica del XII secolo con la sua splendida facciata in marmo bianco e rosso, il Palazzo Comunale, il Torrizzo, imponente campanile alto 112 metri simbolo della città, una delle torri campanarie medioevali più alte d'Europa. Cremona è la città del torrone, dolce natalizio per eccellenza, al quale è dedicata questa festa che richiama migliaia di visitatori. Durante la festa il centro storico è animato da decine di stand dove si può gustare il torrone in mille forme: dalle ricette gourmet al gelato da passeggio, dalle preparazioni con pistacchi, cioccolato, caffè, limoncello alle ricette salate più fantasiose, e i torroni artigianali preparati al momento con ingredienti naturali di altissima qualità da maestri e produttori provenienti da ogni angolo della penisola, dal Piemonte alla Toscana, dalla Campania alla Sicilia. Pranzo libero. Rientro a Torino previsto per le ore 20,30 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 36,00**

**La quota comprende:** Viaggio in pullman gran turismo. Accompagnatore.

**FESTA DEGLI ANTIPASTI PIEMONTESI****SAPORI D'INVERNO AI PIEDI DELLE ALPI CUNEESE****24 novembre 2025**

Ore 8,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Sosta a Saluzzo piccola città di grande valore artistico immersa tra le colline nella provincia di Cuneo e dominata dal massiccio del Monviso. Capitale del Marchesato di Saluzzo, è un borgo tipicamente trecentesco, con piccole vie acciottolate, chiese ed eleganti palazzi nobiliari. Proseguimento per la Valle Ellero e arrivo a Norea. Ottimo pranzo in ristorante con il menù tipico di antipasti piemontesi.

**ANTIPASTI FREDDI:** *Lardo nostrano con miele e noci – Carne all'albese con funghi porcini – Insalata russa – Acciughe in salsa verde – Vitello tonnato – Insalatina di castagne – Manzo affumicato con olio tartufato – Tomini della valle – Rolatina di coniglio con cipolline in agrodolce* **ANTIPASTI CALDI:** *Sfogliatina alle verdure – Flan di zucca con bagna caoda – Polenta gratinata – Torta di patate con crema al raschera – Cotechino con crauti – Voul au vent con funghi trifolati – Involtino di asparagi – Tartrà con salsiccia al barolo – Peperoni in bagna caoda – Formaggio locale.*

*E infine: Tris di dolci della casa – Macedonia di frutta – Caffè – Digestivo.*

Nel pomeriggio musica e allegria. Rientro a Torino per le ore 19,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 55,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Ottimo pranzo in ristorante con menù tipico antipasti piemontesi (alcune portate nel menù sopra descritto possono variare), vino e minerale inclusi. Musica e allegria nei locali del ristorante. Accompagnatore.

**MONTREUX NÖEL****ASPETTANDO IL NATALE SULLE RIVE DEL LAGO DI GINEVRA****30 novembre 2025**

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Ingresso in Svizzera dal Traforo del San Bernardo e proseguimento per il Lago di Ginevra. In tarda mattinata arrivo nella graziosa cittadina di Montreux: uno scenario eccezionale tra lago e montagne fa da cornice a uno dei Mercatini di Natale più belli della Svizzera. Sulle rive del lago chalet addobbati e illuminati secondo la tradizione natalizia, offrono specialità culinarie della regione: raclette, formaggio, fondue, vino, salsicce, cioccolata, dolci al forno, bretzel, pane di miele, caramelle mou ... gli artigiani invitano i visitatori a partecipare alla nascita delle loro opere d'arte lavorandole davanti ai loro occhi ... animazioni musicali d'eccezione ... un incantesimo di luce tra immensi alberi di Natale e scintillanti ghirlande. Pranzo libero. A metà pomeriggio partenza per Torino con arrivo previsto per le ore 21,00 circa.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 50,00**

**La quota comprende:** viaggio in pullman gran turismo. Accompagnatore.

## TRA CRDC E QC TERME

### TORINO - PRÉ SAINT DIDIER - SAN PELLEGRINO TERME

Per donarsi attimi di spensieratezza, vitalità e gioia.

Ottima idea per un regalo diverso dal solito.

Il voucher potrà essere consegnato in busta chiusa, senza prezzo in evidenza, valido per 24 mesi.

**Ingresso € 60,00 Tutto il giorno**

**€ 53,00 Ingresso 5 ore**

I voucher sono in vendita presso Segreteria CRDC.

**QC TERME**  
spas and resorts



## ABBONAMENTI CINEMA E TEATRO 2025-2026

### ABBONAMENTO AGIS

**Costo: € 55,00** per 11 spettacoli dal 1 ottobre 2025 al 30 settembre 2026.

Utilizzo fino a 4 persone (contemporaneamente) per Carnet dal lunedì al giovedì.

Utilizzo fino a 2 persone (contemporaneamente) per Carnet dal venerdì alla domenica.

### ABBONAMENTO 14

**Costo: € 27,50** per 5 spettacoli dal 1 ottobre 2025 al 30 settembre 2026. Utilizzo solo 1 per volta tutti i giorni.

