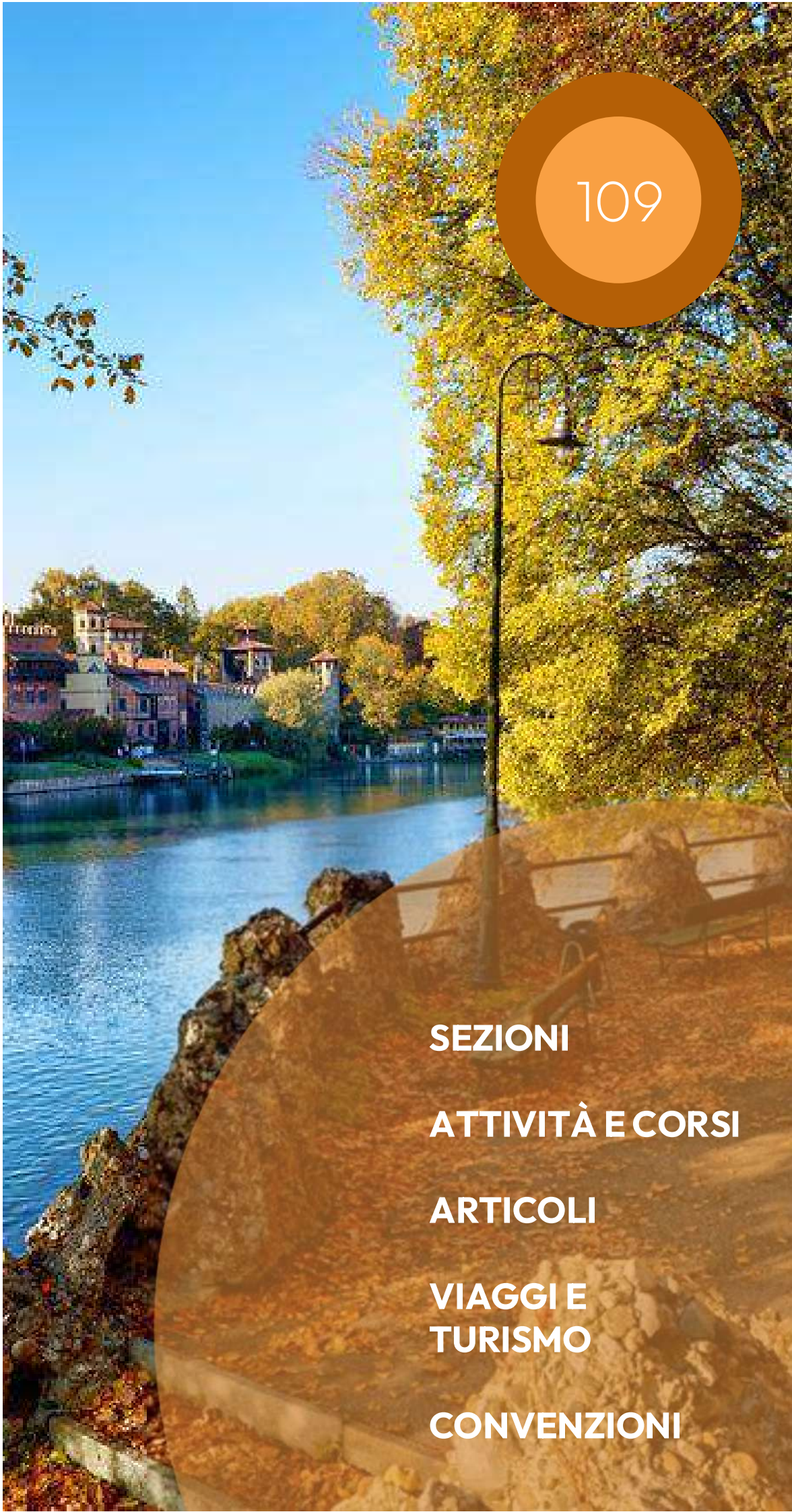
CIRCOLANDO notizie

CIRCOLO RICREATIVO ASSISTENZIALE DIPENDENTI COMUNALI DI TORINO

Quadrimestrale del C.R.D.C. - 2° Semestre 2026 - agosto/novembre - Anno XXXII - Art.2 c.20/C Legge 662/96 - Filiale di Torino

109



SEZIONI

ATTIVITÀ E CORSI

ARTICOLI

VIAGGI E TURISMO

CONVENZIONI

CRDC TORINO

ASD CIRCOLO RICREATIVO ASSISTENZIALE DIPENDENTI COMUNALI TORINO

CITTÀ DI TORINO

EDITORIALE e SOMMARIO

Editoriale

Con l'arrivo della nuova stagione autunno/inverno 2026, il nostro Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali, con lo stesso spirito che ci contraddistingue fondato sempre su una crescente e continua curiosità, ricerca, innovazione, desidera implementare e far crescere nuove opportunità di corsi, spazi di incontro e di aggregazione, gite, attività sportive e momenti culturali, che possano lasciare ogni volta un segno importante che identifica la nostra attività e il nostro impegno .

Desideriamo parlare soprattutto di voglia di far aumentare le opportunità di interesse, svago, divertimento e socialità, arrivando a coinvolgere sempre più un numero maggiore di nostri colleghi, i loro familiari, amici e realtà esterne provenienti da altri Enti o anche solo perché un passa parola ha stimolato l'interesse e ha funzionato.

La Segreteria e il Direttivo ringraziano tutti i colleghi del Circolo, che collaborano a questo progetto, sentono profondamente questa esigenza e danno il loro contributo attraverso proposte, indicazioni, suggerimenti, progetti che convolino nella direzione di rendere ancora più gradevole, accattivante e coinvolgente la prossima stagione 2026/27.





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
- Calcio
- Aikido
- Taiji Quan
- Qigong
- Rilassamento e benessere
- Nuoto
- Fitwalking
- Corso base di Nordic Walking
- Disegnare e dipingere
- Pittura su ceramica
- Gruppo teatro
- Gruppo corale
- Corso di pianoforte
- Tarologia
- Ballo liscio, Balli di Gruppo
- Danze caraibiche

PAG. 16 - SEZIONE FOTOGRAFICA

PAG. 19 - SEZIONE MICOLOGICA

PAG. 20 - ARTICOLI

PAG. 27 - TURISMO E VIAGGI
- Lago d'Iseo e Franciacorta
- Ravenna e Valli di Comacchio

PAG. 28 – GITE GIORNALIERE
- Courmayeur
- Lago di Place Moulin
- Lago di Mergozzo e cascata del Toce
- Vercelli
- Langhe tra colline e borghi
- Torino al tramonto a bordo del Cabriobus
- Il Trenino del Foliage

PAG. 32 - CONVENZIONI

CIRCOLANDO

Quadrimestrale del C.R.D.C. – n.109
2° Semestre 2026 - agosto/novembre Anno XXXII
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
www.comune.torino.it/crdc
circolo@comune.torino.it

Uffici Segreteria:
Via Sant'Agostino 11 - 10122 Torino
tel. 011.01134670/1/2

Orari:
martedì e 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: € 10,00
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 Rinallo
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 Rinallo

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°109

Direttore Responsabile:
Roberto Bonante

Responsabile Redazione:
Celestino Roberto Sereno

Amministrazione:
Claudia Piola

Redazione:
Aldo Mennuni

Collaboratori:
Mariarosa Acquaviva, Rosario Fontanella, Rosaria Frisenna, Caterina Messina, Antonio Navone, Elena Petricig, Tommaso Scarrano

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

Stampa a cura del:
civicocentrostampa

Finito di stampare
agosto 2026

«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. 2026

DIPENDENTI	EURO 10,00
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
- 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 2026 a settembre 2027) 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.,
Visita agonistica Euro 50,00
Visita non agonistica Euro 35,00

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 disposizione date alla sezione di tennistavolo, dal COMUNE DI TORINO.

La sezione Tennistavolo del CRDC TORINO partecipa per l'anno agonistico 2026-2027 ai Campionati Regionali e Provinciali maschili e femminili F.I.Te.T. con ben 13 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 5 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 agonistici il martedì 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 € 100 + tessera CRDC, sarà di 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 9 ottobre 2026 alle ore 14.00.
Il corso per adulti, il cui costo complessivo è di € 130 + tessera CRDC , sarà di 15 lezioni ed avrà inizio venerdì 9 ottobre 2026 alle ore 14.00, 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 2027 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 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 115,00
FAMILIARI	Euro 195,00
AGGREGATI	Euro 200,00

Alle quote si deve poi aggiungere il costo della tessera CRDC (vedi pag.4)
Coloro che faranno agonismo per il CRDC TORINO, avranno una riduzione per l'iscrizione 2026-2027 di €20.

Per l'iscrizione alla F.I.TeT. è richiesto obbligatoriamente il certificato medico agonistico in originale almeno 7 giorni prima della scadenza dell'anno precedente, 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 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 400€ , da pagarsi all'atto dell'iscrizione, il singolo corso avrà una durata di 60 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 2026-2027.

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, al termine dell'allenamento, devono sempre spegnere le luci e lasciare perfettamente pulita ed in ordine la palestra.

TENNIS

Responsabile: **Pierluigi Verde**

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

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 organizzeranno tornei sociali con inizio nel mese di ottobre 2026.

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.

Da Novembre si potrà prenotare l'ora tennis con apposita app.

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 12 ottobre 2026 al 11 ottobre 2027)

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 15/04/2027 al 11/10/2027

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

QUOTE ORARIE INVERNALI

dal 16/10/2026 al 14/04/2027

prezzi comprensivi di illuminazione e riscaldamento

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

QUOTE ORARIE ESTIVE

dal 15/04/2027 al 14/10/2027

prezzi comprensivi di illuminazione e riscaldamento

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



COSTI SCUOLA TENNIS

Periodo dal 28/09/2026 al 16/04/2027 - 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 19/04/2027 al 21/05/2027 - TOTALE 5 ORE (riservato a chi ha fruito del corso di 25 ore).

SCUOLA DIPENDENTE e Under 16

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 175
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 110
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 95
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 85

FAMILIARE CONVIVENTE

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 175
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 110
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 95
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 85

SCUOLA AGGREGATO

QUOTE 1 ALLIEVO	Euro 185
QUOTE 2 ALLIEVI	Euro 110
QUOTE 3 ALLIEVI	Euro 95
QUOTE 4 ALLIEVI	Euro 85

SCADENZE PAGAMENTO CORSO COMPLETO

2° settimana di ottobre	30%
3° settimana di dicembre	40%
4° settimana di febbraio	30%

SCUOLA TENNIS BIMBI, RAGAZZI E ADULTI

Maestro Nazionale: **Andrea Fontana**
Cell. 347.7107997

Inizio:
1° corso 28 settembre 2026 – 16 aprile 2027 per 25 ore
2° corso 19 aprile 2027 – 21 maggio 2027 per 5 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

PROVA GRATUITA PER BAMBINI DI 4 ANNI, RAGAZZI E ADULTI DAL 14 AL 18 SETTEMBRE 2026 ore 16.00 - 20.00, con prenotazione telefonica al Maestro Fontana (cell. 347 7107997).

GINNASTICA CIRCUIT TRAINING

Istruttore ISEF: **Bosco Walter**
Tel. 338.3713922

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: 5 ottobre 2026

Fine corsi: 26 maggio 2027

Orari:
Dolce – lunedì e mercoledì dalle18.00 alle 19.00.
Intensa - lunedì e mercoledì dalle 19.00 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



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 3 settembre 2026 al 29 luglio 2027 presso la sede del C.R.D.C. di Corso Sicilia 12 a Torino.

Aikido bimbi: inizia 8 settembre termina il 3 giugno

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 1 settembre 2026 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 5 ottobre 2026 a 27 maggio 2027

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

Dal 5 ottobre 2026 a 27 maggio 2027

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

Dal 5 ottobre 2026 a 27 maggio 2027

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 3 novembre 2026.

ORARIO
Martedì dalle 17.00 alle 18.30.
Mercoledì dalle 17.00 alle 18.30.
Giovedì dalle 17.00 alle 18.30.

QUOTA DI ISCRIZIONE Euro 120,00 + tessera CRDC

Abbigliamento; abiti comodi e calze antiscivolo

Conduce **Rosario Fontanella**
Per ulteriori informazioni Cell. 393.1013759
Mail: rosario.fontanella@collaboratori.comune.torino.it
rfontanella@virgilio.it

NUOTO RARINANTES ITALY

La RARI NANTES ITALY NUOTO Pinnato svolge la propria attività nei seguenti impianti della Città di Torino:

Piscina Aversa , Piscina Lido, Piscina Stadio Monumentale.

L'adesione alla Convenzione propone uno sconto del 20% sulla quota associativa annuale che varia a seconda del programma dei Corsi e non prevede un numero minimo di partecipanti.

NUOTO BABY 4 - 6 anni
2 lezioni settimanali
Quota convenzione scontata € 320,00

AVVIAMENTO AL NUOTO PINNATO
Due frequenze settimanali
Quota convenzione scontata € 320,00

CAPACITA' NATATORIE PRE AGONISMO
Tre frequenze settimanali
Quota convenzione scontata € 400,00

AGONISMO NUOTO PINNATO
Quattro frequenze settimanali
Quota convenzione scontata € 560,00



NUOTO ADULTI

(Con conoscenze base di nuoto)
2 sedute di allenamento a settimana

Quota convenzione scontata € 400,00

Le quote non comprendono la tassa iscrizione di € 30,00 e possono essere applicate ai programmi per ragazzi e adulti. L'insegnamento dei Corsi è affidato a Tecnici Federali con Qualifica riconosciuta dal CONI. Tutte le informazioni aggiuntive possono essere richieste alla Coordinatrice dei programmi di attività natatorie della RARI NANTES ITALY NUOTO PINNATO

Sig.ra LIONELLO PATRIZIA
cell.3386921349
rarinantesitalynuoto@gmail.com
Sede Legale Via Bertola 17 10121 TORINO - C.F.97766630012 - www.rarinantesitalynuoto.it

FITWALKING

CORSO BASE AL PARCO DELLA PELLERINA

Settembre, Ottobre, Novembre 2026

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

Orario: martedì 15 settembre 2026 dalle 17.30 alle 18.30 – 10 lezioni, comprensiva lezione di prova.

Lezione di prova: martedì 15 settembre 2026 ritrovo alle ore 17.20. 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 AVANZATO AL PARCO DELLA PELLERINA

Settembre, Ottobre, Novembre 2026

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

Orario: martedì 15 settembre 2026 dalle 18.30 alle 19.30 – 10 lezioni, comprensiva lezione di prova.

Lezione di prova: martedì 15 settembre 2026 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:

19 - 26 Settembre dalle ore 10.15 alle ore 12.30.

Iscrizioni entro giovedì 17/09, 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

Da ottobre 2026 a maggio 2027

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.

Lunedì ore 17.00-19.30, dal 5 ottobre 2026 al 31 maggio 2027.

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

Mercoledì, ore 17.00-19.30 - dal 1 ottobre 2026 al 26 maggio 2027

IMPORTANTE: gli aspiranti Corsisti sono invitati a prendere contatti con l'istruttore il giorno della prima lezione del 5 ottobre 2026 PRIMA di effettuare l'iscrizione per le necessarie informazioni preliminari.

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 6 ottobre 2026 a fine maggio 2027.
ORARIO: martedì 16.30- 19.00
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**

Corsi di pianoforte con inizio **dal 1° ottobre 2026 al 28 maggio 2027**

PRIMO ANNO: giovedì dalle ore 16.00 alle 18.00.

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

SECONDO ANNO: giovedì 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 350,00

TAROLOGIA



Arcani Maggiori e Minori - approccio umanistico-psicologico

docente **Marina Bua**

A Torino presso CRDC c.so Sicilia

Da Novembre 2026 a Maggio 2027

Il corso si prefigge l'obiettivo di far conoscere la struttura degli arcani Maggiori e Minori dei Tarocchi di Marsiglia come riferimento base; di approfondire il significato degli Archetipi collegati agli Arcani Maggiori e gli aspetti evolutivi del percorso dal Bagatto al Matto. Inoltre è previsto lo studio degli Arcani Minori che sarà associato alla comprensione Numerologica del valore degli Arcani e il risvolto Elementale dei quattro semi collegati alle funzioni psicologiche junghiane. Il primo approccio è indirizzato ad un uso personale e introspettivo che comporta un lavoro di riflessione profonda dello studente; quindi si passa ad un secondo approccio di tipo interpretativo rispettando le regole deontologiche ed etiche di una qualunque consulenza tarologica. Alla parte teorica è associata la parte pratica di esercitazione di gruppo. Non escludondo lo studio e le letture personali di approfondimento tra un incontro e l'altro che sono facoltative ma auspicabili. Sono previsti due test di apprendimento intermedio, al solo scopo di riorientare eventualmente la didattica e facilitare il lavoro del gruppo di allievi, ed un questionario di gradimento finale.

Il corso si svolgerà in forma seminariale, in presenza, per sei incontri di quattro ore al sabato mattina dalle 9 alle 13, una volta al mese, tendenzialmente il secondo sabato del mese, in corso Sicilia 12. Il calendario esatto con tutte le date verrà depositato e fornito dalla segreteria del CRDC da inizio settembre.

Dispense e riferimenti bibliografici verranno forniti dalla docente. Non è necessario avere conoscenze pregresse. Occorre dotarsi di mazzo di carte di tarocchi marsigliesi, preferibilmente la versione Tarocco di Marsiglia di Camoin, tarocco restaurato.

A fine settembre è prevista una conferenza/presentazione del corso nella sede di corso Sicilia; saranno indicate la data e l'ora tramite la newsletter del CRDC.

Numero di partecipanti per attivare il corso: minimo 10, massimo 14 allievi

Per tutti è necessaria la tessera del CRDC da effettuarsi in segreteria così come l'iscrizione al corso.

QUOTE DI ISCRIZIONE

DIPENDENTI ed EX DIPENDENTI	Euro 230,00
FAMILIARI CONVIVENTI – AGGREGATI	Euro 250,00



BALLO LISCIO

Insegnanti: **Daniele Peretti** e **Maria Grazia Lavezzi**

diplomati MIDAS, pluricampioni italiani.

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

INIZIO CORSO SERALE

Mercoledì 23 settembre ore 20.00

INIZIO CORSO POMERIDIANO

Martedì 22 settembre 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.

BALLI DI GRUPPO

Inizio corso martedì 22 settembre ore 16.00

MOVIMENTO E ALLEGRIA:IL POTERE DEI BALLI DI GRUPPO NELLA VITA QUOTIDIANA

I balli di gruppo sono una forma di espressione sociale che ha il potere di unire le persone e creare un senso di comunità e appartenenza, possono essere praticati in vari contesti, come feste, matrimoni, eventi culturali o semplicemente per divertimento. La musica e i movimenti coordinati creano una atmosfera di gioia e vitalità che coinvolge tutti i partecipanti, indipendentemente dall'età, dal genere o dalla provenienza.

BENEFICI FISICI E MENTALI DEI BALLI DI GRUPPO

I balli di gruppo offrono numerosi benefici fisici e mentali per coloro che li praticano. Dal punto di vista fisico, ballare è un ottimo modo per tenersi in forma e migliorare la resistenza cardiovascolare. I movimenti ritmici e coordinati coinvolgono diversi gruppi muscolari, migliorando la forza e la flessibilità del corpo. Inoltre, ballare può aiutare a migliorare l'equilibrio e la coordinazione, dal punto di vista mentale, i balli di gruppo possono aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, migliorare l'umore e aumentare l'autostima. La musica e i movimenti ritmici stimolano il rilascio di endorfine nel cervello, creando una sensazione di benessere e felicità. Inoltre, ballare in gruppo favorisce l'interazione sociale e la connessione con gli altri, riducendo il senso di solitudine e isolamento.

COSTO 12 LEZIONI

QUOTA	Euro 85,00 + tessera CRDC

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

Per prenotazioni o informazioni chiamare il numero 3396594569

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 21 settembre 2026 al 21 dicembre 2026 (12 lezioni). Prima lezione di prova gratuita.

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

Ulteriori corsi seguiranno a partire dall'11 gennaio 2027

COSTO DI OGNI SINGOLO CORSO

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

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

Francesco 329.6329549 - **Loredana** 339.6599864

SEZIONE FOTOGRAFICA



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.

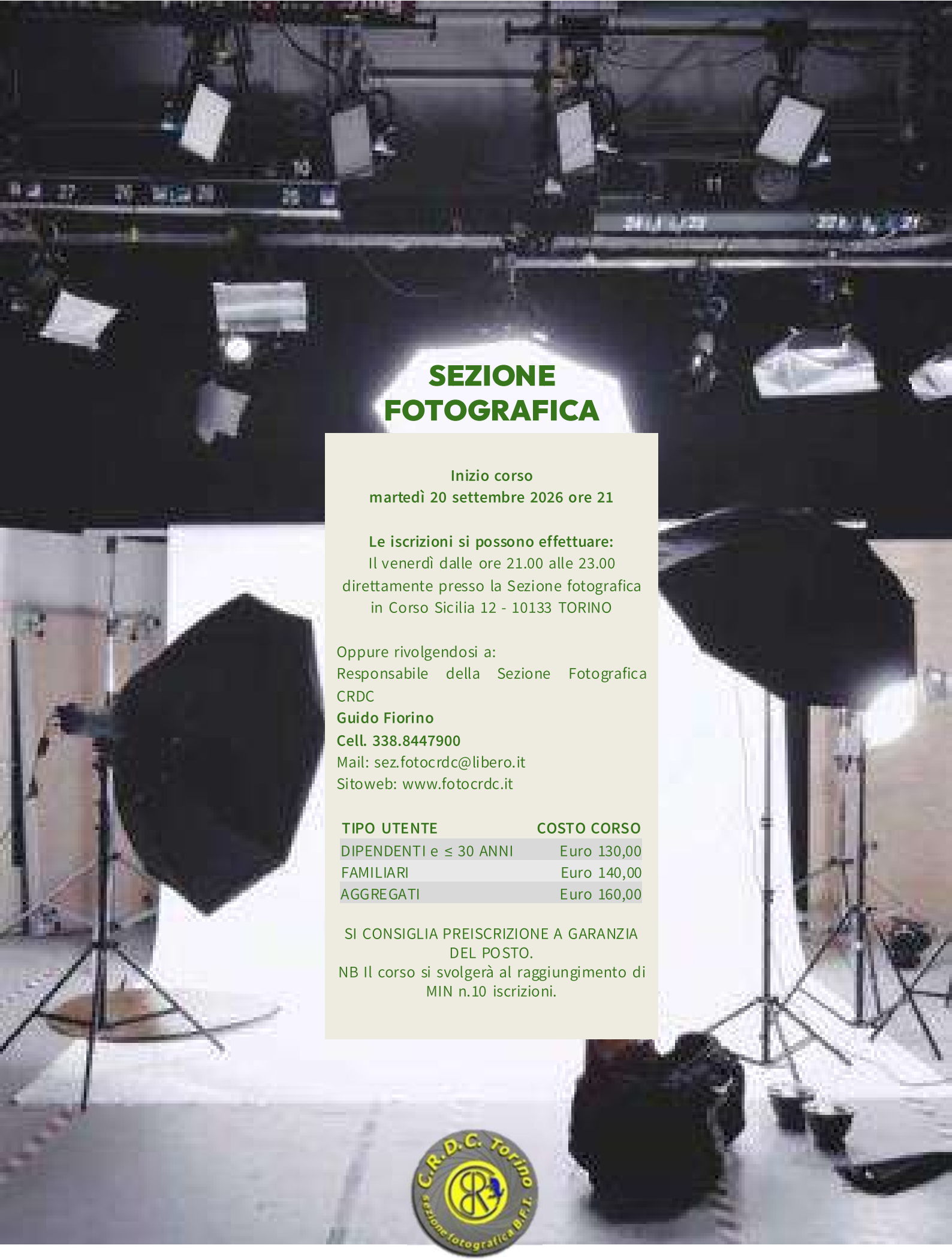
Programma corso fotografico avanzato
(corso di approfondimento)

"La fotografia è un messaggio tramite visioni"

La percezione visiva e la Gestalt

Il linguaggio fotografico e la "creazione fotografica"

1. IL LINGUAGGIO FOTOGRAFICO E LA LETTURA DELLE IMMAGINI (1) - *martedì 20/10*
   - La ricerca e la costruzione del "senso" - Atteggiamenti di base
   - La fruizione di un'immagine - Leggere e commentare una fotografia
2. IL LINGUAGGIO FOTOGRAFICO E LA LETTURA DELLE IMMAGINI (2) - *martedì 27/10*
   - La percezione visiva e la Gestalt
   - Il linguaggio fotografico e la "creazione fotografica"
3. LA FOTOGRAFIA IN BIANCO E NERO - *martedì 3/11*
   - "Vedere" in bianco e nero, attrezzatura, metodologia e accenni di postproduzione
4. USCITA FOTOGRAFICA CON TEMA IL BIANCO E NERO *domenica 8/11*
5. COMMENTO DELLE FOTO REALIZZATE DURANTE L'USCITA - *martedì 10/11*
6. IL PORTFOLIO FOTOGRAFICO - *martedì 17/11*
   - Il portfolio per presentarsi e per presentare il proprio lavoro
   - Il portfolio come racconto, narrazione e l'esposizione visiva
7. STORYTELLING ED EDITING - *martedì 24/11*
   - Cosa sappiamo o vogliamo raccontare
   - Pensare, concepire e creare una buona storia e farla diventare un progetto fotografico
8. USCITA FOTOGRAFICA CON TEMA PERSONALE *domenica 29/11*
9. ELEMENTI BASILARI PER L'ELABORAZIONE DIGITALE - *martedì 1/12*
   - I contrasti ed il bilanciamento dell'immagine. Come dare tridimensionalità alle fotografie controllando i processi relativi al contrasto delle immagini attraverso i processi di nitidezza, di contrasto locale e globale. Bilanciare i colori e la luminosità nelle immagini del portfolio per dare uniformità ed interezza all'intero lavoro
10. COMMENTO DELLE FOTO REALIZZATE DURANTE L'USCITA - *mercoledì 9/12*



SEZIONE FOTOGRAFICA

Inizio corso
martedì 20 settembre 2026 ore 21

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
Sitoweb: www.fotocrdc.it

TIPO UTENTE	COSTO CORSO
DIPENDENTI e ≤ 30 ANNI	Euro 130,00
FAMILIARI	Euro 140,00
AGGREGATI	Euro 160,00

SI CONSIGLIA PREISCRIZIONE A GARANZIA DEL POSTO.
NB Il corso si svolgerà al raggiungimento di MIN n.10 iscrizioni.

SEZIONE MICOLOGICA



Settembre

29 agosto 30 agosto	MOSTRA DI BARDONECCHIA
7 settembre	Ore 21. Determinazione dei funghi portati dai soci
14 settembre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
21 settembre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
27 settembre	1^ uscita didattica per corsisti e soci*
26 - 27 settembre	“Alla scoperta dei funghi 2026” Mostra micologica didattica – Cascina le Vallere – Moncalieri (TO)
5 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci

Ottobre

10 o 11 ottobre	Seconda uscita didattica per corsisti e soci*
11 ottobre	Festa del fungo di Balangero
19 ottobre	Ore 20.00 corso Ore 21.30 Determinazione funghi portati dai soci
26 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

2 novembre	0re 20.00 corso Ore 21.00 Determinazione funghi portati dai soci
9 novembre	Ore 20.00 corso Ore 21.00 Determinazione funghi portati dai soci
14 novembre	Giornata di Microscopia c/o Cascina Le Vallere Moncalieri - TO
16 novembre	Ore 21.00 Determinazione dei funghi portati dai soci
23 novembre	Ore 21.00 Proiezione ritrovamenti funghi rari 2026 – 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 2026

7 lezioni il lunedì ore 20.00-21.30
14-21 settembre
5-19-26 ottobre
2-9 novembre

MODULO PRIMAVERA 2027

5 lezioni il lunedì ore 20.00-21.30
da maggio 2027 - date da definirsi

alla scoperta dei funghi 2026

Mostra micologica didattica presso Cascina Le Vallere - Moncalieri (TO)

dal 26 al 27 settembre 2026

Le informazioni riguardanti il Gruppo e le attività svolte sono sul sito www.gruppomicologicotorinese.it oppure presso il **Circolo Ricreativo Dipendenti Comunali** - sezione micologia - Sala Martoccia - Corso Sicilia 12 10133 Torino
E-mail: info@gruppomicologicotorinese.it
Facebook: Gruppo Micologico Torinese

Presidente **Roberto Giuffrida** 347.2779053
Segretario **Bruno Sancineto** 335.6866245

Oltre la rete: il tennistavolo che abbatte ogni barriera

C'è una forza straordinaria che si muove ogni sabato mattina intorno ai tavoli da tennistavolo del nostro circolo. È la forza di **10 ragazzi speciali**, un gruppo di atleti con disabilità intellettiva che, racchetta alla mano, dimostrano come lo sport sia il più potente motore di inclusione e riscatto sociale.

La disabilità intellettiva comporta sfide quotidiane nella comprensione, nella comunicazione e nelle abilità sociali. Spesso, purtroppo, genera isolamento. Ma quando questi ragazzi scendono in campo, i pregiudizi svaniscono: restano solo la concentrazione, la velocità di riflessi, la fatica degli allenamenti e una gioia contagiosa. Il tennistavolo diventa così uno strumento per sviluppare autonomia, coordinazione e, soprattutto, autostima.

Il sogno mondiale e la magia di Lignano

Questo percorso di crescita ha portato i nostri atleti a varcare i confini nazionali, partecipando a prestigiose manifestazioni all'estero, fino a vivere un'esperienza indimenticabile ai **recentissimi Giochi Nazionali Estivi di Lignano Sabbiadoro**.

Lignano è stata un'esplosione di vita: **più di 3.500 atleti provenienti da tutta Italia** si sono sfidati in un clima di pura festa e sana competizione. I nostri ragazzi hanno tenuto alti i colori del circolo, ma la vittoria più grande è stata stringere nuove amicizie e dimostrare il proprio valore su un palcoscenico così immenso.

Tutto questo è possibile grazie a **Special Olympics**, il programma internazionale di allenamenti e gare per persone con disabilità intellettiva. A differenza dello sport paralimpico tradizionale, che premia la performance assoluta, Special Olympics valorizza il percorso di ogni singolo individuo, offrendo a tutti, a prescindere dal livello di abilità, l'opportunità di gareggiare e vincere. Il loro giuramento recita: *"Che io possa vincere, ma se non ci riuscissi, che io possa tentare con tutte le mie forze"*. E i nostri ragazzi lo onorano ad ogni singolo colpo.

Un grazie di cuore a chi ci ospita

I successi dei nostri atleti non sarebbero possibili senza una base solida. Per questo desideriamo esprimere **il nostro ringraziamento più profondo e sentito al circolo sportivo che ci ospita.**

Mettere a disposizione gli spazi, accogliere questi ragazzi con calore e integrarli nella vita quotidiana della struttura non è solo un atto di generosità, ma una vera e propria scelta di civiltà. Grazie per aver creduto in questo progetto e per far sentire i nostri campioni parte di una grande famiglia sportiva.

Sostieni il nostro cammino: un piccolo gesto, un grande impatto

Dietro i sorrisi di questi 10 ragazzi c'è il lavoro costante dell'**Associazione Pandha di Torino**, che da anni si impegna per garantire lo sport per tutti. Le trasferte, le attrezzature e i tecnici qualificati hanno però un costo.

Vi invitiamo a visitare il sito **www.pandha.it** per conoscere da vicino le nostre attività e, se potete, a sostenerci con una donazione. Anche un piccolo contributo può fare la differenza per permettere a questi ragazzi di continuare a sognare, ad allenarsi e a vincere.

… e se ancora dovete decidere a chi destinare il 5 x 1000 sul sito troverete come fare, è semplicissimo.

Aiutateci a fare rete!







Tennistavolo:
l'annata agonistica delle squadre del CRDC 2025/2026

La nostra società ha partecipato, come nelle precedenti stagioni, ai Campionati a squadre Regionali Piemontesi e Provinciali organizzati dalla FITeT . La partecipazione è stata molto numerosa: 15 squadre per oltre 70 tra atleti ed atlete. Quest'anno i campionati si sono rivelati particolarmente competitivi e si sono avute in tutto sei retrocessioni, ma anche una promozione.

Sintesi delle squadre iscritte ai vari campionati:

- Serie C2: 3 squadre di cui due retrocesse in D1
- Serie D1: 4 squadre di cui due retrocesse in D2
- Serie D2: 3 squadre di cui due retrocesse in D3
- Serie D3: 5 squadre di cui una promossa in D2
- Serie C Master: 3 squadre. Il Campionato Master Serie C è una competizione che si svolge a livello regionale, riservata a giocatori che partecipano alla Serie C (C1 o C2) e che rientrano nelle categorie Master (giocatori di oltre 40 anni). Gli incontri prevedono partite di singolare ed anche di doppio.

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

Serie C2 TT CRDC A Bruno Balbo, Gianluigi Canova, Valerio Buschiazzo, Maurizio Cannizzaro e Cristian Modoran. Ha partecipato al campionato nel girone B e si è classificata quarta.

TT CRDC P Andrea Matta, Matteo Luci, Marco Pili, Simone Piatti, Mauro Bruno, Giulio Colturato, Michele Vinciguerra e Andrea Morelli. Ha partecipato nello stesso girone B e si è classificata settima, retrocedendo in serie D1.

TT CRDC S Adriano Aru, Aldo Bergantin, Tonino Solazzi e Marco Sereno Regis. Nel girone C, è retrocessa in serie D1, classificandosi settima.

Articoli

Serie D1 TT CRDC Torino EN.GI Giulio Maione, Federico Bacci, Giuseppe Perosce e Gianpaolo Bondante. Ha partecipato nel girone D, classificandosi settima e così retrocedendo in serie D2.

TT CRDC R Alessandro Rosato, Alberto Trono, Giorgio Jannon e Rita Rotunno. Si è classificata seconda nel girone E, risultato però insufficiente per ottenere la promozione nella serie superiore.

TT CRDC N Maurizio Natale, Erick Lazzarin, Andrea Sambuelli, Francesca Caramagna, Lanfranco Armani. Si è classificata quarta nel girone G.

TT CRDC Never Give Up Massimo Valea, Paolo Rosso, Pietro Turello, Simone Piatti (passato nel corso della stagione in C2), Hashem Baradaran, Bruno Balbo (passato anche lui in C2), Giorgio Reteuna, Emanuele Di Paola, Giuseppe Trevisi. Si è classificata ottava nel girone g, retrocedendo in serie D2.

Serie D2 TT CRDC O Miguel Onorato, Alberto Bianchi, Bruno Caretti, Danilo Gherlone, Pero Lionetti. Arrivando settima nel girone D, è retrocessa nella serie inferiore.

TT CRDC P Paolo Volpato, Paolo Marino, Mariano Pinzi e Luca Fassio. Si è classificata ottava retrocedendo in serie D3.

TT CRDC M Alberto Musso, Massimo Bergero, Federico Bonifazi, Roberto Ghigliotti, Alberto, Hashem Baradaran (passato poi in D1), Valerio Buschiazzo (passato poi in C2). Si è classificata quarta nel girone G.

Serie D3 TT CRDC B Giovanni Tabacco, Federico Bauchiero, Sergio Cagna, Giovanni Machetto. Si è classificata sesta nel girone E.

TT CRDC L Giacomo Lenti, Pietro Zangara, Giovanni Lanza, Gianfranco Bochicchio, Claudio Melissari. Inserita nel girone E, si è classificata settima.

TT CRDC M Giancarlo Manassero, Pier Luigi Livrieri, Giancarlo Martino, Daniel Monti. Prima nel girone F, risulta così promossa alla serie D2.

Articoli

TT CRDC A Andrea Cardile, Tommaso Ronzi, Luca Venturin, Davide Cavallari, Roberto Ghigliotti (passato nel corso della stagione in serie D2). È la squadra dei giovani del circolo; si è classificata sesta nel girone G.

TT CRDC FORNI-TORI Marco Becchio, Franco Dealessandris, Niculae Badiu e Michele Favino. Si è classificata quinta nel girone G.

Tennistavolo:
Francesca Caramagna vicecampionessa d'Italia nel doppio di 4a categoria

Come si diceva un tempo, quando le notizie si apprendevano soltanto dalla carta stampata, poco prima di andare "in macchina" ci è giunta una splendida notizia dai Campionati Italiani di Tennistavolo di quarta categoria.

Grande risultato per Francesca Caramagna (CRDC Torino) ed Elisabetta Loaldi (Regaldi Novara), che hanno conquistato la medaglia d'argento ai Campionati Italiani di Tennistavolo di 4a categoria disputati al Play Hall di Riccione nell'ambito della rassegna tricolore organizzata dalla FITET.

La coppia si è resa protagonista di un eccellente percorso nel torneo di doppio femminile, superando con determinazione tutti gli ostacoli incontrati lungo il cammino e guadagnandosi meritatamente l'accesso alla finale nazionale.

Solo nell'atto conclusivo della competizione Caramagna e Loaldi hanno dovuto arrendersi alle giovanissime Maya Andreea Pavel e Ludovica Parmigiani, che si sono laureate campionesse d'Italia difendendo i colori della prestigiosa società di Castel Goffredo.

L'impresa di Riccione entra così di diritto tra i risultati più significativi della stagione sportiva, regalando una grande soddisfazione alle rispettive società e a tutto l'ambiente che ha accompagnato le due atlete in questo percorso.

Siamo certi che sentiremo ancora parlare delle giovani campionesse nei prossimi anni; allo stesso tempo, questo splendido argento rappresenta per Francesca ed Elisabetta un motivo di grande orgoglio e un importante punto di partenza per continuare a inseguire nuovi e ambiziosi traguardi.

Tennistavolo:
Aldo Bergantin protagonista ai Mondiali Over 60 di Gangneung

Si sono conclusi nei giorni scorsi i Campionati Mondiali Master di tennistavolo, andati in scena dal 5 al 12 giugno 2026 nella città sudcoreana di Gangneung. Un'edizione significativa, coincisa con il centenario della fondazione dell'ITTF. La manifestazione, ospitata nella suggestiva Gangneung Arena, già sede delle competizioni delle Olimpiadi invernali del 2018, ha richiamato oltre 2.500 atleti provenienti da ogni parte del mondo.

La spedizione azzurra era composta da 23 atleti, tra i quali figurava anche il nostro Aldo Bergantin, impegnato nella categoria Over 60.

Il percorso di Bergantin nel torneo di singolare è iniziato domenica 7 giugno con la fase a gironi. Inserito nel Gruppo 48, l'azzurro ha affrontato avversari di alto livello: il giocatore di Singapore Lum Ywew Kong, il tedesco Jörg Dobmann e il cinese Zhang Youli.

Mercoledì 10 giugno Bergantin ha partecipato al tabellone di consolazione, riservato ai giocatori eliminati nelle prime fasi del torneo. Qui si è reso protagonista di un'ottima prova, raggiungendo i sedicesimi di finale prima di concludere la propria avventura nel singolare perdendo con il coreano Kim Jae Sick.

Oltre alla competizione individuale, Bergantin ha preso parte anche al doppio maschile Over 60 in coppia con Giovanni Maizza del CUS Torino. Il duo piemontese è riuscito a qualificarsi per il tabellone principale, dove giovedì 11 giugno è stato eliminato nei 64esimi di finale dagli australiani Matthew Crane e Michel Khachiki.

La partecipazione ai Mondiali Master rappresenta un motivo di orgoglio non solo per Aldo Bergantin, ma anche per il CRDC Torino e per l'intero movimento piemontese. Essere presenti e competitivi in una manifestazione internazionale di questo livello è la testimonianza di una passione coltivata nel tempo, di un costante impegno sportivo e della volontà di continuare a mettersi in gioco con entusiasmo.

L'esperienza coreana si chiude quindi con un bilancio positivo: la qualificazione al tabellone principale, il percorso nel tabellone di consolazione e l'onore di aver rappresentato l'Italia e il proprio circolo in uno degli appuntamenti più prestigiosi del tennistavolo master mondiale.

Nella foto seguente lo spettacolare impianto di Gangneung .

Il tennistavolo intorno a noi

Il 9 giugno 2026 si è svolta a Milano, presso il Centro Sportivo Bonacossa, un'esibizione di tennistavolo che ha visto protagonisti due autentiche leggende svedesi: Jan-Ove Waldner e Jörgen Persson.

L'evento, aperto al pubblico, ha richiamato numerosi appassionati, desiderosi di vedere all'opera due tra i più grandi interpreti di questo sport. Waldner e Persson vantano infatti un palmares straordinario e hanno scritto pagine indelebili della storia del tennistavolo mondiale.

Se oggi sono unanimemente riconosciuti come delle leggende, il merito va soprattutto al ruolo che hanno avuto nella straordinaria nazionale svedese che, tra la fine degli anni Ottanta e gli anni Novanta, riuscì a interrompere il dominio quasi assoluto della Cina sulla scena internazionale.

Nonostante siano trascorsi molti anni dalla conclusione delle loro carriere agonistiche, entrambi continuano a mostrare una tecnica raffinata e una straordinaria capacità di lettura tattica del gioco. Il palmares

Articoli

Jörgen Persson

- Due quarti posti olimpici nel singolare.
- Cinque titoli mondiali tra singolare e competizioni a squadre.
- Nove titoli europei tra singolare, doppio e squadre.
- Vincitore della Coppa del Mondo.
- Vincitore del Top 12 Europeo.
- Partecipazione a sette Olimpiadi consecutive, dal 1988 al 2012, un record straordinario nel tennistavolo.

Jan-Ove Waldner

- Medaglia d'oro nel singolare alle Olimpiadi di Barcellona 1992, primo atleta non cinese a conquistare il titolo olimpico maschile.
- Medaglia d'argento nel singolare alle Olimpiadi di Sydney 2000.
- Sei titoli mondiali tra singolare e competizioni a squadre.
- Undici titoli europei tra singolare, doppio e squadre.
- Sei vittorie nel Top 12 Europeo.

Curiosità: forse non tutti gli appassionati sanno che nel 2013 la Cina gli dedicò un francobollo nell'ambito di un'emissione congiunta Cina-Svezia dedicata al tennistavolo. L'iniziativa ebbe grande risonanza poiché Jan-Ove Waldner fu il primo cittadino straniero vivente a essere raffigurato su un francobollo postale cinese. Un onore eccezionale che conferma l'immensa considerazione e l'affetto che il popolo cinese riserva ancora oggi a uno dei più grandi protagonisti della storia del tennistavolo

Tennistavolo: Campionati Italiani a Riccione – giugno 2026

C'è sempre una prima volta, anche per chi non la merita. Questa prima volta riguarda i Campionati Italiani a Riccione, invidiata (non da tutti) località adriatica. Tommaso Paradiso la cantava come un enorme pentolone che d'estate mette a bollire migliaia di turisti

grassi e magri, italiani e stranieri, ricchi e poveri ma tutti ben allineati in una spiaggia più larga dei trenta metri in cui ci si azzarda in mare (oltre, non si tocca, in fin dei conti meglio l'Aquafan dove non c'è neanche la sabbia!).

E vabbè, perché mai i campionati dovrebbero essere diversi?

Oltre 1.900 partecipanti, 800 e più nella categoria di chi scrive (la più bassa, meglio dirlo subito). Sede scelta il Palasport, struttura ampiamente collaudata per cuocere le folle. Che cosa aspettarsi se non appunto un'avventura?

Partiamo ma, prima cosa, non aggiungere danno a danno: meglio arrivarci senza multe. Cruise control inchiodato ai 110. All' A.S.CO, dove si tengono i corsi per il recupero punti della patente, quest'anno il signor Carmelo sarà felice di non vedermi (io più di lui!). Certo che la corsia vuota non finisce mai. Però, da soli, in macchina, si può sentire musica, guardare quelli che ti sorpassano (beati loro) e anche parlare (finalmente tutti ti danno ragione).

Riccione arriva alle sei del pomeriggio. L'Hotel scelto, anche. Albergo tre stelle, consigliato dagli organizzatori con tariffa scontata (in linea di principio, già un motivo per stare in guardia). E invece no. Cordiale accoglienza. Gentile signorina dal gradevole accento emiliano che ti accompagna alla camera, ti chiede se è tutto in ordine e attende il tuo consenso. "Vista sul mare" c'era scritto sulla prenotazione. Non si tratta di una cartolina del litorale affissa al muro. Il balcone dà davvero sulla spiaggia. Stanza non rumorosa, come chiesto. Si sente solo il frangere delle onde. E allora, osiamo: andiamo a toccare questo mare con infradito e bermuda da 70enni come siamo. Ci sarà pure un passaggio per accedere al bagnasciuga.

Macchè! Tutti stabilimenti balneari, uno appiccicato all'altro. L'unico che ti rivolge la parola è il tabellone delle tariffe (di cui non mi intendo).

Articoli

Non posso paragonarmi a Khaled, il protagonista di The Sea, ma mi faccio coraggio a costo di essere preso a male parole o di pagare la tariffa di mezza giornata, come avviene in Liguria. Mi avvicino allo stabilimento balneare sotto l'hotel Margareth e chiedo se è possibile entrare. Vorrei andare solo sul bagnasciuga pagando (lo dico stringendo i denti) quanto è dovuto. Un romagnolo, la cui stazza bastava da sola a intimorirmi, sfodera un cordiale sorriso e dice: "Ma certo! Lei può passare tutte le volte che vuole, quando vuole, senza nemmeno chiedere!" Credo che mi prenda in giro e, a scanso di provocazioni, chiedo quanto gli devo. Risposta, con un sorriso ancor più sincero: "Nulla! Vuole scherzare?! Si vede che lei è la prima volta che viene da noi...". Confesso, sì, è la prima volta. Per giustificarmi vorrei aggiungere che anche i liguri non vengono mai in Emilia Romagna (ma la tengo per me). Il mare è calmo, piatto, qualcuno passeggia. Mi dico: è l'ultimo sprazzo di tranquillità prima del casino di domani al Palasport.

E invece anche la mattina degli incontri inizia bene. La macchina ha trovato parcheggio pure all'ombra. All'ingresso del palasport incontro alcuni torinesi (categorie superiori). Sono assai più scafati di me e tirano dritto. Vabbè, me la caverò. L'approccio con il bancone di accoglienza (cinque persone) mi conforta. C'è una maglietta omaggio. L'addetto, invece di pescarne una a caso come si fa con il secchio nel pozzo, ne prende due, le sconfeziona, si alza, me le stende sulle spalle e, con quell'accento romagnolo che ormai fa piacere sentire, mi dice: "Ecco, questa dovrebbe andarle bene... Sa, perché qui scrivono L o XL ma poi è meglio provarle".

Vero.

Le istruzioni sul torneo sono brevi e chiare. La distesa di tavoli è notevole. Caspita, sono tutti tavoli nuovi (o così sembrano a un inesperto). Due tabelloni elettronici mostrano il succedersi degli incontri. Faccio un breve giro. A ogni tavolo c'è un arbitro in casacca. Dagli altoparlati ci si aspetterebbe un continuo di annunci, visto il numero di presenti.

Articoli

In realtà l'unico rumore è quello delle palline e qualche applauso. Chiedo a uno che conosco se ti chiamano quando è ora. No, è la risposta. Ti devi trovare al tavolo assegnato all'ora assegnata. Se non ci sei, allora ti chiamano. Se di nuovo non ti presenti, tanti saluti!

E per riscaldarsi? E gli spogliatoi?

Nessun problema. Vai nella palestra a fianco, trovi tutto. Nella palestra a fianco ci sono undici tavoli ben distanziati destinati al riscaldamento. Non c'è coda. Ottimo. E ora gli spogliatoi, vera prova del nove.

Non ci posso credere! Mi avvio e nel corridoio trovo il treppiede giallo "Attenzione, pavimento bagnato" e una signora che dice "Mi scusi, finisco subito...".

Rispondo stupito: "Prego, faccia con calma...Non ho fretta. Gioco alle due". Avrei voluto dirle se vuole l'aiuto a passare lo straccio, tanto ero stupito.

Il pavimento si asciuga in un attimo. Spogliatoi in perfetto ordine, con un discreto numero di utenti. Bagni, idem. Serrature che si chiudono, carta igienica, sapone nei distributori, soffioni delle docce a posto al pari dei rubinetti. Ebbene, sì: roba mai vista anche se dovrebbe essere la normalità.

Ora pensiamo alla partita. Con questi presupposti, non potrò accampare scuse. Magari un caffè prima di iniziare a scaldarsi? E perché no?! Anche qui ampio bar ristorante, pulito, in ordine e ben rifornito. Mi fanno pure lo scontrino senza che glielo chieda. Che cos'altro posso pretendere?

Al riscaldamento trovo un'anima pia. E' un giocatore di serie B che ha accompagnato la squadra. Accetta di giocare pure un po' anche con me. Benvenuti i suoi consigli (anche se, ahinoi, son destinati a lasciare il tempo che trovano). Alza e manda in campo palline a una spanna dal pavimento. Gioca in pantofole, sì, proprio in pantofole. Non oso chiedergli perché.

Penso che così eviterà i problemi a un piede in cui invece sono incorso.

Ai tavoli di riscaldamento è facile scambiarsi con altri concorrenti. Tutti vogliono provare. Ognuno gioca con stile e tecniche diverse, pur appartenendo alla mia stessa categoria. In fin dei conti è così che si impara.

Le due arrivano in un attimo (con la pausa per una banana). H. 14, tavolo 8, la seconda volta nella vita in cui sono puntuale (l'altra è quando mi sono sposato). Non tocca a me il primo incontro e così vedo giocare i miei avversari: niente niente male!

La luce è ottima. C'è ampio spazio. Dai, è ora! Vinco il primo incontro (non l'avrei mai detto). Perdo il secondo (me l'immaginavo) e, accidenti, fatico e fatico nel terzo incontro. L'avversario è un ragazzino che saltella come una tarantola. Quando, alla fine del quinto set, mi vede sbagliare due servizi di seguito, mi regala un sorriso pasquale che mi fa venire in mente quant'è bella Riccione vista dal balcone del mio hotel. E vabbè, perdere così, poi, non è male! (Al ritorno, niente cruise control... col signor Carmelo ci rivedremo).

Quinto

Aikido al CRDC: tecnica, formazione e attenzione al sociale

La stagione dell'Aikido al CRDC di Corso Sicilia 12 si è distinta per tre elementi centrali: l'alto contenuto tecnico della pratica, l'attenzione concreta alla dimensione sociale e lo sviluppo di percorsi dedicati alla Legittima Difesa. Attraverso il lavoro dell'Associazione Yuki, l'Aikido si conferma non solo come disciplina marziale, ma anche come percorso educativo, formativo e relazionale, capace di unire qualità dell'insegnamento, inclusione e responsabilità verso la comunità.

Sul piano tecnico, l'Aikido ha trovato espressione in momenti di formazione di grande valore. Lo stage con il M° Mare Seye, coordinatore del Collegio Tecnico della Federazione Francese di Aikido e da vent'anni vicino all'Associazione, ha offerto a praticanti e insegnanti un'importante occasione di approfondimento. Il lavoro con il M° Fiordineve Cozzi ha confermato l'attenzione alla didattica rivolta ai più piccoli, con competenza, sensibilità e capacità di coinvolgimento. A conclusione dell'anno, i passaggi di grado diretti dal M° Christian Andreotti, Direttore Tecnico di Yuki, hanno dato continuità a un percorso serio, strutturato e condiviso.

Accanto alla qualità tecnica, l'Aikido ha mostrato con forza anche la propria dimensione sociale.



Il progetto E_sportabile, che coinvolge adulti diversamente abili nello studio della disciplina, rappresenta una delle esperienze più significative: un gruppo solido, presente da anni, che dimostra come il tatami possa diventare spazio di inclusione, fiducia e continuità. Nella stessa direzione si collocano il Memorial dedicato al M° Paolo Rinaldi e l'AikiMarathon, occasioni di pratica e condivisione che hanno permesso di raccogliere fondi per il Fondo Yuki, destinato a sostenere chi non può permettersi di pagare la retta.

Un capitolo particolarmente importante è stato quello della Legittima Difesa, intesa come percorso di consapevolezza, prevenzione e gestione delle situazioni critiche. Il corso rivolto alle dipendenti del Comune di Torino, ospitato presso la sede della Segreteria del Circolo in Via Sant'Agostino e condotto dal M° Mauro Giardino, responsabile del corso di Aikido del CRDC di Corso Sicilia, ha rappresentato un esempio concreto di pratica messa al servizio della sicurezza personale. La collaborazione si è poi ampliata con un seminario condiviso tra il M° Rosario Fontanella e il M° Mauro Giardino, dedicato rispettivamente al Qi Gong e alla Legittima Difesa, e con lezioni proposte agli studenti del Liceo Gioberti di Torino, accolte con interesse e partecipazione.

Il risultato è il ritratto di una disciplina che non si limita all'apprendimento tecnico, ma costruisce percorsi: educativi, sociali e di crescita personale. In questo senso, la collaborazione tra Aikido, Associazione Yuki e CRDC continua a essere un riferimento prezioso, capace di offrire uno spazio in cui la pratica diventa occasione di incontro, relazione e partecipazione.

Nuovi orizzonti in Corso Sicilia: si rafforza la storica collaborazione tra il CRDC e l'Associazione Yuki

C'è un legame speciale che unisce il CRDC e l'Associazione Yuki: un filo che attraversa oltre vent'anni di storia comune e che oggi si rinnova con un accordo ancora più ambizioso. Quella che all'inizio del millennio era nata come una felice intuizione legata alle arti marziali, si è trasformata nel tempo in una collaborazione solida, capace di mettere al centro il benessere globale della persona, l'inclusione e la partecipazione sociale.

Il punto di partenza di questa avventura è stato, e rimane, il corso di Aikido: una disciplina non competitiva che promuove armonia, consapevolezza corporea e crescita personale. Negli anni, il CRDC è diventato un luogo accogliente per generazioni di praticanti, dai bambini agli adulti, fino agli "Over 50".

Oggi, pur restando una colonna portante, l'Aikido è parte di un progetto più ampio che guarda al futuro.

Forti di questa esperienza ventennale, CRDC e Yuki hanno deciso di compiere un passo avanti, ampliando in modo significativo l'offerta formativa e sportiva all'interno della storica sede di Corso Sicilia 12 a Torino.

L'obiettivo è chiaro: trasformare gli spazi del circolo, in particolare la sala tatami, in un polo di riferimento per chi desidera prendersi cura di sé attraverso il movimento, le arti marziali e le discipline olistiche.

La nuova stagione: un'offerta ricca e inclusiva

Arti Marziali e Difesa Personale

- Aikido (bambini, giovani, adulti) Kung Fu Bambini
- Laboratorio di Legittima Difesa, pensato per fornire strumenti pratici, consapevolezza situazionale e strategie di prevenzione, in un contesto sicuro e guidato da professionisti.

Discipline Olistiche e Posturali

Per chi desidera ritrovare equilibrio, fluidità e benessere quotidiano:

- Yoga
- Pilates
- Ginnastica Posturale
- Ginnastica Circuit Training

Tuttii corsi mantengono intatta la filosofia che da sempre contraddistingue l'Associazione Yuki: un approccio non agonistico, attento ai bisogni educativi e alle fragilità, dove il movimento diventa uno strumento per stare bene insieme agli altri.



Articoli

Come iscriversi

Per partecipare ai corsi della nuova stagione è sufficiente compilare i moduli:

- di iscrizione del CRDC (disponibile in segreteria)
- online dell'Associazione Yuki

È richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica a partire dai 6 anni.

Vent'anni fa abbiamo iniziato a camminare insieme sulla "via dell'armonia". Oggi quella via si allarga, pronta ad accogliere chiunque voglia rimettersi in movimento.

Vi aspettiamo in Corso Sicilia!

Taiji quan: filosofia taoista e tecniche psicofisiche

Questo singolare esercizio fisico cinese è ormai conosciuto anche in occidente grazie alla bellezza e alla completezza dei suoi movimenti. Il taijiquan, tuttavia, non è solamente una ginnastica dolce e divertente da fare per ritrovare momenti di serenità. È, anzi, un validissimo strumento di prevenzione e di cura ampiamente riconosciuto dalla medicina tradizionale cinese contro l'inevitabile decadenza fisica e mentale dovuta alla severità del tempo biologico. Infatti, il taijiquan in origine era una scuola di arte marziale molto efficace e molto stimata, frutto di una ricerca degli antichi e grandi maestri cinesi; una ricerca appassionante su come ottenere una giusta e desiderata efficienza psicofisica da un corpo umano in movimento.

È una disciplina molto versatile: può essere praticata come un'arte marziale estremamente nobile, oppure come una ginnastica curativa e preventiva alla portata anche degli anziani, per cui è praticata da persone di tutte le età e in tutti gli ambienti.
È costituito da diverse serie di movimenti in cui il corpo, in perfetta armonia con la mente e il respiro, si produce, lentamente ma

irresistibilmente in continue trasformazioni di bellissime forme e movimenti di figure diverse.

I più appassionati sanno anche che è importante l'influenza "energetica" ambientale di determinate ore, per cui si può vedere in Cina (ma ormai anche in occidente) la pratica del taijiquan nel parco, all' alba, per "sentire" la vita mescolarsi con i primi e teneri raggi solari, mentre i movimenti del proprio corpo sono quasi in sintonia con il sole che sorge. Il taijiquan, in un certo senso è un disegno virtuale, tracciato con il corpo reale, bello da vedere ed affascinante da eseguire.

Alcuni lo praticano perché è un'arte marziale, altri lo praticano proprio perché non lo è.
E È proprio questa contraddizione la ragione del suo fascino e della sua vitalità. Insistere su di un aspetto o sull' altro vuol dire non tenere in considerazione la storia e lo sviluppo del taijiquan. Il taijiquan è il frutto delle contraddizioni tra la durezza e la morbidezza, tra la visione globale e la visione del particolare, tra la continuità del tempo dilatato e la totalità di un istante, tra il pieno e il vuoto, ecc.

Attraverso la pratica ci si accorge che c'è più coltivazione "interiore" attraverso il corpo che costruzione del corpo attraverso volontà forzata. Se tutto questo deriva dalle arti marziali il suo modo lento e calmo dell'allenamento ne fanno un ottimo metodo di yangsheng, ovvero "nutrire la vita" cioè un insieme di metodologie per prolungare la vita o per migliorarne la qualità.

Questo consiste nel miglioramento delle strutture (come i legamenti, le articolazioni, i fasci muscolari, ecc.) e delle funzioni (come la circolazione del sangue, la digestione, il metabolismo, la respirazione, ecc.) e contemporaneamente anche un miglioramento dell'equilibrio della freschezza mentale.

ballo liscio

Valzer, mazurca, polca, viennese, valzer lento, tango, fox e tanto altro…

Una delle prime obiezioni che ci sentiamo rivolgere quando cerchiamo di coinvolgere nuove persone nei nostri corsi di ballo è “Io non sono adatto a ballare…sono un tronco di legno…non sento proprio il ritmo della musica”.

E sapete cosa rispondiamo quasi sempre? Eh sì, capiamo perfettamente il vostro problema, perché? Perché prima di essere maestri siamo stati anche noi aspiranti ballerini. Sappiamo benissimo che di primo impatto si teme di fare “figuracce”, ci si vergogna ma ciò che conta è essere caparbi! Bisogna rompere il ghiaccio magari venendoci a trovare. Cercheremo di coinvolgervi e di seguirvi passo passo. Smetterete di essere quelli che alle feste battono il tempo con il piede ma non osano ballare! Conoscerete nuove persone, migliorerete la vostra forma fisica e svilupperete un senso di coordinazione che vi aiuterà quotidianamente. Anche l’autostima migliorerà e ciò vi aiuterà in tutte le circostanze. Non dimentichiamo mai la molla che spinge ognuno a migliorarsi, cioè divertimento, stare insieme, vivere emozioni forti e passioni che solo il ballo può dare.

Articoli

E poi inutile dirlo, ballando ci si rilassa, si impara a staccare la spina.

Cosa aspettate dunque? Unitevi a noi!

Ed anche per questo che ci rivolgiamo ai nostri allievi che hanno iniziato quasi tutti dicendo “io sono un tronco di legno”,

Ai nostri fantastici ballerini, che sanno che il ballo è una disciplina che richiede sacrificio, costanza e una dedizione infinita. Ma è anche il dono più grande che possiate farvi: la libertà di esprimere voi stessi e di superare i vostri limiti. Non paragonatevi mai a nessun altro se non a voi stessi. Il vostro unico obiettivo dovrebbe essere quello di migliorarvi giorno dopo giorno, celebrando ogni piccolo traguardo. Ci saranno sempre momenti di sconforto e passi più difficili da memorizzare, ma vi promettiamo che ogni sforzo verrà ripagato dalla gioia di danzare. Mettete il cuore in ogni singolo passo e ricordate che non si smette mai di imparare. Noi crediamo in voi, nel vostro talento e nella vostra passione. Ora dritti verso il prossimo obiettivo, gamba e buon lavoro a tutti!

Un ringraziamento particolare è dedicato al Presidente del CRDC Roberto Bonante al Vice Presidente Celestino Roberto Sereno e a quanti hanno effettuato con noi questo splendido percorso.

Maria Grazia e Daniele



LAGO D'ISEO e FRANCIACORTA

12 - 13 settembre 2026

1° giorno: TORINO - LOVERE - PISOGNE – FRANCIACORTA

Ore 7.00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo sul Lago d'Iseo e sosta a Lovere, uno dei "Borghi più belli d'Italia "con un caratteristico centro storico: la quattrocentesca Basilica di S. Maria in Valvendra, i palazzi eleganti, il lungolago, le piazze e le caffetterie. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio proseguimento per Pisogne, pittoresco borgo affacciato sul lago, in posizione strategica tra l'alto lago, la Valle Camonica e le splendide valli adiacenti. Visita della piccola chiesa di Santa Maria della Neve, conosciuta per il ciclo di affreschi del Romanino che raffigurano la Passione di Cristo. In serata sistemazione in albergo nella bellissima zona dei vigneti della Franciacorta, cena e pernottamento.

2° giorno: ISEO - MONTISOLA - ABBAZIA OLIVETANA DI SAN NICOLA - TORINO

Colazione in albergo e partenza per Iseo, antico borgo medievale sulle sponde del Lago d'Iseo. Tempo libero per una passeggiata nel centro storico, dalla caratteristica struttura a vicoli sui quali si affacciano le case torri. Navigazione in battello fino a Montisola, un monte in mezzo al lago. Sbarco e visita del caratteristico borgo lacustre di Peschiera Maraglio. Rientro in battello a Iseo o Sulzano e pranzo libero. Nel pomeriggio visita dell'Abbazia Olivetana di San Nicola, gioiello architettonico che custodisce importanti capolavori artistici. Abitata dai Monaci Olivetani, l'Abbazia con la sua Chiesa rinascimentale, colpisce i visitatori per i suoi meravigliosi chiostri del '400 – '500 – '600. Una galleria monumentale lunga 106 metri dà accesso a una trentina di celle monastiche, al refettorio e al piccolo museo di oggetti sacri. Rientro a Torino con arrivo previsto in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 270,00

ACCONTO PRENOTAZIONE € 90,00



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. Visite ed escursioni come da programma. Navigazione per Montisola. Ingresso all'Abbazia Olivetana di San Nicola. Assicurazione medico–bagaglio e annullamento viaggio. Accompagnatore.

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

La quota non comprende: un pranzo. Le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto. Tutti gli extra di carattere personale e quanto non espressamente indicato nel presente programma.

RAVENNA e VALLI DI COMACCHIO

CAPITALE DEL MOSAICO - IL DELTA DEL PO

2 - 4 ottobre 2026

1° giorno: TORINO - ABBAZIA DI POMPOSA - COMACCHIO - RAVENNA

Ore 7.00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Pranzo libero lungo il percorso. Ingresso e visita guidata della splendida Abbazia di Pomposa, importante centro benedettino del Medioevo. Proseguimento per Comacchio, città lagunare di antichissime origini, la più originale ed affascinante del Parco del Delta del Po. Visita guidata del centro storico, un fitto dedalo di canali, piccoli ponti, caratteristiche case dalle tinte pastello e l'inconfondibile Trepponti con le sue imponenti scalinate. Sistemazione in albergo a Ravenna o dintorni, cena e pernottamento.

2° giorno: RAVENNA

Colazione in albergo. Intera giornata dedicata alla visita guidata di Ravenna, autentico scrigno di tesori, con otto dei suoi monumenti paleocristiani e bizantini dichiarati Patrimonio Mondiale Unesco, grazie agli straordinari mosaici che ne impreziosiscono gli interni. Il Complesso architettonico di San Vitale, vera essenza del mosaico e testimone della grandezza dell'impero bizantino... il Mausoleo di Galla Placidia, uno dei tesori più preziosi della città per le decorazioni a mosaico e per l'immenso cielo stellato al centro della cupola... il Battistero Neoniano, edificio paleocristiano con decorazioni a mosaico straordinariamente ricche e luminose... la Basilica di Sant'Apollinare Nuovo, che conserva il più grande ciclo monumentale del Nuovo Testamento fra quelli realizzati a mosaico... il Mausoleo di Teodorico, importante costruzione funeraria ricoperta da una grande cupola monolitica dalle misure sorprendenti... la Basilica di Sant'Apollinare in Classe, il più grande esempio di basilica paleocristiana oggi conosciuta, imponente e maestosa, con splendidi mosaici policromi.



gite giornaliere

Pranzo libero. In serata rientro in albergo per la cena e pernottamento.

3° giorno: VALLI DI COMACCHIO - TORINO
Colazione in albergo. Mattinata dedicata alla scoperta delle Valli di Comacchio, una delle maggiori aree salmastre d'Italia. Accompagnati da una guida ambientale, navigheremo nell'antico alveo del fiume Po, costeggiando le ex–saline di Comacchio, sito di nidificazione del fenicottero: la colonia conta oggi circa 25.000 esemplari e durante la navigazione la frequenza di avvistamento è elevatissima. Sosta ai vecchi "casoni da pesca", dove la guida illustrerà i metodi di pesca, le antiche tradizioni, gli usi e i costumi delle genti di Comacchio. Visita al Parco Archeologico Open Air, che ospita la ricostruzione di due abitazioni dell'antica città etrusca di Spina. Pranzo libero e partenza per Torino con arrivo previsto in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 400,00

ACCONTO PRENOTAZIONE € 130,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Sistemazione in albergo di 3/4***** stelle. Tutti i pasti previsti dal programma con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Guida locale a Pomposa, Comacchio e Ravenna. Ingressi all'Abbazia di Pomposa, al Complesso di San Vitale, al Mausoleo di Galla Placidia, al Battistero Neoniano, a Sant'Apollinare Nuovo, al Mausoleo di Teodorico, alla Basilica di Sant'Apollinare in Classe a Ravenna. Escursione in barca nelle Valli di Comacchio con guida escursionistica e visita al Parco Archeologico Open Air. Assicurazione medico/bagaglio e annullamento viaggio. Accompagnatore.

Supplementi: per sistemazione in camera singola € 60,00 (limitate)

La quota non comprende: i pranzi. Le tasse di soggiorno da pagare in loco dove previsto. Tutti gli extra di carattere personale e quanto non espressamente indicato nel presente programma.



COURMAYEUR

Mercoledì 15 Agosto 2026

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Courmayeur, ridente località alpina adagiata in un'ampia conca ai piedi del massiccio del Monte Bianco, in un anfiteatro verdeggiante cinto da foreste di conifere, montagne e ghiacciai. Courmayeur, la "perla delle Alpi", lega indissolubilmente il suo nome al Monte Bianco e da oltre 200 anni brilla al cospetto della montagna più alta d'Europa che a buon diritto l'ha resa una fra le stazioni di montagna più rinomate al mondo. Tempo libero per ammirare lo splendido panorama, prendere il sole o percorrere un tratto dei numerosi sentieri per immergersi nella bellissima natura della Valle D'Aosta. Pranzo libero. Sulla strada del ritorno sosta alla suggestiva passerella panoramica di Prè St. Didier, posta sulla gola dell'Orrido, che con i suoi 160 metri di altezza regala emozioni e una vista incomparabile sulla catena del Monte Bianco, sulla cascata dell'Orrido e sulla grotta della sorgente termale. Pranzo libero. Rientro a Torino in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 32,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore.







VERCELLI... RISÒ IL FESTIVAL DEL RISO

13 Settembre 2026

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Raggiungeremo le terre del riso, un paesaggio unico dove lo scorrere delle stagioni crea un sorprendente sfumare di colori: il bruno dei campi arati in inverno, l'azzurro delle risaie sommerse in primavera, il verde brillante dei campi in estate, il giallo delle pannocchie mature in autunno. Arrivo a Fontanetto Po e visita guidata dell'Antico Mulino San Giovanni, testimonianza unica di riseria azionata dalla forza motrice dell'acqua che, come molti altri mulini della pianura risicola, col passare dei secoli perse la sua funzione legata alla macinatura dei cereali e si collegò sempre più alla lavorazione del riso. Possibilità di acquistare le diverse varietà di riso. Proseguimento per Vercelli che in questi giorni diventa la capitale del riso. Il Festival Internazionale del Riso nasce per celebrare questo prodotto di eccellenza agroalimentare nel mondo. Tra i numerosi stand dei produttori sarà possibile acquistare prodotti a base riso o derivati: pasticceria, biscotti, farine, snack, prodotti per l'igiene personale e per la pelle. Pranzo libero. In serata rientro a Torino.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 65,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Visita guidata del Mulino San Giovanni. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore.

LANGHE TRA COLLINE E BORGHI

Domenica 27 settembre 2026

Ore 9,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo a Monforte d'Alba, piccolo meraviglioso borgo medioevale della Langa del Barolo con una storia millenaria. Stradine ripide salgono fino alla piazza e al famoso anfiteatro naturale, ricavato dalla pendenza naturale del terreno e inaugurato nel 1986 dal famoso pianista Mieczystaw Horszowski. Un auditorium a cielo aperto con un'acustica così perfetta da renderlo sede della rassegna nazionale di musica jazz. Passeggiata fino ad una delle panchine giganti, facenti parte del progetto creato dal designer Chris Bangle: panchine enormi e colorate posizionate in luoghi panoramici. Sosta per una foto di rito. Pranzo in ristorante. Proseguimento per Barolo, caratteristico paese, circondato da un ampio anfiteatro di colline ricoperte da una interminabile moltitudine di viti, dove il vino è protagonista indiscusso. Passeggiata per il borgo tra botteghe, bottiglierie e suggestivi scorci panoramici fino al Castello Falletti di Barolo. Rientro a Torino in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 60,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Pranzo in ristorante con ¼ di vino e ½ minerale inclusi. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore.





LAGO DI PLACE MOULIN

Domenica 23 Agosto 2026

Ore 7,30 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino per la Valle d'Aosta. Proseguimento per l'alta valle di Bionaz dove, tra il 1961 ed il 1965, venne costruita l'enorme diga di Place Moulin. Lo sbarramento ha creato un enorme bacino artificiale chiuso tra alte montagne, il più grande della regione ed uno dei maggiori in Europa. Arrivo al parcheggio della diga e inizio di una piacevole passeggiata di circa 4 km (1 ora circa di cammino) su un ampio sentiero pianeggiante che fiancheggia il lago, circondato da les Petites e les Grandes Murailles con i loro imponenti ghiacciai. Si passa accanto a rocce scoscese e cascate d'acqua, si attraversano prati e boschi fino a raggiungere lo storico alpeggio di Prarayer dove si trova un rifugio. Pranzo libero.

Nel pomeriggio discesa a Ollomont e visita con degustazione del Centro Visitatori della Cooperativa Latte e Fontina: attraverso la proiezione di un video, una galleria di immagini e un piccolo, ma interessante museo, si entra nel vivo di tutti gli aspetti che caratterizzano la produzione della fontina. Segue la visita del magazzino ricavato all'interno della galleria di accesso di un'antica miniera di rame: in un ambiente particolarmente suggestivo, viene spiegato con passione e competenza, come i formaggi vengono curati manualmente uno ad uno ed evolvono, dal momento in cui entrano in magazzino fino al raggiungimento della maturazione ottimale. Possibilità di acquisto. Rientro a Torino in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 50,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Visita della Cooperativa Latte e Fontina con degustazione. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore.







LAGO DI MERGOZZO E CASCATA DEL TOCE

Domenica 30 agosto 2026

Ore 7,00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Arrivo in Val Formazza per ammirare la cascata del Toce, che con il suo salto di 143 mt. è la più alta d'Europa. Sosta sul balconcino in legno proteso sopra il salto d'acqua per ammirarla in tutta la sua superba bellezza. Tempo libero per fotografare lo splendido panorama della valle, prendere il sole o percorrere un tratto dei sentieri circostanti. Pranzo libero. Nel pomeriggio proseguimento per Mergozzo, uno dei più bei luoghi lacustri del territorio del Lago Maggiore. Il borgo è caratterizzato da stretti viottoli, case in pietra addossate le une alle altre e una piazza centrale dove è possibile ammirare l'antico olmo secolare insignito del titolo di albero monumentale del Piemonte. Tempo libero lungo le spiagge del lago di Mergozzo, ben attrezzate per i turisti. Non si può lasciare questo paesino senza aver assaggiato le gustosissime "fugasine", dolce tipico di Mergozzo acquistabile nella panetteria. Rientro a Torino in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 40,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore.

TORINO AL TRAMONTO A BORDO DEL CABRIOBUS

11 settembre 2026

Ore 19.30 partenza a bordo del Cabrio Bus da Corso Francia 2 - Torino. Percorreremo le strade del centro storico della nostra città, prima capitale d'Italia, per una panoramica originale tra vie porticate, piazze, eleganti palazzi patrizi e splendide chiese barocche. Saliremo al Monte dei Cappuccini per ammirare con un unico sguardo tutta la nostra città e la luce del tramonto e il calar della sera renderanno l'atmosfera magica e bellissima. Rientro per le ore 22,30.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 27,00

La quota comprende: viaggio in cabriobus. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore Falcini Viaggi.

NOTA: In caso di brutto tempo verrà proposta una data alternativa.



IL TRENINO DEL FOLIAGE

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

- **18 ottobre 2026**
- **25 ottobre 2026**
- **8 novembre 2026**

Ore 7.00 partenza in pullman da Corso Francia 2 – Torino. Ingresso in Val d'Ossola e sosta all'antico borgo medioevale 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 in serata.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 70,00

La quota comprende: viaggio in pullman gran turismo. Viaggio sul caratteristico trenino delle Centovalli da Domodossola a Locarno. Assicurazione medico–bagaglio. Accompagnatore Falcini Viaggi.



Convenzioni...

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 € 66,00 tutto il giorno

€ 58,00 Ingresso 5 ore

I voucher sono in vendita presso Segreteria CRDC.

QC TERME spas and resorts







ABBONAMENTI CINEMA E TEATRO 2026/2027

ABBONAMENTO AGIS

Abbonamento giallo: 9 ingressi 49,50

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 verde: 5 ingressi 29,50

Utilizzo 5 tagliandi per ingresso singolo

VALIDI dal 1 ottobre 2026 al 30 settembre 2027





