A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO
Via Genova 47/14 - 10126 Torino (TO)
Tel. +39 347 146 99 46
C.F. 97817180017
www.girasolesportivo.it - info@girasolesportivo.it

ASD GIRASOLE SPORTIVO

CONVENZIONE A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO
DIPENDENTI REGIONE PIEMONTE - CRAL REGIONE PIEMONTE

L'**A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO** è un' Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata all'Ente di Promozione Sportiva UISP Torino e propone per tutti i **dipendenti** e i **tesserati CRAL REGIONE PIEMONTE** la seguente proposta di attività, dietro presentazione di tesserino di riconoscimento.

TESSERAMENTO ANNUALE ALL' A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO

Entrando a far parte della Famiglia del Girasole Sportivo, compreso nel tesseramento troverete:

· tessera associativa A.S.D. Girasole Sportivo;

· tessera associativa UISP Running/Fitwalking/Ginnastica + tessera integrativa UISP Ciclismo 2024 (per gli associati amanti delle due ruote);

· assicurazione UISP + integrativa "C" (per gli associati amanti delle due ruote);

· T-shirt tecnica A.S.D. Girasole Sportivo per running/fitwalking/ginnastica e per ciclismo;

· accesso al gruppo di allenamento dedicato WhatsApp;

· agevolazioni economiche presso esercizi commerciali e strutture mediche convenzionati;

· newsletter informative;

· personale qualificato in grado di creare un ambiente dinamico, motivante ed esclusivo;

· servizi di segreteria;

· assistenza tecnico-sportiva nel corso delle attività sociali;

· assistenza tecnico-sportiva nel corso delle manifestazioni sportive agonistiche;

· consulenze dedicate e monitoraggio costante dei progressi ottenuti per il raggiungimento dei propri obiettivi.

CRAL

A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO
Via Genova 47/14 - 10126 Torino (TO)
Tel. +39 347 146 99 46

C.F. 97817180017

www.girasolesportivo.it - info@girasolesportivo.it

ASD GIRASOLE SPORTIVO

LE ATTIVITÀ DELL'A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO

FITWALKING PER I PARCHI: corso di perfezionamento del normale cammino che consente di migliorare la postura riducendo il sovraccarico della colonna vertebrale e raggiungendo così una buona resistenza fisica! L'attività si svolge:
- ogni lunedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30 presso il **Parco del Valentino** con ritrovo al Centro Sportivo Lingotto di via Ventimiglia 195/A;
- ogni martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00 presso il **Parco della Pellerina** con ritrovo al Macron Store Torino di corso Telesio 87.

A SCUOLA DI CORSA: lezioni di tecnica di corsa alternate a sedute di rinforzo e allungamento muscolare effettuate in ambiente outdoor, che si sviluppano:
- al **Parco del Valentino** ogni mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20,00 con ritrovo presso il Centro Sportivo Lingotto di via Ventimiglia 195/A;
- al **Parco della Pellerina** con ritrovo presso Macron Store Torino di corso Telesio 87, ogni lunedì e mercoledì dalle ore 18,30 alle ore 20,00, ogni martedì e giovedì dalle ore 6,30 alle ore 8,00 ed ogni martedì e giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00.

VOLVERATLETICA: l'insieme di tutte le attività di corsa, salto e lancio adatte ai giovani dai 5 ai 12 anni, le quali vengono sviluppate a **Volvera** in primavera/estate presso la Pista di atletica leggera di p.za Fellini e in autunno/inverno presso l'oratorio della chiesa Santo Volto di Gerbole, ogni martedì e giovedì dalle ore 17,00 alle ore 18,00.

BERTOLLA FITNESS CAMP: lezioni di rinforzo muscolare in ambiente outdoor a corpo libero o con l'ausilio di semplici attrezzi. L'attività si svolge:
- ogni martedì dalle ore 18,40 alle ore 19,40 presso lo **Spazio Anziani "Beppe Mainardi"** in via Anglesio 25 (Torino);
- ogni sabato mattina delle ore 9,30 alle ore 10,30 presso i **Giardini pubblici** di via Fattorelli (Torino).

VALENTINO FITNESS CAMP: lezioni di rinforzo muscolare in ambiente indoor a corpo libero o con l'ausilio di semplici attrezzi, utile anche in preparazione e mantenimento fisico per la stagione sciistica. L'attività si svolge ogni giovedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30 presso il **Centro Sportivo Lingotto** di via Ventimiglia 195/A – Torino (TO).

PERSONAL TRAINERS: un personal trainer può aiutare l'utente nella stesura di un allenamento il più personalizzato possibile e offre assistenza continua durante l'esecuzione degli esercizi affinché questi siano svolti nel modo migliore e non creino rischi per la salute! Il corso viene svolto in forma individuale e in orari personalizzati.

CICLISMO: gli accompagnatori cicloturistici dell'Associazione propongono durante l'anno diverse uscite ciclistiche adattandosi ad ogni partecipante: da semplici allenamenti di gruppo e gite cicloturistiche organizzate su strada, fuoristrada o ancora gravel, ad eventi formativi ed educativi dedicati agli adulti e ai più piccoli, fino alla partecipazione ad importanti manifestazioni ciclistiche afferenti al calendario nazionale UISP e FCI.

CRAL

A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO
Via Genova 47/14 - 10126 Torino (TO)
Tel. +39 347 146 99 46
C.F. 97817180017
www.girasolesportivo.it - info@girasolesportivo.it

ASD GIRASOLE SPORTIVO

Tipologia attività	Prezzo per unità	Prezzo per unità riservato DIPENDENTI REGIONE PIEMONTE	Prezzo per unità riservato CRAL REGIONE PIEMONTE
Prima quota associativa annuale	30,00 €	27,00 €	25,00 €
Rinnovo quota associativa annuale	25,00 €	22,50 €	20,00 €
Prima quota associativa annuale + ciclismo	135,00 €	120,00 €	115,00 €
Rinnovo quota associativa annuale + ciclismo	55,00 €	50,00 €	45,00 €
Quadrimestre A scuola di corsa Parco del Valentino - 1 lezione a settimana	85,00 €	75,00 €	70,00 €
Trimestre A scuola di corsa Parco del Valentino - 1 lezione a settimana	75,00 €	70,00 €	65,00 €
Quadrimestre A scuola di corsa Parco della Pellerina - 2 lezioni a settimana	90,00 €	80,00 €	75,00 €
Quadrimestre A scuola di corsa Parco della Pellerina - 1 lezione a settimana	65,00 €	60,00 €	55,00 €
Trimestre A scuola di corsa Parco della Pellerina - 2 lezioni a settimana	75,00 €	70,00 €	65,00 €
Trimestre A scuola di corsa Parco della Pellerina - 1 lezione a settimana	55,00 €	50,00 €	45,00 €
Tessera 10 lezioni Fitwalking per i parchi Parco del Valentino	55,00 €	50,00 €	45,00 €
Tessera 10 lezioni Fitwalking per i parchi Parco della Pellerina	75,00 €	70,00 €	65,00 €

CRAL

A.S.D. GIRASOLE SPORTIVO
Via Genova 47/14 - 10126 Torino (TO)
Tel. +39 347 146 99 46

C.F. 97817180017

www.girasolesportivo.it - info@girasolesportivo.it

ASD GIRASOLE SPORTIVO

Tessera 10 lezioni Valentino Fitness Camp	75,00 €	70,00 €	65,00 €
Tessera 10 lezioni Bertolla Fitness Camp	75,00 €	70,00 €	65,00 €
Tessera 10 lezioni Fitwalking per i parchi Parco del Valentino + Valentino Fitness Camp	65,00 €	60,00 €	55,00 €
Lezione con personal trainer - durata 1 h	30,00 €	27,00 €	25,00 €
Pacchetto 10 lezioni con PT - durata 1 h/cad.	280,00 €	255,00 €	240,00 €
Personal Trainer Duetto - durata 1 h (2 persone)	40,00 €	35,00 €	32,00 €
Personal Small Group - durata 1 h (max 5 persone)	50,00 €	45,00 €	40,00 €

Speranzosi che la proposta sopra indicata possa soddisfare le Vostre esigenze, Vi aspettiamo numerosi!

CRAL

Il Direttivo A.S.D. Girasole Sportivo