

## PARTECIPA A UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

CORSI	GIORNI E ORARI	ETÀ	SCUOLA
GIOGAGYM 4-5 ANNI	Lun 17.00 - 18.00	Principianti 2° e 3° anno materna	Cadore
BASE BABY 4-5 anni	Mercoledì 17.00-18.00	2° e 3° anno materna	Cadore
BASE 1 MARCONI	Mart/Giov 17.00-18.00	Principianti scuole elementari	Marconi
BASE 2 Guastalla	Mart/Giov 17.00-18.00	Principianti scuole elementari	Guastalla
Base 3 Marconi	Lun 17.00-18.30	Principianti scuole elementari	Marconi
BASE MASCHILE	Lun/Merc 17.00-18.00		Muratori
INTERMEDIO L1	Mart/Giov 18.00-19.30		Marconi
INTERMEDIO L2 Marconi	Mart/Giov 18.00-20.00		Marconi
INTERMEDIO L2 Muratori	Lun/Merc 18.00 - 20.00		Muratori
INTERMEDIO L3	Lun/Merc 18.00-20.00 Sab 14.00 - 16.00		Muratori Guastalla
OVER	Mart/Giov 15.00-17.00	Medie e superiori	Guastalla
ESORDIENTI	Mart 18.00 - 20.00 Giov 18.00 - 20.00 Ven 17.00 - 20.00		Muratori Muratori Guastalla
GAF 1	Lun 15.00 - 17.00 Mart 17.30 - 20.00 Ven 17.00 - 20.00 Sab 14.00 - 17.00		Guastalla Muratori Muratori Guastalla
GAF 2	Lun/Merc 17.00 - 20.00 Ven 17.00 - 20.00 Sab 10.00 - 13.00		Guastalla Muratori Guastalla
GAF 3	Lun/Merc 17.00 - 20.00 Giov 17.30 - 20.00 Ven 17.30 - 20.00 Sab 10.00 - 13.00		Muratori Guastalla Guastalla
NEW ATTIVITÀ ADULTI a partire da 16 anni PACCHETTI A PARTIRE DA DUE O PIÙ CORSI			SCUOLA
Pilates Tone up	Lun - 20.15 - 21.15	DAI 16 ANNI	Muratori
Acrobatica Airtrack	Mar - 20.15 - 21.45	DAI 16 ANNI	Muratori
Pilates Tone up	Mer - 20.15 - 21.15	DAI 16 ANNI	Muratori
Body Sculpt	Gio - 20.15 - 21.15	DAI 16 ANNI	Muratori
Powerhouse Pilates	Lun - 13.00 - 14.00	DAI 16 ANNI	Guastalla

Le nostre palestre sono adeguatamente attrezzate e i nostri corsi sono tenuti da tecnici qualificati con esperienza pluriennale, in possesso di brevetto F.G.I, UISP e laurea SUISM.

I nostri corsi si svolgono presso:

**PALESTRA DELLA SCUOLA MURATORI**  
C.so Tortona, 41 - TORINO

**PALESTRA GUASTALLA**  
Via Guastalla, 24/26 - TORINO

**PALESTRA DELLA SCUOLA MARCONI**  
Via A.Vercellese, 10 - TORINO

**PALESTRA CADORE**  
C.so Cadore 20/8 - TORINO

[segreteria@arsgymnicatorino.com](mailto:segreteria@arsgymnicatorino.com)

Per informazioni ed iscrizioni :  
**Tel. 3487358170 - 3472303009**

**Orari segreteria presso la palestra GUASTALLA**

Dal 2 ottobre al 2 febbraio  
lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 20.00  
Giovedì dalle 16.30 alle 18.00

Dal 5 febbraio: tutti i mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Presenta i corsi di:

# GINNASTICA

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE** | BASE - INTERMEDIO  
PREAGONISMO - AGONISMO  
**GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE**  
**GIOGAGYM**

**NEW** ACROBATICA AIRTRACK ADULTI  
**PACCHETTO FITNESS**



[www.arsgymnicatorino.com](http://www.arsgymnicatorino.com)

# COS'È LA GINNASTICA ARTISTICA

La ginnastica è uno sport magico, perché pare sovvertire le leggi della fisica e del movimento. È sbalorditiva e appassionante, perché si basa su combinazioni acrobatiche strabilianti che lasciano senza fiato. È una disciplina elegante e affascinante, perché dotata di una componente estetica che incanta e rapisce. **È PERFEZIONE E CONTROLLO ASSOLUTO DEL GESTO ATLETICO.** Ed è al contempo uno degli sport più completi e complessi che esistano.

La ginnastica artistica femminile prevede l'utilizzo di quattro grandi attrezzi: **LA TRAVE, IL CORPO LIBERO, IL VOLTEGGIO E LE PARALLELE ASIMMETRICHE;** la ginnastica artistica maschile invece prevede l'utilizzo di sei grandi attrezzi: corpo libero, anelli, cavallo con maniglie, volteggio, parallele pari e sbarra. Nella ginnastica femminile esistono fondamentalmente due componenti: quella tecnico-acrobatica e quella coreografico-artistica.

**PER I BAMBINI** questo è uno sport estremamente divertente e stimolante, in quanto possiede un'enorme ricchezza di schemi motori e di combinazioni di movimenti, ed è molto utile per facilitare l'acquisizione e il consolidamento di tutte le capacità motorie di base, sia condizionali, sia coordinative (forza, potenza, velocità, resistenza, equilibrio, coordinazione, flessibilità, ritmizzazione, destrezza, orientamento spazio-temporale, fantasia motoria, ecc).

# CHI SIAMO

L'associazione sportiva **"ARSGYMNICA CONCERTOSPORT"** viene fondata ufficialmente nell'ottobre 2007, ma in realtà ha una lunga storia alle spalle. Essa infatti nasce dalla scissione della polisportiva "ConCertoSport" (fondata a sua volta nel 1991), che nel settembre 2007 si separa per dar luogo a due associazioni distinte, una delle quali siamo noi. La nostra associazione è affiliata **UISP** (Unione Italiana Sport per Tutti) e **FGI** (Federazione Ginnastica d'Italia). Operiamo prevalentemente in varie scuole e palestre della Circostrizione VII.

# COSA FACCIAMO

Organizziamo corsi di ginnastica artistica femminile a tutti i livelli, dall'avviamento all'attività agonistica di alta specializzazione, e per tutte le età.

Ma non solo: organizziamo anche corsi di ginnastica artistica maschile, di giocolotricità, di ginnastica tonificante e di preacrobatica per adulti.

Possiamo vantare una "carriera" di tutto rispetto: nel corso degli anni abbiamo ottenuto **NUMEROSI RISULTATI DI PRESTIGIO IN COMPETIZIONI REGIONALI E NAZIONALI.**

Partecipiamo a gare UISP e FGI in ambito promozionale e agonistico.

Ogni anno organizziamo due saggi dimostrativi aperti al pubblico (a Natale e a fine anno sportivo), momenti ludici e ricreativi, allenamenti collegiali con altre società sportive, e nei mesi estivi avviamo progetti di **"ESTATE RAGAZZI"**.

La nostra "mission" principale è promuovere e promulgare uno sport "per tutti", che posseda anche e soprattutto valenze educative e sociali.

