

# **Anno Accademico 2009/2010**

## **Palestre e Centri Convenzionati**

### **ISCRIZIONI**

Presso **UNITRE** dal **1 al 31 ottobre 2009**  
e presso le Sedi delle Palestre e dei Centri Sportivi  
presentando la Tessera UNITRE 2009/2010

La **tariffa convenzionata** con **UNITRE** - Torino è :

per i corsi di Armonizzazione corpo – mente

**€35,00** (4 lezioni al mese)

**€65,00** (4 lezioni al mese)

**€110,00** (nel periodo di un trimestre)

**€65,00** per i corsi di Ginnastica (20 lezioni di h. 1)

**€100,00** per i corsi di Yoga, Shiatsu e Sicurezza ed Equilibrio  
(20 lezioni di h. 1,30)

per i corsi di Ballo ( Liscio e Latino-americano)

**€70,00** (15 lezioni di h. 1)

**€80,00** (15 lezioni di h. 1,30)

**CENTRO SPORTIVO ROBILANT** (pag. 20)

**Non sono compresi i costi di eventuali tessere associative ai Circoli e di assicurazione personale.**

***E' indispensabile il Certificato Medico di sana e robusta costituzione.***

# **LE DISCIPLINE DEL BENESSERE**

Piccola guida alla conoscenza delle attività  
per provare e scegliere la più adatta in modo consapevole

## **ARMONIZZAZIONE CORPO - MENTE**

La mente ed il corpo si ascoltano reciprocamente: il benessere è nella loro sintesi. Gli incontri partono dalla conoscenza del proprio corpo, attraverso uno studio della consapevolezza e del coordinamento delle varie parti per ritrovare equilibrio, energia; tonificare i muscoli e vincere il mal di schiena.

La Prof. Cresto si renderà disponibile negli per affrontare le **tematiche fisiche** dovute a scorrette posture e atteggiamenti. Mini corsi di 4 lezioni per esponente.

## **ATTIVITA' METABOLICA – AEROBICA**

Si intende un attività a basso impatto articolare per il controllo del peso corporeo e dei problemi relativi alle articolazioni.

## **BALLO**

Esercitazioni a tempo di musica per potersi muovere ritmicamente e senza sforzi, migliorando il coordinamento e l'armonia dei movimenti, correttamente secondo ogni specifico ritmo musicale, affrontando brillantemente, divertendosi, ogni situazione danzante (liscio, latino-americano, moderni da sala).

## **CORPO LIBERO E STRETCHING**

Esercizi effettuati con l'ausilio di semplici attrezzi (pesetti, elastici e bacchette) alternati a movimenti ritmati di distensione muscolare.

## **CULTURA DELLA DIFESA PERSONALE**

In questo mondo, in continua evoluzione, è assolutamente necessario sapere a che cosa si va incontro quotidianamente. Verranno fornite nozioni e certezze su come affrontare la vita di tutti i giorni.

## **FIT LATES**

Ha lo scopo di rendere il corpo più agile e forte migliorando il coordinamento dei movimenti con particolare attenzione alla postura e alla corretta respirazione. Esercizi – statici e dinamici – a corpo libero, facili per ottimizzare il portamento e il controllo muscolare e corporeo.

## **GAG**

Ginnastica di mantenimento correttivo: glutei – addominali – gambe

## **GINNASTICA DOLCE**

Esercizi posturali, respiratori, coordinativi, cardiovascolari e di allungamento muscolare che permettono di tonificare l'organismo e rendere più sciolte le articolazioni migliorando l'attività cardiaca e polmonare. Costituiscono una pratica di igiene psico-fisica essenziale - riscoprendo le funzioni del movimento corporeo - per armonizzare le condizioni generali della persona, consentendo anche di ridurre lo stress, l'ansia e la tensione annullando i disturbi dell'emotività.

## **GINNASTICA POSTURALE**

Attività mirata al miglioramento dell'equilibrio e all'armonia della postura.

## **IMMAGÈRIE**

Percorso di rilassamento attivo a mediazione corporea che parte dalla distensione immaginativa, dopo una fase di apprendimento guidato, è possibile attivare autonomamente, a casa o in qualunque luogo si scelga, il rilassamento, praticando gli esercizi imparati.

## **LA CASA ARMONICA**

La casa riflesso della persona. L'equilibrio del proprio habitat.

## **LATIN GYM**

Ginnastica con musica.

## **PILATES**

Esercizi posturali, ideati da Joseph Pilates, particolarmente funzionali per l'addome e la cintura lombare e di miglioramento della flessibilità corporea.

## **SHIATSU**

Ginnastica dolce che insegna a ritrovare l'armonia del corpo e della mente migliorando lo stato di salute psicofisica.

## **SICUREZZA ED EQUILIBRIO**

Esercizi psico-fisici che - in naturale progressione - fanno riscoprire la capacità del proprio corpo di rispondere puntualmente, in modo corretto e senza sforzo alle diverse situazioni, anche imprevedibili, derivanti dall'ambiente e dal comportamento delle persone intorno a noi. Migliorano il portamento, la reattività, il benessere e la sicurezza.

## **SLOW MOVE**

Ginnastica orientale.

## **STRETCHING**

Esercizi rivolti al miglioramento della flessibilità articolare, dell'estensibilità muscolare e del rilassamento che praticati con regolarità riducono le tensioni muscolari, incrementano le capacità di movimento, prevengono gli infortuni e favoriscono la circolazione sanguigna.

## **TAI-CHI**

Disciplina ideata e praticata dai cinesi che consente di risvegliare le energie del corpo e di scaricare le tensioni dello stress. Abituata a utilizzare in modo coordinato elementari funzioni e movimenti per ottimizzare la propria unità psicosomatica migliorando la volontà e l'autocontrollo.

## **STONE UP**

Tonificazione con musica e piccoli attrezzi.

## **TONIFICAZIONE MUSCOLARE**

Attività ideale per chi, con semplici e coordinati movimenti, vuole rimettersi e mantenersi in forma e dare tono al proprio corpo. Con l'ausilio di piccoli pesi si rafforza e rende elastica la muscolatura di tutto il corpo.

## **YOGA**

Esercizi pratici, di un'antica disciplina orientale fondata sull'autocontrollo mente-corpo, che promuovono – in progressione - il rinnovamento del fisico, il miglioramento delle funzioni respiratorie ottimizzando la capacità polmonare e riducendo inquietudine e disagi interiori che condizionano la salute fisica.

# Accademia HIRAKUDO

Via Gorizia 194/A - 10137 TORINO  
Tel. 011 35.72.22



Coordinatore: *Olimpia D'ELIA*

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
9,00/10,00		<b>GINN.DOLCE</b> <i>P.Obialero</i>	<b>GINN.DOLCE</b> <i>F.Stizzoli</i>	<b>GINN.DOLCE</b> <i>D.Camernik</i>	<b>PILATES</b> <i>P.P.Demateis</i>
10,00/11,00	<b>TONIFICAZ. MUSCOLARE</b> <i>P.Ferrero</i>	<b>GINN.DOLCE</b> <i>Piero P.Obialero</i>	<b>TONIFICAZ. MUSCOLARE</b> <i>P.Ferrero</i>	<b>GINN.DOLCE</b> <i>D.Camernik</i>	<b>TONIFICAZ. MUSCOLARE</b> <i>P.Ferrero</i>
11.00/12,00	<b>STRETCHING</b> <i>P.Ferrero</i>	<b>YOGA</b> <i>D.Camernik</i>	<b>PILATES</b> <i>P.Ferrero</i>	<b>YOGA</b> <i>Sabrina</i>	<b>STRETCHING</b> <i>P.Ferrero</i>
15,30/16,30	<b>YOGA</b> <i>S.Fontana</i>	<b>STRETCHING PILATES</b> <i>P.Ferrero</i>		<b>STRETCHING PILATES</b> <i>P.Ferrero</i>	<b>YOGA</b> <i>S.Fontana</i>

## IL MONDO

Via G.da Verazzano 3 - 10129 TORINO - Tel. 011 50.32.97  
Coordinatore: *Dott. Dario Lenarduzzi*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,30		<b>Ginnastica dolce</b> <i>I.Turin</i>		<b>Ginnastica dolce</b> <i>I.Turin</i>	
16,30	<b>Stretching Aromaterapia</b> <i>I.Turin</i>				
17,15		<b>Yoga Pilates</b> <i>D.Lenarduzzi</i>		<b>Pilates</b> <i>D.Lenarduzzi</i>	
20,45		<b>Pilates</b> <i>D.Lenarduzzi</i>			

## “Nuova Atlante Genesis”

Via Pianezza 14 - 10149 **TORINO**

Tel. 011 77.64.107

*Coordinatori: prof. Renato Pierleoni, professore ISEF e  
prof. Raffaele Landriscina*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,00/ 10,00		<b>Ginnastica Dolce</b> <i>G.Gennaccaro</i>			
9,15/ 10,15					<b>Ginnastica Dolce</b> <i>G.Gennaccaro</i>
9,45/ 10,45		<b>Ginnastica Dolce</b> <i>R.Pierleoni</i>		<b>Ginnastica Dolce</b> <i>R.Pierleoni</i>	
10,30/ 11,30	<b>Ginnastica Dolce</b> <i>Guido Rey</i>		<b>Ginnastica Dolce</b> <i>Guido Rey</i>		

**YOGA:** a 35 € mensili invece di 45 €, il martedì e giovedì 19,30 - 21,00

**PILATES :** in orari da stabilire per i gruppi e su appuntamento  
se singolarmente

## ATHLETIC CLUB Torino

Via Varese 15 - 10152 **TORINO**

Tel. 011/85.25.46 - 340/ 590.98.37

*Coordinatore: M° C.Chiera*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11,00/ 12,00		<b>Ginnastica dolce</b> <i>C.Chiera</i>		<b>Ginnastica dolce</b> <i>C.Chiera</i>	

# SQUASH POINT FITNESS Club

Via Pinelli 4/a - 10144 TORINO Tel. 011 48.52.32

Coordinatore: Andrea Marchioli



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10,00-11,00		<b>Ginnastica dolce</b> <i>L.Bertotto</i>		<b>Ginnastica dolce</b> <i>R.Ferrante</i>	
10,15-11,15	<b>Ginnastica dolce</b> <i>M.Ferroglio</i>				<b>Ginnastica dolce tonificazione</b> <i>P.</i>
11,00-11,45		<b>Tone up</b> <i>L.Bertotto</i>		<b>Pilates</b> <i>R.Ferrante</i>	

Formula di iscrizione:

€40,00 per 1 mese di frequenza

€100,00 per 3 mesi di frequenza

Possibili sospensioni di min. 7gg. max 30gg recuperabili su iscrizione successiva

Corso di gruppo: 2 lez/settimana a scelta tra quelle indicate nella tabella

# ANZICHÉ ANZIANO

Via Millio 20 - 10141 TORINO - Tel. 011 4429274

Coordinatore: Prof. Federica. Ursino

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,00 10,00	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Latin-Gym</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Latin-Gym</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Schiena</b> <i>F.Ursino</i>
10,00 11,00	<b>Gag</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Slowmove</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>F.Ursino</i>
11,00 12,00	<b>Streching</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Schiena</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Ginnastica dolori specifici</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Circuito</b> <i>F.Ursino</i>	<b>Latin-Gym</b> <i>F.Ursino</i>
14,30 15,30	<b>Schiena</b> <i>M.Sassaro</i>		<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Slowmove</b> <i>S.Bianco</i>	
15,30 17,00	<b>Latin-Gym</b> <i>F.Ursino</i>		<b>Gag</b> <i>M.Sassaro</i>	<b>Schiena</b> <i>S.Bianco</i>	
16,30/ 18,00	<b>Balli di gruppo</b> <i>V.Duo</i>		<b>Pilates</b> <i>M.Sassaro</i>	<b>Yoga</b> <i>C.Dania</i>	

# IL MIO MONDO

Via Mario Leoni 14 - 10134 TORINO Tel. 011 319.48.87

Coordinatore: Virgilio Chionetti

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
8,45	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti</i>	<b>Ginn. Dolce</b> <i>V.Chionetti</i>	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti</i>	<b>Ginn. dolce</b> <i>E.Porta</i>	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti</i>
9,35	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Tone up</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Tone up</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Corpo libero</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>
10,30	<b>Pilates</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Yoga</b> <i>C.Garino</i>		<b>Yoga</b> <i>C.Garino</i>	
16,00	<b>Ginn. dolce</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>			<b>Ginn. dolce</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	
17,00	<b>Pilates</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	<b>Ginn. dolce</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>		<b>Ginn. dolce</b> <i>V.Chionetti- P.Perasso</i>	

**Gli Associati UNITRE hanno diritto ad uno sconto del 10% su tutte le altre attività che si svolgono presso la Palestra**

# Centro Educazione Fisica

Via G.Collegno 34 - 10138 TORINO

Tel. 011/4473392 –

Coordinatore: Paola Castagnoli

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
11,00/ 12,00		<b>Ginnastica dolce</b> <i>E.Poggio</i>			<b>Ginnastica dolce</b> <i>E.Poggio</i>

- Ginnastica correttiva
- Chinesiologia
- Esercizi per osteoporosi e portatori di corsetto

Prima di iniziare qualsiasi tipo di attività bisogna prenotare un colloquio, gratuito con la terapeuta nell'orario d'ufficio: 8,30 / 12,00 e 16,30 / 19,00.

Lezioni individuali (max 5/6 partecipanti) – giorni e orari da concordare.

Sconto 10% su listino prezzi

Massaggi Shiatzu €40.00 sconto 20%

# Centro Kinesiologico Vitesse

- Via Spanzotti ,11 10139 TORINO  
Tel. e Fax 011 3850952 – e-mail: [vitesse@libero.it](mailto:vitesse@libero.it) -  
[www.palestravitesse.it](http://www.palestravitesse.it)

*Coordinatore: Dott. Davide Scanavino e Dott. Fabrizio Roberi*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,00	Ginnastica dolce	Attività metabolica	Ginnastica dolce	Attività metabolica	Ginnastica dolce
10,00	Ginnastica dolce		Ginnastica dolce		Ginnastica dolce
18,30	Aerobica		Aerobica		Aerobica

N.B. I corsi verranno attivati al raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti.

## **Terapie scontate del 20% per i soci UNITRE :**

Seduta individuale con fisioterapista

Kinesiterapia

Kinesiterapia colonna vertebrale (cervicalgia,dorsalgia, lombalgia)

Elettrostimolazione

Tens

Ultrasuoni,

Tecarterapia

Bendaggio funzionale

Massaggi terapeutici.

Visite specialistiche (ortopedica, nutrizionale, fisiatrice,medica idoneità sportiva)

# FAMIJA TURINEISA

*Via Po 43 - 10124 TORINO - Tel. 011 8178108*

*Coordinatore: AnnaMaria Maranghi*

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9,00 10,00	<b>Educazione al movimento</b> <i>A.M.Maranghi</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	A. F.A. *	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Educazione al movimento</b> <i>A.M.Maranghi</i>
10,00 11,00	<b>Ginnastica dolce</b> <i>A.M.Maranghi</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	A.F.A. *	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>A.M.Maranghi</i>
11,00 12,00	<b>Tonificazione muscolare</b> <i>A.M.Maranghi</i>	<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>		<b>Ginnastica dolce</b> <i>S.Bianco</i>	<b>Tonificazione muscolare</b> <i>A.M.Maranghi</i>
12,00 13,00	<b>Educazione al movimento</b> <i>A.M.Maranghi</i>	<b>Slow move *</b> <i>S.Bianco</i>		<b>Latin Gym</b> <i>* S.Bianco</i>	<b>Educazione al movimento</b> <i>A.M.Maranghi</i>

\* I corsi si avviano con un minimo di 7 persone

## SOCIALE Sport Centre

Corso Siracusa 10 - 10136 – Torino Tel. 011/36.68.30

*Coordinatore: Mario Marcovina*

**Corsi di nuoto - Nuoto libero in piscina coperta**

**Corsi di acquagym sconto del 10% sulle tariffe praticate**

# CENTRO SPORTIVO ROBILANT



P.zza Robilant 16 – 10141 Torino

tel. 011 38 50 763- fax 011 3808957 – [www.centrosporativorobilant.it](http://www.centrosporativorobilant.it)

*Responsabile: Cristian Lasalvia*

Il Centro Sportivo Robilant organizza i seguenti corsi : Ginnastica dolce, ginnastica adulti, Yoga, Pilates, difesa personale, ecc

## Corsi di ballo.

*Coordinatori:* G. Canavese cell. 339 2796622, R. Colombara cell. 338 3907159

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
14,30/ 15,30			<b>Lat.-mericano</b> ( <i>princip. e nuovi iscritti</i> ) <b>Corso 2</b>		
15,00/ 17,00					<b>Ballo liscio</b> ( <i>avanzato- coppie</i> )
15,30/ 1700			<b>Latino-americano</b> ( <i>avanzato</i> ) <b>Corso 1</b>		

Ballo liscio: mazurca, valzer, polka, valzer lento, tango, foxtrot (*Agnese Fissore*)

Ballo latino-americano: merenghe, cha cha cha, bachata, salsa. (*Marino Gomez*)

**Costo : 15 lezioni di 1,00 ora - Euro 70,00 ; 15 lezioni di 1,30 ora - Euro 80,00  
15 lezioni di 2 ore - Euro 85,00. La tessera associativa annuale è obbligatoria  
per la copertura assicurativa di tutte le attività sportive e partecipazioni agli  
avvenimenti ricreativi (vedi sito). Per gli iscritti all'UNITRE sconto del 50%  
sulla tessera associativa( da 30€ a 15€).**

**Certificato sanitario obbligatorio : costo €20 per visita medica presso il  
Centro Sportivo Robilant. Prenotazione in segreteria Martedì e Giovedì  
18,30 – 19,30. Le lezioni perse non si possono recuperare.**

## *Iscrizione corsi di ballo*

Presso **UNITRE** c.so Francia 27 **Ufficio Sport Attivo** – il lunedì mattina ore 10.00-12,00 , e mercoledì e venerdì dalle 15,00 alle 17,00 presso il Centro Sportivo ROBILANT.

**NUOVI CORSI:** 15 lezioni – **LATINO-AMERICANO** dal 17/2 al 26/5

**BALLO LISCIO** dal 19/2 al 28/5

# ZENIT

## Centro di recupero e riabilitazione funzionale di 1° livello

Via Stellone, 5 – 10126 Torino

Tel. 0116634901 – cell. 3358457538 – e-mail: [info@aecazenit.it](mailto:info@aecazenit.it)

Coordinatore: *Orfeo Ponzin*

**Visite: fisiatrica - ortopedica - traumatologica**

**Prestazioni per rieducazione (Kinesiterapie, Laserterapie, Elettroterapia, Ultrasoni, Massoterapia, Massaggio riflesuologo, ecc)**

**Sconto del 20%. ai soci UNITRE per l' A.A. 2009/2010**

## 'FIGHT & FUN'

Corso Sebastopoli 272/e - 10136 – Torino

Tel./Fax 011/329.98.87 - cell. 339/694.77.19

[www.fightandfun.it](http://www.fightandfun.it) - e.mail : [info@fightandfun.it](mailto:info@fightandfun.it)

Presidente.: *Mario R. Ler*

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,30 11,00				<b>Yoga *</b> <i>F.Sicilia</i>	
10,00 11,00		<b>Karate-Do</b> <b>2/3° età</b> <i>B.Napolitano</i>		<b>Karate-Do</b> <b>2/3° età</b> <i>B.Napolitano</i>	
10,00 11,00		<b>Tai-chi</b> <i>P.Lantelme</i>			<b>Tai-chi</b> <i>P.Lantelme</i>
11,00 12,00		<b>Qi-Gong</b> <i>A.M. Meloni</i>		<b>Qi-Gong</b> <i>A.M. Meloni</i>	

Iscrizione Annuale : €30,00

Mensile : €35,00 (per singolo corso. 2 volte a settimana)

Trimestrale : €90,00 (per singolo corso. 2 volte a settimana)

Sconto del 15% agli iscritti UNITRE sulle tariffe praticate

**\*Yoga: 20 lezioni dal 29/10/09 al 25/03/10 - €155.00**

N.B. - Ogni corso verrà attivato con un minimo di 5 iscritti

-Orari e giorni potrebbero subire variazioni a seconda della disponibilità degli insegnanti.

# STELLA POLARE

Via Bava 23/A - 10124 TORINO  
Tel. 011 8120762 – Cell. : 338 5365071

Coordinatore: Lorenzo Tarditi

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9,30 10,30	<b>ToneOver 50</b> <i>R.Ricciardi</i>				<b>ToneOver 50</b> <i>C.M. Sante</i>
11,00 12,00	<b>Ginnastica dolce</b> <i>R.Ricciardi</i>		<b>Ginn. dolce</b> <i>R.Ricciardi</i>		<b>Ginn. dolce</b> <i>R.Ricciardi</i>
13,15 14,15	<b>G.a.g.</b> <i>R.Ricciardi</i>		<b>Tone-up</b> <i>R.Ricciardi</i>		<b>Aero g.a.g.</b> <i>R.Ricciardi</i>
16,00 17,00	<b>Ginnastica dolce</b> <i>C.Fante</i>		<b>Ginn. dolce</b> <i>C.Fante</i>		
17,00 18,00		<b>Danza ventre</b> <i>F.Rosso</i>		<b>Danza ventre</b> <i>F.Rosso</i>	
19,00 20,00			<b>Pilates</b> <i>C.Pavarin</i>		
21,00 22,00		<b>Danza ventre</b> <i>F.Rosso</i>		<b>Danza ventre</b> <i>F.Rosso</i>	

N.B. I corsi si avviano con un minimo di 7 persone

