

Cosa Metodo Trager: disciplina di educazione al movimento per la risoluzione di tensioni fisiche e mentali.
Chi Associazione Trager Italia

Signor Pino Velenich – 333.7514931
Sedute individuali
Dove Studio Pisano – Via Nizza, 74 – Savona – 019.264008.

Quando Giorni e orari da concordare.
Quanto Prezzo da concordare.

Note Struttura privata.
Sedute di gruppo (max 10 persone)
Dove Presso **Palazzetto dello Sport** Corso Tardy e Benech – Savona.

Quando Giorni E orari da concordare.
Quanto Gratuito.
Note Struttura di proprietà comunale - convenzionata.

Cosa Ginnastica dolce, stretching, attività motoria per la terza età.
Chi Muscle Club

Dove Via Garroni, 43 r – Savona – 349.1711716
Quando Martedì 17,00-18,00
Venerdì 18,00-19,00

Quanto Primo mese gratuito.
Note Necessaria presentazione di certificato medico. Struttura privata.

Cosa Ginnastica dolce, stretching, attività motoria per la terza età. Corsi di ginnastica dolce e attività mirate al miglioramento delle funzioni motorie (**metodo Feldenkrais**).
Chi LIBERA

Associazione sportiva culturale ricreativa.
Via Sormano, 10/2 – Savona – 019.850462 - 340.8071351
e-mail: benzi.anna@tiscalinet.it

Dove Palestra Fitness Club
Via San Michele, 15 r – Savona – 019.810850.
Quando Martedì e Venerdì 10,30 – 11,30
Dove Centro Sportivo “ANSPI S. Giuseppe”
Via Maciocio, 5 – Savona – 340.8071351
Quando Lunedì e Giovedì 15,00 – 16,00
Martedì e Venerdì 9,00 – 10,00

Quanto € 23,00 mensili per la frequenza di un solo corso; € 25,00 mensili per la partecipazione libera a tutti i corsi
Note Informazioni ed iscrizioni negli orari dei corsi. Struttura privata.

Cosa Ginnastica Dolce Antalgica, Spinning Senior.

Chi Happy Fit
Associazione sportiva
Via Mentana n. 9 (ingresso Circolo scherma) – Savona – 349.5289489.

Dove Via Mentana, 9 – Savona
Quando **Ginnastica Dolce Antalgica** Lunedì e Mercoledì 9,30-10,30 Martedì e Giovedì 17,00-18,00
Spinning Lunedì e Mercoledì 18,00-19,00

Quanto Riduzione 20% della quota associativa mensile
Note Struttura privata.

Cosa Ginnastica dolce per la terza età.
Chi Comitato Provinciale UISP di Savona – 019.820951 (ore ufficio).
In collaborazione con “Il Faggio Olympics”.

Dove c/o Società Mutuo Soccorso Fratellanza Leginese – Via Chiabrera, 4 r – Savona.
Quando Martedì e Venerdì 9,00-10,00

Dove c/o Circolo La Speranza (Zona 167) Via N.S. del Monte, 24 – Savona.
Quando Martedì 17,00-18,00 e 20,00-21,00
Giovedì 20,00-21,00

Dove c/o struttura di Via Santuario, 14 Loc. Lavagnola – Savona
Quando Martedì e Giovedì 9,00-10,00
Quanto € 20 mensili

Note Necessaria presentazione di certificato medico. Struttura privata.

In rosso le strutture comunali messe a disposizione per l'iniziativa.

Cosa Ginnastica posturale, ginnastica dolce, stretching.
Chi Dimensione Zenit Via Pia, 100 R – Savona – 019.825939
Via Vittime di Brescia, 34R – Savona – 019.8336616.

Dove & Quando I corsi si terranno presso le sedi dell'Associazione. A seconda dei corsi richiesti, potrete avere informazioni aggiornate presso l'Associazione. È attivo il corso denominato “Seniores” esclusivamente mirato alle esigenze della terza età.

Quanto Quote scontate dal 40 fino al 66%.
Note Necessaria presentazione di certificato medico. Struttura privata. Iniziative mensili di tipo aggregativo (cene, escursioni, incontri).

Cosa Ginnastica, cardio-fitness, bonificazione.
Chi Fitness Club Via Repusseno 3r – Savona – 019.815181.
Dove I corsi si terranno presso la sede del club.

Quando Dal Lunedì al Venerdì 9,00-12,00.
Quanto € 15,00 costo di iscrizione comprendente un mese gratuito. € 35,00 mensili (4 ore settimanali).

Note Indispensabile certificato medico. Struttura privata.

Cosa Attività motorie.
Chi Fratellanza Ginnastica Savonese Via Quarda Superiore 7 – Savona – 019.8387212 - 019.848390 - 347.6011350.

Dove c/o **Palazzetto dello Sport** Corso Tardy e Benech – Savona.
Quando 2 lezioni settimanali (della durata di un'ora ciascuna) da concordare.

Quanto Gratuito
Note Richiesto certificato medico. Struttura di proprietà comunale - convenzionata.

Cosa Ginnastica specifica per la terza età (pilates, cardiofitness, aerobica) e corsi di danza

Chi Health Club Bunny Evoluzione s.n.c. di Burchio G. & C. P.zza Diaz 11, 13, 15 r – 019 851899

Dove I corsi si terranno presso la sede del club.
Quando Giornate e orari a seconda dei corsi prescelti.

Quanto Iscrizione gratuita. Riduzione 20% su qualsiasi tipo di abbonamento.
Note Struttura privata.

Cosa Gioco delle bocce
Chi C.R.A.L. “Pippo Rebagliati” sez. Bocce Via dei Carpenteri, 3 – Savona – 019.804467
Dove **Bocciodromo** di via Famagosta.

Quando Tutti i giorni 14,00-20,00.
Quanto Gratuito
Note Struttura di proprietà comunale.

Cosa Gioco delle bocce
Chi Associazione Boccifila Savonese Via Firenze, 27 – Savona – 019.810702
Dove c/o sede dell'associazione.
Quando Da lunedì a sabato 14,00-19,00 e 20,30-24,00
domenica 14,00-19,00.

Quanto Campo aperto € 0,15 al giorno. Campo coperto € 0,40 al giorno.
Note Struttura privata.

Cosa Gioco delle bocce
Chi U.S. Letimbro Via Vittime di Brescia, 30 – Savona – 019.801920
Dove **Bocciodromo** via Vittime di Brescia.
Quando Tutti i giorni 14,30-19,30.

Quanto Gratuito
Note Struttura di proprietà comunale - convenzionata.

Cosa Gioco delle bocce
Chi G.S. La Boccia Via Torino, 197r – Savona – 019.808316
Dove **Bocciodromo**
Quando Tutti i giorni 15,00-19,30.
Quanto Gratuito
Note Struttura di proprietà comunale.

Cosa Yoga, Qi-gong e Taijiquan (ginnastica dolce cinese)
Chi A.S.Y.A. Associazione studi yoga e ayurveda
Via Verdi 43/b – Savona – 019.801731-019.853545

Dove I corsi si tengono presso la sede dell'associazione.

Quando **Corso di Yoga** Giovedì 17,00-18,00
Corso di Qi-gong e Tai-chi (Esercizi della Salute) Venerdì 10,00-11,00
Quanto € 15,00 mensili, più € 8,00 costo assicurazione per tutta la durata dei corsi
Note Struttura privata.

Cosa Taijiquan (ginnastica dolce cinese) e Yoga
Chi Shindokai, Centro Studi Arti Marziali Via Garroni 11/a – Savona – 019.829688
(in collaborazione con ANTEA – 019.84004217 e con AUSER – 019.812471)

Dove c/o **Palazzetto dello Sport** Corso Tardy e Benech – Savona.

Quando Lunedì e Venerdì 10,00-11,00
Dove c/o Palestra Shindokai Via Garroni 11/a – Savona.

Quando Martedì e Giovedì 19,00-20,30
Quanto 22 € mensili (il costo è riferito ad un singolo corso, al palazzetto o alla palestra Shindokai)

Note I corsi si svolgono sia in struttura di proprietà comunale - Convenzionata, che in struttura privata.

Cosa Nuoto, libera balneazione. Ginnastica.
Chi Amatori Nuoto Savona Via Cadorna 9 – Savona – 019.861502.
Dove Piscina di Via Cadorna 9 – Savona.

Quando **Nuoto** Lunedì Mercoledì Venerdì 8,00-14,00 e 19,30-22,00
Martedì Giovedì 9,00-14,00 e 19,30-22,00
Sabato 09,00-13,00 e 19,30-22,00
Domenica 09,00-12,00 e 19,30-22,00
Palestra Lunedì Mercoledì Venerdì 19,00-21,00 Martedì Giovedì Sabato 10,00-12,00 e 19,00-21,00.

Quanto € 4,00 per ogni ingresso in piscina € 4,00 per ogni ingresso in palestra privata
Note Per l'attività di nuoto e libera balneazione è obbligatorio munirsi di cuffia e ciabatte. Per l'attività di ginnastica è obbligatorio munirsi di scarpe da ginnastica e tuta. Struttura privata.

Cosa Nuoto, libera balneazione.
Chi Rari Nantes Savona Nuotatori Savonesi C.so Colombo 3 – Savona – 019.812890
Dove **Piscina Comunale** – Piazza Eroe dei Due Mondi, 7 – Savona.
Quando Tutti i Giovedì 9,00-14,00.

Quanto Gratuito.
Note Struttura di proprietà comunale - convenzionata.

Cosa Pattinaggio amatoriale
Chi Rollerskate Palazzetto di Pattinaggio di Zinola – Savona – 347.5425828
Dove I corsi si terranno presso la sede dell'associazione.

Quando Martedì 19,30-21,30
Giovedì 22,00-23,00

Quanto € 3,00 per serata. Con tessera di affiliazione € 2,00 per serata.

Note Non richiesto certificato medico. Struttura di proprietà comunale.

Cosa Viaggio sul battello “Il Grillo” alla scoperta della costa e del fondale marino.
Chi Mare Forza 10 Lungomare Matteotti (Presso Lega Navale Italiana) – 019.8313222-019.831311

Quando Data e orario da concordarsi con Mare Forza 10 fra le persone che hanno prenotato.

Quanto Gratuito.
Note Struttura privata. È necessaria la prenotazione. Uscite da concordarsi in relazione alle condizioni meteo.



Non è mai troppo tardi 4 mesi di impianti sportivi aperti agli over 65