a.s.d. TURBO - Dolianova

organizza:



SABATO
in armonia

Progetto di Promozione Sportiva
dedicato ai residenti di Dolianova

ENTE PROPONENTE:

Associazione Sportiva Dilettantistica TURBO iscritta al RASD col numero 00263271, affiliata alla Federazione Ginnastica d'Italia e alle Polisportive Giovanili Salesiane

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

Turbo A.s.d.

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 002167Z

DISCIPLINA SPORTIVA:

Yoga (Hatha / Vinyasa Yoga accessibile a tutti)

TARGET DI RIFERIMENTO:

Adulti (dai 18 anni in su)

PERIODO DI SVOLGIMENTO:

Novembre 2026 - Maggio 2027

CADENZA E ORARIO:

10 lezioni, il sabato mattina dalle 09:00 alle 10:00

LUOGO:

Palestra Comunale “Pallone” presso Impianto Santa Maria

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



STRUTTURA DEL PROGRAMMA:

Ogni lezione ha una durata di 50 minuti e prevede una fase di riscaldamento, una sequenza centrale di posture (Asana) adatte a tutti i livelli (anche principianti assoluti), una fase di respirazione (Pranayama) e una fase finale di rilassamento.

A fine lezione sarà possibile trattenersi per scambiare alcune chiacchiere con l'insegnante e gli altri corsisti.

L'ultima lezione sarà una lezione di sintesi basata sulle richieste del gruppo, con verifica dei progressi, e seguita da un piccolo momento conviviale/di restituzione e feedback finali.

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

FORMULA ECONOMICA:

- Quota di iscrizione: € 15,00 a persona una tantum a copertura delle spese di tesseramento assicurativo obbligatorio e gestione amministrativa, **a carico degli iscritti**
- Lezioni totalmente GRATUITE per i partecipanti residenti a Dolianova, **offerte da a.s.d. TURBO**

PATROCINIO RICHIESTO:

Gratuito, da parte del Comune di Dolianova, Assessorato allo Sport e alle Politiche Sociali.

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

OBIETTIVI DEL PROGETTO:

- **Promozione del Benessere Psicofisico**: Offrire alla cittadinanza di Dolianova uno spazio di decompressione dallo stress quotidiano, migliorando la mobilità articolare, la postura e la gestione dell'ansia attraverso la pratica dello yoga.
- **Inclusione e Socializzazione**: Creare un momento di aggregazione sano e rigenerante per gli adulti del territorio, favorendo la socialità e il senso di comunità.
- **Avviamento alla Pratica Sportiva Continuativa**: Avvicinare i residenti che non fanno attività fisica a uno stile di vita attivo, con la prospettiva di creare gruppi stabili anche al termine del ciclo gratuito.

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



VANTAGGI PER L'AMMINISTRAZIONE COMUNALE E PER I CITTADINI DI DOLIANOVA

- **Costo Zero o a bassissimo impatto economico**: Un'offerta di altissimo valore sociale senza oneri di bilancio per l'ente locale e a basso impatto per i cittadini.
  - **Risposta concreta ai bisogni di salute pubblica:** Promozione attiva della salute preventiva e degli stili di vita sani per la fascia adulta e senior.
  - **Vivacizzazione del territorio:** Valorizzazione degli spazi pubblici del sabato mattina, rendendoli vivi e vissuti dai cittadini.

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



PIANO DI COMUNICAZIONE E PROMOZIONE:

- **Iscrizioni**: Gestione iscrizioni tramite modulo online per monitorare i posti disponibili e garantire il rispetto delle capienze e della sicurezza.
    - **Canali Digitali**: Creazione di locandine grafiche diffuse tramite i canali social del Comune e dell'associazione proponente.
    - **Canali Territoriali**: Affissione di locandine presso la biblioteca comunale, i centri di aggregazione, le farmacie e i principali esercizi commerciali di Dolianova.

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



REQUISITI LOGISTICI, SPAZI E ALTRE RICHIESTE AL COMUNE:

Si segnala che non è necessaria ulteriore concessione di orari poichè è stato scelto un orario già concesso ad a.s.d. TURBO.

Tuttavia, per la buona riuscita del progetto, si richiede al Comune di Dolianova il supporto attraverso:

- Inserimento dell'iniziativa nei canali di comunicazione istituzionali del Comune (sito web, social network istituzionali, bacheca comunale).
- Gratuità affissione locandine dell'iniziativa.

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



RESPONSABILE DEL PROGETTO E ISTRUTTORE COINVOLTO:

- **Responsabile del progetto**: Cinzia Ludovica Chessa, già altre volte referente per l'a.s.d. TURBO nei progetti con alcuni Comuni del territorio.

  Numero di contatto: **3921056611**

- **Insegnante di Yoga**: Francesca Melargo

Nella prossima diapositiva segue una breve presentazione dell'insegnante del corso

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672

SABATO in armonia

Progetto di Promozione Sportiva dedicata ai residenti di Dolianova



FRANCESCA MELARGO - INSEGNANTE DI YOGA E AERIAL YOGA

Si avvicina al mondo del movimento fin da bambina, iniziando all'età di tre anni il suo percorso nella Ginnastica Ritmica, che prosegue fino ai sedici anni. Questa esperienza contribuisce a sviluppare disciplina, coordinazione e una profonda consapevolezza corporea, che accompagneranno il suo percorso anche negli anni successivi.

Dopo il diploma, intraprende un percorso di scoperta personale all'estero, partendo per l'Irlanda e successivamente per l'Australia. È proprio durante questa esperienza che si avvicina allo yoga, scoprendo una nuova dimensione del movimento, in cui il corpo si incontra con il respiro, l'ascolto interiore e la consapevolezza. Spinta dal desiderio di approfondire questa pratica, si trasferisce a Bali, dove intraprende il suo primo percorso di formazione come insegnante di yoga presso House of Om, conseguendo una certificazione di Hatha e Vinyasa yoga di 200 ore. Prosegue poi il proprio cammino formativo con una specializzazione in Women Rewilding e una formazione in Aerial Yoga, una delle sue preferite. Successivamente si trasferisce in India, presso l'Ashram Rishikesh YogPeeth, dove completa le 300 ore di Hatha Yoga Teacher Training.

Il desiderio di continuare a esplorare le diverse dimensioni dello yoga la porta ad approfondire anche il Sound Healing e conseguire la certificazione e a completare un ulteriore percorso a Bali, The Art of Teaching, dedicato all'insegnamento dello yoga.

Il suo approccio unisce la consapevolezza maturata attraverso lo yoga alla dinamicità corporea sviluppate negli anni di ginnastica ritmica che oggi insegna.

Crede nello yoga come un percorso di libertà, espressione e continua scoperta di sé.

C_D323 - DOLIANOVA - 0 - 1 - 2026-11-17 - 0021672