



BALDISTHENICS

Informativa 2026/2027

Attività promossa da



Baldisthenics

Baldisthenics nasce come corso di calisthenics e nel tempo ha esteso la propria offerta ad altre discipline della forza: street lifting, powerlifting e bodybuilding. Ne deriva un percorso completo, che unisce forza, resistenza, flessibilità, mobilità e postura.

Ogni iscritto è seguito individualmente, con attenzione alle caratteristiche fisiche, al livello di partenza e agli obiettivi personali. A ciascuno è dedicato un programma di allenamento su misura, aggiornato mensilmente sulla base di test specifici che misurano i progressi e permettono di correggere le esecuzioni.

Luogo degli allenamenti

Centro Bric Paluc — Via Superga 79, 10020 Baldissero Torinese (TO)

Dal parcheggio del Bric Paluc si costeggia il parco giochi fino alla scala sulla destra; scesa la scala, l'ingresso della palestra è sulla destra.

Tesseramento e certificato medico

Per allenarsi in palestra serve il **tesseramento** all'associazione: la tessera associativa costa € 20 una volta all'anno e si aggiunge alle quote dei corsi e alle tariffe delle lezioni private.

Per accedere agli allenamenti è necessario un **certificato medico** in corso di validità: è sufficiente quello NON agonistico. Fra ottobre e novembre l'associazione organizza le visite, con elettrocardiogramma a riposo, presso la palestra comunale di Baldissero Torinese o il Centro Bric Paluc; ulteriori sessioni vengono organizzate in altri periodi al raggiungimento di un numero sufficiente di richieste. Per prenotare è sufficiente inviare un messaggio WhatsApp a Jacopo.

Fasce orarie

Ogni turno ha 15 posti ed è attivato al raggiungimento di 4 iscritti.

GIORNO	TURNO	ORARIO	DURATA
lunedì	T1	18:00 – 19:30	1,5 h
	T2	19:15 – 20:45	1,5 h
	T3	20:30 – 22:00	1,5 h
martedì		18:30 – 20:30	2 h
mercoledì		19:00 – 21:00	2 h
giovedì	T1	18:30 – 20:00	1,5 h
	T2	19:45 – 21:15	1,5 h
venerdì		18:00 – 20:00	2 h
sabato		16:00 – 18:00	2 h

Tariffe

Le quote indicate sono di sola frequenza: a queste si aggiunge la **tessera associativa**, dichiarata più sopra. Ogni quota d'iscrizione comprende l'accesso in palestra durante i turni prenotati, la possibilità di ricevere schede personalizzate ogni mese (fino a un massimo di 2 giorni di allenamento extra rispetto a quelli praticati in palestra) e una t-shirt Baldisthenics.

ANNUALE		dal 28 settembre 2026 al 25 settembre 2027		
ORE A SETTIMANA	QUOTA UNICA	IN DUE RATE		
		1ª RATA	2ª RATA	TOTALE
1,5 h	€ 325	€ 190	€ 170	€ 360
2 h	€ 350	€ 205	€ 180	€ 385
3 h	€ 400	€ 235	€ 205	€ 440
3,5 h	€ 425	€ 250	€ 220	€ 470
4 h	€ 450	€ 260	€ 235	€ 495
4,5 h	€ 475	€ 280	€ 245	€ 525
5 h	€ 500	€ 290	€ 260	€ 550
5,5 h	€ 525	€ 305	€ 275	€ 580
6 h	€ 550	€ 320	€ 285	€ 605
6,5 h	€ 575	€ 335	€ 300	€ 635
7 h	€ 600	€ 350	€ 310	€ 660
7,5 h	€ 625	€ 365	€ 325	€ 690
8 h	€ 650	€ 380	€ 335	€ 715

STAGIONALE		dal 28 settembre 2026 al 28 maggio 2027		
ORE A SETTIMANA	QUOTA UNICA	IN DUE RATE		
		1ª RATA	2ª RATA	TOTALE
1,5 h	€ 275	€ 160	€ 145	€ 305
2 h	€ 295	€ 170	€ 155	€ 325
3 h	€ 335	€ 195	€ 175	€ 370
3,5 h	€ 355	€ 205	€ 185	€ 390
4 h	€ 375	€ 220	€ 195	€ 415
4,5 h	€ 395	€ 230	€ 205	€ 435
5 h	€ 415	€ 240	€ 215	€ 455
5,5 h	€ 435	€ 255	€ 225	€ 480
6 h	€ 455	€ 265	€ 235	€ 500
6,5 h	€ 475	€ 280	€ 245	€ 525
7 h	€ 495	€ 290	€ 255	€ 545
7,5 h	€ 515	€ 300	€ 265	€ 565
8 h	€ 535	€ 315	€ 275	€ 590

PARZIALE		tariffa mensile, per i soli mesi frequentati
ORE A SETTIMANA	AL MESE	
1,5 h	€ 40	
2 h	€ 45	
3 h	€ 50	
3,5 h	€ 55	
4 h	€ 60	
4,5 h	€ 65	
5 h	€ 70	
5,5 h	€ 75	
6 h	€ 80	
6,5 h	€ 85	
7 h	€ 90	
7,5 h	€ 95	
8 h	€ 100	

Lezioni private

Su prenotazione è possibile fare delle lezioni private in palestra, fuori dagli orari dei corsi, in gruppi fino a 4 persone. Le lezioni private prevedono anche una scheda di allenamento, rinnovata ogni 4-6 settimane.

TARIFFA LEZIONI	
PARTECIPANTI	ALL'ORA
1 persona	€ 20
2 persone	€ 30
3 persone	€ 40
4 persone	€ 50

TARIFFA SCHEDE	
GIORNI	PREZZO
1	€ 15
2	€ 20
3	€ 25
4	€ 30

Modalità di iscrizione

- 1 Ricezione del link.** L'iscrizione si apre esclusivamente dal link inviato dall'associazione: per riceverlo è sufficiente contattare il referente.
- 2 Compilazione del modulo.** Si scelgono i turni fra quelli disponibili, con i posti residui indicati, e si inseriscono dati anagrafici, documento d'identità, tessera sanitaria, certificato medico in corso di validità, consenso al trattamento dei dati personali e taglia della t-shirt. Chi si è già iscritto in passato ritrova i propri documenti in archivio e non deve ricaricarli.
- 3 Pagamento.** Con carta, direttamente online, oppure tramite bonifico: in questo caso il modulo fornisce un codice da riportare in causale e l'iscrizione resta in attesa fino all'accredito.

Coaching online

È possibile essere seguiti a distanza, con un percorso di allenamento concordato con l'allenatore.

Si prenota una videochiamata conoscitiva; prima della chiamata viene inviato un modulo da compilare. Nella videochiamata si valuta il percorso che la persona intende intraprendere e come strutturarlo.

Il percorso è scandito da una scheda di allenamento, rinnovata ogni 4–6 settimane. Insieme alla scheda vengono inviati i video delle esecuzioni, così che ogni esercizio si possa vedere prima di provarlo; all'atleta si chiedono i video delle proprie esecuzioni, in modo tale che l'allenatore possa correggerlo.

Le comunicazioni avvengono su WhatsApp o Telegram.

TARIFFA MENSILE	
GIORNI DI ALLENAMENTO A SETTIMANA	AL MESE
1 giorno	€ 30
2 giorni	€ 35
3 giorni	€ 40
4 giorni	€ 45
5 giorni	€ 50

Contatti e collegamenti

Corsi, lezione di prova e visite mediche: WhatsApp a Jacopo, [366 352 0980](tel:3663520980)

Lezioni private e coaching online: WhatsApp a Nicolò, [327 587 3614](tel:3275873614)

Pagina del corso: baldisport.com/attivita/calisthenics

Instagram: [@baldisport.asd](https://www.instagram.com/baldisport.asd)

Regolamento della palestra

Per mantenere la palestra un luogo pulito, ordinato e sicuro per tutti, si chiede di rispettare le seguenti regole:

- 1 Utilizzare sempre scarpe pulite o stare scalzi.
- 2 Usare un asciugamano personale per sudore e attrezzi.
- 3 Non eseguire esercizi vicino ai bilancieri se in uso o carichi.
- 4 Dopo l'uso scaricare bilancieri, manubri e carrucole.
- 5 Rimettere sempre al posto dischi, cinture, elastici e attrezzi usati.
- 6 Non posizionare box di legno direttamente sul pavimento.
- 7 Non lasciare rifiuti in giro — usare i cestini.

Grazie per la collaborazione.