



Istanza richiesta locali

Presentata in data 20-04-2026 15:30:28



CIRCOSCRIZIONI

Seleziona la circoscrizione a cui intendi destinare la richiesta

Circoscrizione II

RICHIEDENTE

Sei il richiedente o stai compilando l'istanza per una altra persona?

Richiedente

La presente istanza è inviata:

in rappresentanza di un ente formalmente costituito

Richiedente

Nome LOREDANA MARIA  
Cognome ZAGAMI  
Codice Fiscale  
Data di nascita  
Stato di nascita  
Provincia  
Comune

Dati residenza

Stato ITALIA  
Provincia Torino  
Comune Torino  
Indirizzo  
Civico  
C.A.P.

Arrivo: AOO 061, N. Prot. 00002259 del 20/04/2026

4.v, 80.v, STDAFFLOC\_Circ2/061.std, 061.arm, 4.vstd, 30.nd

ENTE

|                                                                                |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Dichiaro di essere il Presidente/Legale Rappresentante dell'Associazione/Ente: | Si                 |
| Tipologia                                                                      | Associazione       |
| Denominazione                                                                  | Scriba-Lojn APS    |
| Codice fiscale/Partita IVA dell'Associazione                                   | 97741080010        |
| Sede legale                                                                    |                    |
| Provincia                                                                      | Torino             |
| Comune                                                                         | Torino             |
| Indirizzo                                                                      | Via Giovanni Spano |
| Civico                                                                         | 4                  |
| CAP.                                                                           | 10134              |

CONTATTI

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| Recapiti            |                                 |
| Recapito 1:         |                                 |
| Recapito telefonico |                                 |
| Figura di:          | Presidente                      |
| Recapito 2:         |                                 |
| Recapito telefonico |                                 |
| Figura di:          | Referente                       |
| Email               | clubdellarisatascriba@gmail.com |

Elezione del domicilio digitale speciale (P.E.C.)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| PEC                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | associazionescriba@postecert.it |
| Sono informato che in caso di mancata comunicazione del domicilio digitale speciale eletto (PEC) o in caso di domicilio digitale (PEC) non attivo, non funzionante o non raggiungibile, le comunicazioni riguardanti il presente procedimento saranno predisposte come documenti informatici sottoscritti con firma digitale o altra firma elettronica qualificata di cui mi sarà inviata, - per posta ordinaria o raccomandata con avviso di ricevimento -, copia analogica ovvero un avviso con le indicazioni delle modalità con le quali i suddetti documenti sono messi a disposizione e consegnati al destinatario (art. 3-bis, commi 4, 4-bis, 4-ter, 4-quater, 4-quinquies, D.lgs.82/2005). La suddetta copia analogica o il suddetto avviso saranno inviati all'indirizzo della sede dell'associazione/ente /comitato dichiarata nella presente istanza. | Si                              |

**RICHIESTA**

**Dettaglio richiesta**

IL/LA SOTTOSCRITTO/A  
**Ai sensi e agli effetti degli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445 del 28/12/2000, consapevole delle sanzioni penali nonché della conseguente decadenza del beneficio, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, previste dagli artt. 75 e 76 del citato D.P.R.**  
**CHIEDE**  
**LA CONCESSIONE**  
ai sensi del Regolamento Comunale N. 186 e del Regolamento sull'uso dei locali della Circoscrizione

**Periodo**

**Per periodo** Continuativo

In forma continuativa e comunque per un periodo di tempo non superiore ad un anno. Possono essere rilasciate per finalità aggregative, sportive, culturali, ricreative, sociali, assistenziali o di servizio.

**Titolo**

**A quale titolo** a titolo GRATUITO

Per la gratuità delle concessioni si rimanda all’art. 5 del Regolamento Municipale nr. 186 e alla “Nota informativa per la concessione dei locali” pubblicata sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica

|                              |                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Locali richiesti             |                                                          |
| Locale 1:                    |                                                          |
| Indirizzo                    | corso Orbassano, 192/A                                   |
| Locale                       | sala Centomila                                           |
| Titolo del Progetto o Azione | Yoga Sèdia: Pratica Accessibile per la Generazione d’oro |
| Giorni                       |                                                          |
| Giorno 1:                    |                                                          |
| Giorni                       | Lunedì                                                   |
| Dal giorno                   | 14-09-2026                                               |
| Al giorno                    | 28-05-2027                                               |
| dalle ore                    | 10:00:00                                                 |
| alle ore                     | 11:30:00                                                 |
| Giorno 2:                    |                                                          |
| Giorni                       | Venerdì                                                  |
| Dal giorno                   | 14-09-2026                                               |
| Al giorno                    | 28-05-2027                                               |
| dalle ore                    | 10:00:00                                                 |
| alle ore                     | 11:30:00                                                 |
| Giorno 3:                    |                                                          |
| Giorni                       | Lunedì                                                   |
| Dal giorno                   | 01-07-2027                                               |
| Al giorno                    | 31-07-2027                                               |
| dalle ore                    | 10:00:00                                                 |
| alle ore                     | 11:30:00                                                 |
| Giorno 4:                    |                                                          |
| Giorni                       | Venerdì                                                  |
| Dal giorno                   | 01-07-2027                                               |
| Al giorno                    | 31-07-2027                                               |
| dalle ore                    | 10:00:00                                                 |
| alle ore                     | 11:30:00                                                 |

SCHEDA DI PROGETTO

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Locale 1:                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Titolo del progetto                                            | Yoga Sedia: Pratica Accessibile per la Generazione d'oro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E' stato richiesto un contributo alla Circo                    | NO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Caricare il file principale del progetto ed eventuali allegati |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Allegato 1                                                     | Il progetto Yoga S-dia Pratica Accessibile per la Generazione d-oro.pdf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| AZIONE                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Azione 1:                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Titolo dell'azione                                             | Yoga Sedia: Pratica Accessibile per la Generazione d'oro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Sintesi dei contenuti dell'azione                              | L'azione propone corsi di yoga su sedia accessibili, rivolti soprattutto ad anziani, persone con mobilità ridotta o con lieve disabilità, per migliorare benessere fisico e mentale, equilibrio, flessibilità e socializzazione. Il progetto prevede lezioni bisettimanali di 60 minuti per 10 mesi, momenti di rilassamento e respirazione, semplici esercizi adattati e incontri informativi sui benefici dello yoga e del benessere. |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Destinatari                                |           |
| Fascia d'età                               |           |
| > 65                                       | Si        |
| Tipologia destinatari                      |           |
| Anziani                                    | Si        |
| Disabili                                   | Si        |
| Numero massimo di destinatari/partecipanti | 30        |
| Partecipazione                             | pagamento |
| Tesseramento obbligatorio?                 | si        |

Altri soggetti coinvolti

|           |                                 |
|-----------|---------------------------------|
| Referente |                                 |
| Nome      | Loredana                        |
| Cognome   | Zagami                          |
| Email     | clubdellarisatascriba@gmail.com |
| Telefono  |                                 |

CURRICULUM

Curriculum soggetto richiedente

Dati generali

|                                                             |                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|
| Denominazione                                               | Scriba-Lojn APS |
| Natura giuridica                                            | APS             |
| Data di costituzione                                        | 15/12/2005      |
| Data di inizio attività a Torino                            | 13/09/2011      |
| Il soggetto è iscritto all'albo regionale del volontariato? | No              |
| Numero di associati alla data attuale                       | 150             |

Personale dipendente

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| È presente personale dipendente? | No |
|----------------------------------|----|

Sede legale in

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| Provincia | Torino             |
| Comune    | Torino             |
| Indirizzo | Via Giovanni Spano |
| Civico    | 4                  |
| C.A.P.    | 10134              |

**Attività****L'attività è svolta**

nei confronti degli associati

**Si possiede la licenza per la somministrazione alimenti e bevande?**

No

**Caratteristiche delle finalità e dell'attività dell'Associazione**

Si costituisce 2005 volgendo particolare attenzione al mondo dell'integrazione nella disabilità. Organizza attività volte a diffondere la conoscenza e la pratica dello yoga, yoga gentile e sulla sedia, yoga della risata e discipline olistiche collegate, realizzando ogni iniziativa utile alla diffusione ed alla pratica dello yoga tra i giovani, i lavoratori, le famiglie, i disabili, gli anziani così da contribuire alla formazione e alla salute psicofisica, sociale e culturale.

**Descrizione delle attività ordinarie prevalenti**

In prevalenza pratichiamo lezioni di Yoga Sèdia. Nasce per rispondere al bisogno delle persone che per qualunque causa, patologie croniche o semplicemente gli anni che limitano l'utilizzo del tappetino, vorrebbero fare yoga rispettando i modi e tempi del proprio corpo. Operiamo nell'ambito della città di Torino. Abbiamo la sede operativa dell'associazione dal 2005 nel corso degli anni ci siamo sempre occupati di benessere delle persone nello specifico nelle fasce sensibili, quali anziani e disabilità. Negli ultimi 15 anni, anche con il supporto della città di Torino, abbiamo creato diversi punti dove poter praticare yoga sèdia, abbiamo portato il nostro contributo del beneficio naturale dato dalla pratica yoga.

**Eventuali progetti svolti con il Comune di Torino o altre forme di collaborazione con altri enti pubblici**

Dal 2012 fino ad oggi 2025 collaboriamo con Motore di Ricerca settore disabili della città di Torino Dal 2017 fino ad oggi 2025 collabora circoscrizione 2 del comune di To.

**Eventuali esperienze maturate nella realizzazione di analoghe iniziative**

Negli anni abbiamo avuto molte opportunità ed esperienze nell'ambito di yoga nella disabilità e anziani. Per ulteriori e aggiornate esperienze vi invito sul nostro sito: <https://scriba.jimdofree.com/chi-siamo/associazione-scriba>

**Caricare eventuale curriculum e eventuali allegati****Allegato 1**

curriculum ass.pdf

IMPOSTA BOLLO

Imposta di bollo

sono esente dall' imposta di bollo

Esenzione dall'imposta di bollo

DICHIARA che l'Associazione/Ente per la quale si presenta la richiesta è esente dall'applicazione dell' imposta di bollo in quanto:

esenzione dal bollo ai sensi D. Lgs 03/07/2017, n. 117 – Codice del Terzo settore, a norma dell’art. 1, c. 2, lett. b) della legge 6/06/2016, n. 106 – Art. 82 – disposizioni in materia di imposte indirette e tributi locali

DICHIARAZIONI

Registro delle Associazioni

Iscrizione al Registro delle Associazioni della Città di Torino

L'ente è iscritto nel Registro delle Associazioni della Città di Torino

Data di iscrizione al Registro delle Associazioni

Data di richiesta di iscrizione al Registro delle Associazioni

Dichiara

- di essere consapevole che l'Amministrazione non potrà dar seguito alla concessione qualora risultassero pendenze di carattere amministrativo nei confronti della Città;
- di non essere destinatari di sanzioni interdittive della capacità di contrattare con la pubblica Amministrazione;
- di aver preso visione e di accettare tutte le disposizioni, nessuna esclusa, contenute nel Regolamento della Città di Torino n. 186 e nella "Nota informativa per la concessione dei locali" pubblicata sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica
- di aver preso visione e di accettare tutte le prescrizioni contenute nel Disciplinare d'Uso pubblicato sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica e di essere consapevole che per alcuni locali tali prescrizioni potranno essere parzialmente modificate e/o integrate mediante apposita convenzione
- di aver preso visione dei rimborsi spese orari in vigore pubblicati sul sito della Circoscrizione - sez. Modulistica
- che nei locali avuti in concessione si svolgeranno esclusivamente riunioni, conferenze, manifestazioni culturali e ricreative non aventi scopi di lucro e nel rispetto di quanto disposto dalle norme di Legge;
- di assumersi ogni responsabilità civile e penale e di manlevare la Città da ogni e qualsiasi responsabilità presente o futura per danni di qualsiasi genere e comunque derivanti anche nei confronti di terzi e di cose appartenenti a terzi in relazione all'uso dei locali in concessione;
- di manlevare l'Amministrazione da ogni responsabilità civile o penale per danni causati a persone, a cose o ad impianti e attrezzature eventualmente presenti, provvedendo se necessario, a dotarsi di idonea copertura assicurativa;
- di assumersi ogni responsabilità civile e penale per sottrazioni, danni, deterioramento dei locali e delle attrezzature messe a disposizione;
- di assumersi ogni responsabilità circa il corretto svolgimento dell'iniziativa per cui il locale è richiesto;
- che nei locali richiesti si svolgeranno esclusivamente attività per cui non è richiesta la verifica tecnica
- che l'Ente richiedente non costituisce articolazione di partiti politici e che per l'attività per la quale richiede la concessione non è prevista la partecipazione di partiti politici;
- che l'ente/associazione/comitato non ha conferito incarichi professionali né concluso alcun contratto di lavoro subordinato o autonomo ad ex dipendenti che hanno cessato il rapporto di lavoro con il Comune di Torino da meno di tre anni, i quali, negli ultimi tre anni di servizio, abbiano esercitato poteri autoritativi o negoziali per conto di quest'ultimo ai sensi dell'art. 53, comma 16-ter del Decreto Legislativo n. 165/2001 e ss. mm. e ii.
- di essere consapevole che, ai sensi del predetto art. 53, comma 16-ter, i contratti conclusi e gli incarichi conferiti in violazione di tali prescrizioni sono nulli e che è fatto divieto ai soggetti privati che li hanno conclusi o conferiti di contrattare con le pubbliche amministrazioni per i successivi tre anni, con l'obbligo di restituzione dei compensi eventualmente percepiti e accertati ad essi riferiti.

**Si assume la responsabilità delle suddette dichiarazioni**

Si

#### **Legge 122/2010**

**Dichiarazioni relative alla Legge 122/2010**

che il Decreto Legge n. 78, art. 6 comma 2, convertito nella Legge 122/2010 non si applica alla suddetta Associazione in quanto:

**Tipologia di ente esente da legge 122**

Associazione di promozione sociale

#### **PRIVACY**

##### **INFORMAZIONI SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI artt. 13 - 14 Reg. UE/2016/679 (GDPR).**

Ai sensi del Reg. UE/2016/679 (GDPR), i trattamenti relativi ai servizi indicati e da Lei utilizzati saranno improntati ai principi di correttezza, liceità, trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi degli articoli 13 e 14 del GDPR 679/2016 Le forniamo le seguenti informazioni. I dati personali che saranno raccolti in occasione dell'attivazione del presente servizio saranno trattati

lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e) del GDPR, e potrebbero generalmente riguardare:

- Dati identificativi (cognome, nome, residenza, domicilio, nascita, identificativo online, dati di contatto (mail, telefono, altro), dati fiscali e dati correlati all'esplicazione di cariche sociali, o comunque necessari all'acquisizione di benefici o servizi da parte del Comune di Torino in attuazione delle norme amministrative comunali, della Città Metropolitana di Torino o della Regione Piemonte e degli atti legislativi regionali o statali.

- In alcuni casi possono essere previsti trattamenti di dati particolari quali: dati biometrici, orientamento sessuale, dati relativi alla salute e convinzioni religiose e filosofiche, ecc.. in relazione al servizio richiesto, in applicazione delle norme in vigore.

I dati raccolti saranno trattati in quanto:

- il trattamento è necessario per adempiere un obbligo legale al quale è soggetto il Titolare (art. 6, paragrafo 1, lettera c, UE/2016/679)

- il trattamento è necessario per l'esecuzione di un compito di interesse pubblico o connesso all'esercizio di pubblici poteri di cui è investito il titolare del trattamento (art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679).

I dati raccolti vengono anche utilizzati per garantire il regolare espletamento delle funzioni comunali di cui all'art. 13, comma 1, del D. Lgs. n. 267/2000 e successive modificazioni e integrazioni e al tempo stesso l'esattezza dei dati, ai sensi dell'art. 5, comma 1, lettera d, UE/2016/679.

I dati forniti saranno oggetto di: raccolta, strutturazione, estrazione, comunicazione mediante trasmissione raffronto o interconnessione, registrazione, conservazione, profilazione, consultazione, organizzazione, cancellazione o distruzione, ogni altra operazione applicata a dati personali.

1. **Titolare:** Titolare del trattamento dati è il Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino - segreteria.gabinettodelsindaco@comune.torino.it

**Designato dal Titolare:** Il Dirigente della Divisione Decentramento.

2. Responsabile Protezione Dati: Il Comune di Torino ha nominato il Responsabile Protezione Dati contattabile nelle seguenti modalità:

e-mail rpdprivacy@comune.torino.it

1. **Finalità:** il trattamento dei dati avviene ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679. Il Comune di Torino tratterà i dati personali conferiti in modo lecito, corretto e trasparente secondo quanto previsto dall'art. 5 paragrafo 1, UE/2016/679. Il conferimento dei dati è obbligatorio se risulta necessario per lo svolgimento dei servizi richiesti, pertanto la loro mancata indicazione comporta l'impossibilità di utilizzare il servizio stesso.

2. **Base giuridica:** questi uffici tratteranno i Suoi dati personali lecitamente ai sensi dell'art. 6, paragrafo 1, lettera e, UE/2016/679 e per obblighi normativi. Notizie aggiornate e dettagliate sulla normativa sono consultabili sul sito della Città di Torino <http://www.comune.torino.it/> e della Circoscrizione in relazione al servizio richiesto. Il conferimento dei Suoi dati è obbligatorio; il mancato, parziale, o inesatto conferimento ha come conseguenza l'impossibilità di accogliere l'istanza presentata ovvero l'impossibilità di fornire il servizio richiesto.

3. **Destinatari:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 1 lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno trattati da soggetti appositamente autorizzati, con l'utilizzo di procedure informatizzate o tradizionali, in grado di tutelare e garantire la riservatezza dei dati forniti, nei modi e nei limiti necessari per perseguire le predette finalità. In caso di comunicazione i dati potranno essere trasmessi a terzi (sia pubblici che privati) unicamente in caso di espressa previsione di legge. I dati non saranno trasferiti all'esterno dell'UE.

4. **Conservazione dati:** nel rispetto dell'art. 13, paragrafo 2, lettera e, UE/2016/679 i dati personali conferiti saranno conservati per tutta la durata dell'istruttoria e successivo periodo di tutela strutturale alle esigenze dell'Ente. I dati sono trattati nel rispetto delle disposizioni di legge o regolamento. I dati saranno trattati con strumenti manuali e/o informatici e telematici, con logiche di organizzazione ed elaborazione strettamente correlate alle finalità stesse e comunque in modo da garantire la sicurezza, l'integrità e la riservatezza dei dati stessi nel rispetto delle misure organizzativa, fisiche e logiche previste dalle disposizioni vigenti. Le misure di sicurezza adottate sono: sistemi di autenticazione, sistemi di autorizzazione, sistemi di protezione (antivirus, firewall, altro) minimizzazione, cifratura e continui monitoraggi di verifica e controllo continuo. I dati personali vengono conservati il tempo strettamente necessario nel rispetto della normativa vigente. La Città non utilizza modalità di trattamento basate su processi decisionali automatici e di profilazione.

5. **Diritti dell'interessata/o:** con riferimento al trattamento dei suoi dati personali, l'interessata/o ha diritto di esercitare i propri diritti come segue:

- Diritto di ottenere dal Titolare del trattamento la conferma che sia o meno in corso un trattamento di dati

che la riguardano e, in tal caso, di ottenere l'accesso ai dati personali e alle informazioni previste dall'art. 15 UE/2016/679 ed in particolare a quelle relative alla finalità del trattamento, alle categorie di dati, ai destinatari o categorie di destinatari a cui i dati personali sono stati o saranno comunicati, al periodo di conservazione, ecc.

- Diritto di ottenere la rettifica dei dati nonché l'integrazione degli stessi.
- Diritto di cancellazione dei dati ("diritto all'oblio") laddove ricorra una delle fattispecie di cui all'art. 17 UE/2016/679
- Diritto di limitazione del trattamento, nei casi previsti dall'art. 18 UE/2016/679
- Diritto di portabilità dei dati ai sensi dell'art. 20 UE/2016/679
- Diritto all'opposizione al trattamento ai sensi dell'art. 21 UE/2016/679

Tutti i diritti previsti dal regolamento UE/2016/679 potranno essere esercitati mediante richiesta al Responsabile Protezione Dati (RDP) agli indirizzi e modalità di cui al punto 2 della presente informativa. L'esercizio dei Suoi diritti potrà avvenire attraverso contatto diretto e/o l'invio di una richiesta anche mediante e-mail al Titolare del trattamento dei dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, segreteria. gabinettodelsindaco@comune.torino.it

al Responsabile Protezione Dati, Comune di Torino Piazza Palazzo di Città 1 – 10122 Torino, rpd-privacy@comune.torino.it

Si ricorda che in qualsiasi momento l'interessata/o ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la Protezione dei dati personali <https://www.garanteprivacy.it/> e-mail [garante@gpdp.it](mailto:garante@gpdp.it) o ad altra Autorità di controllo.

**Ho letto e accettato l'informativa** ☒ **Sì**

## SCHEDA PROGETTO

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TITOLO DEL PROGETTO</b>                                                             | <b>Yoga Sèdia: Pratica Accessibile per la Generazione d'oro 2026/27</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>PROGETTO<br/>DETTAGLIATO</b><br><br><b>DESCRIZIONE DI<br/>OBIETTIVI E CONTENUTI</b> | <p><b>Lezioni di yoga tradizionale:</b> promuove benessere offre l'opportunità di migliorare la propria salute fisica e mentale. L'Accessibilità: l'utilizzo della seggiola e posizioni studiate e adattate, rende lo yoga adeguato e accessibile a tutti, indipendentemente dalla mobilità o esperienza. Crea uno spazio di movimento del corpo e socializzazione per i partecipanti.</p> <p><b>Educazione:</b> durante le posizioni è necessario informare i partecipanti sui benefici dello yoga a volte con lezioni mirate (sciatica, braccia, gambe, digestione, ecc.) e delle pratiche di rilassamento (necessario a portare calma e consapevolezza), inoltre il venerdì ci si racconta un po' di filosofia o storie e storia appartenenti allo yoga.</p> <p>Ecco alcuni punti esemplificativi di una lezione di yoga sèdia:</p> <p><b>Respirazione profonda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> consapevolezza del respiro, ossigenare più il corpo, rilassamento e concentrazione.</li> </ul> <p><b>Esecuzione:</b> Seduti con la schiena dritta, mani sulle ginocchia. Inspirare profondamente attraverso il naso, espandendo il torace e l'addome, e poi espirare lentamente.</p> <p><b>Torsioni spinali</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> Migliorare la mobilità della colonna vertebrale.</li> <li>• <b>Esecuzione:</b> Seduti con la schiena dritta, girare il busto verso destra, afferrando il bracciolo della sedia o il ginocchio. Mantenere la posizione per alcuni respiri e poi ripetere a sinistra.</li> </ul> <p><b>Piegamenti in avanti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> Allungamento della schiena e delle gambe.</li> <li>• <b>Esecuzione:</b> Seduti con le gambe unite e i piedi ben appoggiati a terra, piegarsi in avanti verso le ginocchia, mantenendo la schiena dritta. Mantenere la posizione per alcuni respiri.</li> </ul> <p><b>4 Allungamenti delle braccia e delle spalle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> Rilassare le spalle e migliorare la mobilità delle braccia.</li> <li>• <b>Esecuzione:</b> Sollevare le braccia sopra la testa mentre si inspira, poi abbassarle lentamente mentre si espira. È possibile anche incrociare le braccia davanti al corpo per un ulteriore allungamento.</li> </ul> <p><b>Movimenti delle gambe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> Migliorare la circolazione e la mobilità delle gambe.</li> <li>• <b>Esecuzione:</b> in piedi tenendosi alla spalliera della sedia; Sollevare una gamba e allungarla in avanti, mantenendola tesa per alcuni secondi, poi riportarla giù. Ripetere dall'altro lato.</li> </ul> <p><b>Meditazione finale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Obiettivo:</b> Rilassamento e consapevolezza.</li> <li>• <b>Esecuzione:</b> Seduti comodamente, con gli occhi chiusi, concentrarsi sulla respirazione per alcuni minuti, permettendo alla mente di rilassarsi.</li> </ul> <p><b>Suggeriamo:</b> abbigliamento comodo, scarpe da tennis comode, l'utilizzo di sedie stabili, pareti, attrezzi forniti da noi; cinture, cerchi, tavolette ecc.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Incoraggiamo i partecipanti a muoversi sempre lentamente, con calma, ascoltare, sentire e soprattutto rispettare il proprio corpo, evitando sforzi di ogni tipo, yoga è azione con gentilezza.</p> <p>Lo yoga sèdia continua ad essere un'ottima opportunità per socializzare, nel tempo si è creata una mini rete dove gli uni si occupano si prendono cura anche degli altri, nelle nostre lezioni accogliamo molto volentieri persone con disabilità motorie e cognitive lievi. Tutto ciò contribuisce al “prendersi cura” atto che migliora il benessere emotivo, fisico e mentale e mantenere uno stile di vita il più possibile sano e attivo.</p> <p><b>Conclusione:</b> Il progetto Yoga Sèdia: Pratica Accessibile per la Generazione d’oro rappresenta un'opportunità unica per migliorare la qualità della vita dei cittadini attraverso una pratica accessibile e benefica. Siamo convinti che, come si augurano i partecipanti, con il supporto della circoscrizione due, possiamo continuare a contribuire a creare una comunità più sana e coesa.</p> |
| <p><b>DESTINATARI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- destinatari dell'iniziativa (fascia d'età e tipologia)</li> <li>- eventuale numero massimo di destinatari/partecipanti</li> </ul>                                                                              | <p>Anziani da 70 a 100 anni</p> <p>Persone con disabilità lieve intellettiva e motoria</p> <p>Chiunque desideri migliorare il proprio benessere senza la necessità di una pratica complessa.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>TEMPI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- data di inizio e di fine del progetto</li> <li>- periodicità dell'attività (giornaliera, settimanale, mensile etc)</li> <li>- date o momenti di attività accessorie o eventuali (es. giornata conclusiva)</li> </ul> | <p>dal 14/9/2026 al 28/05/2026</p> <p>dal 02/07/2027 al 30/7/2027</p> <p>Organizzazione di lezioni bisettimanali di yoga sèdia, della durata di 45/50 minuti, più minuti per far entrare e uscire le persone.</p> <p>Per un periodo di 10 mesi e 62 lezioni.</p> <p>Con iniziative simpatiche, restiamo presenti anche in estate (giugno, luglio, agosto) per non lasciare sole le persone che restano in città, le portiamo in forma gratuita e volontaria a visitare musei, parchi, mostre o semplicemente un gelato in compagnia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>LUOGO</b></p> <p>spazi/strutture presso cui si svolgerà l'iniziativa</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Utilizzo di spazi pubblici sala dei centomila corso Orbassano, 192/a</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>COSTI PER I DESTINATARI</b></p> <p>(da compilare solo per le istanze a titolo gratuito)</p>                                                                                                                                                                                 | <p>Contributo: 3 euro a lezione. tessera associativa AICS 15 euro</p> <p>(indicare eventuali tariffe)<sup>1</sup></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>ALTRI SOGGETTI COINVOLTI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- denominazione e rapporti con l'ente richiedente (cariche sociali rivestite, rapporti di lavoro/volontariato etc);</li> <li>- professionalità;</li> </ul>                                          | <p><b>Loredana Zagami</b> Insegnante yoga certificata con 16 anni di esperienza nell'insegnamento ha maturato esperienza studiando un proprio metodo per permettere a persone con mobilità ridotta di fruire delle lezioni yoga sèdia con serenità. Insegnante Iscritta a Yoga Alliance RYT 500 plus, Master in Yoga e Longevità, insegnante Yoga Gentile, Sedia e Accessibile. Autrice ha scritto diversi libri dell'argomento yoga e yoga della risata.</p> <p><b>Patrizia Gugliotta</b> naturopata, Ayurveda. Assistente Necessaria per la sicurezza dei praticanti, sorveglianza che nessuno possa farsi del male, ad esempio nelle posizioni di equilibrio o posizioni assunte in modo scorretto. Si occupa dell'accoglienza, gestione tesseramenti, gestione della sala; posizionare e togliere le sedie, pulizia, ecc.</p> <p>.....</p> <p>(si ricorda che le attività dovranno essere svolte in prevalenza dal soggetto richiedente).</p>                                                                                                                       |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REFERENTE</b><br>Nome, cognome, recapiti<br>telefonici, indirizzo e.mail | Loredana Zagami [redacted] e-mail <a href="mailto:clubdellarisatascriba@gmail.com">clubdellarisatascriba@gmail.com</a><br>Via Giovanni Spano n.4. cap. 10134 Torino<br>Patrizia Gugliotta [redacted] <a href="mailto:associazionescriba@libero.it">associazionescriba@libero.it</a> |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Verranno privilegiate le progettualità che prevedono la gratuità o la corresponsione di quote minime a carico degli utenti per la partecipazione alle attività offerte.

Luogo e data 27/04/2026

Il/la Presidente/Legale Rappresentante



Da allegare ad istanza Concessioni Locali 2026



## Il progetto Yoga Sèdia: Pratica Accessibile per la Generazione d'oro

**Introduzione:** Negli ultimi anni, l'interesse per il benessere fisico e mentale è cresciuto notevolmente. Yoga sèdia rappresenta una pratica accessibile e benefica, ideale per persone di tutte le età, in particolare per anziani e individui con mobilità ridotta, oltre a ciò attraverso pillole di filosofia yoga cerchiamo di indurre all'accettazione del cambiamento del corpo, mente, come un processo di crescita e maturazione naturale seppur a volte faticoso.

Questo progetto mira a promuovere la salute e il benessere nella nostra comunità attraverso corsi di yoga sèdia per migliorare flessibilità, forza ed equilibrio senza rischi sforzi eccessivi o il disagio e fatica che può derivare dall'esercizio tradizionale su tappetino.

### Riassumendo gli obiettivi del Progetto:

**Promuove Benessere:** Offrire un'opportunità di migliorare la salute fisica e mentale dei partecipanti.

**Accessibilità:** Rendere yoga accessibile a tutti, indipendentemente dalla mobilità o esperienza.

**Socializzazione:** Creare uno spazio di incontro e socializzazione per i partecipanti.

**Educazione:** Informare i partecipanti sui benefici dello yoga e delle pratiche di rilassamento, anche attraverso incontri extra lezioni con tavole rotonde.

Ecco alcuni punti esemplificativi di una lezione di yoga sèdia:

#### 1 Respirazione profonda

- **Obiettivo:** consapevolezza del respiro, ossigenare più il corpo, rilassamento e concentrazione.
- **Esecuzione:** Seduti con la schiena dritta, mani sulle ginocchia. Inspirare profondamente attraverso il naso, espandendo il torace e l'addome, e poi espirare lentamente.

#### 2 Torsioni spinali

- **Obiettivo:** Migliorare la mobilità della colonna vertebrale.
- **Esecuzione:** Seduti con la schiena dritta, girare il busto verso destra, afferrando il bracciolo della sedia o il ginocchio. Mantenere la posizione per alcuni respiri e poi ripetere a sinistra.

#### 3 Piegamenti in avanti

- **Obiettivo:** Allungamento della schiena e delle gambe.
- **Esecuzione:** Seduti con le gambe unite e i piedi ben appoggiati a terra, piegarsi in avanti verso le ginocchia, mantenendo la schiena dritta. Mantenere la posizione per alcuni respiri.

#### 4 Allungamenti delle braccia e delle spalle

- **Obiettivo:** Rilassare le spalle e migliorare la mobilità delle braccia.
- **Esecuzione:** Sollevare le braccia sopra la testa mentre si inspira, poi abbassarle lentamente mentre si espira. È possibile anche incrociare le braccia davanti al corpo per un ulteriore allungamento.

#### 5 Movimenti delle gambe

- **Obiettivo:** Migliorare la circolazione e la mobilità delle gambe.
- **Esecuzione:** in piedi tenendosi alla spalliera della sedia; Sollevare una gamba e allungarla in avanti, mantenendola tesa per alcuni secondi, poi riportarla giù. Ripetere dall'altro lato.

#### 7 Meditazione finale

- **Obiettivo:** Rilassamento e consapevolezza.
- **Esecuzione:** Seduti comodamente, con gli occhi chiusi, concentrarsi sulla respirazione per alcuni minuti, permettendo alla mente di rilassarsi.

Associazione SCRIBA-LOJN APS sede Via Giovanni Spano n.4 CAP 10134 TORINO (TO) PIEMONTE

CF. 97741080010 REG\_ASSO.2024.0001120 del comune di Torino tel. [REDACTED]

E-MAIL [clubdellarisatascriba@gmail.com](mailto:clubdellarisatascriba@gmail.com) [associazionescriba@libero.it](mailto:associazionescriba@libero.it) sito: [www.yogadellarisatorino.it](http://www.yogadellarisatorino.it)



### Suggeriamo:

Di indossare abbigliamento comodo, l'utilizzo di sedie stabili, pareti, attrezzi forniti da noi; cinture, cerchi, tavolette ecc.

Incoraggiamo i partecipanti a muoversi sempre lentamente, con calma, ascoltare e rispettare il proprio corpo, evitando sforzi eccessivi.

Lo yoga sèdia è un'ottima opportunità per socializzare, nel tempo si è creata una mini rete dove gli uni si occupano o preoccupano degli altri, nelle nostre lezioni accogliamo molto volentieri persone con disabilità lievi.

Tutto ciò contribuisce a migliorare il benessere fisico e mentale e mantenere uno stile di vita il più possibile sano e attivo.

**Conclusione:** Il progetto Yoga Sèdia: Pratica Accessibile per la Generazione d'oro rappresenta un'opportunità unica per migliorare la qualità della vita dei cittadini attraverso una pratica accessibile e benefica. Siamo convinti che, con il supporto della circoscrizione, possiamo contribuire a creare una comunità più sana e coesa.

**Contatti:** Loredana Zagami tel. [redacted] -mail [clubdellarisatascriba@gmail.com](mailto:clubdellarisatascriba@gmail.com)

### Target di Riferimento:

- Anziani
- Persone con disabilità lieve intellettiva e motoria
- Chiunque desideri migliorare il proprio benessere senza la necessità di una pratica complessa.

### Metodologia:

- **Corsi bisettimanali:** Organizzazione di corsi bisettimanali di yoga sèdia, della durata di 60 minuti, per un periodo di 10 mesi.
- **Location:** Utilizzo di spazi pubblici sala dei centomila corso Orbassano, 192/a

**Insegnante Qualificata:** Loredana Zagami Insegnante yoga certificata con 15 anni di esperienza nell'insegnamento a persone con mobilità ridotta.

Insegnante Hatha Yoga Tradizionale, Master Yoga e longevità, Insegnante Yoga Gentile Sedia, Insegnante in Yoga Accessibile – iscritta Yoga Alliance International 500plus

Co- autrice: yoga longevità e benessere Edda edizioni 2025

Co- autrice: Ricette facili, informazioni utili, conditi di sorrisi. 2018

Autrice del libro: Bene molto bene Yeah! con lo yoga della risata 2019

### Risorse Necessarie:

- Spazi adeguati per le lezioni (sale con sedie e bagni accessibili).
- Promozione del progetto attraverso volantini, comunicazioni locali, passaparola.
- Contributo: 3 euro a lezione. tessera associativa 15 euro

### Valutazione del Progetto:

**Feedback dei Partecipanti:** ad ogni fine stagione chiediamo ai partecipanti commenti e suggerimenti per migliorare le lezioni e quali benefici hanno riscontrato nel periodo della pratica.

**Indicatori di Successo:** Monitorare la partecipazione e la soddisfazione dei partecipanti attraverso la loro presenza.

ibile per la generazione d'oro

centomila

AL 30-07-2027

CRUCI I FINE LE GIORNATE CON INVOLUZIONE DELLE ORE DI EFFETIVO UTILIZZO  
(includere anche i tempi per la preparazione delle attività)

SETTEMBRE 2026 - LUGLIO 2027

| Arrivo: AOO 061, N. Prot. 00002494 del 30/04/2026 |    |              |             |              |   |             |    |              |             |           |             |             |             |             |             |             |             |   |
|---------------------------------------------------|----|--------------|-------------|--------------|---|-------------|----|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---|
| OTTOBRE '26                                       |    | NOVEMBRE '26 |             | DICEMBRE '26 |   | GENNAIO '27 |    | FEBBRAIO '27 |             | MARZO '27 |             | APRILE '27  |             | MAGGIO '27  |             | GIUGNO '27  |             |   |
| 6                                                 | 1  | 0            | 1           | M            | 1 | V           | 1  | L            | 1           | L         | 1           | G           | 1           | 5           | 1           | M           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 2  | L            | 10,30-11,30 | 2            | M | 5           | 2  | M            | 2           | M         | 2           | V           | 10,30-11,30 | 2           | D           | 2           | M           |   |
|                                                   | 3  | M            |             | 3            | G | D           | 3  | M            | 3           | M         | 3           | S           |             | 3           | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 4  | M            |             | 4            | V | 10,30-11,30 | 4  | G            | 4           | G         | 4           | D           |             | 4           | M           | 4           | V           |   |
|                                                   | 5  | G            |             | 5            | S |             | 5  | V            | 5           | V         | 5           | L           | 10,30-11,30 | 5           | M           | 5           | S           |   |
| 10,30-11,30                                       | 6  | V            | 10,30-11,30 | 6            | U |             | 6  | S            | 6           | S         | 6           | M           |             | 6           | U           | 6           | U           |   |
|                                                   | 7  | S            |             | 7            | L | 10,30-11,30 | 7  | G            | 7           | D         | 7           | M           |             | 7           | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 8  | D            |             | 8            | M |             | 8  | V            | 10,30-11,30 | 8         | L           | 10,30-11,30 | 8           | S           | 8           | M           |             |   |
|                                                   | 9  | I            | 10,30-11,30 | 9            | M | C           | 9  | C            | 9           | M         |             | 9           | V           | 10,30-11,30 | 9           | N           | 9           | M |
| 10,30-11,30                                       | 10 | M            |             | 10           | G |             | 10 | D            | 10          | M         |             | 10          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 11 | M            |             | 11           | V | 10,30-11,30 | 11 | L            | 10,30-11,30 | 11        | G           |             | 11          | D           |             | M           |             |   |
|                                                   | 12 | G            |             | 12           | S |             | 12 | M            | 12          | V         | 10,30-11,30 | 12          | L           | 10,30-11,30 | 12          | M           |             |   |
|                                                   | 13 | V            | 10,30-11,30 | 13           | U |             | 13 | M            | 13          | S         |             | 13          | M           |             | 13          | G           | 13          | V |
| 10,30-11,30                                       | 14 | S            |             | 14           | L | 10,30-11,30 | 14 | G            | 14          | D         |             | 14          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 15 | D            |             | 15           | M |             | 15 | V            | 10,30-11,30 | 15        | L           | 10,30-11,30 | 15          | G           |             | S           |             |   |
|                                                   | 16 | L            | 10,30-11,30 | 16           | M |             | 16 | S            | 16          | M         |             | 16          | V           | 10,30-11,30 | 16          | D           | 10,30-11,30 |   |
|                                                   | 17 | M            |             | 17           | G |             | 17 | D            | 17          | M         |             | 17          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 18 | M            |             | 18           | V | 10,30-11,30 | 18 | L            | 10,30-11,30 | 18        | G           |             | 18          | M           |             | V           |             |   |
|                                                   | 19 | G            |             | 19           | S |             | 19 | M            | 19          | V         | 10,30-11,30 | 19          | L           |             | M           | 19          | S           |   |
|                                                   | 20 | V            | 10,30-11,30 | 20           | N |             | 20 | M            | 20          | C         |             | 20          | M           |             | G           | 20          | N           |   |
|                                                   | 21 | S            |             | 21           | L | 10,30-11,30 | 21 | G            | 21          | D         |             | 21          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 22 | D            |             | 22           | M |             | 22 | V            | 10,30-11,30 | 22        | L           | 10,30-11,30 | 22          | G           |             | S           |             |   |
|                                                   | 23 | L            | 10,30-11,30 | 23           | M |             | 23 | S            | 23          | M         |             | 23          | V           | 10,30-11,30 | 23          | D           |             |   |
|                                                   | 24 | M            |             | 24           | G |             | 24 | D            | 24          | M         |             | 24          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 25 | M            |             | 25           | V |             | 25 | L            | 10,30-11,30 |           | 25          | D           |             | 25          | M           |             |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 26 | G            |             | 26           | S |             | 26 | M            | 26          | V         | 10,30-11,30 | 26          | L           | 10,30-11,30 | 26          | M           |             |   |
|                                                   | 27 | V            | 10,30-11,30 | 27           | N |             | 27 | M            |             | 27        | C           |             | M           |             | 27          | G           | 27          | N |
|                                                   | 28 | S            |             | 28           | L |             | 28 | G            |             | 28        | D           |             | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 29 | D            |             | 29           | M |             | 29 | V            |             | 29        | L           |             | G           |             | S           |             |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 30 | L            | 10,30-11,30 | 30           | M |             | 30 | S            |             | 30        | M           |             | V           | 10,30-11,30 | 30          | D           |             |   |
|                                                   | 31 | G            |             | 31           | C |             | 31 | D            |             | 31        | M           |             | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 1  | L            | 10,30-11,30 | 1            | M |             | 1  | V            | 10,30-11,30 | 1         | G           |             | 1           | M           |             | V           |             |   |
|                                                   | 2  | M            |             | 2            | G |             | 2  | S            |             | 2         | M           |             | D           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 3  | M            |             | 3            | G |             | 3  | M            | 3           | M         |             | S           |             | 3           | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 4  | M            |             | 4            | V | 10,30-11,30 | 4  | L            | 10,30-11,30 | 4         | G           |             | D           |             | M           | 4           | V           |   |
|                                                   | 5  | G            |             | 5            | S |             | 5  | V            | 10,30-11,30 | 5         | V           | 10,30-11,30 | 5           | L           | 10,30-11,30 | 5           | S           |   |
|                                                   | 6  | V            | 10,30-11,30 | 6            | U |             | 6  | M            |             | 6         | S           |             | M           |             | 6           | U           | 6           | U |
| 10,30-11,30                                       | 7  | S            |             | 7            | L | 10,30-11,30 | 7  | G            | 7           | D         | 7           | M           |             | 7           | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 8  | D            |             | 8            | M |             | 8  | V            | 10,30-11,30 | 8         | L           | 10,30-11,30 | 8           | S           | 8           | M           |             |   |
|                                                   | 9  | I            | 10,30-11,30 | 9            | M | C           | 9  | C            | 9           | M         |             | 9           | V           | 10,30-11,30 | 9           | N           | 9           | M |
|                                                   | 10 | M            |             | 10           | G |             | 10 | D            | 10          | M         |             | 10          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 11 | M            |             | 11           | V | 10,30-11,30 | 11 | L            | 10,30-11,30 | 11        | G           |             | 11          | D           |             | M           |             |   |
|                                                   | 12 | G            |             | 12           | S |             | 12 | M            | 12          | V         | 10,30-11,30 | 12          | L           | 10,30-11,30 | 12          | M           |             |   |
|                                                   | 13 | V            | 10,30-11,30 | 13           | U |             | 13 | M            | 13          | S         |             | 13          | M           |             | 13          | G           | 13          | V |
|                                                   | 14 | S            |             | 14           | L | 10,30-11,30 | 14 | G            | 14          | D         |             | 14          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 15 | D            |             | 15           | M |             | 15 | V            | 10,30-11,30 | 15        | L           | 10,30-11,30 | 15          | G           |             | S           |             |   |
|                                                   | 16 | L            | 10,30-11,30 | 16           | M |             | 16 | S            | 16          | M         |             | 16          | V           | 10,30-11,30 | 16          | D           | 10,30-11,30 |   |
|                                                   | 17 | M            |             | 17           | G |             | 17 | D            | 17          | M         |             | 17          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 18 | M            |             | 18           | V | 10,30-11,30 | 18 | L            | 10,30-11,30 | 18        | G           |             | 18          | M           |             | V           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 19 | G            |             | 19           | S |             | 19 | M            | 19          | V         | 10,30-11,30 | 19          | L           |             | M           | 19          | S           |   |
|                                                   | 20 | V            | 10,30-11,30 | 20           | N |             | 20 | M            | 20          | C         |             | 20          | M           |             | G           | 20          | N           |   |
|                                                   | 21 | S            |             | 21           | L | 10,30-11,30 | 21 | G            | 21          | D         |             | 21          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 22 | D            |             | 22           | M |             | 22 | V            | 10,30-11,30 | 22        | L           | 10,30-11,30 | 22          | G           |             | S           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 23 | L            | 10,30-11,30 | 23           | M |             | 23 | S            | 23          | M         |             | 23          | V           | 10,30-11,30 | 23          | D           |             |   |
|                                                   | 24 | M            |             | 24           | G |             | 24 | D            | 24          | M         |             | 24          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 25 | M            |             | 25           | V |             | 25 | L            | 10,30-11,30 |           | 25          | D           |             | 25          | M           |             |             |   |
|                                                   | 26 | G            |             | 26           | S |             | 26 | M            | 26          | V         | 10,30-11,30 | 26          | L           | 10,30-11,30 | 26          | M           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 27 | V            | 10,30-11,30 | 27           | N |             | 27 | M            |             | 27        | C           |             | M           |             | 27          | G           | 27          | N |
|                                                   | 28 | S            |             | 28           | L |             | 28 | G            |             | 28        | D           |             | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 29 | D            |             | 29           | M |             | 29 | V            |             | 29        | L           |             | G           |             | S           |             |             |   |
|                                                   | 30 | L            | 10,30-11,30 | 30           | M |             | 30 | S            |             | 30        | M           |             | V           | 10,30-11,30 | 30          | D           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 31 | G            |             | 31           | C |             | 31 | D            |             | 31        | M           |             | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 1  | L            | 10,30-11,30 | 1            | M |             | 1  | V            | 10,30-11,30 | 1         | G           |             | 1           | M           |             | V           |             |   |
|                                                   | 2  | M            |             | 2            | G |             | 2  | S            |             | 2         | M           |             | D           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 3  | M            |             | 3            | G |             | 3  | M            | 3           | M         |             | S           |             | 3           | L           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 4  | M            |             | 4            | V | 10,30-11,30 | 4  | L            | 10,30-11,30 | 4         | G           |             | D           |             | M           | 4           | V           |   |
|                                                   | 5  | G            |             | 5            | S |             | 5  | V            | 10,30-11,30 | 5         | V           | 10,30-11,30 | 5           | L           | 10,30-11,30 | 5           | S           |   |
|                                                   | 6  | V            | 10,30-11,30 | 6            | U |             | 6  | M            |             | 6         | S           |             | M           |             | 6           | U           | 6           | U |
|                                                   | 7  | S            |             | 7            | L | 10,30-11,30 | 7  | G            | 7           | D         | 7           | M           |             | 7           | V           | 10,30-11,30 |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 8  | D            |             | 8            | M |             | 8  | V            | 10,30-11,30 | 8         | L           | 10,30-11,30 | 8           | S           | 8           | M           |             |   |
|                                                   | 9  | I            | 10,30-11,30 | 9            | M | C           | 9  | C            | 9           | M         |             | 9           | V           | 10,30-11,30 | 9           | N           | 9           | M |
|                                                   | 10 | M            |             | 10           | G |             | 10 | D            | 10          | M         |             | 10          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 11 | M            |             | 11           | V | 10,30-11,30 | 11 | L            | 10,30-11,30 | 11        | G           |             | 11          | D           |             | M           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 12 | G            |             | 12           | S |             | 12 | M            | 12          | V         | 10,30-11,30 | 12          | L           | 10,30-11,30 | 12          | M           |             |   |
|                                                   | 13 | V            | 10,30-11,30 | 13           | U |             | 13 | M            | 13          | S         |             | 13          | M           |             | 13          | G           | 13          | V |
|                                                   | 14 | S            |             | 14           | L | 10,30-11,30 | 14 | G            | 14          | D         |             | 14          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 15 | D            |             | 15           | M |             | 15 | V            | 10,30-11,30 | 15        | L           | 10,30-11,30 | 15          | G           |             | S           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 16 | L            | 10,30-11,30 | 16           | M |             | 16 | S            | 16          | M         |             | 16          | V           | 10,30-11,30 | 16          | D           | 10,30-11,30 |   |
|                                                   | 17 | M            |             | 17           | G |             | 17 | D            | 17          | M         |             | 17          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 18 | M            |             | 18           | V | 10,30-11,30 | 18 | L            | 10,30-11,30 | 18        | G           |             | 18          | M           |             | V           |             |   |
|                                                   | 19 | G            |             | 19           | S |             | 19 | M            | 19          | V         | 10,30-11,30 | 19          | L           |             | M           | 19          | S           |   |
| 10,30-11,30                                       | 20 | V            | 10,30-11,30 | 20           | N |             | 20 | M            | 20          | C         |             | 20          | M           |             | G           | 20          | N           |   |
|                                                   | 21 | S            |             | 21           | L | 10,30-11,30 | 21 | G            | 21          | D         |             | 21          | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 22 | D            |             | 22           | M |             | 22 | V            | 10,30-11,30 | 22        | L           | 10,30-11,30 | 22          | G           |             | S           |             |   |
|                                                   | 23 | L            | 10,30-11,30 | 23           | M |             | 23 | S            | 23          | M         |             | 23          | V           | 10,30-11,30 | 23          | D           |             |   |
| 10,30-11,30                                       | 24 | M            |             | 24           | G |             | 24 | D            | 24          | M         |             | 24          | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 25 | M            |             | 25           | V |             | 25 | L            | 10,30-11,30 |           | 25          | D           |             | 25          | M           |             |             |   |
|                                                   | 26 | G            |             | 26           | S |             | 26 | M            | 26          | V         | 10,30-11,30 | 26          | L           | 10,30-11,30 | 26          | M           |             |   |
|                                                   | 27 | V            | 10,30-11,30 | 27           | N |             | 27 | M            |             | 27        | C           |             | M           |             | 27          | G           | 27          | N |
| 10,30-11,30                                       | 28 | S            |             | 28           | L |             | 28 | G            |             | 28        | D           |             | M           |             | V           | 10,30-11,30 |             |   |
|                                                   | 29 | D            |             | 29           | M |             | 29 | V            |             | 29        | L           |             | G           |             | S           |             |             |   |
|                                                   | 30 | L            | 10,30-11,30 | 30           | M |             | 30 | S            |             | 30        | M           |             | V           | 10,30-11,30 | 30          | D           |             |   |
|                                                   | 31 | G            |             | 31           | C |             | 31 | D            |             | 31        | M           |             | S           |             | L           | 10,30-11,30 |             |   |