

*codice* a01 **Astronomia - sulle spalle dei giganti 3**

*docente* **Iulita Piero**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 6 *giorno* mercoledì *orario* 15,00-17,00

*n. min* 10 *n. max* 40

*costo €* 0

*date*

15/01/20	22/01/20	29/01/20	05/02/20	12/02/20	19/02/20

### **programma**

Guardiamo il cielo stellato: la conquista umana dello spazio parte da molto lontano. Una passeggiata attraverso i secoli per capire i progressi scientifici e l'evoluzione del pensiero umano sui misteri dell'universo.



*codice* a02 **Biologia e medicina**

*docente* **Battaglia Guglielmina**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 2 *giorno* martedì *orario* 15,00-17,00

*n. min* 10 *n. max* 40

*costo €*

*date*

03/03/20	10/03/20				

### **programma**

Organi di senso - seconda parte: gusto e tatto  
Pazienti illustrissimi: BEETHOVEN e Van Gogh

### Cosa frulla in testa? - come migliorare le relazioni

*codice* a03

*docente* Centola Maurizio

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 4 *giorno* martedì *orario* 15,30-17,00

*n. min* 10 *n. max* 40

*costo* €

*date*

17/03/20	24/03/20	31/03/20	07/04/20		
----------	----------	----------	----------	--	--

#### programma

lezione 1: ascolto

lezione 2: emozioni

lezione 3: comunicazione

lezione 4: scoprire le proprie risorse



### Evoluzione del rock a seguito della rivoluzione del '68

*codice* a04

*docente* Operti Silvano

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 3 *giorno* mercoledì *orario* 20,30-22,00

*n. min* 8 *n. max* 40

*costo* €

*date*

05/02/20	12/02/20	19/02/20			
----------	----------	----------	--	--	--

#### programma

Dopo il '68 è cambiato anche il rock: da fenomeno di massa sì ma con un orizzonte ancora limitato all'ambito delle sale da ballo, fa un salto di qualità evidentissimo e di straordinaria importanza alla fine degli anni '60, per svilupparsi poi nella prima metà degli anni '70. Talenti eccezionali hanno fatto propri i fermenti del '68 trasferendo anche alla produzione musicale un impegno sociale che allora si stava affermando, attingendo sì al patrimonio musicale del passato ma rinnovandolo e proiettandolo verso il futuro. Era nato il Progressive rock!

**codice** a05 **I segreti del linguaggio corporeo e non verbale**

**docente** Bellini Erika Gwenda

**sede** Via Roma, 3

**n. incontri** 5 **giorno** martedì **orario** 15,00-16,00

**n. min** 10 **n. max** 40

**costo €**

**date**

19/11/19	26/11/19	03/12/19	10/12/19	17/12/19	
----------	----------	----------	----------	----------	--

### **programma**

Durante il corso proveremo a capire cosa ci dicono le persone attraverso i loro gesti e le loro espressioni. Partiremo dall'analisi del volto e delle micro-espressioni, passando poi alla gestualità con le braccia e le mani, ai modi di sedersi e allo spazio che si crea fra due persone quando dialogano.



**codice** a06 **Mangiare & bere**

**docente** Pensa Carlo & C.

**sede** Via Roma, 3

**n. incontri** 7 **giorno** lunedì **orario** 15,00-16,30

**n. min** 10 **n. max** 40

**costo €** 5

**date**

13/01/20	20/01/20	27/01/20	03/02/20	10/02/20	17/02/20
24/02/20					

### **programma**

Lez. 1 Pensa Carlo: animali da cortile

Lez. 2 Chiabrera Mario: liquori fatti in casa

Lez. 3 Bertero Manuele: animali da cortile

Lez. 4 Marandella Carla: continuiamo con il bon-ton.

Lez. 5 Zedda Cinzia: le diete varie (vegetariana, vegana, ecc.)

Lez. 6 Cane Maria Teresa: la cucina nella letteratura e nei detti popolari

Lez. 7 Pensa Carlo: prove pratiche del nostro masterchef.

*codice* a07 **Naturopatia 4**  
*docente* Zedda Cinzia  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 2 *giorno* lunedì *orario* 15,30-17,00  
*n. min* 8 *n. max* 40  
*costo* €  
*date*

20/04/20	27/04/20				
----------	----------	--	--	--	--

### **programma**

Un italiano su tre soffre di insonnia in un crescendo sempre più preoccupante. Quali sono le cause? La naturopatia valuta l'insonnia come un sintomo da non sottovalutare alla base di squilibri psicofisici importanti. Dunque cosa si cela dietro a un apparente difficoltà a prendere sonno e a conservarlo durante tutta la notte? Cause, rimedi, strategie, igiene del sonno, alimentazione, mindfulness, feng Shui, e tanto altro per ottenere il massimo da un buon sonno.



*codice* a08 **Nuovi movimenti religiosi**  
*docente* **Tamietto Mario**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 6 *giorno* mercoledì *orario* 15,30-17,00  
*n. min* 10 *n. max* 40  
*costo* €  
*date*

04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20	01/04/20	08/04/20

### **programma**

Testimoni di Geova, Raeliani, Rastafariani, Satanisti, Pastafariani... e altri gruppi tipo Neopagani, Massoneria, Unione degli atei...ed altre curiosità parareligiose.

**Psicosomatica: dove il corpo, la mente e le emozioni si incontrano**

*codice* a09  
*docente* Bellini Erika Gwenda  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 5 *giorno* martedì *orario* 15,00-16,00  
*n. min* 10 *n. max* 40  
*costo* €  
*date*

14/01/20	21/01/20	28/01/20	04/02/20	11/02/20	
----------	----------	----------	----------	----------	--

**programma**

La psicosomatica è una branca della psicologia clinica che mira a rintracciare la connessione tra il disturbo somatico e la sua origine psicologica. L'obiettivo del corso è inoltre quello di fornire ai partecipanti una serie di conoscenze circa le condizioni che favoriscono il benessere psichico dell'individuo attraverso interventi utili ad incrementare e potenziare le proprie risorse psicologiche. Verranno descritte diverse tecniche applicabili in situazione stressanti o invalidanti.



*codice* a10 **Pubblicità ingannevole: le armi della persuasione**  
*docente* Bellini Erika Gwenda  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 5 *giorno* martedì *orario* 15,00-16,00  
*n. min* 10 *n. max* 40  
*costo* €  
*date*

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	

**programma**

Perché una richiesta respinta, se formulata in modo diverso può invece ricevere consenso? Durante le lezioni verranno individuate le strategie adottate dalle pubblicità e dai mass media per influenzare il nostro giudizio critico e le nostre scelte di vita.

**codice** a11 **Acquerello**

**docente** **Chiabrera Mario**

**sede** Via Roma, 3

**n. incontri** 17 **giorno** giovedì **orario** 17,30 - 19,30

**n. min** 10 **n. max** 22

**costo €** 10

**date**

09/01/20	16/01/20	23/01/20	30/01/20	06/02/20	13/02/20
20/02/20	27/02/20	05/03/20	12/03/20	19/03/20	26/03/20
02/04/20	09/04/20	16/04/20	23/04/20	30/04/20	

### **programma**

Dopo un piccolo ripasso sulle tecniche continueremo ad acquerellare.



**codice** a12 **Bijoux mania**

**docente** **Bulletti Giovanna**

**sede** Via Roma, 3

**n. incontri** 6 **giorno** venerdì **orario** 9,00-11,00

**n. min** 6 **n. max** 16

**costo €**

**date**

18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19	22/11/19	29/11/19

### **programma**

Realizzazione ex novo di collane e orecchini. Bracciali uomo/donna in cuoio, pietre dure e acciaio e chi più ne ha, più ne metta...

*Il materiale utilizzato sarà pagato direttamente al docente.*

*codice* a13 **Burraco/pinnacola**  
*docente* **Centola Panaiotti/ Piras Laura**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 27 *giorno* venerdì *orario* 20,30-23,00  
*n. min* 8 *n. max* 24  
*costo €* 5  
*date*

04/10/19	11/10/19	18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19
22/11/19	29/11/19	06/12/19	13/12/19	20/12/19	10/01/20
17/01/20	24/01/20	31/01/20	07/02/20	14/02/20	21/02/20
28/02/20	06/03/20	13/03/20	20/03/20	27/03/20	03/04/20
10/04/20	17/04/20	24/04/20			

### **programma**

Una occasione per stare insieme giocando a burraco e pinnacola.



*codice* a14 **Chiacchierino**  
*docente* **Peciola Pina**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 9 *giorno* martedì *orario* 9,45-11,45  
*n. min* 6 *n. max* 12  
*costo €*  
*date*

25/02/20	03/03/20	10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20
07/04/20	14/04/20	21/04/20			

### **programma**

Per il chiacchierino si apprendono i vari tipi di nodi con l'ausilio dell'apposito ago. Materiale occorrente per chiacchierino: aghi per chiacchierino.

*codice* a15 **Creare borsette**

*docente* **Piras Laura**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 10 *giorno* lunedì *orario* 15,00-17,00

*n. min* 6 *n. max* 12

*costo* €

*date*

07/10/19	14/10/19	21/10/19	28/10/19	04/11/19	11/11/19
18/11/19	25/11/19	02/12/19	09/12/19		

### **programma**

Usando materiale nuovo e/o usato si creeranno simpatiche borsette.



*codice* a16 **Cucito**

*docente* **Piras Laura**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 10 *giorno* mercoledì *orario* 9,30-11,30

*n. min* 6 *n. max* 12

*costo* €

*date*

19/02/20	26/02/20	04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20
01/04/20	08/04/20	15/04/20	22/04/20		

### **programma**

Si eseguiranno piccoli lavori di cucito (orli, piccole riparazioni).

Portare il materiale necessario per il cucito: ago, filo, forbici, spilli, centimetro.

I lavori eseguiti potranno essere esposti alla mostra di fine anno.

*Il materiale è a carico delle iscritte.*



*codice* a17 **Fantasia e manualità**

*docente* **Bulletti Giovanna**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 10 *giorno* venerdì *orario* 9,00-11,00

*n. min* 6 *n. max* 16

*costo* €

*date*

17/01/20	24/01/20	31/01/20	07/02/20	14/02/20	21/02/20
28/02/20	06/03/20	13/03/20	20/03/20		

### **programma**

Approfondimenti tecniche decoupage con paste materiche, decorazione su vetro con carte, acrilici e colori vetro effetto tiffany.

Decorazioni primaverili per la casa e per gli amici con uso di feltro e gomma crepla.

Libero sfogo alla fantasia.....



*codice* a18 **Foglio elettronico (open office)**

*docente* **Chiabrera Mario**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 4 *giorno* giovedì *orario* 15,00-17,00

*n. min* 6 *n. max* 16

*costo* € 5

*date*

09/01/20	16/01/20	23/01/20	30/01/20		
----------	----------	----------	----------	--	--

### **programma**

Verranno illustrate le regole basi per la gestione di un foglio di calcolo.

Numerose esercitazioni. Si userà Open Office 4.1 . Per quelli che non hanno tale programma gli verrà fornito in aula.

*codice* a19 **Imparare a cucire a macchina**

*docente* **Piras Laura**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 4 *giorno* mercoledì *orario* 9,30-11,30

*n. min* 6 *n. max* 6

*costo €*

*date*

09/10/19	16/10/19	23/10/19	30/10/19		
----------	----------	----------	----------	--	--

### **programma**

Insegnamento di come si cuce a macchina.

Ogni allievo dovrà portarsi la sua macchina da cucire elettrica.



*codice* a20 **Informatica avanzata**

*docente* **Chiabrera Mario**

*sede* Via Roma, 3

*n. incontri* 5 *giorno* giovedì *orario* 15,00-17,00

*n. min* 6 *n. max* 16

*costo €* 5

*date*

19/03/20	26/03/20	02/04/20	09/04/20	16/04/20	
----------	----------	----------	----------	----------	--

### **programma**

Per dominare il PC e non farsi dominare...

- Esplorazione approfondita degli strumenti (pannello di controllo) per una corretta ed efficiente gestione del computer. - Gestione internet, social network, posta elettronica, youtube, ecc. - Si effettueranno numerose esercitazioni. - Previsto collegamento internet.

NB I partecipanti devono avere un PC portatile con lettore CD ROM, sistemi operativi ammessi: /WINDOWS 7/WINDOWS 8.1 /WINDOWS

**codice** a21 **Informatica base**  
**docente** Chiabrera Mario  
**sede** Via Roma, 3  
**n. incontri** 10 **giorno** giovedì **orario** 15,00-17,00  
**n. min** 6 **n. max** 16  
**costo €** 10  
**date**

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19	07/11/19	14/11/19
21/11/19	28/11/19	05/12/19	12/12/19		

### programma

Introduzione all'uso e al funzionamento del computer. Gestione delle cartelle/file, scarico foto, internet. Si effettueranno numerose esercitazioni. Verrà fornito un piccolo manuale.

NB I partecipanti devono avere un PC portatile con lettore CD ROM, sistemi operativi ammessi: WINDOWS 7, 8, 10



**codice** a22 **Inglese 2**  
**docente** Operti Silvano  
**sede** Via Roma, 3  
**n. incontri** 12 **giorno** martedì **orario** 18,00-20,00  
**n. min** 6 **n. max** 18  
**costo €** 10  
**date**

04/02/20	11/02/20	18/02/20	25/02/20	03/03/20	10/03/20
17/03/20	24/03/20	31/03/20	07/04/20	14/04/20	21/04/20

### programma

Continua il corso di "Avvicinamento alla lingua inglese". Quest'anno si passa al volume 2. Il volume è provvisto di testi, esercizi e relativo CD.

Prerequisito, aver frequentato i corsi del volume 1 o avere già una discreta conoscenza della lingua.

*codice* a23 **Inglese base**  
*docente* **Operti Silvano**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 10 *giorno* martedì *orario* 18,00-20,00  
*n. min* 6 *n. max* 18  
*costo €* 5  
*date*

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	12/11/19
19/11/19	26/11/19	03/12/19	10/12/19		

### **programma**

Scopo del corso base sarà quello di fornire i rudimenti fondamentali (alfabeto, numeri, glossario minimo, ecc.), per poter poi seguire il corso avanzato.



*codice* a24 **Lana fantasia**  
*docente* **Piras Laura**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 10 *giorno* giovedì *orario* 9,30-11,30  
*n. min* 6 *n. max* 12  
*costo €* 0  
*date*

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19	07/11/19	14/11/19
21/11/19	28/11/19	05/12/19	12/12/19		

### **programma**

Laboratorio di maglia per principianti: corso per introdurre i punti base per la creazione di maglie e altri semplici capi, secondo la fantasia delle allieve. I lavori eseguiti potranno essere esposti alla mostra di fine anno.

*Il materiale è a carico delle iscritte.*

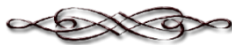
*codice* a25 **Macramè e margarete**  
*docente* **Peciola Pina**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 9 *giorno* lunedì *orario* 9,30-11,30  
*n. min* 6 *n. max* 12  
*costo €*  
*date*

14/10/19	21/10/19	28/10/19	04/11/19	11/11/19	18/11/19
25/11/19	02/12/19	09/12/19			

### **programma**

Vari tipi di nodi e intrecci che danno origine al pizzo macramè. Per questa tecnica non servono né aghi, né ferri, né uncinetto bastano le mani che annodando e intrecciando i fili danno origine a trine e merletti.

Materiale occorrente per macramè: cuscino macramè, spilli normali e con capocchia grossa, filato cablè bianco n.5, uncinetto n.2, forbicine.



*codice* a26 **Piemontese**  
*docente* Magli Luisa  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 8 *giorno* venerdì *orario* 15,00-16,30  
*n. min* 6 *n. max* 16  
*costo €*  
*date*

18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19	22/11/19	29/11/19
06/12/19	13/12/19				

### **programma**

Riscoprire la lettura e la scrittura piemontese con le sue tradizioni.

*codice* a27 **Pittura a olio**  
*docente* **Giuffrida Giuseppe**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 14 *giorno* venerdì *orario* 17,30-19,30  
*n. min* 6 *n. max* 16  
*costo €*  
*date*

11/10/19	18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19	22/11/19
29/11/19	06/12/19	13/12/19	20/12/19	10/01/20	17/01/20
24/01/20	31/01/20				

**programma**

Si continua a dipingere a olio



*codice* a28 **Pittura su ceramica**  
*docente* **Amelio Maria**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 10 *giorno* martedì *orario* 9,00-11,00  
*n. min* 6 *n. max* 12  
*costo €*  
*date*

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	12/11/19
19/11/19	26/11/19	03/12/19	10/12/19		

**programma**

Sarà possibile dipingere su ceramica (pittura terzo fuoco), la scelta del lavoro da intraprendere sarà lasciata ai partecipanti.

Materiale e attrezzature occorrenti: ceramica bianca da decorare.

*Il materiale utilizzato sarà pagato direttamente al docente.*

*codice*            a29        **Presentazione / disegno (open office)**  
*docente*        **Chiabrera Mario & Pensa Carlo**  
*sede*            Via Roma, 3  
*n. incontri*            6    *giorno*    giovedì        *orario*    15,00-17,00  
*n. min*            6    *n. max*            16  
*costo €*            5  
*date*

06/02/20	13/02/20	20/02/20	27/02/20	05/03/20	12/03/20
----------	----------	----------	----------	----------	----------

**programma**

1 Quattro incontri per conoscere PRESENTAZIONI (Chiabrera Mario)  
 2 Due incontri per conoscere DISEGNO (Pensa Carlo)  
 Verranno illustrate le regole basi per la gestione dei 2 programmi. Esercitazioni. Si userà Open Office 4.1 . Per quelli che non hanno tale programma gli verrà fornito in aula.



*codice*            a30        **Shiatsu**  
*docente*        **Gastaldi Elena**  
*sede*            Via Roma, 3  
*n. incontri*            6    *giorno*    lunedì        *orario*    16,00-17,30  
*n. min*            8    *n. max*            16  
*costo €*  
*date*

02/03/20	09/03/20	16/03/20	23/03/20	30/03/20	06/04/2020
----------	----------	----------	----------	----------	------------

**programma**

Fornire ai partecipanti alcune semplici conoscenze pratiche di base dello shiatsu e della consapevolezza del tocco, che possano essere utilizzate a livello personale. Breve presentazione (Circa mezz'ora + un tempo variabile per qualche dimostrazione pratica su riceventi, di un quarto d'ora/venti minuti ciascuno) + lezione.

*codice* a31 **Spagnolo base**  
*docente* **Moise Elena**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 11 *giorno* mercoledì *orario* 18,00-19,30  
*n. min* 8 *n. max* 16  
*costo €* 15  
*date*

09/10/19	16/10/19	23/10/19	30/10/19	06/11/19	13/11/19
20/11/19	27/11/19	04/12/19	11/12/19	18/12/19	

### **programma**

Scopo del corso base sarà quello di fornire i rudimenti fondamentali (alfabeto, numeri, glossario minimo, ecc.). Verrà fornito un libro di spagnolo.



*codice* a32 **Terapia della risata**  
*docente* **Ramundo Ilaria**  
*sede* Via Roma, 3  
*n. incontri* 6 *giorno* lunedì *orario* 17,30-18,30  
*n. min* 6 *n. max* 20  
*costo €*  
*date*

28/10/19	04/11/19	11/11/19	18/11/19	25/11/19	02/12/19
----------	----------	----------	----------	----------	----------

### **programma**

La terapia della Risata è un'idea unica per cui chiunque è in grado di ridere senza motivo, senza aver bisogno di dipendere dalla comicità o dalle battute umoristiche. Si incomincia a praticare la risata come se fosse un esercizio, in gruppo, mantenendo il contatto visivo e coltivando la giocosità tipica dell'infanzia. Ben presto la risata indotta si trasforma in risata autentica e contagiosa. Si combinano gli esercizi che inducono l'atto del ridere con la respirazione dello Yoga.



*codice* a33 **Balli di gruppo avanzato**

*docente* **Centola Panaiotti**

*sede* Salone parrocchiale

*n. incontri* 10 *giorno* mercoledì *orario* 21,30-22,30

*n. min* 10 *n. max* 24

*costo €* 15

*date*

16/10/19	23/10/19	30/10/19	06/11/19	13/11/19	20/11/19
27/11/19	04/12/19	11/12/19	18/12/19		

### **programma**

Presentazione di nuove coreografie e balli più complessi. I partecipanti devono possedere una discreta conoscenza dei passi base.



*codice* a34 **Balli di gruppo intermedio**

*docente* **Centola Panaiotti**

*sede* Salone parrocchiale

*n. incontri* 10 *giorno* mercoledì *orario* 20,15-21,15

*n. min* 10 *n. max* 24

*costo €* 15

*date*

16/10/19	23/10/19	30/10/19	06/11/19	13/11/19	20/11/19
27/11/19	04/12/19	11/12/19	18/12/19		

### **programma**

Ripasso dei passi base e approfondimento di nuove coreografie.

**codice** a35 **Ballo country**  
**docente** Folli Faustino  
**sede** Palestra Don Balbiano  
**n. incontri** 26 **giorno** martedì **orario** 20,30-22,30  
**n. min** 10 **n. max** 24  
**costo €** 20  
**date**

15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	12/11/19	19/11/19
26/11/19	03/12/19	10/12/19	17/12/19	14/01/20	21/01/20
28/01/20	04/02/20	11/02/20	18/02/20	25/02/20	03/03/20
10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20	07/04/20	14/04/20
21/04/20	28/04/20				

### programma

Si continua con il ballo. Insegnamento dei passi base del country.



**codice** a36 **Ballo liscio**  
**docente** Boreggio Pierluigi  
**sede** Salone oratorio Gerbole  
**n. incontri** 10 **giorno** venerdì **orario** 20,30-22,30  
**n. min** 10 coppie **n. max** 12 coppie  
**costo €** 10 (per uso del locale)  
**date**

11/10/19	18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19	22/11/19
29/11/19	06/12/19	13/12/19	20/12/19		

### programma

Passi base per i seguenti balli: valzer lento, valzer, tango, foxtrot, mazurka, polka

(al momento dell'iscrizione chiedere maggiore dettagli per il costo del corso)

**codice** a37 **Ginnastica 2 martedì**

**docente** **Racca Massimo**

**sede** Palestra Don Balbiano

**n. incontri** 27 **giorno** martedì **orario** 18,00-19,00

**n. min** 10 **n. max** 20

**costo €** 40

**date**

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	12/11/19
19/11/19	26/11/19	03/12/19	10/12/19	17/12/19	14/01/20
21/01/20	28/01/20	04/02/20	11/02/20	18/02/20	25/02/20
03/03/20	10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20	07/04/20
14/04/20	21/04/20	28/04/20			

**codice** a38 **Ginnastica 3 mercoledì**

**docente** **Racca Massimo**

**sede** Salone parrocchiale

**n. incontri** 27 **giorno** mercoledì **orario** 10,30-11,30

**n. min** 10 **n. max** 16

**costo €** 40

**date**

09/10/19	16/10/19	23/10/19	30/10/19	06/11/19	13/11/19
20/11/19	27/11/19	04/12/19	11/12/19	18/12/19	15/01/20
22/01/20	29/01/20	05/02/20	12/02/20	19/02/20	26/02/20
04/03/20	11/03/20	18/03/20	25/03/20	01/04/20	08/04/20
15/04/20	22/04/20	29/04/20			

**codice** a39 **Ginnastica 4 giovedì**  
**docente** Racca Massimo  
**sede** Palestra Don Balbiano  
**n. incontri** 26 **giorno** giovedì **orario** 18,00-19,00  
**n. min** 10 **n. max** 20  
**costo €** 40  
**date**

10/10/19	17/10/19	24/10/19	31/10/19	07/11/19	14/11/19
21/11/19	28/11/19	05/12/19	12/12/19	19/12/19	16/01/20
23/01/20	30/01/20	06/02/20	13/02/20	20/02/20	27/02/20
05/03/20	12/03/20	19/03/20	26/03/20	02/04/20	09/04/20
16/04/20	23/04/20	30/04/20			

### riepilogo ginnastica

Costo: **1 corso 40 €, 2 corsi 75 €, 3 corsi 110 €**

Materiale e attrezzature occorrenti: tuta, materassino, scarpe da ginnastica pulite.



**codice** a40 **Passeggiate d'autunno**  
**docente** Lasagno Piero  
**sede** campagna volverese  
**n. incontri** 6 **giorno** venerdì **orario** 9,00-11,00  
**n. min** 10 **n. max** 60  
**costo €**  
**date**

11/10/19	18/10/19	25/10/19	08/11/19	15/11/19	22/11/19
----------	----------	----------	----------	----------	----------

### programma

Passeggiate nella campagna volverese.

**codice** a41 **Passeggiate di primavera**

**docente** Lasagno Piero

**sede** campagna volverese

**n. incontri** 6 **giorno** venerdì **orario** 9,00-11,00

**n. min** 10 **n. max** 40

**costo €**

**date**

20/03/20	27/03/20	03/04/20	10/04/20	17/04/20	24/04/20
----------	----------	----------	----------	----------	----------

### **programma**

Passeggiate nella campagna volverese.



**codice** a42 **Passeggiate veloci**

**docente** Lasagno Piero

**sede** Piazza Fellini

**n. incontri** 15 **giorno** martedì **orario** 9,30-10,30

**n. min** 6 **n. max** 20

**costo €** 2

**date**

08/10/19	15/10/19	22/10/19	29/10/19	05/11/19	12/11/19
03/03/20	10/03/20	17/03/20	24/03/20	31/03/20	07/04/20
14/04/20	21/04/20	28/04/20			

### **programma**

Camminate veloci con alcuni esercizi di aerobica ed esercizi sugli attrezzi presenti nella piazza.

**codice**            a43        **TAI CHI CHUAN**  
**docente**        **Colognese Sergio**  
**sede**            salone parrocchiale  
**n. incontri**        22    **giorno**    lunedì        **orario**    9,00-10,00  
**n. min**            10    **n. max**        20  
**costo €**            35

**date**

04/11/19	11/11/19	18/11/19	25/11/19	02/12/19	09/12/19
16/12/19	13/01/20	20/01/20	27/01/20	03/02/20	10/02/20
17/02/20	24/02/20	02/03/20	09/03/20	16/03/20	23/03/20
30/03/20	06/04/20	20/04/20	27/04/20		

**programma**

Il Tai chi chuan è una disciplina dalle origini antiche, utile per il potenziamento del carattere, l'elasticità di tendini e muscoli e il miglioramento della postura.