



Anno accademico 2021-22

con il patrocinio del Comune di Volvera



Tessera _____

Nome e cognome _____

Data di iscrizione _____

Versamento _____ €

Aggiornamenti:

N.B. portare sempre il proprio libretto per ogni variazione

TABELLA CORSI

<i>Cod.</i>	<i>Titolo</i>	<i>1^ data</i>	<i>Pag.</i>
a01	Come allevare un cane in casa	26/01/22	5
a02	Cosa frulla in testa? Come migliorare le relazioni	01/02/22	5
a03	Pillole di mindfulness: come vivere in maniera consapevole	09/02/22	6
a04	Nuovi movimenti religiosi	02/03/22	6
a90	Contratti telefonici/ salvaguardia delle garanzie/ tutela del patrimonio	23/03/22	7
a05	Naturopatia 4 (A)	02/05/22	7
a06	Storia di Volvera (A)	03/05/22	8
a07	Musica e parole /Fabrizio De Andrè	07/06/22	8
a08	Acquerello	13/01/22	9
a09	Bijoux mania	14/01/22	9
a10	Smartphone base	20/01/22	9
a11	Piemontese	21/01/22	10
a12	Creare borsette	07/02/22	10
a13	Lana fantasia	25/02/22	10
a14	Cucito	16/03/22	11
a15	Burraco/pinnacola	17/02/22	11
a16	Fantasia e manualità	24/02/22	12
a17	Pittura a olio	04/03/22	12
a18	Pittura su ceramica	08/03/22	12
a19	Dien'Cham utilizzata per: alleviare i dolori, prevenire le malattie, ritrovare la salute	08/03/22	13
a20	Inglese 2	15/03/22	13
a21	Informatica avanzata	07/04/22	14
a22	Acquerello (A)	07/04/22	14
a23	Confezionare biglietti di auguri	22/04/22	14
a24	Shiatsu	16/05/22	15
a25	Ginnastica 2	11/01/22	15
a26	Ginnastica 3	13/01/22	15
a27	Ginnastica 4	14/01/22	16
a28	TAI CHI CHUAN	17/01/22	16
a29	Ballo country	18/01/22	16
a30	Balli di gruppo avanzato	09/02/22	17
a31	Balli di gruppo intermedio	09/02/22	17
a32	Passeggiate di primavera	17/02/22	17
a33	Ginnastica in movimento	09/03/22	18
a34	Ginnastica 4 (A)	01/04/22	18
a35	TAI CHI CHUAN (A)	04/04/22	18
a36	Ginnastica 2 (A)	05/04/22	19
a37	Ginnastica 3 (A)	07/04/22	19

CORSI

Per esigenze organizzative, la Segreteria si riserva di:

- modificare in ogni momento dell'Anno Accademico i corsi programmati, gli orari e i giorni delle lezioni;
- accogliere iscrizioni a qualsiasi corso fino ad esaurimento dei posti disponibili.

IMPORTANTE

- Tutti i corsi saranno attivati solo se si raggiungerà il numero minimo degli iscritti .
- Numero massimo di iscritti: per ogni corso saranno accettate iscrizioni sino al raggiungimento del numero massimo previsto, dopodiché sarà stilata una lista di attesa. Perciò le persone iscritte che per qualsiasi motivo decidono di non partecipare, sono tenute ad avvisare prima dell'inizio del corso stesso, per permettere nuovi inserimenti.

ASSISTENTI o Responsabile dei corsi

Qualunque persona associata alla Sede può fare l'Assistente a un corso. La sua opera consiste nel registrare la presenza di ogni singolo studente-partecipante, nello svolgere compiti di coordinamento tra studenti, Docenti e Direzione dei Corsi e nell'utilizzo di materiale tecnico eventualmente necessario.

Per qualsiasi problema inerente i corsi, durante le lezioni, bisognerà rivolgersi all'assistente o in sua assenza al direttore corsi di UNITRE 3381389895.

-*-

Tutti gli iscritti ai corsi devono attenersi scrupolosamente alle disposizioni di distanziamento e di corretto uso dei dispositivi sanitari (mascherine, igienizzanti, ecc.).

codice	a01	Come allevare un cane in casa			
docente	Savio Giulia				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	3	giorno	mercoledì	orario	16,30-18,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
	26/01/22	02/02/22	09/02/22		

Verranno fornite le informazioni basi per facilitare l'allevamento di un cane in casa (tipo di razze, alimentazione, vaccini, educazione, ecc.)

-*-

codice	a02	Cosa frulla in testa? Come migliorare le relazioni			
docente	Centola Maurizio				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	4	giorno	martedì	orario	15,30-17,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
	01/02/22	08/02/22	15/02/22	22/02/22	

lezione 1: ascolto
 lezione 2: emozioni
 lezione 3: comunicazione
 lezione 4: scoprire le proprie risorse

codice	a03	Pillole di mindfulness: come vivere in maniera consapevole			
docente	Bellini Erika Gwenda				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	5	giorno	mercoledì	orario	9,30-11,30
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
	09/02/22	16/02/22	23/02/22	02/03/22	09/03/22

Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante. L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare l'inutile sofferenza, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada. Nel corso degli incontri i partecipanti sperimenteranno in prima persona alcune tecniche di pratica formale utili per gestire problemi di stress o altri disturbi psico-fisici, per essere più consapevoli delle proprie reattività e per imparare a relazionarsi ad esse in maniera differente.

-*-

codice	a04	Nuovi movimenti religiosi			
docente	Tamietto Mario				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	6	giorno	mercoledì	orario	15,30-17,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
	02/03/22	09/03/22	16/03/22	23/03/22	30/03/22
					06/04/22

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

codice	a90	Contratti telefonici/ salvaguardia delle garanzie/ tutela del patrimonio			
docente	Avv. Labanca/Marabeti				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	3	giorno	mercoledì	orario	20,30-21,30
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
	23/03/22	30/03/22	06/04/22		

Gli avvocati Labanca e Marabeti ci daranno consigli e suggerimenti sui seguenti argomenti: Contratti telefonici/ salvaguardia delle garanzie/ tutela del patrimonio.

-*-

codice	a05	Naturopatia 4 (A)			
docente	Zedda Cinzia				
sede	Via Roma, 3/aperto				
n. incontri	2	giorno	lunedì	orario	15,30-17,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	
date					
	02/05/22	09/05/22			

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, fengShui, e tanto altro per ottenere il massimo da un buon sonno.

codice	a06	Storia di Volvera (A)			
docente	Beltramino Attilio				
sede	Via Roma, 3/ aperto				
n. incontri	5	giorno	martedì	orario	20,30-21,30
n.min	8	n.max	30		
costo €	0		tipo corso:	ascolto	
date					
03/05/22	10/05/22	17/05/22	24/05/22	31/05/22	

Il corso si propone di coinvolgere le persone interessate a fare un "tuffo nella storia" attraverso il "racconto", definito sulla base dei documenti disponibili, di alcune vicende di Volvera, dei suoi personaggi illustri e dei suoi monumenti. Gli argomenti trattati sono: la storia e le origini di Volvera; le chiese, le cappelle campestri e le tracce di religiosità popolare; le istituzioni locali di carità, educative, sociali e civili del 1800; i fatti accaduti in Volvera dall'8 settembre 1943 al 25 aprile 1945.

-*-

codice	a07	Musica e parole /Fabrizio De Andrè			
docente	Operti Silvano e Chiabrera				
sede	Via Roma, 3/ aperto				
n. incontri	2	giorno	martedì	orario	20,30-22,00
n.min	8	n.max	30		
costo €	0,00		tipo corso:	ascolto	
date					
07/06/22	14/06/22				

Illustrazione della vita privata e artistica dell'artista Fabrizio De Andrè.

codice	a08	Acquerello			
docente	Chiabrera Mario				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	12	giorno	giovedì	orario	17,30-19,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	6,00		tipo corso:	laboratorio	

date

13/01/22	20/01/22	27/01/22	03/02/22	10/02/22	17/02/22
24/02/22	03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22	31/03/22

Dopo un piccolo ripasso sulle tecniche continueremo ad acquerellare.

-*-

codice	a09	Bijoux mania			
docente	Bulletti Giovanna				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	6	giorno	venerdì	orario	9,00-11,00
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

14/01/22	21/01/22	28/01/22	04/02/22	11/02/22	18/02/22

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	a10	Smartphone base			
docente	Chiabrera Mario				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	10	giorno	giovedì	orario	15,00-16,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	5,00		tipo corso:	laboratorio	

date

20/01/22	27/01/22	03/02/22	10/02/22	17/02/22	24/02/22
03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22		

Introduzione all'uso e al funzionamento dello smartphone. Verrà fornito un piccolo manuale. NB I partecipanti devono avere un cellulare con il sistema operativo Android 5 o superiore. No IOS o Microsoft.

codice	a11	Piemontese			
docente	Magli Luisa				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	8	giorno	venerdì	orario	15,00-17,00
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

21/01/22	28/01/22	04/02/22	11/02/22	18/02/22	25/02/22
04/03/22	11/03/22				

Impariamo a leggere e scrivere in piemontese dalle pagine della letteratura piemontese

-*-

codice	a12	Creare borsette			
docente	Piras Laura				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	10	giorno	lunedì	orario	15,00-17,00
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

07/02/22	14/02/22	21/02/22	28/02/22	07/03/22	14/03/22
21/03/22	28/03/22	04/04/22	11/04/22		

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

-*-

codice	a13	Lana fantasia			
docente	Piras Laura				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	8	giorno	venerdì	orario	9,30-11,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

25/02/22	04/03/22	11/03/22	18/03/22	25/03/22	01/04/22
08/04/22	15/04/22				

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.
Il materiale è a carico delle iscritte.

codice	a14	Cucito			
docente	Piras Laura				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	10	giorno	mercoledì	orario	9,30-11,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

16/03/22	23/03/22	30/03/22	06/04/22	13/04/22	20/04/22
27/04/22	04/05/22	11/05/22	18/05/22		

Si eseguiranno piccoli lavori di cucito (orli, piccole riparazioni).
 Portare il materiale necessario per il cucito: ago, filo, forbici, spilli, centimetro.
 Il materiale è a carico delle iscritte.

-*-

codice	a15	Burraco/pinnacola			
docente	Centola Panaiotti/ Piras L.				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	15	giorno	giovedì	orario	20,30-22,30
n.min	8	n.max	16		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

17/02/22	24/02/22	03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22
31/03/22	07/04/22	14/04/22	21/04/22	28/04/22	05/05/22
12/05/22	19/05/22	26/05/22			

programma

Una occasione per stare insieme giocando a burraco e pinnacola.
 Durante il gioco il socio dovrà indossare la visiera.

codice	a16	Fantasia e manualità			
docente	Bulletti Giovanna				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	10	giorno	giovedì	orario	9,00-11,00
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

24/02/22	03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22	31/03/22
07/04/22	14/04/22	21/04/22	28/04/22		

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	a17	Pittura a olio			
docente	Paturzo Francesco				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	12	giorno	venerdì	orario	17,30-19,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	5,00		tipo corso:	laboratorio	

date

04/03/22	11/03/22	18/03/22	25/03/22	01/04/22	08/04/22
15/04/22	22/04/22	29/04/22	06/05/22	13/05/22	20/05/22

Si continua a dipingere a olio.

-*-

codice	a18	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	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

08/03/22	15/03/22	22/03/22	29/03/22	05/04/22	12/04/22
19/04/22	26/04/22	03/05/22	10/05/22		

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.

<i>codice</i>	a19	Dien'Cham utilizzata per: Alleviare i dolori, Prevenire le malattie, Ritrovare la salute			
<i>docente</i>	Colognese Sergio				
<i>sede</i>	Via Roma, 3				
<i>n. incontri</i>	6	<i>giorno</i>	martedì	<i>orario</i>	15,00-17,00
<i>n.min</i>	6	<i>n.max</i>	10		
<i>costo €</i>	0,00		tipo corso:	laboratorio	
<i>date</i>					
08/03/22	15/03/22	22/03/22	29/03/22	05/04/22	12/04/22

programma

Metodo vietnamita di riflessologia facciale, prevede di curare una patologia comune senza ricorrere alle medicine. L'allievo utilizzando una matita (con gommina incorporata) toccherà il viso seguendo le indicazioni del docente.

-*-

<i>codice</i>	a20	Inglese 2			
<i>docente</i>	Operti Silvano				
<i>sede</i>	Via Roma, 3				
<i>n. incontri</i>	12	<i>giorno</i>	martedì	<i>orario</i>	17,30-19,30
<i>n.min</i>	6	<i>n.max</i>	10		
<i>costo €</i>	10,00		tipo corso:	laboratorio	
<i>date</i>					
15/03/22	22/03/22	29/03/22	05/04/22	12/04/22	19/04/22
26/04/22	03/05/22	10/05/22	17/05/22	24/05/22	31/05/22

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	a21	Informatica avanzata			
docente	Chiabrera Mario				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	5	giorno	giovedì	orario	15,00-16,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	5,00		tipo corso:	laboratorio	

date

07/04/22	14/04/22	21/04/22	28/04/22	05/05/22	

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 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	a22	Acquerello (A)			
docente	Chiabrera Mario/x				
sede	pista pattinaggio Volvera				
n. incontri	12	giorno	giovedì	orario	17,30-19,30
n.min	8	n.max	30		
costo €	6,00		tipo corso:	laboratorio	

date

07/04/22	14/04/22	21/04/22	28/04/22	05/05/22	12/05/22
19/05/22	26/05/22	09/06/22	16/06/22	23/06/22	30/06/22

Continueremo ad acquerellare.

-*-

codice	a23	Confezionare biglietti di auguri			
docente	Chiabrera Franca				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	6	giorno	venerdì	orario	10,00-12,00
n.min	6	n.max	10		
costo €	20,00		tipo corso:	laboratorio	

date

22/04/22	29/04/22	06/05/22	13/05/22	20/05/22	27/05/22

Utilizzando carta, cartoncini e oggetti decorativi si creeranno, con la fantasia di Franca, splendidi biglietti per ogni occasione.

codice	a24	Shiatsu			
docente	Gastaldi Elena				
sede	Via Roma, 3				
n. incontri	6	giorno	lunedì	orario	16,00-17,30
n.min	6	n.max	10		
costo €	0,00		tipo corso:	laboratorio	

date

16/05/22	23/05/22	30/05/22	06/06/22	13/06/22	20/06/22

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	a25	Ginnastica 2			
docente	Durando Tommaso				
sede	Salone parr Gerbole				
n. incontri	12	giorno	martedì	orario	10,00-11,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

11/01/22	18/01/22	25/01/22	01/02/22	08/02/22	15/02/22
22/02/22	01/03/22	08/03/22	15/03/22	22/03/22	29/03/22

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

-*-

codice	a26	Ginnastica 3			
docente	Durando Tommaso				
sede	Salone parr. Volvera				
n. incontri	12	giorno	giovedì	orario	10,30-11,30
n.min	8	n.max	12		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

13/01/22	20/01/22	27/01/22	03/02/22	10/02/22	17/02/22
24/02/22	03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22	31/03/22

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

codice	a27	Ginnastica 4			
docente	Durando Tommaso				
sede	Salone parr . Gerbole				
n. incontri	11	giorno	venerdì	orario	18,00-19,00
n.min	8	n.max	20		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

14/01/22	21/01/22	28/01/22	04/02/22	11/02/22	18/02/22
25/02/22	04/03/22	11/03/22	18/03/22	25/03/22	

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

-*-

codice	a28	TAI CHI CHUAN			
docente	Colognese Sergio				
sede	Salone parr Volvera				
n. incontri	11	giorno	lunedì	orario	9,30-10,30
n.min	6	n.max	12		
costo €	15,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

17/01/22	24/01/22	31/01/22	07/02/22	14/02/22	21/02/22
28/02/22	07/03/22	14/03/22	21/03/22	28/03/22	

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.

-*-

codice	a29	Ballo country			
docente	Folli Faustino				
sede	Salone parr. Gerbole				
n. incontri	20	giorno	martedì	orario	20,30-22,30
n.min	10	n.max	24		
costo €	18,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

18/01/22	25/01/22	01/02/22	08/02/22	15/02/22	22/02/22
01/03/22	08/03/22	15/03/22	22/03/22	29/03/22	05/04/22
12/04/22	19/04/22	26/04/22	03/05/22	10/05/22	17/05/22
24/05/22	31/05/22				

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

codice	a30	Balli di gruppo avanzato			
docente	Centola Panaiotti				
sede	Salone parr Gerbole				
n. incontri	19	giorno	mercoledì	orario	21,30-22,30
n.min	12	n.max	24		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

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

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

-*-

codice	a31	Balli di gruppo intermedio			
docente	Centola Panaiotti				
sede	Salone parr Gerbole				
n. incontri	19	giorno	mercoledì	orario	20,15-21,15
n.min	12	n.max	24		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

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

programma

Ripasso dei passi base e approfondimento di nuove coreografie.

-*-

codice	a32	Passeggiate di primavera			
docente	Lasagno Piero				
sede	Campagna Volverese				
n. incontri	8	giorno	giovedì	orario	9,00-11,00
n.min	10	n.max	100		
costo €	0,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

17/02/22	24/02/22	03/03/22	10/03/22	17/03/22	24/03/22
31/03/22	07/04/22				

Passeggiate nella campagna Volverese.

codice	a33	Ginnastica in movimento			
docente	Racca Massimo				
sede	Piazza Fellini				
n. incontri	12	giorno	mercoledì	orario	09,00-10,00
n.min	8	n.max	30		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

09/03/22	16/03/22	23/03/22	30/03/22	06/04/22	13/04/22
20/04/22	27/04/22	04/05/22	11/05/22	18/05/22	25/05/22

Materiale e attrezzature occorrenti: tuta e scarpe da ginnastica .

-*-

codice	a34	Ginnastica 4 (A)			
docente	Racca Massimo				
sede	piattaforma Gerbole				
n. incontri	12	giorno	venerdì	orario	18,00-19,00
n.min	8	n.max	30		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

01/04/22	08/04/22	15/04/22	22/04/22	29/04/22	06/05/22
13/05/22	20/05/22	27/05/22	03/06/22	10/06/22	17/06/22

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

-*-

codice	a35	TAI CHI CHUAN (A)			
docente	Colognese Sergio				
sede	Parco Linneo (Volvera)				
n. incontri	10	giorno	lunedì	orario	9,30-10,30
n.min	6	n.max	30		
costo €	15,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

04/04/22	11/04/22	02/05/22	09/05/22	16/05/22	23/05/22
30/05/22	06/06/22	13/06/22	20/06/22		

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.

codice	a36	Ginnastica 2 (A)			
docente	Racca Massimo				
sede	Parco Linneo (Volvera)				
n. incontri	12	giorno	martedì	orario	10,00-11,00
n.min	8	n.max	30		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

05/04/22	12/04/22	19/04/22	26/04/22	03/05/22	10/05/22
17/05/22	24/05/22	31/05/22	07/06/22	14/06/22	21/06/22

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

-*-

codice	a37	Ginnastica 3 (A)			
docente	Racca Massimo				
sede	Parco Linneo (Volvera)				
n. incontri	12	giorno	giovedì	orario	10,00-11,00
n.min	8	n.max	30		
costo €	16,00		tipo corso:	att. Motorie	

date

07/04/22	14/04/22	21/04/22	28/04/22	05/05/22	12/05/22
19/05/22	26/05/22	09/06/22	16/06/22	23/06/22	30/06/22

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

CONFERENZE aperte al pubblico
(Sala consiglio via Roma 3- Volvera)

Al momento non sono ancora previste conferenze, esamineremo la situazione (normative pandemia) in primavera per organizzare eventualmente qualche conferenza.

CONVENZIONI

(Sconti agli associati UNITRE di Volvera in regola con il tesseramento)

SIMONE Roberto (quadri e cornici)

Via N. Bixio, 21- Orbassano (TO)

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera su opere realizzate presso Unitre Volvera

Teatro Bossatis

Convenzione con Teatro Bossatis per assistere agli spettacoli in cartellone al costo di 5 euro.

DINOITRE (libreria)

Via Cavour, 2 - Orbassano (TO) tel. 0119004629

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera

Equilibra Studio di Naturopatia (ZEDDA Cinzia)

Via Tessore, 22- 10064 Pinerolo - tel. 3473408772

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera

Farmacia dott.ssa SINISI Grazia

Via Ponsati, 49, 10040 Volvera TO

Sconto del 10%

Centrottica Volvera

Via Ponsati, 32

10040 Volvera

Sconto 20% su occhiali da vista e da sole

Dott.ssa BELLINI Erika Gwenda

Studio di Psicoterapia e di Riabilitazione/Stimolazione cognitiva

Via Testona n°24 (Torino) - Tel. 3385430314

Mail: studiobellini.info@gmail.com

Sconto del 20% agli associati UNITRE di Volvera

Gastaldi Elena - trattamenti Shiatsu

Via Cascina Nuova, 30

10090 Bruino (TO)

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera

Di fiore in fiore

Via Airasca, 30

10040 Volvera

sconto 10% *(non cumulabile con altri sconti/ promozioni in essere)* su una spesa minima di 20 euro.

CANTINA GASTRONOMICA

Via Ponsati, 52

10040 Volvera

sconto 10%

Edicola Cartoleria Gina

Strada Piossasco, 10

10040 Volvera

sconto 10% su giocattoli e articoli regalo.

(non cumulabile con altri sconti/ promozioni in essere)

GOLOSE PASSIONI

Via Ponsati, 27

10040 Volvera

sconto 10% su una vaschetta di gelato da 1 kg

WHIRPOOL Il mercatino

Centro vendita elettrodomestici

Via Pinerolo, 27

10060 None

sconto 10% su acquisto elettrodomestici

IL VIVAIO GARDEN

Str. del Brando, 1 - Orbassano (TO)

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera

GITE

luogo	mese
Mezza giornata a Torino con visita del villaggio Leumann	Marzo
4 giorni in Umbria	Aprile (31-1-2-3 aprile)
Un giorno al lago d'Iseo	Maggio
Tour di una settimana in Calabria	Settembre



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - APS
UNITRE – Università delle Tre Età - Sede di VOLVERA

“Un gruppo di persone che condivide un obiettivo comune può raggiungere l'impossibile.”
(Anonimo)

