



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

## Anno accademico 2025-26

con il patrocinio del Comune di Volvera



## TABELLA CORSI

| <b>Cod.def</b> | <b>titolo</b>                                 | <b>1^ data</b> | <b>Pag.</b> |
|----------------|-----------------------------------------------|----------------|-------------|
| a01            | Psicologia - l'autostima                      | 20/10/25       | 5           |
| a02            | Pillole di enogastronomia                     | 12/01/26       | 5           |
| a03            | Potenziare le capacità mnemoniche             | 26/01/26       | 5           |
| a04            | Naturopatia                                   | 13/03/26       | 5           |
| a05            | La birra e il sidro: un viaggio nel gusto     | 26/02/26       | 5           |
| a06            | Musica - I Pooh                               | 03/03/26       | 5           |
| a07            | Il cambiamento del clima                      | 05/03/26       | 5           |
| a08            | Criminologia 1                                | 17/03/26       | 5           |
| a09            | Religione - i valdesi e le chiese evangeliche | 15/04/26       | 5           |
| a10            | Arte - Michelangelo                           | 20/04/26       | 5           |
| a60            | Coppie mitiche in parole e immagini           | 03/11/25       | 6           |
| a11            | Inglese livello 0                             | 06/10/25       | 6           |
| a12            | Fantasia e manualità                          | 10/10/25       | 6           |
| a13            | Burraco/pinnacola                             | 10/10/25       | 6           |
| a14            | Corso di teatro                               | 14/10/25       | 6           |
| a15            | Coloriamo con le matite pastello              | 16/10/25       | 6           |
| a16            | Pittura a olio                                | 17/10/25       | 6           |
| a17            | L'ago matto (creatività panno, feltro)        | 22/10/25       | 6           |
| a18            | Impariamo a usare il computer                 | 23/10/25       | 7           |
| a19            | Lab. Pasta fatta in casa                      | 23/10/25       | 7           |
| a20            | Cantiamo in coro                              | 28/10/25       | 7           |
| a21            | Lana fantasia                                 | 15/10/25       | 7           |
| a22            | Pensiamo al Natale (composizione)             | 03/12/25       | 7           |
| a23            | Acquerello                                    | 15/01/26       | 7           |
| a24            | Impariamo a creare i "cavagnin" base          | 15/01/26       | 7           |
| a25            | Origami - l'arte della carta piegata          | 20/01/26       | 7           |
| a26            | Creare borsette                               | 28/01/26       | 8           |
| a27            | Bijoux mania                                  | 06/02/26       | 8           |
| a28            | Impariamo a creare i "cavagnin" avanzato      | 19/02/26       | 8           |
| a29            | Inglese 2                                     | 09/02/56       | 8           |
| a30            | Pensiamo alla Pasqua (composizione)           | 25/03/26       | 8           |
| a31            | I fermentati                                  | 14/04/26       | 8           |
| a32            | TAI CHI CHUAN autunno                         | 06/10/25       | 8           |
| a33            | Passeggiate d'autunno                         | 14/10/25       | 8           |
| a34            | Pilates (ginnastica riabilitativa)            | 14/10/25       | 9           |
| a35            | Ginnastica 3 mercoledì                        | 15/10/25       | 9           |
| a36            | Ginnastica ballerina - autunno                | 16/10/25       | 9           |
| a37            | Balli di gruppo avanzato (autunno)            | 16/10/25       | 9           |
| a38            | Balli di gruppo intermedio (autunno)          | 16/10/25       | 9           |
| a39            | Ginnastica 4 venerdì                          | 17/10/25       | 9           |
| a40            | Balli occitani e internazionali               | 19/01/26       | 9           |

|     |                                                 |          |    |
|-----|-------------------------------------------------|----------|----|
| a41 | TAI CHI CHUAN primavera                         | 02/02/26 | 9  |
| a42 | Balli di gruppo avanzato (primavera)            | 05/02/26 | 10 |
| a43 | Balli di gruppo intermedio (primavera)          | 05/02/26 | 10 |
| a44 | Passeggiate di primavera                        | 03/03/26 | 10 |
| a45 | Ginnastica ballerina - primavera                | 19/03/26 | 10 |
| a99 | UNITRE al mare (10 giorni di corsi e soggiorno) | x        | 11 |

## 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.**

-\*-

|                    |                    |                          |                   |               |             |
|--------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <b>codice</b>      | a01                | Psicologia - l'autostima |                   |               |             |
| <b>docente</b>     | Truce Massimiliano |                          |                   |               |             |
| <b>sede</b>        | via Roma           |                          |                   |               |             |
| <b>n. incontri</b> | 3                  | <b>giorno</b>            | lunedì            | <b>orario</b> | 17,00-18,30 |
| <b>n. min</b>      | 8                  | <b>n. max</b>            | 35                |               |             |
| <b>costo €</b>     | 0,00               |                          | <b>tipo corso</b> | ascolto       |             |

|             |          |          |  |  |  |
|-------------|----------|----------|--|--|--|
| <b>date</b> |          |          |  |  |  |
|             | 20/10/25 | 27/10/25 |  |  |  |

|                  |                                                                   |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | Il dottor Massimiliano ci svelerà tutti i segreti dell'autostima. |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                 |                                   |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a03             | Potenziare le capacità mnemoniche |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Rocca Anna Rita |                                   |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                   |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 7               | <i>giorno</i>                     | lunedì            | <i>orario</i> | 16,45-18,15 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                     | 35                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00            |                                   | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> |          |          |          |          |          |
|             | 26/01/26 | 02/02/26 | 09/02/26 | 16/02/26 | 23/02/26 |
|             | 09/03/26 |          |          |          | 02/03/26 |

|                  |                                                                        |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | La dottoressa Rita insegnerà nuove tecniche per potenziare la memoria. |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                 |                                           |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a05             | La birra e il sidro: un viaggio nel gusto |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Giuliano Andrea |                                           |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                           |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 3               | <i>giorno</i>                             | giovedì           | <i>orario</i> | 20,30-22,30 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                             | 35                |               | ascolto     |
| <i>costo €</i>     | 3,00            |                                           | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |          |  |  |
|-------------|----------|----------|----------|--|--|
| <b>date</b> |          |          |          |  |  |
|             | 26/02/26 | 05/03/26 | 12/03/26 |  |  |

|                  |                                                                                         |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | Andrea ci spiegherà come fare la birra e il sidro in casa (sono previste degustazioni). |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                  |                          |                   |               |             |
|--------------------|------------------|--------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a07              | Il cambiamento del clima |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Novarese Ornella |                          |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma         |                          |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 2                | <i>giorno</i>            | giovedì           | <i>orario</i> | 15,00-16,30 |
| <i>n. min</i>      | 8                | <i>n. max</i>            | 35                |               | ascolto     |
| <i>costo €</i>     | 0,00             |                          | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |  |  |  |
|-------------|----------|----------|--|--|--|
| <b>date</b> |          |          |  |  |  |
|             | 05/03/26 | 12/03/26 |  |  |  |

|                  |                                                                       |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | La dottoressa Novarese ci illustrerà: <b>il cambiamento del clima</b> |  |  |  |  |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                |                                               |                   |               |             |
|--------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a09            | Religione - i valdesi e le chiese evangeliche |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Tamietto Mario |                                               |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma       |                                               |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 6              | <i>giorno</i>                                 | mercoledì         | <i>orario</i> | 15,00-17,00 |
| <i>n. min</i>      | 8              | <i>n. max</i>                                 | 35                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00           |                                               | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> |          |          |          |          |          |
|             | 15/04/26 | 22/04/26 | 29/04/26 | 06/05/26 | 13/05/26 |
|             |          |          |          |          | 20/05/26 |

|                  |                                                                        |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | Il professor Tamietto ci illustrerà: i Valdesi e le chiese evangeliche |  |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |               |                           |                   |               |             |
|--------------------|---------------|---------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a02           | Pillole di enogastronomia |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Chiabrera & C |                           |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma      |                           |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 5             | <i>giorno</i>             | lunedì            | <i>orario</i> | 15,00-16,30 |
| <i>n. min</i>      | 8             | <i>n. max</i>             | 35                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 5,00          |                           | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |          |          |  |
|-------------|----------|----------|----------|----------|--|
| <b>date</b> |          |          |          |          |  |
|             | 12/01/26 | 19/01/26 | 26/01/26 | 02/02/26 |  |

|                  |                                                                                                                         |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | I relatori presenteranno: il merluzzo, pane e pasticceria per celiaci, piccoli elettrodomestici della cucina, il miele. |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |              |               |                   |               |             |
|--------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a04          | Naturopatia   |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Zedda Cinzia |               |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma     |               |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 3            | <i>giorno</i> | lunedì            | <i>orario</i> | 17,00-18,30 |
| <i>n. min</i>      | 8            | <i>n. max</i> | 35                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00         |               | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |          |  |  |
|-------------|----------|----------|----------|--|--|
| <b>date</b> |          |          |          |  |  |
|             | 16/03/26 | 23/03/26 | 30/03/26 |  |  |

|                  |                                                                                     |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | La signora Zedda ci illustrerà: <b>il ciclo dell'alimentazione (diete comprese)</b> |  |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|             |                |                 |            |         |             |
|-------------|----------------|-----------------|------------|---------|-------------|
| codice      | a06            | Musica - I Pooh |            |         |             |
| docente     | Operti Silvano |                 |            |         |             |
| sede        | via Roma       |                 |            |         |             |
| n. incontri | 2              | giorno          | martedì    | orario  | 20,30-22,00 |
| n. min      | 8              | n. max          | 35         |         |             |
| costo €     | 0,00           |                 | tipo corso | ascolto |             |

|             |          |          |  |  |  |
|-------------|----------|----------|--|--|--|
| <b>date</b> |          |          |  |  |  |
|             | 03/03/26 | 10/03/26 |  |  |  |

|                  |                                                                                                    |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | Silvano ci illustrerà il fenomeno POOH, un complesso sempre attivo. Ultima serata musica dal vivo. |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                       |                |                   |               |             |
|--------------------|-----------------------|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a08                   | Criminologia 1 |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Battaglia Guglielmina |                |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma              |                |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 2                     | <i>giorno</i>  | martedì           | <i>orario</i> | 15,00-17,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                     | <i>n. max</i>  | 35                |               | ascolto     |
| <i>costo €</i>     | 0,00                  |                | <i>tipo corso</i> | ascolto       |             |

|             |          |          |  |  |  |
|-------------|----------|----------|--|--|--|
| <b>date</b> |          |          |  |  |  |
|             | 17/03/26 | 31/03/26 |  |  |  |

|                  |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | La dottoressa Battaglia riparte con l'interessantissimo corso di criminologia. (Da lombroso al dna...) e...(Psicologia investigativa) |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                |                     |                   |               |             |
|--------------------|----------------|---------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <b>codice</b>      | a10            | Arte - Michelangelo |                   |               |             |
| <b>docente</b>     | Operti Silvano |                     |                   |               |             |
| <b>sede</b>        | via Roma       |                     |                   |               |             |
| <b>n. incontri</b> | 2              | <b>giorno</b>       | lunedì            | <b>orario</b> | 17,00-19,00 |
| <b>n. min</b>      | 8              | <b>n. max</b>       | 35                |               |             |
| <b>costo €</b>     | 0,00           |                     | <b>tipo corso</b> | ascolto       |             |

|             |          |          |  |  |  |
|-------------|----------|----------|--|--|--|
| <b>date</b> |          |          |  |  |  |
|             | 20/04/26 | 27/04/26 |  |  |  |

|                  |                                                                      |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| <b>programma</b> | Silvano ci illustrerà la vita e le opere di Michelangelo Buonarroti. |  |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|

|                    |                 |                                     |         |               |             |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------|---------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a60             | Coppie mitiche in parole e immagini |         |               |             |
| <i>docente</i>     | Cattana & Valls |                                     |         |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                     |         |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 6               | <i>giorno</i>                       | lunedì  | <i>orario</i> | 17,30-19,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                       | 35      | ascolto       |             |
| <i>costo €</i>     | 0.00            | <i>tipo corso</i>                   | ascolto |               |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 03/11/25 | 10/11/25 | 17/11/25 | 24/11/25 | 01/12/25 | 15/12/25 |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|

**programma**

Storie di amori della mitologia classica, raccontati con testi e opere d'arte.

|             |                      |                   |            |             |             |
|-------------|----------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|
| codice      | a11                  | Inglese livello 0 |            |             |             |
| docente     | Porporato Mariangela |                   |            |             |             |
| sede        | via Roma             |                   |            |             |             |
| n. incontri | 10                   | giorno            | lunedì     | orario      | 15,00-16,00 |
| n. min      | 8                    | n. max            | 16         |             |             |
| costo €     | 12,00                |                   | tipo corso | laboratorio |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 06/10/25 | 13/10/25 | 20/10/25 | 27/10/25 | 03/11/25 | 10/11/25 |
|             | 17/11/25 | 24/11/25 | 01/12/25 | 15/12/25 |          |          |

**programma**

Rivolto ai principianti che non hanno mai studiato la lingua inglese e vogliono imparare in modo semplice le prime parole e le prime frasi di base.

|                    |                   |                      |                   |               |             |
|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a12               | Fantasia e manualità |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Bulletti Giovanna |                      |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma          |                      |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 5                 | <i>giorno</i>        | venerdi           | <i>orario</i> | 09,00-11,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                 | <i>n. max</i>        | 16                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0.00              |                      | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |

|             |          |          |          |          |          |  |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| <b>date</b> | 10/10/25 | 17/10/25 | 24/10/25 | 31/10/25 | 07/11/25 |  |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|--|

**programma**

Approfondimento tecniche decoupage, decorazioni varie e libero sfogo alla fantasia.

|             |                |                   |            |             |             |
|-------------|----------------|-------------------|------------|-------------|-------------|
| codice      | a13            | Buracco/pinnacola |            |             |             |
| docente     | Balestri/Piras |                   |            |             |             |
| sede        | via Roma       |                   |            |             |             |
| n. incontri | 15             | giorno            | venerdi    | orario      | 20,30-22,30 |
| n. min      | 8              | n. max            | 35         |             |             |
| costo €     | 0.00           |                   | tipo corso | laboratorio |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 10/10/25 | 24/10/25 | 07/11/25 | 21/11/25 | 05/12/25 | 19/12/25 |
|             | 23/01/26 | 06/02/26 | 20/02/26 | 06/03/26 | 20/03/26 | 03/04/26 |
|             | 17/04/26 | 08/05/26 | 22/05/26 |          |          |          |

**programma**

Si ripasseranno le regole basi di questi giochi per poter giocare e passare una serata in compagnia.

|                    |               |                   |             |               |             |
|--------------------|---------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a14           | Corso di teatro   |             |               |             |
| <i>docente</i>     | Mercurio Gino |                   |             |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma      |                   |             |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 15            | <i>giorno</i>     | martedì     | <i>orario</i> | 16,00-17,30 |
| <i>n. min</i>      | 8             | <i>n. max</i>     | 16          |               |             |
| <i>costo €</i>     | 15.00         | <i>tipo corso</i> | laboratorio |               |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 14/10/25 | 28/10/25 | 11/11/25 | 25/11/25 | 09/12/25 | 13/01/26 |
|             | 27/01/26 | 10/02/26 | 24/02/26 | 10/03/26 | 24/03/26 | 07/04/26 |
|             | 21/04/26 | 05/05/26 | 19/05/26 |          |          |          |

**programma**

Il corso si baserà sulla introduzione alla recitazione con riferimento alla dizione, alla mimica ed espressività del corpo. Nozioni di presenza scenica ed interpretazione dei testi teatrali. Il tutto finalizzato alla realizzazione di uno spettacolo a fine corso.

|                    |                 |                                  |             |               |             |
|--------------------|-----------------|----------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a15             | Coloriamo con le matite pastello |             |               |             |
| <i>docente</i>     | Chiabrera Mario |                                  |             |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                  |             |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 10              | <i>giorno</i>                    | giovedì     | <i>orario</i> | 17,00-18,30 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                    | 16          |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0.00            | <i>tipo corso</i>                | laboratorio |               |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 16/10/25 | 23/10/25 | 30/10/25 | 06/11/25 | 13/11/25 | 20/11/25 |
|             | 27/11/25 | 04/12/25 | 11/12/25 | 18/12/25 |          |          |

**programma**

La prima lezione verrà illustrato il materiale occorrente e le tecniche di colorazione, le altre saranno esercitazioni.

|                    |                   |                   |             |               |             |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a16               | Pittura a olio    |             |               |             |
| <i>docente</i>     | Paturzo Francesco |                   |             |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma          |                   |             |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 29                | <i>giorno</i>     | venerdi     | <i>orario</i> | 17,00-19,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                 | <i>n. max</i>     | 16          |               |             |
| <i>costo €</i>     | 18.00             | <i>tipo corso</i> | laboratorio |               |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 17/10/25 | 24/10/25 | 31/10/25 | 07/11/25 | 14/11/25 | 21/11/25 |
|             | 28/11/25 | 05/12/25 | 12/12/25 | 19/12/25 | 16/01/26 | 23/01/26 |
|             | 30/01/26 | 06/02/26 | 13/02/26 | 20/02/26 | 27/02/26 | 06/03/26 |
|             | 13/03/26 | 20/03/26 | 27/03/26 | 03/04/26 | 10/04/26 | 17/04/26 |
|             | 24/04/26 | 08/05/26 | 15/05/26 | 22/05/26 | 29/05/26 |          |

**programma**

Continuiamo a dipingere a olio con il maestro Paturzo

|                    |                       |                                        |             |               |             |
|--------------------|-----------------------|----------------------------------------|-------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a17                   | L'ago matto (creatività panno, feltro) |             |               |             |
| <i>docente</i>     | Visconti Maria Grazia |                                        |             |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma              |                                        |             |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 8                     | <i>giorno</i>                          | mercoledì   | <i>orario</i> | 15,00-17,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                     | <i>n. max</i>                          | 12          |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0.00                  | <i>tipo corso</i>                      | laboratorio |               |             |

|             |          |          |          |          |          |          |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>date</b> | 22/10/25 | 29/10/25 | 05/11/25 | 12/11/25 | 19/11/25 | 26/11/25 |
|             | 10/12/25 | 17/12/25 |          |          |          |          |

**programma**

Maria Grazia svilupperà la vostra creatività con panno, feltro, etc.  
**Attezione il 3/12 non c'è lezione.**



|             |                 |          |                               |             |             |  |
|-------------|-----------------|----------|-------------------------------|-------------|-------------|--|
| codice      | a18             |          | Impariamo a usare il computer |             |             |  |
| docente     | Chiabrera Mario |          |                               |             |             |  |
| sede        | via Roma        |          |                               |             |             |  |
| n. incontri | 8               | giorno   | giovedì                       | orario      | 15,00-16,30 |  |
| n. min      | 8               | n. max   | 16                            |             |             |  |
| costo €     | 0,00            |          | tipo corso                    | laboratorio |             |  |
| date        |                 |          |                               |             |             |  |
| 23/10/25    | 30/10/25        | 06/11/25 | 13/11/25                      | 20/11/25    | 27/11/25    |  |
| 04/12/25    | 11/12/25        |          |                               |             |             |  |

**programma**

Corso al contrario: gli alunni sceglieranno gli argomenti che vogliono approfondire.

|                    |               |                  |                   |               |             |
|--------------------|---------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a20           | Cantiamo in coro |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Mercurio Gino |                  |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma      |                  |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 20            | <i>giorno</i>    | martedì           | <i>orario</i> | 18,00-19,30 |
| <i>n. min</i>      | 8             | <i>n. max</i>    | 30                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 15,00         |                  | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |               |                  |                   |               |             |
| 28/10/25           | 04/11/25      | 11/11/25         | 18/11/25          | 25/11/25      | 02/12/25    |
| 09/12/25           | 16/12/25      | 13/01/26         | 20/01/26          | 27/01/26      | 03/02/26    |
| 10/02/26           | 17/02/26      | 24/02/26         | 03/03/26          | 10/03/26      | 17/03/26    |
| 24/03/26           | 31/03/26      |                  |                   |               |             |

**programma**

Il corso si propone di fornire alcuni elementi basilari di musica e canto con il fine di poter esercitare la voce alla melodia. Il tutto avendo come principio il vivere delle ore di assoluta serenità e divertimento. Il programma spazierà dalla musica gospel alla musica moderna inserendo musica folk e brani classici.

|                    |                 |                                   |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a22             | Pensiamo al Natale (composizione) |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Daniela (Fiori) |                                   |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                   |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 1               | <i>giorno</i>                     | mercoledì         | <i>orario</i> | 15,00-17,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                     | 15                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00            |                                   | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |                 |                                   |                   |               |             |
| 03/12/25           |                 |                                   |                   |               |             |

**programma**

Daniela vi insegnerà a realizzare una magica composizione di Natale.

|                    |                 |                                      |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|--------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a24             | Impariamo a creare i "cavagnin" base |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Porporato Mario |                                      |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                      |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 4               | <i>giorno</i>                        | giovedì           | <i>orario</i> | 10,00-12,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                        | 16                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 16,00           |                                      | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |                 |                                      |                   |               |             |
| 15/01/26           | 22/01/26        | 29/01/26                             | 05/02/26          |               |             |

**programma**

Il docente insegnerà a intrecciare i "salicini" per fare i **cavagnin**. Portare: forbicioni, cacciavite, coltello. Verrà fornito un kit di salicini.

|             |                    |                          |            |             |             |
|-------------|--------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|
| codice      | a19                | lab. Pasta fatta in casa |            |             |             |
| docente     | Arcomano Luisa & C |                          |            |             |             |
| sede        | via Roma           |                          |            |             |             |
| n. incontri | 6                  | giorno                   | giovedì    | orario      | 20,30-22,00 |
| n. min      | 8                  | n. max                   | 12         |             |             |
| costo €     | 10,00              |                          | tipo corso | laboratorio |             |
| date        |                    |                          |            |             |             |
| 23/10/25    | 30/10/25           | 06/11/25                 | 13/11/25   | 27/11/25    | 04/12/25    |
|             |                    |                          |            |             |             |

**programma**

Luisa & C. insegneranno a fare la pasta in casa (tre tipologie di cui le orecchiette). Verrà fornito attrezzatura e materiale.

|                    |             |               |                   |               |             |
|--------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a21         | Lana fantasia |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Piras Laura |               |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma    |               |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 10          | <i>giorno</i> | mercoledì         | <i>orario</i> | 09,00-11,00 |
| <i>n. min</i>      | 8           | <i>n. max</i> | 12                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00        |               | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |             |               |                   |               |             |
| 15/10/25           | 22/10/25    | 29/10/25      | 05/11/25          | 12/11/25      | 19/11/25    |
| 26/11/25           | 03/12/25    | 10/12/25      | 17/12/25          |               |             |

**programma**

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

|                    |                 |                   |             |               |             |
|--------------------|-----------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a23             | Acquerello        |             |               |             |
| <i>docente</i>     | Chiabrera Mario |                   |             |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                   |             |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 20              | <i>giorno</i>     | giovedì     | <i>orario</i> | 17,00-19,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>     | 16          |               |             |
| <i>costo €</i>     | 10,00           | <i>tipo corso</i> | laboratorio |               |             |
| <i>date</i>        |                 |                   |             |               |             |
| 15/01/26           | 22/01/26        | 29/01/26          | 05/02/26    | 12/02/26      | 19/02/26    |
| 26/02/26           | 05/03/26        | 12/03/26          | 19/03/26    | 26/03/26      | 02/04/26    |
| 09/04/26           | 16/04/26        | 23/04/26          | 30/04/26    | 07/05/26      | 14/05/26    |
| 21/05/26           | 28/05/26        |                   |             |               |             |

**programma**

Continuiamo ad acquarellare

|                    |               |                                      |                   |               |             |
|--------------------|---------------|--------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a25           | Origami - l'arte della carta piegata |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Peretti Lucia |                                      |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma      |                                      |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 4             | <i>giorno</i>                        | martedì           | <i>orario</i> | 15,00-16,30 |
| <i>n. min</i>      | 8             | <i>n. max</i>                        | 12                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00          |                                      | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |               |                                      |                   |               |             |
| 20/01/26           | 03/02/26      | 17/02/26                             | 03/03/26          |               |             |

**programma**

Impariamo a entrare nella magia dell'arte dell'origami.

|             |             |                 |            |             |             |
|-------------|-------------|-----------------|------------|-------------|-------------|
| codice      | a26         | Creare borsette |            |             |             |
| docente     | Piras Laura |                 |            |             |             |
| sede        | via Roma    |                 |            |             |             |
| n. incontri | 10          | giorno          | mercoledì  | orario      | 15,00-17,00 |
| n. min      | 8           | n. max          | 12         |             |             |
| costo €     | 0,00        |                 | tipo corso | laboratorio |             |
| date        |             |                 |            |             |             |
| 28/01/26    | 04/02/26    | 11/02/26        | 18/02/26   | 25/02/26    | 04/03/26    |
| 11/03/26    | 18/03/26    | 01/04/26        | 08/04/26   |             |             |

**programma**

Usando materiale nuovo e/o usato si creeranno simpatiche borsette. **Attenzione il 25/3 non ci sarà lezione.**

|                    |                   |               |                   |               |             |
|--------------------|-------------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a27               | Bijoux mania  |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Bulletti Giovanna |               |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma          |               |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 10                | <i>giorno</i> | venerdi           | <i>orario</i> | 09,00-11,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                 | <i>n. max</i> | 10                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00              |               | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |                   |               |                   |               |             |
| 06/02/26           | 13/02/26          | 20/02/26      | 27/02/26          | 06/03/26      | 13/03/26    |
| 20/03/26           | 27/03/26          | 03/04/26      | 10/04/26          |               |             |

**programma**

Approfondimento tecniche decoupage, decorazioni varie e libero sfogo alla fantasia.

|                    |                 |                                          |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a28             | Impariamo a creare i "cavagnin" avanzato |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Porporato Mario |                                          |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                          |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 4               | <i>giorno</i>                            | giovedì           | <i>orario</i> | 10,00-12,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                            | 16                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 16,00           |                                          | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |                 |                                          |                   |               |             |
| 19/02/26           | 26/02/26        | 05/03/26                                 | 12/03/26          |               |             |

**programma**

Il docente insegnerà a intrecciare i "salicini" per fare le *cavagne*. Portare: forbicioni, cacciavite, coltello. Verrà fornito un kit di salicini.

|             |                      |           |            |             |             |
|-------------|----------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| codice      | a29                  | Inglese 2 |            |             |             |
| docente     | Porporato Mariangela |           |            |             |             |
| sede        | via Roma             |           |            |             |             |
| n. incontri | 15                   | giorno    | lunedì     | orario      | 15,00-16,30 |
| n. min      | 8                    | n. max    | 16         |             |             |
| costo €     |                      |           | tipo corso | laboratorio |             |
| date        |                      |           |            |             |             |
| 09/02/26    | 16/02/26             | 23/02/26  | 02/03/26   | 09/03/26    | 16/03/26    |
| 23/03/26    | 30/03/26             | 13/04/26  | 20/04/26   | 27/04/26    | 04/05/26    |
| 11/05/26    | 18/05/26             | 25/05/26  |            |             |             |

**programma**

Per chi ha raggiunto una conoscenza intermedia e vuole progredire ulteriormente. Corso rivolto sia ai partecipanti dell'anno scorso, sia a nuovi iscritti di pari livello.

|                    |                 |                                     |                   |               |             |
|--------------------|-----------------|-------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a30             | Pensiamo alla Pasqua (composizione) |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Daniela (Fiori) |                                     |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma        |                                     |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 1               | <i>giorno</i>                       | mercoledì         | <i>orario</i> | 15,00-17,00 |
| <i>n. min</i>      | 8               | <i>n. max</i>                       | 15                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00            |                                     | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |                 |                                     |                   |               |             |
| 25/03/26           |                 |                                     |                   |               |             |

**programma**

Daniela vi insegnerà a realizzare una magica composizione di Pasqua.

|                    |               |               |                   |               |             |
|--------------------|---------------|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a31           | I fermentati  |                   |               |             |
| <i>docente</i>     | Peretti Lucia |               |                   |               |             |
| <i>sede</i>        | via Roma      |               |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i> | 2             | <i>giorno</i> | martedì           | <i>orario</i> | 15,00-16,30 |
| <i>n. min</i>      | 8             | <i>n. max</i> | 12                |               |             |
| <i>costo €</i>     | 0,00          |               | <i>tipo corso</i> | laboratorio   |             |
| <i>date</i>        |               |               |                   |               |             |
| 14/04/26           | 28/04/26      | 00/01/00      | 00/01/00          |               |             |
|                    |               |               |                   |               |             |

**programma**

In due lezioni, una di teoria e una di pratica impareremo a fare in casa verdure lattofermentate e fermentati acetici per nutrire il nostro microbiota

|             |                  |                       |            |                  |            |
|-------------|------------------|-----------------------|------------|------------------|------------|
| codice      | a32              | TAI CHI CHUAN autunno |            |                  |            |
| docente     | Colognese Sergio |                       |            |                  |            |
| sede        | via Roma         |                       |            |                  |            |
| n. incontri | 10               | giorno                | lunedì     | orario           | 9,00-10,00 |
| n. min      | 8                | n. max                | 12         |                  |            |
| costo €     | 10,00            |                       | tipo corso | attività motorie |            |
| date        |                  |                       |            |                  |            |
| 06/10/25    | 13/10/25         | 20/10/25              | 27/10/25   | 03/11/25         | 10/11/25   |
| 17/11/25    | 24/11/25         | 01/12/25              | 15/12/25   |                  |            |
|             |                  |                       |            |                  |            |

**programma**

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

|             |                |                       |            |                  |            |
|-------------|----------------|-----------------------|------------|------------------|------------|
| codice      | a33            | Passeggiate d'autunno |            |                  |            |
| docente     | Lasagno Piero  |                       |            |                  |            |
| sede        | campagna volv. |                       |            |                  |            |
| n. incontri | 10             | giorno                | martedì    | orario           | 9,00-11,00 |
| n. min      | 8              | n. max                | 99         |                  |            |
| costo €     | 3,00           |                       | tipo corso | attività motorie |            |
| date        |                |                       |            |                  |            |
| 14/10/25    | 21/10/25       | 28/10/25              | 04/11/25   | 11/11/25         | 18/11/25   |
| 25/11/25    | 02/12/25       | 09/12/25              | 16/12/25   |                  |            |
|             |                |                       |            |                  |            |

**programma**

Sotto la guida esperta di Piero passeremo nella campagna Volverese, senza scartare la possibilità di qualche uscita fuori territorio.



|                    |                         |                                    |                   |               |            |
|--------------------|-------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------|------------|
| <i>codice</i>      | a34                     | Pilates (ginnastica riabilitativa) |                   |               |            |
| <i>docente</i>     | <b>Bulfaro Rossella</b> |                                    |                   |               |            |
| <i>sede</i>        | via Roma                |                                    |                   |               |            |
| <i>n. incontri</i> | 10                      | <i>giorno</i>                      | martedì           | <i>orario</i> | 9,00-10,00 |
| <i>n. min</i>      | 8                       | <i>n. max</i>                      | 14                | ascolto       |            |
| <i>costo €</i>     | 13,00                   |                                    | <b>tipo corso</b> | ascolto       |            |
| <i>date</i>        |                         |                                    |                   |               |            |
| 14/10/25           | 21/10/25                | 28/10/25                           | 04/11/25          | 11/11/25      | 18/11/25   |
| 25/11/25           | 02/12/25                | 09/12/25                           | 16/12/25          |               |            |

**programma**

I Pilates è un metodo di allenamento per il rafforzamento del corpo, migliorando la postura, la flessibilità e l'equilibrio, attraverso il controllo dei movimenti e la respirazione. Portare tappetino e calze antiscivolo

|                    |              |                                |                   |                  |            |
|--------------------|--------------|--------------------------------|-------------------|------------------|------------|
| <b>codice</b>      | a36          | Ginnastica ballerina - autunno |                   |                  |            |
| <b>docente</b>     | Amelio Maria |                                |                   |                  |            |
| <b>sede</b>        | via Roma     |                                |                   |                  |            |
| <b>n. incontri</b> | 8            | <b>giorno</b>                  | giovedì           | <b>orario</b>    | 9,30-10,30 |
| <b>n. min</b>      | 8            | <b>n. max</b>                  | 12                |                  |            |
| <b>costo €</b>     | 10,00        |                                | <b>tipo corso</b> | attività motorie |            |
| <b>date</b>        |              |                                |                   |                  |            |
| 16/10/25           | 23/10/25     | 30/10/25                       | 06/11/25          | 13/11/25         | 20/11/25   |
| 27/11/25           | 04/12/25     |                                |                   |                  |            |

**programma**

Maria farà danzare facendo ginnastica e fare ginnastica danzando.

|                    |                   |                                      |          |                  |             |
|--------------------|-------------------|--------------------------------------|----------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a38               | Balli di gruppo intermedio (autunno) |          |                  |             |
| <i>docente</i>     | Centola Panaiotti |                                      |          |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole    |                                      |          |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 10                | <i>giorno</i>                        | giovedì  | <i>orario</i>    | 21,45-22,45 |
| <i>n. min</i>      | 10                | <i>n. max</i>                        | 26       |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 15,00             | <i>tipo corso</i>                    |          | attività motorie |             |
| <i>date</i>        |                   |                                      |          |                  |             |
| 16/10/25           | 23/10/25          | 30/10/25                             | 06/11/25 | 13/11/25         | 20/11/25    |
| 27/11/25           | 04/12/25          | 11/12/25                             | 18/12/25 |                  |             |
|                    |                   |                                      |          |                  |             |

**programma**

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

|                    |                   |                                 |                   |                  |             |
|--------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a40               | Balli occitani e internazionali |                   |                  |             |
| <i>docente</i>     | Siviero Enzo e C. |                                 |                   |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole    |                                 |                   |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 10                | <i>giorno</i>                   | lunedì            | <i>orario</i>    | 20,45-22,15 |
| <i>n. min</i>      | 8                 | <i>n. max</i>                   | 30                |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 20,00             |                                 | <i>tipo corso</i> | attività motorie |             |
| <i>date</i>        |                   |                                 |                   |                  |             |
| 19/01/26           | 26/01/26          | 02/02/26                        | 09/02/26          | 16/02/26         | 23/02/26    |
| 02/03/26           | 09/03/26          | 16/03/26                        | 23/03/26          |                  |             |
|                    |                   |                                 |                   |                  |             |

**programma**

Presentazione dei principali balli occitani e internazionali

|                    |                |                        |                   |                  |             |
|--------------------|----------------|------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a35            | Ginnastica 3 mercoledì |                   |                  |             |
| <i>docente</i>     | Serra Cristina |                        |                   |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole |                        |                   |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 30             | <i>giorno</i>          | mercoledì         | <i>orario</i>    | 10,00-11,00 |
| <i>n. min</i>      | 8              | <i>n. max</i>          | 24                |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 30,00          |                        | <i>tipo corso</i> | attività motorie |             |
| <i>date</i>        |                |                        |                   |                  |             |
| 15/10/25           | 22/10/25       | 29/10/25               | 05/11/25          | 12/11/25         | 19/11/25    |
| 26/11/25           | 03/12/25       | 10/12/25               | 17/12/25          | 14/01/26         | 21/01/26    |
| 28/01/26           | 04/02/26       | 11/02/26               | 18/02/26          | 25/02/26         | 04/03/26    |
| 11/03/26           | 18/03/26       | 25/03/26               | 01/04/26          | 08/04/26         | 15/04/26    |
| 22/04/26           | 29/04/26       | 06/05/26               | 13/05/26          | 20/05/26         | 27/05/26    |

**programma**

Ginnastica dolce. materiale e attrezzature occorrenti: tuta, materassino, sacre da ginnastica pulite.

|                    |                   |                                    |                   |                  |             |
|--------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a37               | Balli di gruppo avanzato (autunno) |                   |                  |             |
| <i>docente</i>     | Centola Panaiotti |                                    |                   |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole    |                                    |                   |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 10                | <i>giorno</i>                      | giovedì           | <i>orario</i>    | 20,40-21,40 |
| <i>n. min</i>      | 10                | <i>n. max</i>                      | 26                |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 15,00             |                                    | <i>tipo corso</i> | attività motorie |             |
| <i>date</i>        |                   |                                    |                   |                  |             |
| 16/10/25           | 23/10/25          | 30/10/25                           | 06/11/25          | 13/11/25         | 20/11/25    |
| 27/11/25           | 04/12/25          | 11/12/25                           | 18/12/25          |                  |             |
|                    |                   |                                    |                   |                  |             |

**programma**

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

|                    |                |                      |                   |                  |             |
|--------------------|----------------|----------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <b>codice</b>      | a39            | Ginnastica 4 venerdì |                   |                  |             |
| <b>docente</b>     | Serra Cristina |                      |                   |                  |             |
| <b>sede</b>        | salone Gerbole |                      |                   |                  |             |
| <b>n. incontri</b> | 29             | <b>giorno</b>        | venerdì           | <b>orario</b>    | 10,45-11,45 |
| <b>n. min</b>      | 8              | <b>n. max</b>        | 24                |                  |             |
| <b>costo €</b>     | 29,00          |                      | <b>tipo corso</b> | attività motorie |             |
| <b>date</b>        |                |                      |                   |                  |             |
| 17/10/25           | 24/10/25       | 31/10/25             | 07/11/25          | 14/11/25         | 21/11/25    |
| 28/11/25           | 05/12/25       | 12/12/25             | 19/12/25          | 16/01/26         | 23/01/26    |
| 30/01/26           | 06/02/26       | 13/02/26             | 20/02/26          | 27/02/26         | 06/03/26    |
| 13/03/26           | 20/03/26       | 27/03/26             | 03/04/26          | 10/04/26         | 17/04/26    |
| 24/04/26           | 08/05/26       | 15/05/26             | 22/05/26          | 29/05/26         |             |

**programma**

Ginnastica dolce. materiale e attrezzature occorrenti: tuta, materassino, sacre da ginnastica pulite.

|             |                  |                         |            |                  |            |
|-------------|------------------|-------------------------|------------|------------------|------------|
| codice      | a41              | TAI CHI CHUAN primavera |            |                  |            |
| docente     | Colognese Sergio |                         |            |                  |            |
| sede        | via Roma         |                         |            |                  |            |
| n. incontri | 10               | giorno                  | lunedì     | orario           | 9,00-10,00 |
| n. min      | 8                | n. max                  | 12         |                  |            |
| costo €     | 10,00            |                         | tipo corso | attività motorie |            |
| date        |                  |                         |            |                  |            |
| 02/02/26    | 09/02/26         | 16/02/26                | 23/02/26   | 02/03/26         | 09/03/26   |
| 16/03/26    | 23/03/26         | 30/03/26                | 13/04/26   |                  |            |
|             |                  |                         |            |                  |            |

**programma**

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

|                    |                   |                                      |                   |                  |             |
|--------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a42               | Balli di gruppo avanzato (primavera) |                   |                  |             |
| <i>docente</i>     | Centola Panaiotti |                                      |                   |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole    |                                      |                   |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 17                | <i>giorno</i>                        | giovedì           | <i>orario</i>    | 20,40-21,40 |
| <i>n. min</i>      | 10                | <i>n. max</i>                        | 26                |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 25,00             |                                      | <i>tipo corso</i> | attività motorie |             |

**date**

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 05/02/26 | 12/02/26 | 19/02/26 | 26/02/26 | 05/03/26 | 12/03/26 |
| 19/03/26 | 26/03/26 | 02/04/26 | 09/04/26 | 16/04/26 | 23/04/26 |
| 30/04/26 | 07/05/26 | 14/05/26 | 21/05/26 | 28/05/26 |          |

**programma**

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

|                    |                   |                                        |                   |                  |             |
|--------------------|-------------------|----------------------------------------|-------------------|------------------|-------------|
| <i>codice</i>      | a43               | Balli di gruppo intermedio (primavera) |                   |                  |             |
| <i>docente</i>     | Centola Panaiotti |                                        |                   |                  |             |
| <i>sede</i>        | salone Gerbole    |                                        |                   |                  |             |
| <i>n. incontri</i> | 17                | <i>giorno</i>                          | giovedì           | <i>orario</i>    | 21,45-22,45 |
| <i>n. min</i>      | 10                | <i>n. max</i>                          | 26                |                  |             |
| <i>costo €</i>     | 25.00             |                                        | <i>tipo corso</i> | attività motorie |             |

**date**

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 05/02/26 | 12/02/26 | 19/02/26 | 26/02/26 | 05/03/26 | 12/03/26 |
| 19/03/26 | 26/03/26 | 02/04/26 | 09/04/26 | 16/04/26 | 23/04/26 |
| 30/04/26 | 07/05/26 | 14/05/26 | 21/05/26 | 28/05/26 |          |

**programma**

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

|                    |                |                          |                  |               |            |
|--------------------|----------------|--------------------------|------------------|---------------|------------|
| <i>codice</i>      | a44            | Passeggiate di primavera |                  |               |            |
| <i>docente</i>     | Lasagno Piero  |                          |                  |               |            |
| <i>sede</i>        | campagna volv. |                          |                  |               |            |
| <i>n. incontri</i> | 13             | <i>giorno</i>            | martedì          | <i>orario</i> | 9,00-11,00 |
| <i>n. min</i>      | 8              | <i>n. max</i>            | 99               |               |            |
| <i>costo €</i>     | 3.00           | <i>tipo corso</i>        | attività motorie |               |            |

**date**

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 03/03/26 | 10/03/26 | 17/03/26 | 24/03/26 | 31/03/26 | 07/04/26 |
| 14/04/26 | 21/04/26 | 28/04/26 | 05/05/26 | 12/05/26 | 19/05/26 |
| 26/05/26 |          |          |          |          |          |

**programma**

Sotto la guida esperta di Piero passeremo nella campagna Volvinese, senza scartare la possibilità di qualche uscita fuori territorio.

|             |              |                                  |            |                  |            |
|-------------|--------------|----------------------------------|------------|------------------|------------|
| codice      | a45          | Ginnastica ballerina - primavera |            |                  |            |
| docente     | Amelio Maria |                                  |            |                  |            |
| sede        | via Roma     |                                  |            |                  |            |
| n. incontri | 10           | giorno                           | giovedì    | orario           | 9,30-10,30 |
| n. min      | 8            | n. max                           | 12         |                  |            |
| costo €     | 12.00        |                                  | tipo corso | attività motorie |            |

**date**

|          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 19/03/26 | 26/03/26 | 02/04/26 | 09/04/26 | 16/04/26 | 23/04/26 |
| 30/04/26 | 07/05/26 | 14/05/26 | 21/05/26 |          |          |

**programma**

Maria farà danzare facendo ginnastica e fare ginnastica danzando.

|                          |                                |                                                 |                   |               |             |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|
| <i>codice</i>            | a99                            | UNITRE al mare (10 giorni di corsi e soggiorno) |                   |               |             |
| <i>docente</i>           | Chiabrera/Amelio/Piras/Paturzo |                                                 |                   |               |             |
| <i>sede</i>              | Andora                         |                                                 |                   |               |             |
| <i>n. incontri</i>       | 10 giorni                      | <i>giorno</i>                                   | settimana         | <i>orario</i> | x           |
| <i>n. min</i>            | 20                             | <i>n. max</i>                                   | 40                |               | laboratorio |
| <i>costo €</i>           | 530,00                         |                                                 | <i>tipo corso</i> | soggiorno     |             |
| <i>date</i>              |                                |                                                 |                   |               |             |
| 30/05/26                 | 09/06/26                       |                                                 |                   |               |             |
| <b>programma</b>         |                                |                                                 |                   |               |             |
| dal 30/05/26 al 09/06/26 |                                |                                                 |                   |               |             |



Via Mezzacqua 2, 17051 Andora (SV)





**CONFERENZE aperte al pubblico**  
(Sala consigliare Via Roma 3- Volvera- **ore 17**)

| <b>titolo</b>                                             | <b>relatore</b>                             | <b>data</b> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|
| Raccomandazioni sull'evoluzione delle truffe agli anziani | comandante Stazione dei carabinieri di None | 27/10/2025  |
| Propensione alla guerra                                   | Truce Massimiliano                          | 03/11/2025  |
| L'intelligenza artificiale raccontata da Don Luca (***)   | Don Luca Peyron                             | 21/11/2025  |
| I miei antenati (*)                                       | Beltramino Attilio                          | 09/12/2025  |
| Costruire il corpo                                        | Davide Porporato                            | 02/02/2026  |
| Portare a spasso l'acqua (**)                             | Beltramino Attilio                          | 02/03/2026  |
| I fermentati                                              | Peretti Lucia                               | 13/04/2026  |
| Da definire                                               | x                                           | maggio      |

(\*) I miei antenati - Segreti, misteri e consigli per incominciare a conoscere e ricostruire la storia della nostra famiglia.

(\*\*) Storie di antichi mestieri, cooperazioni e costruzione di infrastrutture.

(\*\*\*) In teatro



## 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 7 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, 3210040 Volvera

Sconto 20% su occhiali da vista e da sole

**Di fiore in fiore** - Via Airasca, 3010040 Volvera

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

**Edicola Cartoleria Gina**–Strada Piossasco, 1010040 Volvera

sconto 10% su giocattoli e articoli regalo *(non cumulabile con altri sconti/ promozioni in essere)*.

**Gelateria “DU’ Bischeri”** - 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**

Strada del Brando, 1 - Orbassano (TO)

Sconto del 10% agli associati UNITRE di Volvera

Farmacia **IL MOLINO** Via Molino 15 - 10040 Volvera

Sconto del 5%

Centro estetico **IL CIGNO**

Via Roma, 2 – 10040 Volvera

Sconto del 10%

**GITE**

| <b> mese</b> | <b> titolo</b>                                                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ottobre      | CASTELLO DEL VALENTINO – ½ giornata                                       |
| Novembre     | VIGEVANO – ABBAZIA MORIMONDO – 1 giorno                                   |
| Dicembre     | ALSAZIA - 3 giorni                                                        |
|              | CENTRO RESTAURO REGGIA DI VENARIA – ½ giornata                            |
| Febbraio     | MENTONE: FESTA DEGLI AGRUMI - 1 giorno                                    |
| Marzo        | LE CAMELIE DI LOCARNO – 1 giorno                                          |
| Aprile       | ROBECCO – VILLE SUL NAVIGLIO – 1 giorno                                   |
| Maggio       | CAMARGUE – 4 giorni                                                       |
|              | PIACENZA – VIGOLENO – 1 giorno                                            |
| Giugno       | ALBENGA E IL SUO CENTRO STORICO – RICCO PRANZO A BASE DI PESCE - 1 giorno |

**PS** a giugno il corso: VACANZA STUDIO ad Andora – 10 giorni

**NB** Il programma, per motivi organizzativi, potrebbe subire delle variazioni.



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)

