



**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
APS
Sede di Villastellone**



**Anno accademico
2024-2025**

Guida ai corsi

2024-2025

DATE DA RICORDARE

4 ottobre 2024	Inaugurazione A.A. 2024-2025 - Auditorium
14 ottobre 2024	Inizio lezioni
25 novembre 2024	Giornata internazionale contro la violenza sulle donne
20 dicembre 2024	Festa per auguri di Natale
20 dicembre 2024 – 6 gennaio 2025	Chiusura per Feste Natalizie
3-4 marzo 2025	Chiusura per Carnevale
8 marzo 2025	Festa della Donna
18 aprile 2025 – 21 aprile 2025	Chiusura per Feste Pasquali
Seconda metà di maggio 2025	Gita sociale:
Fine maggio 2025	Chiusura A.A. 2024-2025

Ogni variazione o iniziativa non ancora programmata (conferenze, uscite culturali, gite, ecc.) saranno comunicate nel corso delle lezioni, per e-mail e i relativi avvisi saranno esposti nelle varie aule e presso la Sede di Via A. Gentileschi 1 (complesso Scuola Media).

**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ- APS**

L'Unitre è una Associazione di Promozione Sociale senza scopo di lucro basata sul volontariato.

- Finalità e compiti

L'Associazione ha lo scopo di:

- a) Educare, formare, informare, fare prevenzione, promuovere la ricerca, aprirsi al sociale, operare un confronto e una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzia l'essere oltre che il sapere;
- b) Contribuire alla promozione culturale e sociale delle persone aderenti alle sedi locali attraverso attivazione di corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività, predisponendo ed attuando iniziative concrete;
- c) Promuovere, sostenere ed attuare ricerche e iniziative culturali per lo sviluppo della formazione permanente e ricorrente, per il confronto tra generazioni diverse;
- d) L'Associazione ha competenza su tutto il territorio nazionale ed è strutturata in sedi locali autonome.

Le adesioni alla sede locale avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività e aconfessionalità.

Non è richiesto alcun titolo di studio

La quota associativa, stabilita in € 20,00 dà diritto:

- Alla frequenza dei corsi;
- All'assicurazione, che decorre dall'inizio dei corsi;
- Alla partecipazione ad escursioni e viaggi.

**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE – UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS
Sede locale di Villastellone**

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	Coraglia Antonietta
Vicepresidente	Occhetto Marisa
Tesoriere	Occhetto Marisa
Codirettori dei corsi	Lanfranco Graziella e Trossero Laura
Segretari	Fioravanti Tonina
Consigliere	Allegrezza Roberto
Consigliere	Balbo Daniela
Consigliere	Caula Gianpiero
Consigliere	Cosentino Concetta
Consigliere	Gallo Gaetano
Consigliere	Giampietro Daniela
Consigliere	Iacopino Maria (Tina)
Consigliere	Pautasso Marina
Consigliere	Procopi Teresa Maria
Consigliere	Trifoli Cosimina
Volontari	Becchio Anna Maria, Pantò Antonio, Picco Carmen, Umbertini Evaldo

Sede dell'Associazione:

Via A. Gentileschi 1 - 10029 Villastellone

Tel. 3495235763

e-mail: info@unitrevillastellone.com - www.unitrevillastellone.com

La segreteria è aperta:

periodo iscrizioni: martedì 1° ottobre a venerdì 11 ottobre 2024, dalle ore 15,30 alle 18,00.

Successivamente lunedì dalle ore 16,00 alle ore 18,00 mentre mercoledì e venerdì dalle ore 15,30 alle ore 17,30.

I corsi si terranno:

- Presso la scuola media - Via A. Gentileschi, 1
- Presso la palestra ludica di Via Cossolo 10
- Presso la palestra della scuola elementare

Bentornati agli associati studenti dello scorso anno e benvenuti ai nuovi iscritti!

Anche quest'anno, nella speranza di potere soddisfare le aspettative degli iscritti, proponiamo una vasta scelta di corsi, laboratori e conferenze riguardanti i vari campi del sapere: arte, comunicazione, benessere, letteratura, lingue, musica, medicina, psicologia, storia, scienze tradizionali, laboratori artistici, attività fisico-sportive, ballo, fotografia, cinema e altri ancora.

Ci impegneremo anche, nel corso dell'anno accademico, a creare occasioni di svago e intrattenimento, per favorire l'incontro, la socializzazione fra gli associati di questa grande famiglia che è l'Unitre.

La frequenza dei corsi si intende a titolo gratuito, se non indicato diversamente.

I nostri ringraziamenti vanno:

- ai docenti degli anni precedenti per la professionalità e l'entusiasmo che hanno saputo trasmettere ai loro allievi;
- a coloro che hanno rinnovato la loro disponibilità a far parte del corpo docente anche quest'anno ed ai nuovi docenti acquisiti;
- agli associati studenti che continuano a darci fiducia e a partecipare alle varie nostre iniziative;
- al dirigente scolastico delle scuole locali per il supporto fornitoci;
- all'Amministrazione Comunale e alle Associazioni Villastellonesi, per la collaborazione dimostrataci.

Buon Anno Accademico 2024-2025!

Il Consiglio Direttivo

AREA LETTERARIA LINGUISTICA STORICA- GEOGRAFICA

LABORATORIO DI SCRITTURA – SCRIVERE DI SÉ

Docente: Dott.ssa Marilena Cappellino

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, a partire dal 7 marzo 2025

Orario: Venerdì, dalle ore 16,00 alle ore 18,00

Il laboratorio vuol essere un luogo dove poter riflettere su sé stessi e sui cambiamenti della propria vita, prendendosi cura di sé e sentendosi protagonisti della propria storia personale.

Negli incontri si alterneranno momenti di ascolto e di lettura di frammenti letterari proposti dalla conduttrice, a momenti di scrittura individuale e di gruppo. Ognuno potrà decidere se condividere o meno gli scritti prodotti, in totale libertà e nel pieno rispetto della riservatezza.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Daniela Giampietro



LINGUA INGLESE BASE

Docente: Prof.ssa Giorgia Moro

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 29 ottobre 2024

Orario: Martedì, dalle ore 18,00 alle ore 19,30

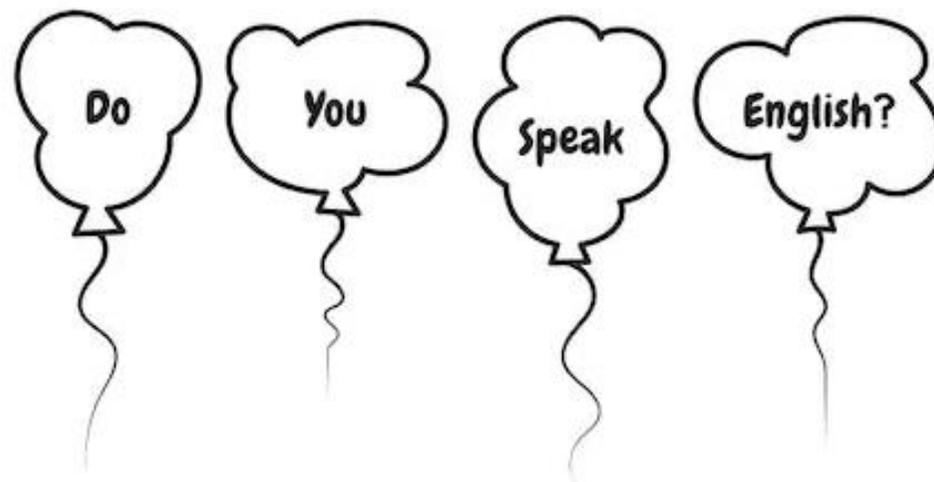
Il corso si rivolge a chi si avvicina allo studio della lingua inglese per la prima volta o a chi, avendola studiata anni fa, vorrebbe rinfrescarne la conoscenza, partendo da semplici nozioni di base.

Il materiale sarà fornito dall'insegnante.

Il corso sarà attivato, se gli iscritti saranno più di 6.

È richiesta una partecipazione alle spese, all'atto dell'iscrizione, di € 40.

Referente: Laura Trossero, Tonina Fioravanti



LINGUA INGLESE II LIVELLO

Docente: Prof.ssa Giorgia Moro

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 28 ottobre 2024

Orario: Lunedì, dalle ore 18,00 alle ore 19,30

Il corso si rivolge agli studenti che già hanno frequentato le lezioni nel precedente anno accademico con la stessa docente.

Il materiale verrà fornito dall'insegnante.

Il corso sarà attivato soltanto se gli iscritti saranno più di 6.

È richiesta una partecipazione alle spese, all'atto dell'iscrizione, di € 40.

Referente: Laura Trossero, Tonina Fioravanti



CONOSCERE LA CINA

Docenti: Riccardo Demaria (laurea in Economia e Management internazionale), Franciele Kavafara Pires

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni, 16 – 21 – 23 Gennaio 2025

Orario: Martedì e Giovedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

1. La Cina tra passato presente e futuro

La lezione ha l'obiettivo di favorire la comprensione della Cina, un Paese molto distante da noi, che svolge però un ruolo sempre più significativo nel panorama globale. Durante la lezione, dopo una prima parte introduttiva su alcuni aspetti della cultura e della storia cinese, sarà analizzata la traiettoria di sviluppo cinese, che a partire dagli anni Ottanta ha portato la Cina a diventare la seconda economia del mondo. Particolare attenzione sarà data al ruolo del Partito comunista cinese, tanto nello sviluppo passato quanto nella situazione attuale. Nell'ultima parte della lezione saranno trattati gli aspetti più recenti relativi alla Cina come il conflitto tecnologico, la situazione di Taiwan, internet e la censura in Cina.

2. Medicina tradizionale cinese

Durante la lezione ci immergeremo nell'antica saggezza della medicina tradizionale cinese (MTC). Esploreremo i suoi principi fondamentali, dalla dualità di Yin e Yang al flusso vitale del Qi, per comprendere come questa millenaria pratica promuove l'equilibrio e la salute. Scopriremo le tecniche diagnostiche uniche e i trattamenti terapeutici diversificati. Un viaggio ricco di conoscenze millenarie e applicazioni contemporanee ci attende.

3. Vivere in Cina

Durante questa lezione, Franciele Kavafara Pires e Riccardo Demaria condivideranno le loro affascinanti esperienze di studio e vita in Cina. Attraverso i loro racconti, guideranno il pubblico alla scoperta di vari aspetti di questo straordinario paese, inclusi cibo, cultura e usanze. Inoltre, saranno esplorate le diverse città e regioni cinesi, mettendo in luce le loro caratteristiche uniche.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tina (Maria) Iacopino, Graziella Lanfranco

COSA È IL CINEMA

Docente: Ing. Simone Giuliani

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 5 lezioni, a partire dal 14 gennaio 2025

Orario: Martedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Che cos'è il cinema? Il Cinema è un'arte, e come tale non può essere costretto in una singola definizione, è mutevole, capriccioso, celebre, di nicchia, regolare, innovativo, ma più che tutto è emozionante.

Il Cinema è ciò che ci permette di scappare quando ne abbiamo bisogno, ma è anche un filtro che ci aiuta a capire meglio il mondo, vivendo storie fantastiche.

Durante queste cinque serate andremo insieme a lezione di storia (del Cinema), faremo conoscenza con i mostri sacri della settima arte e passeremo una serata al Dolby Theatre di Los Angeles per la consegna degli Oscar... mi raccomando lo smoking!

Il corso si terrà con un minimo di 5 persone e con un massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 25.

Referente: Graziella Lanfranco, Laura Trossero



GLI EGIZI

Docente: Sig. Franco Brussino

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni, a partire dal 31 ottobre 2024

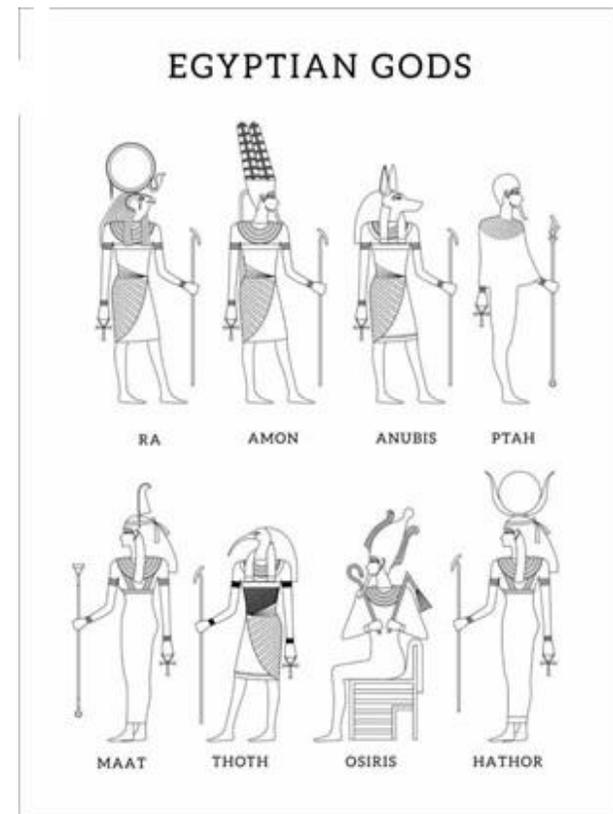
Orario: Giovedì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Il Signor Franco Brussino proporrà i seguenti argomenti:

1. La religione nell'antico Egitto.
2. La magia
3. Le Regine

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Daniela Giampietro, Cosimina Trifoli



GRANDI OPERE TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

Docente: Prof.ssa Irma Genova

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni, a partire dal 27 febbraio 2025

Orario: Giovedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Una panoramica sulle gigantesche strutture e infrastrutture realizzate nel XIX e XX secolo, grazie all'evoluzione tecnologica e ai progressi ingegneristici. L'utilizzo di nuovi materiali come acciaio e vetro ha consentito architetture ardite.

Partiremo dai Canali di Suez e Panama, che hanno rivoluzionato i commerci internazionali. Passeremo a monumenti come la Statua della Libertà, la Tour Eiffel e la Mole Antonelliana. Uno spazio è riservato ai grattacieli, dai più antichi ai modelli più futuristici. E ancora ponti, dighe, ferrovie transcontinentali...

Tante creazioni che testimoniano la grandezza dell'ingegno umano.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referenti: Graziella Lanfranco, Daniela Giampietro



ISOLE CULTURALI

Docente: Prof.ssa Sara Bauducco

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, 11 novembre e 25 novembre 2024

Orario: Lunedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

In questi due incontri Sara Bauducco ci parlerà:

1. *Alla scoperta della Baviera,*
stato tedesco dalla forte identità linguistica e culturale: dalla capitale Monaco di Baviera alle verdi colline, dai castelli di re Ludwig II alle chiese barocche, dalle cittadine romantiche come Füssen alle grandi abbazie, dal campo di concentramento di Dachau per conoscere e non dimenticare ai centri più moderni che guardano al futuro.
2. *Berlino, ieri e oggi.*
Capitale della Germania animata da grandi impulsi creativi negli anni '20, attraversata dalla dittatura nazista, centro della divisione e della riunificazione tedesca, cuore di avanguardie e movimenti culturali. Un tour dalla nota Porta di Brandeburgo alla torre della televisione, dal castello di Charlottenburg all'isola dei musei, dal Quartiere Ebraico al Memoriale del Muro di Berlino. Un percorso accompagnato da pagine di grandi autori e scene di film famosi.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Laura Trossero



BERLIN
GERMANY

WOLFGANG AMADEUS MOZART STORIA DI UN MITO

Docente: Dott. Mario Rifranti

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 13 novembre 2024

Orario: Mercoledì dalle ore 17,00 alle ore 18,30

La storia della musica è stata profondamente segnata dal genio di Mozart: un vero e proprio bambino prodigio che purtroppo morì a soli trentacinque anni di età. Iniziò a comporre all'età di cinque anni con un lascito musicale, che ha profondamente segnato lo sviluppo di tutti i principali generi musicali della sua epoca, non solo la musica sinfonica, ma anche quella da camera e altre, tanto da essere definito dal Grove Dictionary come *"il compositore più universale nella storia della musica occidentale"*.

Il docente ripercorrerà la vita del musicista e la conferenza sarà completata con qualche brano musicale delle opere più famose.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Marisa Occhetto



AREA DIRITTO SCIENZE MEDICHE NATURALI

PILLOLE DI DIRITTO PRIVATO - LA PROPRIETÀ IMMOBILIARE

Docente: Avv. Marco Arena

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 3 conferenze, a partire dal 25 febbraio 2025

Orario: Martedì, dalle ore 20,45 alle ore 22,15

Si prevede un ciclo di tre incontri, in cui si tratterà della proprietà fondiaria e, in particolare, della proprietà edilizia.

Si analizzerà, la disciplina delle distanze, dei confini, dei rapporti di vicinato, sia fra unità immobiliari indipendenti, sia nell'ambito del condominio. Si parlerà, altresì, delle servitù prediali e degli altri diritti reali di godimento.

Saranno, poi, esaminati i principali modi di acquisto della proprietà. Specifica attenzione sarà dedicata al contratto di compravendita immobiliare e, segnatamente, alla speciale normativa a tutela degli acquirenti di edifici da costruire. Cenni, infine, ai doveri del mediatore immobiliare.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Marisa Occhetto



MEDICINA NARRATIVA

Docente: Teresa Siena

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 22 ottobre 2024

Orario: Martedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Con il termine “Medicina Narrativa” (mutuato dall’inglese Narrative Based Medicine) ci riferiamo a un tipo di intervento clinico-assistenziale che si fonda sulla pratica narrativa.

La Medicina Narrativa si basa sul racconto dell’esperienza di malattia da parte del paziente e sul giovamento terapeutico che il confronto con altri pazienti o medici, attraverso il dialogo, può favorire. Grazie al potere della parola, i pazienti entrano in sinergia con altre persone accomunate dalla stessa esperienza o desiderose di dar loro conforto e appoggio.

In questo senso la disciplina descritta rappresenta uno strumento molto efficace, capace di affiancare la medicina “tradizionale” basata sull’evidenza scientifica e di potenziarne gli effetti attraverso un approccio più personale e meno “asettico”.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia



SALUTE

1. Conferenza del Dott. Antonio Cajelli, formatore, "educatore economico e finanziario indipendente" sul tema:
"Dipendenze, in particolare sul gioco d'azzardo patologico".
Giovedì 17 ottobre 2024 ore 17,30 – Scuola media
2. Conferenza del Dott. Giuseppe Cavallero (farmacista) sul tema:
"Colesterolo".
Martedì 5 novembre 2024 ore 17,30 – Scuola media
3. Conferenza della Dott.ssa Marina Antolini (cardiologa), sul tema:
"Ipertensione arteriosa: perché e come trattarla".
Giovedì 21 novembre 2024, ore 17,30 – Scuola media
4. Conferenza del Dott. Alberto Romagnolo (neurologo) sul tema:
"La demenza".
Giovedì 5 dicembre 2024, ore 17,30 – Scuola media
5. Conferenza della Dott.ssa Marta Vernero (gastroenterologa), sul tema:
"Prevenzione del tumore al colon retto".
Martedì 14 gennaio 2025, ore 17,30 – Scuola media
6. Conferenza della Dott.ssa Filomena Savoia (psicologa) sul tema:
"La ludopatia: perdere tutto non è un bel gioco".
Martedì 28 gennaio 2025, ore 17,30 – Scuola media
7. Conferenza della Dott.ssa Giulia Pognant (oculista) sul tema:
"Vitreo e patologie oculari".
Giovedì 13 febbraio 2025, ore 17,30 – Scuola media
8. Conferenza del Dott. Francis Chady (medico medicina generale) sul tema:
"Sindrome dell'apnea del sonno e sue complicanze".
Martedì 25 febbraio 2025 ore 17,30 – Scuola media
9. Conferenza della Dott.ssa Chiara Depetris (biologa nutrizionista) sul tema:
"Alimentazione e malattie neurodegenerative (Alzheimer ed altre demenze)".
Martedì 11 marzo 2025, ore 16,00 – Scuola media

./.

./.

10. Dott.ssa Loredana Zingaro (ginecologa), sul tema:
"Screening del cervicocarcinoma e vaccinazione papillomavirus".
Martedì 25 marzo, 2025, ore 17,30 – Scuola media
11. Conferenza della dott.ssa Rosella Bavassano (reumatologa) sul tema:
"Il mal di schiena".
Martedì 8 aprile 2025 ore 16,00 – Scuola media
12. Conferenza del Dott. Lorenzo Ingnoli (fisioterapista) sul tema:
"Terza età – dolori articolari".
Martedì 15 aprile 2025 ore 17,30 - Scuola media
13. Conferenza del Dott. Gabriele Pisano (ortopedico) sul tema:
"L'artrosi conoscerla e conviverci".
Martedì 22 aprile 2025 ore 17,30 - Scuola media
14. Conferenza del Dott. Federico Campanella e della dott.ssa Emanuela Banzatti (dentisti) sul tema:
"L'odontoiatria all'inizio del terzo millennio, quarta parte".
Martedì 6 maggio 2025, ore 17,30 – Scuola media.

Referente: Graziella Lanfranco, Tonina Fioravanti



DUE POMERIGGI CON IL DOTTOR GOBETTO

Docente: Dott. Mario Gobetto

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 4 febbraio 2025

Orario: Martedì, dalle 17,30 alle 19,00

Nel primo incontro si parlerà delle “*Malattie tropicali emergenti*”, spiegando i modi di trasmissione, i sintomi, le terapie e la prevenzione. Segue elenco:

- Malaria
- Dengue
- Tubercolosi
- Leptosirosi
- Malattia di Chagas
- West Nile
- Altre eventuali malattie che nel frattempo saranno segnalate

Nel secondo incontro si forniranno indicazioni su “*come conservare gli alimenti con il freddo*”.

- data di scadenza
- come si scongelano gli alimenti
- come si evita il rischio di contaminazione
- quanto si conservano gli alimenti utilizzando il freezer.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti, Cosimina Trifoli

ACQUA ... NON SOLO H₂O

Docenti: Dr. Gianni Baronetti, Prof. Nino Fanelli docente di scienze al Liceo Monti di Chieri

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 4 aprile 2025

Orario: Venerdì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

“*Acqua ... non solo H₂O*” è un ciclo di 2 conferenze nel corso delle quali si affronteranno le proprietà fisiche e chimiche dell'**acqua**, che rendono “unica” (anche nel senso di “insostituibile”) questa molecola tanto per la componente *biotica* del nostro pianeta quanto per quella *abiotica*. Consistenti saranno i momenti di “laboratorio in aula”, che consentiranno di “toccare con mano” le non comuni, e non sempre note, proprietà di questo composto.

Adatto a persone di tutte le età e grado di istruzione. Divertimento assicurato

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Docente: Simona Ceccatelli (Naturopata specializzata in Terapia Alimentare e Fiori di Bach)

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 7 febbraio 2025

Orario: Venerdì, dalle ore 17,15 alle ore 18,45

Il corso è un primo approccio a considerare il cibo sotto una luce non solo materiale, ma secondo una visione più sottile: ogni alimento secondo la stagione in cui cresce, la modalità di coltivazione, la relazione con i fattori ambientali, le sue proprietà raffreddanti o riscaldanti, le modifiche apportate dalla cottura, porta in sé un'**energia vitale**.

Questa energia entra dentro al nostro organismo attraverso l'alimentazione, ecco perché il modo di alimentarsi influenza sia il **corpo** che la **psiche** ed è fondamentale per il nostro **benessere**; è dunque necessario dargli la giusta importanza ed imparare sistemi semplici e gustosi per preparare il nostro cibo quotidiano.

Durante questo corso cercheremo quindi di comprendere il cibo da un punto di vista energetico e gli effetti che esso può avere sul nostro organismo. Accenneremo brevemente ai principi di equilibrio di Yin e Yang secondo la Macrobiotica che, uniti alla saggezza orientale della Medicina tradizionale Cinese, sono alla base di un'alimentazione equilibrata e salutare. Questo ci permetterà di avere una "bussola" per orientarsi nella scelta del cibo più salutare per noi.

Argomenti specifici del corso:

- Principi di una sana alimentazione.
- L'energia del cibo: yin e yang ed i cinque elementi secondo la macrobiotica, integrata con la Medicina Tradizionale cinese.
- Presentazione degli ingredienti della macrobiotica.
- Presentazione di alcune ricette macrobiotiche importanti per il nostro benessere.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Laura Trossero, Cosimina Trifoli

IL CANE – CONOSCERE I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

Docente: Dott.ssa. Maria Elisabetta Panero

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni, a partire dal 16 gennaio 2025

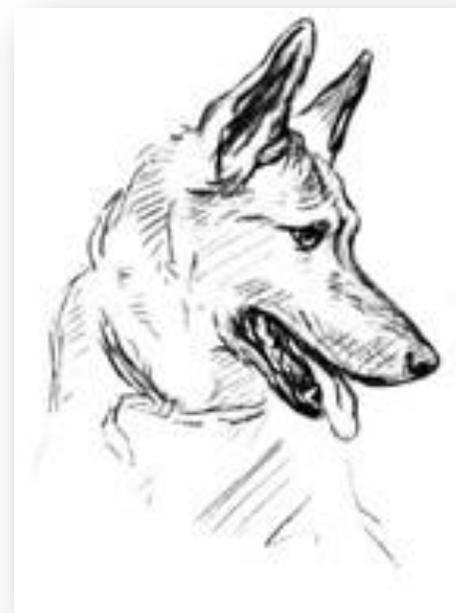
Orario: Giovedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Durante le tre lezioni si affronteranno i seguenti argomenti:

1. Origini del cane
2. I cani in famiglia
3. Razze e motivazioni

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti



LEONARDO E LA LUNA

Docente: Prof. Nino Fanelli docente di scienze al Liceo Monti di Chieri

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire da 21 febbraio 2025

Orario: Venerdì dalle ore 17,30 alle ore 19,00

In queste due conferenze si affronta la vita e l'opera di Leonardo da Vinci, personaggio tra i più famosi al mondo, e pertanto certamente noto ai più anche se spesso, come capita quando si è di fronte ad un genio così affascinante, la narrazione che se ne fa, travisando od esagerando alcuni fatti, non rende giustizia alla incontestabile grandezza dello scienziato Leonardo.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



NUMERI TRA CURIOSITÀ E DIVERTIMENTO

Docenti: Dr. Gianni Baronetti

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 20 marzo 2025

Orario: Giovedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

Entriamo nel fantastico mondo dei numeri scoprendo insieme la bellezza di questo argomento. Impareremo a capirne il loro significato e la loro straordinaria potenza con giochi, aneddoti e curiosità. Ottima occasione per una semplice ed efficace ginnastica mentale

Adatto a persone di tutte le età e grado di istruzione. Divertimento assicurato

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco



PREPARIAMOCI ALL'INVERNO CON LE ERBE MEDICINALI

Docente: Dott.ssa Elena Rossi

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 3 lezioni, a partire dal 21 ottobre 2024

Orario: Lunedì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Il corso si articolerà in tre lezioni:

1. Rafforzare il sistema immunitario per contrastare i virus e i batteri della stagione invernale.
2. Curare naturalmente l'influenza e il raffreddore stagionale.
3. Recuperare vigore e salute dopo un'influenza recidivante.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Daniela Giampietro



AREA LABORATORI LUDICA TECNOLOGICA

ACQUERELLO

Docente: Prof. Ugo Spolverato

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 12 lezioni, a partire dal 5 dicembre 2024

Orario: Giovedì, dalle ore 18,00 alle ore 20,00

Approfondimento delle tecniche e modalità operative già utilizzate nel precedente corso; in particolare si potranno sperimentare tecniche miste in cui i colori ad acquerello vengono utilizzati insieme ad inchiostri: chine, stilografici, ecoline.

Per le applicazioni si utilizzeranno referenze fotografiche di vari soggetti: paesaggi, ritratti, nature morte.

Per i principianti, oltre ad una introduzione storico-artistica sulla tecnica dell'acquerello, si propongono le tradizionali esercitazioni nell'uso dei vari materiali e delle principali procedure tecniche.

È inoltre previsto un approccio, per chi fosse interessato, all'utilizzo di altri strumenti e tecniche classiche come le matite colorate e le tempere.

La partecipazione sarà a numero chiuso (massimo 15 persone). Il materiale necessario è a carico degli allievi.

Costo del corso, come partecipazione alle spese, € 35.

Referente: Marisa Occhetto



BIGIOTTERIA

Docente: Sig.ra Santina Petrachin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, a partire dal 25 marzo 2025

Orario: Martedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

L'insegnante in questo corso proporrà:

- la creazione di una parure, collana bracciale e orecchini, utilizzando la lavorazione a catenella.
- la realizzazione di un anello di perline intrecciate.
- Il metodo Macramè applicandolo sulle collane con la tecnica arrotolata.

L'insegnante procurerà il materiale in quanto difficile da reperire.

Le partecipanti dovranno munirsi autonomamente di: un paio di pinzette piatte, un paio di pinzette tonde, un paio di tronchesine (da bigiotteria), 2 aghi per infilare perline da bigiotteria e comunque molto sottili.

Il numero minimo dei partecipanti è di 8, il massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 25.

Referente: Antonietta Coraglia, Tonina Fioravanti



CORSO BREVE DI TEORIA E SOLFEGGIO

Docente: Prof. Giuseppe Arena

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 12 lezioni, a partire dal 6 novembre 2024

Orario: Mercoledì, dalle ore 20,15 alle ore 21,00

Il corso ha lo scopo di consentire agli appassionati di musica e di qualsiasi strumento di avvicinarsi e superare quello che dai più è considerato un difficile e noioso ostacolo al passaggio dallo strimpellare ad orecchio al suonare davvero.

In realtà le basi della teoria del solfeggio non sono così ostiche e con un minimo di costanza e passione (anche del docente!), si può, volendo, accedere in tempo ragionevolmente breve alle nozioni basilari, che consentono già di leggere e decifrare uno spartito e di trasporlo sul proprio strumento, il che è già un primo grande salto di qualità. In fondo ricordiamoci: *“Fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e canoscenza”* (Dante Alighieri).

Il materiale didattico è a carico degli iscritti.

Costo dell'iscrizione, come contributo alle spese, € 15.

Referente: Marisa Occhetto



CORSO DI CHITARRA

Docente: Prof. Giuseppe Arena

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 12 lezioni, a partire dal 6 novembre 2024

Orario: Mercoledì, dalle ore 21,00 alle ore 21,45

Durante il corso verranno impartite le prime nozioni di teoria e solfeggio, propedeutiche allo studio delle note sulle prime 4 posizioni della tastiera, con relativi facili esercizi tecnici e successiva applicazione a brani musicali (canzoni).

Parallelamente, verrà iniziato lo studio degli accordi base.

È necessario disporre del proprio strumento.

Materiale necessario:

- Strumento (chitarra)
- Quaderno a quadretti o pentagrammato (grande o piccolo)

Il materiale didattico è a carico degli iscritti. Costo dell'iscrizione, come contributo alle spese, € 15.

Referente: Marisa Occhetto



CREAZIONE BORSE DI FETTUCCIA

Docente: Sig.ra Santina Petrachin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 8 lezioni, a partire dal 27 marzo 2025

Orario: Giovedì, dalle ore 17,00 alle ore 18,30

Lo scopo del corso è quello di realizzare borse in cordino swam o fettuccia, utilizzando delle basi già esistenti o creandole ex novo. I modelli saranno semplici o più elaborati in base alle capacità. Per poter seguire le lezioni bisogna conoscere i punti base dell'uncinetto: punto basso, punto alto, catenella.

Il materiale occorrente è: filato swam o fettuccia, uncinetto adeguato, eventuale fondo. Per gli accessori necessari e le rifiniture, si deciderà in classe in base al modello scelto.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia, Graziella Lanfranco



DAL PANETTIERE - "LE FARINE".

Docente: Sig. Fabrizio Urbani

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione, il 25 febbraio 2025

Orario: Martedì, dalle ore 21,00 alle ore 22,30

La farina prodotta dalla lavorazione e macinazione di cereali o altre materie prime vegetali (frutti secchi e semi) è considerata l'ingrediente base dell'alimentazione umana fin dalla notte dei tempi. Le prime testimonianze della coltivazione e raccolta dei cereali a scopo alimentare risalgono all'antico Egitto.

Nell'incontro serale Fabrizio Urbani ci illustrerà le varie tipologie di farine, le loro proprietà e come utilizzarle al meglio per ottenere pane, pizza, pasta e dolci.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Maria (Tina) Iacopino



INTAGLIO LEGNO A PUNTA DI COLTELLO SCUOLA VALDOSTANA

Docente: Sig. Fausto Giovannetti

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: a partire dal 4 novembre 2024 fino a fine maggio

Orario: Lunedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Il corso prevede l'approfondimento delle tecniche dell'intaglio già trattate nel precedente anno, con l'introduzione dei primi rudimenti di scultura.

Per i nuovi iscritti si propongono le nozioni per la preparazione dei disegni geometrici da intagliare e saranno forniti coltelli per la lavorazione del legno, in seguito sarà indicato l'indirizzo di un negozio specializzato dove poterli acquistare.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 30

Referente: Daniela Balbo, Cosimina Trifoli



INTRECCIO VIMINI

Docente: Sig. Luigi Mattiauda

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 2 lezioni, a partire dal 8 marzo 2025

Orario: Sabato, dalle ore 9,30 alle ore 12,30

Il corso si prefigge di trasmettere l'antica arte dell'intreccio dei vimini, che è quasi certamente la prima tecnica artigianale ideata dall'uomo, e anche quella più diffusa geograficamente, in tutte le latitudini e fra tutti i popoli. Il suo fascino, unico da millenni, sta nel costruire, quasi creare, con del materiale povero, spesso di scarto come le ramaglie della potatura, oggetti che racchiudono oltre all'utilità, anche l'estro dell'artigiano.

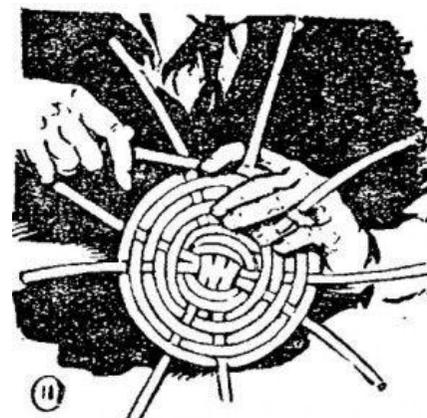
A differenza di molte altre attività artigianali che nel tempo sono andate meccanizzandosi, al momento non esistono infatti macchine in grado di produrre da sole cestini.

Durante le lezioni i partecipanti si cimenteranno nella realizzazione di un piccolo cesto. Il docente indicherà agli allievi gli attrezzi necessari all'attività.

La partecipazione sarà a numero chiuso (massimo 7 persone).

Costo del corso, come partecipazione alle spese, € 20.

Referente: Daniela Balbo



MAGLIA, RICAMO ed UNCINETTO

Docenti: Sig.re Gabriella Ceron, Domenica Nicola

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 15 lezioni, a partire dal 28 novembre 2024

Orario: Giovedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Verranno proposti i punti base del ricamo: punto erba, margherita, croce, assisi, lanciato, giorno, quadro, hardanger, pieno, ombra, inglese, suisse.

I lavori verranno eseguiti su tessuti di cotone o misto lino, per realizzare asciugamani, centri, ecc.... secondo i gusti e le preferenze delle partecipanti.

Il corso propone anche alle allieve di avvicinarsi alla produzione di pizzi, centri, bordi, tendine, ecc., prodotti con l'arte dell'uncinetto.

Ogni partecipante dovrà essere munita di stoffa in quantità idonea, forbici, ago e filo da ricamo, metro da sarta, oltre ad un gomitolo di cotone e di un uncinetto.

Anche per il lavoro a maglia si partirà dai punti di base, per passare al punto coste, traforato e altri punti fantasia.

Si impareranno aumenti e diminuzioni per la creazione di maglie, sciarpe, berretti, scarpine ed altri capi di abbigliamento. Il tutto anche con l'ausilio di riviste specializzate.

Ogni partecipante dovrà essere munita di un gomitolo di lana o cotone e ferri del numero adeguato al filato scelto.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Antonietta Coraglia, Graziella Lanfranco



PATCHWORK SENZA AGO. ADDOBBI DI NATALE

Docenti: Sig.re Gabriella Ceron, Graziella Lanfranco

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 6 lezioni, a partire dal 17 ottobre 2024

Orario: Giovedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Il patchwork senza ago è un'attività che permette di confezionare svariati oggetti: piccoli animali, decorazioni natalizie, cuori per innamorati e mille altri oggetti.

Il materiale di base sono forme di polistirolo di ogni tipo e dimensione che si reperiscono nelle mercerie o nei centri di bricolage.

Si va dal semplice foglio di polistirolo di vario spessore (anche di recupero dagli imballaggi), che può essere disegnato secondo la propria fantasia, alle più svariate forme tridimensionali: palline, cuori, ghirlande, frutta, scatole, cornici ecc.

Il polistirolo andrà poi ricoperto con la stoffa, preferibilmente cotonina accostando adeguatamente le fantasie e i colori tra loro, praticando un intaglio nel polistirolo stesso con un taglierino e infilandovi la stoffa.

Gli attrezzi indispensabili saranno: ritagli di stoffe dei colori utili al progetto, un taglierino, una matita, le forbici di piccole dimensioni, una limetta per unghie per poter inserire la stoffa nell'intaglio (o uno strumento simile adatto all'uso), tanti spilli possibilmente non molto lunghi per fermare la stoffa, qualche nastro, cordoncino o passamaneria per abbellire le creazioni e per appendere le palline di Natale.

La partecipazione al corso è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Graziella Lanfranco, Laura Trossero



TAGLIO E CUCITO

Docente: Sig.ra Santina Petrachin

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: a partire dal 14 ottobre 2024 sino a fine aprile 2025

Orario: Lunedì, dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Il corso propone come capo principale la “*Giacca Sciancrata*”.

Nelle prime lezioni si preparerà il cartamodello su misura, in modo da calcolare la stoffa necessaria per la produzione della giacca; per poi passare alla realizzazione. Il modello sarà fattibile anche per le principianti.

A seguire con le stesse modalità si lavorerà alla creazione di un pantalone o gonna, o entrambi per le più esperte, in modo da realizzare un elegante tailleur.

Il numero minimo dei partecipanti è di 8, il massimo di 12, a cui si richiederà, all’atto dell’iscrizione, un contributo spese simbolico di € 35.

Referente: Antonietta Coraglia, Teresa Maria Procopi



CORSO DI BURRACO

Docenti: Anna Torrazza e Rosanna Farinon

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 18 lezioni, a partire dal 29 ottobre 2024

Orario: Martedì, dalle ore 15,30 alle ore 17,30

Il 29 ottobre inizierà il laboratorio di gioco del Burraco

Nelle prime due lezioni si presenteranno le regole del gioco, dalla terza si comincia a giocare.

Il quarto incontro: al tavolo con i “*campioni*” o, meglio, con chi del burraco non può più farne a meno (si gioca con giocatori più esperti)

Durante il corso è previsto un incontro con la presenza di un arbitro ufficiale e un torneo finale.

“Il gioco aiuta la mente a mantenersi giovane, sviluppa capacità di analisi e di sintesi potenziando l’attività cognitiva e favorisce la socializzazione. Si tratta insomma di un vero e proprio allenamento mentale finalizzato esclusivamente al benessere psicofisico”.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 10.

Referente: Antonietta Coraglia



CONOSCIAMO IL NOSTRO TELEFONINO

Docente: Ing. Simone Giuliani

Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1

Date: 8 lezioni, a partire dal 22 ottobre 2024

Orario: Martedì, dalle ore 20,30 alle ore 22,00

Il corso, che ha lo scopo di farci usare al meglio il nostro piccolo computer tascabile, tratterà i seguenti argomenti :

- Il “telefonino”, le sim e la copertura internet e gsm.
- Scelta dell’operatore.
- Differenza tra computer e “telefonino”: cosa fare con uno e cosa fare con l’altro.
- Salvare la rubrica.
- Posta elettronica e navigare in internet.
- Whatsapp.
- Il telefonino per fare foto e video e salvarle (spazio sul telefono e accenni al cloud).
- L’evoluzione del telefono: “telefonini” attuali e le loro tipologie: non smartphone o smartphone (android/apple). Nota sui “telefonini” dual sim.
- Sicurezza: servizi a pagamento non richiesti, ecc.

Si cercherà di dare al corso un taglio il più possibile pratico, ragion per cui sarà necessario portare il proprio “telefonino”.

Come appendice sarà indicato dove trovare aiuto (siti/canali youtube).

IL CORSO É LIMITATO AI SOLI POSSESSORI DI TELEFONI ANDROID (NON APPLE).

Il corso si terrà con un minimo di 6 persone e con un massimo di 10.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 35.

Referente: Graziella Lanfranco, Cosimina Trifoli

FOTOGRAFIA

Docente: Stefano Cantù

Luogo: Scuola media - Via A. Gentileschi 1

Date: 6 lezioni in primavera del 2025

Orario: Giovedì, dalle ore 21,00 alle ore 22,30

Il corso di fotografia tratterà i seguenti argomenti:

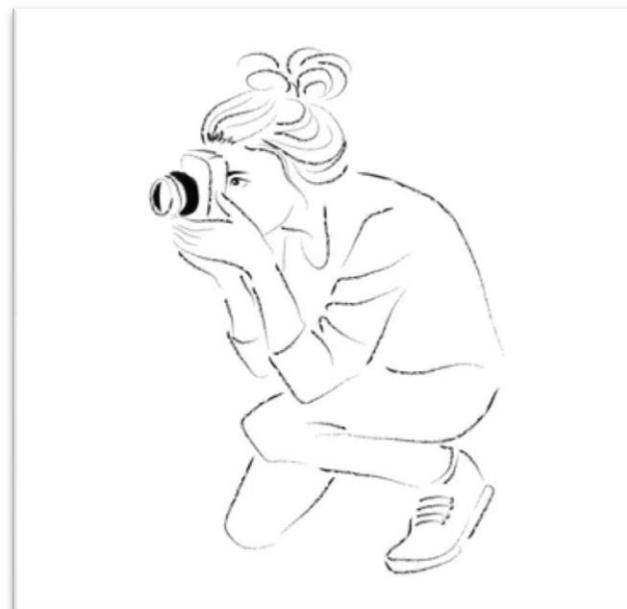
1. Introduzione al linguaggio fotografico.
2. Basi della fotografia, tempi di esposizione, diaframmi, ISO.
3. Esposimetri, esposizione fotografica, composizione.
4. Camera Raw.
5. Elaborazione fotografie realizzate durante l’uscita fotografica.

L’ultima lezione sarà un’uscita, in un luogo da concordare con gli allievi del corso.

Il corso si terrà con un minimo di 6 persone e con un massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, sarà di € 40.

Referente: Tina Iacopino, Roberto Allegrezza.



LABORATORIO SULL'ELETTRICITÀ

Docente: Prof. Giovanni Tosco

Luogo: Scuola media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 9 lezioni a partire da 18 ottobre 2024

Orario: Venerdì dalle ore 16,00 alle ore 18,30

L'obiettivo del corso è di realizzare su un pannello (70 x 50) i circuiti più elementari della propria abitazione, comprendere i termini tecnici ...

Nel primo incontro si metteranno in comune le conoscenze e le competenze già acquisite, relative non solo agli impianti e ai dispositivi elettrici utilizzati, ma anche alle terminologie tecniche.

Nelle lezioni successive si descriveranno alcuni rudimentali concetti sulla produzione e la distribuzione dell'energia elettrica, la differenza tra la corrente alternata e continua, tra la corrente monofase e trifase adottata nella industria o in genere negli impianti di medio assorbimento.

Il tutto sarà realizzato su pannelli di cm 70 x 50, su altri più piccoli per le prime prove e poi ci sarà un "modello di un impianto di alloggio" realizzabile su un grande pannello di cm 200 x 100.

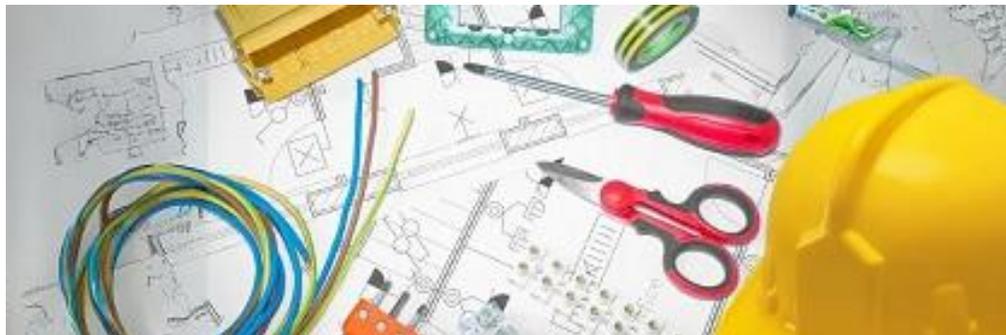
L'insegnante procurerà il materiale.

I partecipanti dovranno munirsi autonomamente di: forbice, cacciavite, quadernone ad anelli con fogli a quadretti (5 mm), 2/ 3 buste trasparenti per raccoglitori ad anelli, squadretta, matita nera, gomma, temperino, matite colorate e/o pennarelli (ci serviranno per tracciare l'impianto con i colori previsti per i vari fili), telefonino per visualizzare nella realtà impianti civili ed industriali.

Il numero minimo dei partecipanti è di 6, il massimo di 12.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 35.

Referente: Concetta Cosentino, Antonietta Coraglia



AREA BENESSERE PSICOFISICO

BALLI DA SALA E LISCIO TRADIZIONALE

Docente: Domenico Martino (Maestro diplomato A.N.M.B./MIDAS

Iscritto albo nazionale tecnici A.S.C.)

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 16 ottobre 2024

Orari: Mercoledì ore 20,00 corso base

ore 21,00 corso intermedio

Le lezioni, della durata di un'ora proporranno le seguenti discipline:

Mazurca, Valzer lento, Tango, Fox-trot, Polka, Valzer brillante, e Valzer viennese.

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi alle prime lezioni saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che al docente.

Le iscrizioni saranno effettuate a coppia di dama e cavaliere.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 12 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Gaetano Gallo



BALLO DI GRUPPO

Docenti: Giulia Falcone

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 18 ottobre 2024

Orari: Venerdì, dalle ore 20,30 alle ore 21,30

Le lezioni, della durata di un'ora (si consiglia di arrivare con leggero anticipo per garantire un inizio puntuale), proporranno: ***la Pizzica, la Tarantella, l'Alligalli*** e molti altri....

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che ai maestri.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 12 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Gaetano Gallo



BALLO LATINO AMERICANO

Docenti: Cometto Alessia

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni, a partire dal 17 ottobre 2024

**Orari: Giovedì ore 20,00 corso base
ore 21,00 corso intermedio**

Le lezioni, della durata di un'ora (si consiglia di arrivare con leggero anticipo per garantire un inizio puntuale), proporranno: **Cha cha cha**, la **Salsa**, la **Bachata** e molti altri....

Per un corretto svolgimento del corso, saranno possibili eventuali inserimenti successivi previa richiesta sia in segreteria che ai maestri.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 12 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 75.

Referente: Concetta Cosentino, Gaetano Gallo



CAMMINATA TRA AMICI

Luogo di incontro: Stazione di Villastellone

Date: 2 incontri settimanali, a partire dal 15 ottobre 2024

**Orario: Martedì, alle ore 8,45
Giovedì, alle ore 14,30**

Se siete pronti per una nuova avventura, vi invitiamo a partecipare alla nostra "camminata tra amici".

Camminare è una pratica, sicura, piacevole e priva di controindicazioni, fa bene sotto tanti punti di vista. In assenza di particolari disturbi deambulatori, questa attività consente infatti di bruciare calorie, ridurre i livelli di colesterolo e proteggere l'apparato cardiovascolare, abbassando la pressione arteriosa e migliorando la circolazione sanguigna.

I benefici vanno al di là dell'effetto sul metabolismo, camminare contribuisce infatti a rilassare e tonificare i muscoli, e a ridurre lo stress. Come diceva lo stesso **Ippocrate**: "camminare è la migliore medicina".

Sono proposti due percorsi: quello breve circa 4,5 km, quello normale circa 7,5 km.

La partecipazione è gratuita e aperta solo agli iscritti Unitre (per motivi assicurativi), si consiglia un abbigliamento comodo e una bottiglietta d'acqua.

A coronamento dell'allenamento acquisito, si propone la partecipazione alla manifestazione "**Just the woman I am**" che si terrà a Torino domenica 9 marzo 2025.

Referente: Tina (Maria) Iacopino, Concetta Cosentino



CAMPANE TIBETANE

Docente: Massimo Orlando, Master in campane tibetane e diapason

Luogo: Scuola Media, Via A. Gentileschi, 1

Date: 1 lezione il 18 marzo 2025

Orario: Martedì, dalle ore 17,30 alle ore 19,00

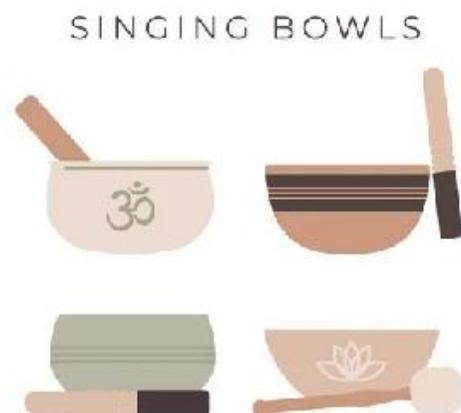
Le campane tibetane sono antichi strumenti originari del Tibet, dove già circa 4000 anni fa i monaci le usavano nei rituali sacri.

Attraverso il loro suono avviene una vera e propria trasformazione alchemica, capace di purificare, nutrire tutti gli organi e tutti i centri energetici. La loro potente vibrazione supera i filtri della razionalità e della mente cosciente, agendo su blocchi mentali, emozionali e riarmonizzando spirito, mente, emozioni e corpo accordandoli come un prezioso strumento.

È così possibile ridurre i disordini dello stress, del dolore e delle disarmonie psico/emozionali, aumentando la consapevolezza di sé, creando un profondo senso di equilibrio e benessere per la salute, le relazioni e un sonno sereno.

La partecipazione è gratuita. Necessaria l'iscrizione.

Referente: Tonina Fioravanti, Cosimina Trifoli,



CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE

Docente: Maestro Luciana Quassolo 5° Dan di ju-jitsu e 2° Dan di judo

Luogo: Palestra Arti Marziali zona Levà

Date: 20 lezioni, a partire dal 7 novembre 2024

Orario: Giovedì, dalle ore 18,00 alle ore 19,00

Frequentare un corso di autodifesa per affrontare meglio la propria vita è sicuramente un'ottima idea per chiunque non si senta al sicuro nell'ambiente circostante.

Un'opportunità, quella di imparare a difendersi anche in circostanze difficili, che può cambiare la vita di ognuna di voi.

Il corso si terrà con un minimo di 8 persone e con un massimo di 15.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 50.

Referente: Concetta Cosentino, Gaetano Gallo



GINNASTICA DOLCE

Docente: Prof.ssa Anna Zottoli

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date a partire dal 21 ottobre 2024 sino a fine maggio 2025

Orari: Lunedì 2 turni: 18,00-19,00 / 19,00-20,00

Mercoledì 1 turno: 17,00-17,55

Venerdì 2 turni: 18,00-19,00/19,00-20,00

La **ginnastica dolce** prevede esercizi graduali e mirati, che vanno ad agire in maniera specifica su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Quindi, vengono eseguiti in serie: allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere che vanno ad agire sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Non mancano anche movimenti specifici mirati alla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.

I benefici sono molteplici:

- tonificazione generale del corpo,
- correzione di posture scorrette, spesso causate dalle ore in ufficio di fronte al computer,
- maggiore flessibilità,
- benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 75, per singolo turno.

Sarà possibile richiedere anche la frequenza bisettimanale (€ 145).

I partecipanti dovranno munirsi di asciugamano o materassino da ginnastica.

Il numero minimo di iscritti per turno è di 8 persone, il massimo è di 18.

Referente: Concetta Cosentino, Gaetano Gallo



PILATES

Docente: Dott.ssa Valentina Bertello – diplomata in massofisioterapia

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 25 lezioni, a partire dal 23 ottobre 2024

Orari: Mercoledì 2 turni: 18,00-19,00, 19,00-20,00

Il metodo Pilates è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

Gli esercizi si eseguono sul tappetino a corpo libero (Pilates matwork) e con l'aiuto di piccoli attrezzi (palla, ring, bastone).

I principi fondamentali del Pilates sono sei: *la CONCENTRAZIONE, il CONTROLLO, il BARICENTRO, la FLUIDITÀ, la PRECISIONE e la RESPIRAZIONE.*

Il Pilates è rivolto a tutti, offre molti benefici, quali correggere la postura e l'allineamento, promuovere il rilassamento e il rilascio della tensione, aiuta a mantenere in ottimo stato sia la struttura muscolare che quella ossea.

La lezione durerà 60 minuti.

Il numero massimo di iscritti per corso è di 18 persone.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 80 €, per singolo turno.

Referente: Laura Trossero, Tina (Maria) Iacopino



YOGA I LIVELLO

Docente: Dott.ssa Franciele Kavafara Pires

Luogo: Palestrina Ludica, via Cossolo, 10

Date: 20 lezioni, a partire dal 14 ottobre 2024

Orario: Lunedì, dalle ore 18,00 alle ore 18,45
Mercoledì, dalle ore 18,00 alle ore 18,45

Yoga è una filosofia di vita, che ci aiuta nella ricerca dell'equilibrio e nell'unione fra corpo, mente, emozioni e spirito e ci guida a migliorare lo stato di salute generale e a raggiungere un benessere olistico.

A livello fisico, lo Yoga ha come obiettivo quello di rendere il corpo più agile, forte e flessibile, a livello mentale, è di trovare un rilassamento e riuscire a vivere il momento presente, a livello emozionale, è trovare un equilibrio dei nostri sentimenti e infine a livello spirituale, sentire l'unione e l'armonia con la vita e l'universo.

Le lezioni hanno uno scopo terapeutico, iniziano con un riscaldamento del corpo, osservazione del respiro e stretching, seguito da una breve meditazione. Successivamente si passerà alla pratica degli Asana (posture) e movimenti, e per ultimo un rilassamento completo.

Il corso è aperto, sia a chi ha già iniziato un percorso yogico sia a chi si avvicina allo Yoga per la prima volta.

La lezione standard dura 45 minuti e inizia con un breve rilassamento.

L'allievo necessita di un tappetino e di una coperta calda, abiti comodi come una tuta da ginnastica e calze pesanti e antisdrucchiolo.

Il numero massimo di iscritti per turno è di 12 persone, minimo 8.

Si richiede un contributo spese di € 40.

Referente: Graziella Lanfranco



BENESSERE IN ACQUA

Docente: Dott.ssa Susy Boat

Luogo: Il Mulino del Benessere – Via Molino,21 - Villastellone

Date: a partire da ottobre 2024

Orario: Martedì e Giovedì dalle ore 10,15 alle ore 11,00

È sempre valida la convenzione stipulata dall'Unitre con il Mulino del benessere per la partecipazione a specifici corsi acquatici, in particolare per un corso dedicato di:

“Postura e tonificazione e tecniche rilassanti corpo e mente” in vasca benessere. Con acqua calda.

La sessione di 45 minuti, si svolge in acqua di media altezza (120 cm) con sottofondo musicale e può essere fatta a tutte le età e livello di capacità.

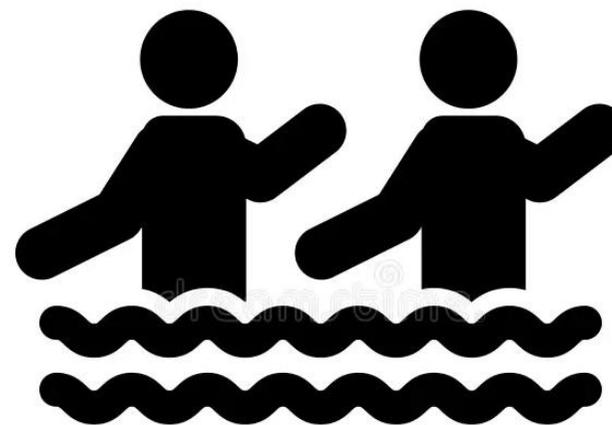
Le iscrizioni si effettuano direttamente al Mulino su appuntamento prima del corso.

Verrà applicata una tariffa agevolata agli iscritti Unitre.

Si ricorda che i partecipanti dovranno munirsi di:

certificato medico, accappatoio, cuffia, costume, ciabatte da piscina, sacchetto per scarpe e sacchetto per mascherina, lucchetto per armadietto e tessera Unitre.

Referente: Graziella Lanfranco, Tina (Maria) Iacopino



CHINESIOLOGIA E MASSOTERAPIA

Docente: Dottoressa Elisabetta Casale

Luogo: Massoterapia e Chinesiologia, Via Cardellino 1, Villastellone

Date: da ottobre 2024

Orario e giorni: Riceve solo su appuntamento

Sono Elisabetta Casale Dottoressa Laureata in Scienze Motorie e Sportive, Chinesiologa e Massoterapista e Idroterapista, specializzata in:

- Ginnastica posturale per le patologie della colonna vertebrale e nel trattamento dei disturbi posturali e muscolo scheletrici.
- Rieducazione del Pavimento Pelvico per aiutare persone che hanno disturbi di incontinenza, dolore pelvico, ernie inguinali, diastasi e altri disturbi correlati.
- Ginnastica Pre Parto, Post-Parto e Ginnastica Ipopressiva per disturbi posturali e di diastasi addominale.

Lavoro presso il mio studio di Massoterapia e Chinesiologia e collaboro con professionisti nel campo medico e sanitario. Associo all'esercizio terapeutico, diverse tecniche di massaggi per assecondare l'adattamento posturale in atto. Lo scopo del mio lavoro, diventata ormai la mia attitudine, è quello di utilizzare insieme al paziente il movimento come terapia, sfruttando i suoi punti di forza, ristabilire l'equilibrio articolare, muscolare e stimolare la naturale auto-riparazione del corpo.

La Chinesiologia insieme alla Massoterapia hanno scopi antalgici, (contro il dolore), preventivi e correttivi, mirano al raggiungimento di obiettivi di natura sportiva e dell'ottimizzazione della performance.

La Chinesiterapia è adatta a tutte le età, giovani, anziani, donne in gravidanza e post-parto.

Grazie alla formazione professionale e personale acquisita fino ad oggi, sono in grado di offrire un'esperienza a tutto tondo per quanto riguarda la salute ed il benessere.

I CORSI E LE LEZIONI PROPOSTE IN PALESTRA

- ESERCIZIO TERAPEUTICO
- GINNASTICA POSTURALE
- PANCA POSTURALE
- SOFT MOBILITY + STRETCHING WORKOUT
- TECNICHE DI RESPIRO
- RIEDUCAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO IPERTONICO E IPOTONICO FEMMINILE E MASCHILE
- GINNASTICA IN GRAVIDANZA E POST PARTO
- GINNASTICA IPOPRESSIVA
- PERSONAL TRAINER
- FUNCTIONAL CIRCUIT TRAINING
- FUNCTIONAL PATTERNS
- TRX TRAINING
- IDROCHINESITERAPIA (ginnastica rieducativa e trattamento di rilascio muscolare in acqua calda)

I TRATTAMENTI TERAPEUTICI E BENESSERE DI MASSOTERAPIA PROPOSTI IN STUDIO

- MASSAGGIO CONNETTIVALE MIOFASCIALE PROFONDO
- MASSAGGIO DECONTRATTURANTE
- MASSAGGIO SPORTIVO PRE-GARA ATTIVANTE, POST-GARA DEFATICANTE
- BENDAGGIO TAPING NEUROMUSCOLARE E SPORTIVO
- MASSAGGIO LINFODRENANTE VODDER (per edemi post chirurgici, post trauma)
- MASSAGGIO MASSODRENANTE, RIGENERANTE CIRCOLATORIO
- MASSAGGIO IN GRAVIDANZA
- MASSAGGIO A TERRA CON MOBILIZZAZIONI MIOFASCIALI DI STRETCHING PASSIVO
- MASSAGGIO OLISTICO CON OLI ESSENZIALI

Per i soci UNI 3 verrà applicata una tariffa promozionale!

Per informazioni e conoscere le offerte contattare la Dott.ssa Elisabetta Casale 339/7270539 -

Email:betti.cas7@gmail.com

AREA TURISMO E CULTURA

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

14 ottobre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
15 ottobre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
16 ottobre 2024	Mercoledì		
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
17 ottobre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. A. Cajelli	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
18 ottobre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
21 ottobre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	17,00-18,30	Erboristeria	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
22 ottobre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,30-19,00	Medicina narrativa	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
23 ottobre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
24 ottobre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
25 ottobre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
28 ottobre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	17,00-18,30	Erboristeria	Scuola media

	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
29 ottobre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
30 ottobre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
31 ottobre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	17,00-18,30	Gli Egizi	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
4 novembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	17,00-18,30	Erboristeria	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
5 novembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. G. Cavallero	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
6 novembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
7 novembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	17,00-18,30	Gli Egizi	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
8 novembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
11 novembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	17,30-19,00	Isole culturali	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
12 novembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
13 novembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,30	W.A: Mozart storia di un mito	Scuola media
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
14 novembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	17,00-18,30	Gli Egizi	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
15 novembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
18 novembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
19 novembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
20 novembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare

	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
21 novembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Patchwork senza ago. addobbi di Natale	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa M. Antolini	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
22 novembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
25 novembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	17,30-19,00	Isole culturali	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
26 novembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
27 novembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
28 novembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,30-21,30	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,30-22,30	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
29 novembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
2 dicembre 2024	Lunedì		

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
3 dicembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
4 dicembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
5 dicembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. A. Romagnolo	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
6 dicembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
9 dicembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
10 dicembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Conosciamo il nostro telefonino	Scuola media
11 dicembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
12 dicembre 2024	Giovedì		

	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
13 dicembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
16 dicembre 2024	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
17 dicembre 2024	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
18 dicembre 2024	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
19 dicembre 2024	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
20 dicembre 2024	Venerdì		
	16,00-18,30	Laboratorio sull'elettricità	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
7 gennaio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
8 gennaio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

9 gennaio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
10 gennaio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
13 gennaio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
14 gennaio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa M. Venero	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Cosa è il cinema	Scuola media
15 gennaio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
16 gennaio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Conoscere la Cina	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,30-22,00	Il cane	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
17 gennaio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
20 gennaio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media

21 gennaio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conoscere la Cina	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Cosa è il cinema	Scuola media
22 gennaio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	17,00-18,30	In pensione si legge	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
23 gennaio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Conoscere la Cina	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,30-22,00	Il cane	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
24 gennaio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
27 gennaio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
28 gennaio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa F. Savoia	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Cosa è il cinema	Scuola media
29 gennaio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	17,00-18,30	In pensione si legge	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
30 gennaio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,30-22,00	Il cane	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
31 gennaio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
3 febbraio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
4 febbraio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Due pomeriggi con il dott. Gobetto	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
	20,30-22,00	Cosa è il cinema	Scuola media
5 febbraio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,30	Enciclopedia del mondo	Scuola media
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
	20,15-21,00	Corso breve di teoria e solfeggio	Scuola media
	21,00-21,45	Corso di chitarra	Scuola media
6 febbraio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
7 febbraio 2025	Venerdì		
	17,15-18,45	Alimentazione energetica	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
10 febbraio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
11 febbraio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Due pomeriggi con il dott. Gobetto	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media

	20,30-22,00	Cosa è il cinema	Scuola media
12 febbraio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,30	Enciclopedia del mondo	Scuola media
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
13 febbraio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa G. Pognant	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
14 febbraio 2025	Venerdì		
	17,15-18,45	Alimentazione energetica	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
17 febbraio 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
18 febbraio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese base	Scuola media
19 febbraio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
20 febbraio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
21 febbraio 2025	Venerdì		
	17,30-19,00	Leonardo e la luna	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
24 febbraio 2025	Lunedì		

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,30	Inglese II livello	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
25 febbraio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. F. Chady	Scuola media
	20,45-22,15	Pillole di diritto privato	Scuola media
	21,00-22,30	Dal panettiere – le farine	Scuola media
26 febbraio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
27 febbraio 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Grandi opere tra ottocento e novecento	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
28 febbraio 2025	Venerdì		
	17,30-19,00	Leonardo e la luna	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
5 marzo 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	
	19,00-20,00	Pilates	
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
6 marzo 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Grandi opere tra ottocento e novecento	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	18,00-20,00	Acquerello	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
7 marzo 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
8 marzo 2025	Sabato		

	9,30-12,30	Intreccio vimini	Scuola media
10 marzo 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
11 marzo 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa C. Depetris	Scuola media
	20,45-22,15	Pillole di diritto privato	Scuola media
12 marzo 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
13 marzo 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Grandi opere tra ottocento e novecento	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
14 marzo 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
15 marzo 2025	Sabato		
	9,30-12,30	Intreccio vimini	Scuola media
17 marzo 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
18 marzo 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,30-17,30	Burraco	Scuola media
	17,30-19,00	Campane tibetane	Scuola media
	20,45-22,15	Pillole di diritto privato	Scuola media
19 marzo 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

20 marzo 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Maglia ricamo e uncinetto	Scuola media
	17,30-19,00	Numeri tra curiosità e divertimento	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
21 marzo 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
24 marzo 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-18,45	Yoga livello I	Palestrina Ludica
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
25 marzo 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa L. Zingaro	Scuola media
26 marzo 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
27 marzo 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
	17,30-19,00	Numeri tra curiosità e divertimento	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
28 marzo 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di sé	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
31 marzo 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
1° aprile 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
2 aprile 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare

	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
3 aprile 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
	18,00-19,00	Corso di autodifesa femminile	Palestra Arti Marziali zona Levà
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
4 aprile 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di sé	Scuola media
	17,30-19,00	Acqua non solo H ₂ O	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
7 aprile 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
8 aprile 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott.ssa R. Bavassano	Scuola media
9 aprile 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
10 aprile 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
11 aprile 2025	Venerdì		
	16,00-18,00	Laboratorio di scrittura – scrivere di sé	Scuola media
	17,30-19,00	Acqua non solo H ₂ O	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
14 aprile 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
15 aprile 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. L. Ingignoli	Scuola media
16 aprile 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare

CALENDARIO CORSI 2024 - 2025

	20,00-21,00	Balli da sala base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Balli da sala intermedio	Palestra Scuola elementare
17 aprile 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
	20,00-21,00	Ballo latino americano base	Palestra Scuola elementare
	21,00-22,00	Ballo latino americano intermedio	Palestra Scuola elementare
22 aprile 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
	17,30-19,00	Conferenza Dott. G. Pisano	Scuola media
23 aprile 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	18,00-19,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Pilates	Palestra Scuola elementare
24 aprile 2025	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
28 aprile 2025	Lunedì		
	15,00-17,00	Taglio e cucito	Scuola media
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
29 aprile 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	15,00-17,00	Bigiotteria	Scuola media
30 aprile 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
2 maggio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-21,30	Balli di gruppo	Palestra Scuola elementare
5 maggio 2025	Lunedì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
6 maggio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,30-19,00	Conferenza Dott. M. Campanella	Scuola media
7 maggio 2025	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
8 maggio	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
9 maggio 2025	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
12 maggio 2025	Lunedì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare

	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
13 maggio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
14 maggio	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
15 maggio	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
16 maggio	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
19 maggio 2025	Lunedì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
20 maggio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
21 maggio	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
22 maggio	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
	17,00-18,30	Creazione borse di fettuccia	Scuola media
23 maggio	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
26 maggio 2025	Lunedì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	20,30-22,00	Intaglio legno	Scuola media
27 maggio 2025	Martedì		
	8,45	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
28 maggio	Mercoledì		
	17,00-18,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
29 maggio	Giovedì		
	14,30	Camminata tra amici	Incontro: stazione di Villastellone
30 maggio	Venerdì		
	18,00-19,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare
	19,00-20,00	Ginnastica dolce	Palestra Scuola elementare

INDICE MATERIE/ARGOMENTI A.A. 2024/2025

ACQUA ... NON SOLO H ₂ O _____	pag.	23
ACQUERELLO _____	pag.	30
ALIMENTAZIONE ENERGETICA _____	pag.	24
BALLI DA SALA E LISCIO TRADIZIONALE _____	pag.	46
BALLI DI GRUPPO _____	pag.	47
BALLO LATINO AMERICANO _____	pag.	48
BIGIOTTERIA _____	pag.	31
BENESSERE IN ACQUA _____	pag.	55
CALENDARIO CORSI _____	pag.	60
CAMMINATA TRA AMICI _____	pag.	49
CAMPANE TIBETANE _____	pag.	50
CHINESIOLOGIA E MASSOTERAPIA _____	pag.	56
CONOSCERE LA CINA _____	pag.	11
CONOSCIAMO IL NOSTRO TELEFONINO _____	pag.	42
CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE _____	pag.	51
CORSO DI BURRACO _____	pag.	41
CORSO BREVE DI TEORIA E SOLFEGGIO _____	pag.	32
CORSO DI CHITARRA _____	pag.	33
COSA È IL CINEMA _____	pag.	12
CREAZIONE BORSE DI FETTUCCIA _____	pag.	34
DAL PANETTIERE – LE FARINE _____	pag.	35
DUE INCONTRI COL DOTTOR GOBETTO _____	pag.	22
ENCICLOPEDIA DEL MONDO _____	pag.	6
FOTOGRAFIA _____	pag.	43
GINNASTICA DOLCE _____	pag.	52
GRANDI OPERE TRA OTTOCENTO E NOVECENTO _____	pag.	14
GLI EGIZI _____	pag.	13
IL CANE – CONOSCERE I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE _____	pag.	25
IN PENSIONE SI LEGGE _____	pag.	7
INTAGLIO LEGNO A PUNTA DI COLTELLO SCUOLA VALDOSTANA _____	pag.	36
INTRECCIO VIMINI _____	pag.	37
ISOLE CULTURALI _____	pag.	15
LEONARDO E LA LUNA _____	pag.	26
LABORATORIO DI SCRITTURA _____	pag.	8
LABORATORIO SULL'ELETTRICITÀ _____	pag.	44
LINGUA INGLESE BASE _____	pag.	9
LINGUA INGLESE II LIVELLO _____	pag.	10
MAGLIA, RICAMO ed UNCINETTO _____	pag.	38

MEDICINA NARRATIVA _____	pag.	19
NUMERI TRA CURIOSITÀ E DIVERTIMENTO _____	pag.	27
PATCHWORK SENZA AGO. ADDOBBI DI NATALE _____	pag.	39
PILATES _____	pag.	53
PILLOLE DI DIRITTO PRIVATO - LA PROPRIETÀ IMMOBILIARE _____	pag.	18
PREPARIAMOCI ALL'INVERNO CON LE ERBE MEDICINALI _____	pag.	28
SALUTE _____	pag.	20
TAGLIO E CUCITO _____	pag.	40
TURISMO E CULTURA _____	pag.	58
WOLFGANG AMADEUS MOZART STORIA DI UN MITO _____	pag.	16
YOGA I LIVELLO _____	pag.	54