

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l’anno accademico 2017/2018 per tutti i corsi, laboratori e conferenze 35,00 comprensivi della quota assicurativa.
- Si possono frequentare tutti i “Momenti d’incontro” dell’Università Popolare di Valle nei seguenti Comuni: Castellar (C) - Envie (E) - Gambasca (G) - Martiniana Po (M) - Oncino (ON) - Ostana (O) - Paesana (P) - Pagno (PG) - Revello (RE) - Rifreddo (RI) - Sanfront (S).
- I corsi, i laboratori e le conferenze si svolgono nel periodo ottobre 2017 - aprile 2018 con chiusura durante le festività di Natale, Carnevale e Pasqua.
- L’associazione e la frequenza ai corsi ed ai laboratori sono riservate esclusivamente ai maggiorenni tesserati nell’anno 2017/2018.
- Le serate e le uscite non necessitano di tesseramento, dove richiesta è obbligatoria l’iscrizione.
- Alcuni corsi e laboratori prevedono una somma di integrazione da versarsi prima dell’inizio del corso.
- **I corsi ed i laboratori che prevedono un minimo e/o un massimo di partecipanti devono essere prenotati nei termini indicati presso il centro unico di prenotazioni - Paesana - Biblioteca Civica - tel. 0175.987709.** Orario: lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle ore 14,30 alle 18,30. **Nei messaggi in segreteria lasciare recapito telefonico per la conferma che convalida la prenotazione.**
- Al momento dell’iscrizione verrà fatto sottoscrivere un modulo che solleva da responsabilità l’associazione ed autorizza l’utilizzo dei dati.
- Per i materiali e le attrezzature occorrenti ai singoli laboratori consultare lo specifico allegato.
- Il direttivo si riserva di apportare al presente programma quelle modifiche che risultassero necessarie ed indispensabili dopo la stampa.
- L’ordine alfabetico può non essere rispettato per ragioni di impaginazione.

PANIFICIO BARRA S.N.C. di Biolè Elvina

**LABORATORIO PRODUZIONE DI PANE, GRISSINI,
PASTICCERIA FRESCA E SECCA**

VIA DAGATTI, 22 - ENVIE - TEL. 0175 278157

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO I SEGUENTI INDIRIZZI:

www.univalle.it - univalle@katamail.com

CASTELLAR	Comune - Via Maestra, 35 - Tel. 0175.76121
CRISOLO	Comune - Via Umberto I, 39 - Tel. 0175.94902
ENVIE	Panificio Barra km 0 - Via Roma, 56 - Tel. 0175.278301
GAMBASCA	Comune - Via Roma, 6 - Tel. 0175.265121
MARTINIANA PO	Comune - Via Roma, 29 - Tel. 0175.265102 Biblioteca - Via Roma - Il martedì alle ore 21
ONCINO	Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 - Tel. 333.8172439
OSTANA	Rifugio Galaberna - loc. Capoluogo Villa - Tel. 0175.940310
PAESANA	Biblioteca Civica - Via Roma, 59 - Tel. 0175.987709
PAGNO	Comune - Via Roma, 3 - Tel. 0175.76101
REVELLO	Comune - Ufficio Anagrafe - Piazza Denina, 2 Tel. 0175.257171
RIFREDDO	Comune - Piazza Vittorio E. I - Tel. 0175.260022
SANFRONT	Biblioteca Civica - Via Trieste - Tel. 0175.948377 Comune - Piazza Statuto - Tel. 0175.948119

FALEGNAMERIA LUCIANO F.LLI

SERRAMENTI CERTIFICATI PER DETRAZIONE 65%

PORTONCINI BLINDATI - PERSIANE IN ALLUMINIO - SERRAMENTI IN PVC

VIA CIMITERO 4 - PAESANA - TEL. 0175 94283 - luciano.fratelli@libero.it

ATZORI CLAUDIO

DECORAZIONI DI INTERNI ED ESTERNI - LAVORAZIONI CON CARTONGESSO

CELL. 340 2714027

ACQUAGYM

CORSO 1

SANFRONT H 9.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2017

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2017

6 - 13 DICEMBRE 2017

CORSO 2

SANFRONT H 17.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO 37

VENERDÌ 6 - 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2017

3 - 10 - 17 - 24 NOVEMBRE 2017

1 - 15 DICEMBRE 2017

CORSO 3

SANFRONT H 18.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO 37

VENERDÌ 6 - 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2017

3 - 10 - 17 - 24 NOVEMBRE 2017

1 - 15 DICEMBRE 2017

minimo 6 massimo 8 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 45,00 a corso da versare tassativamente

prima dell'inizio del corso

cuffia - accappatoio e ciabatte

PIAN MUNÉ

SPORT E RELAX IN QUOTA

www.pianmune.it - info@pianmune.it - Tel. 328 6925406 (Marta)

AEROBICA

ISTRUTTRICE: DOTT. SSA ELISA PRETTO

GINNASTICA CON LA MUSICA - RASSODAMENTO

DIMAGRIMENTO CON UTILIZZO DELLO STEP

CORSO "1" LEZIONI 10

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

GIOVEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2017

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2017

7 DICEMBRE 2017

CORSO "2" LEZIONI 15

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

GIOVEDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2018

1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2018

1 - 15 - 22 - 29 MARZO 2018

5 - 12 - 19 - 26 APRILE 2018

minimo 10 iscritti - iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 18,00 (CORSO 1) € 32,00 (CORSO 2) da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA ISCRIZIONE PREVENTIVA

ABBONAMENTO AI CORSI 1 E 2 PARI A 25 LEZIONI € 48,00

ALIMENTAZIONE IN MENOPAUSA

RELATRICE: DOTT.SSA GIADA GELSOMINO

SERATA

AFFRONTARE CON L'AIUTO DELL'ALIMENTAZIONE

QUESTA FASE DI CAMBIAMENTO DELLA VITA DELLA DONNA

SANFRONT H 21.00 - EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

MARTEDÌ 20 FEBBRAIO 2018

ALBERGO SUD AMERICA HOTEL RISTORANTE BAR

PIAZZA STATUTO, 14 - PAESANA (CN) - TEL. 0175 94122
info@albergosudamerica.com

BAGNA CAÖDA: STORIA E DEGUSTAZIONE

SERATA

PARLIAMONE UN PO' E POI ASSAGGIAMOLA

PAESANA H 20.00 - SALA INCONTRI VIA ROMA

SABATO 4 NOVEMBRE 2017

minimo 20 massimo 50 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 22,00

BALLO LISCIO

ISTRUTTORI : SIG.RA ANGELA COSTA - ANDREA CASA

PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "1"

MARTEDÌ 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2017

7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2017

5 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

MARTEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2018

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2018

6 MARZO 2018

minimo 16 massimo 36 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

IL SALUMIERE

di Bono Mauro s.a.s.

VIA VALLE PO, 36 - SANFRONT - Cell. 338 4002944

BIEDERMEIER

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO
GHIRLANDA, SEGNAPOSTO E CANDELE ADDOBBATE
CON MATERIALE SECCO NATURALE

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 7 - 14 NOVEMBRE 2017

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 9 - 16 NOVEMBRE 2017

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 9 - 16 NOVEMBRE 2017

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

BIRRA AGRICOLA E FORMAGGI

COORDINATORE: SIG. GIANFRANCO BATTISTI

DEGUSTAZIONE

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO "LA VIRGINIA "
VIA VALLE PO 70 (MORRA SAN MARTINO)

GIOVEDÌ 12 APRILE 2018

minimo 20 massimo 50 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

PALESTRA TEMPIO DEL FITNESS **di Garciel Elisa**

**CENTRO
BENESSERE E
ATTIVITÀ MOTORIE**

CONVENZIONE UNIVERSITÀ DI VALLE 15% A TUTTI I TESSERATI SU TUTTI
GLI ABBONAMENTI FITNESS - TI ASPETTIAMO APPROFITTA!
VIA VITTORIO EMANUELE III, 74 - REVELLO - TEL. 0175 257900

CESTERIA

COORDINATORE: SIG. SILVIO FERRETTI

LABORATORIO

REALIZZAZIONE DI UNA CAVAGNA O GESTO ROTONDO CON MANICO

PAESANA H 20.30 PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI – VIALE UMBERTO I°

MARTEDÌ 6 - 13 - 20 - 27 MARZO 2018

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018** Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 - kit € 10,00 - cesoie, coltellino e spruzzino

CINESE

DOCENTE: DOTT.SSA MICHELA BELTRANDO

CORSO

NOZIONI BASE DELLA LINGUA CINESE – IL PROGETTO È FINALIZZATO ALL'APPRENDIMENTO DELLE SEGUENTI PARTICOLARITÀ DELLA LINGUA:

FONETICA: imparare la fonetica, effettuare e distinguere i suoi quattro suoni

SCRITTURA: conoscere la storie dei caratteri cinesi e le regole che definiscono l'ordine di scrittura

GRAMMATICA: conoscere la sintassi della frase cinese e la costruzione "tema-commento"

LESSICO: riuscire a comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso comune

CULTURA: approfondimenti sulla storia e sulla cultura cinese

REVELLO H 20.45 PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI VIALE UMBERTO I°

MARTEDÌ 31 OTTOBRE 2017

7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2017

12 - 19 DICEMBRE 2017

9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2018

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2018

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 35,00 da versare alla prima lezione

FARMACIA S. ANDREA
DOTT.SSA BARRA NADIA

COSMESI, FITOTERAPIA
AUTO ANALISI PER CONTROLLO
GLICEMIA, COLESTEROLO,
HDL-LDL - TRIGLICERIDI
CONVENIENZA E PROFESSIONALITÀ

PIAZZA BORGNA, 5 - MARTINIANA PO

CHICCHE DI SALUTE

RESORT MONVISO

CORSO "1" - DOTT.SSA ALICE PRON

PREVENIRE I MALESSERI DI STAGIONE SI PUO' GRAZIE ALLA GROTTA DI SALE ROSA DELL'HIMALAYA E AI RIMEDI NATURALI CONSIGLIATI DALLA NOSTRA NATUROPATA. INCONTRO RIVOLTO SIA AD ADULTI CHE A BAMBINI ACCOMPAGNATI. LA SERATA PREVEDE LA CONFERENZA CON LA NATUROPATA E LA SEDUTA NELLA GROTTA DI SALE.

integrazione € 15,00 adulti - adulto e bambino € 20,00

CORSO "2" - ESTETISTA DANIELA ROASCHIO

LEZIONI DI MAKE UP: TANTI CONSIGLI UTILI PER TRUCCARSI IN MODO SEMPLICE E VELOCE, TUTTI I GIORNI. DIMOSTRAZIONE PRATICA

integrazione € 7,00

CORSO "3" - CHINESIOLOGO LORENZO MANINO - ESTETISTA DANIELA ROASCHIO

CONSIGLI ED ESERCIZI DEL NOSTRO PERSONAL TRAINER E CHINESIOLOGO MINIMASSAGGIO DECONTRATTURANTE, EFFETTUATO DALLE NOSTRE OPERATRICI DEL BENESSERE TI PERMETTERÀ DI RILASSARE LE TENSIONI ACCUMULATE E RENDERE PIÙ ELASTICA LA TUA SCHIENA

integrazione € 12,00

CORSO "4" - DOTT.SSA ALICE PRON

ALLERGIE PRIMAVERILI: RIMEDI NATURALI E HALOTERAPIA I PREZIOSI ED EFFICACI CONSIGLI DELLA NOSTRA NATUROPATA, RIMEDI NATURALI ED ALIMENTARI E LA SEDUTA DI HALOTERAPIA NELLA NOSTRA GROTTA DI SALE VI AIUTERANNO AD AFFRONTARE AL MEGLIO IL PERIODO CRITICO DELLE ALLERGIE

integrazione € 15,00 adulti - adulto e bambino € 20,00

SANFRONT H 20.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 CORSO "1"

MERCOLEDÌ 6 DICEMBRE 2017 CORSO "2"

MERCOLEDÌ 7 FEBBRAIO 2018 CORSO "3"

MERCOLEDÌ 4 APRILE 2018 CORSO "4"

minimo 6 massimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LE INTEGRAZIONI SONO DA VERSARE TASSATIVAMENTE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO

TENTAZIONI
di Meirone Emidio

**GIOCATTOLI
ARTICOLI REGALO
PROFUMERIA
CARTOLERIA
ARTICOLI PER UFFICIO**

CORSO MARCONI, 17 - SANFRONT - TEL. 0175 948860

CINQUE VALLI NEL PIATTO

L'ANGOLO DEL GUSTO - CHEF ANDREA DECARIO

DEGUSTAZIONE

PIATTI TIPICI DELLE VALLI BRONDA, GRANA, PO, STURA E VARAITA

SANFRONT H 18.00 - L'ANGOLO DEL GUSTO - RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MARTEDÌ 27 FEBBRAIO 2018

minimo 10 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

CREA CON LE MANI

COORDINATRICI: SIG.RE ANGELA CAPORGNO E LAURA MARCHESIN
AGLIA - UNCINETTO - TELAIO - FORCELLA - CENTRINI

É POSSIBILE SCEGLIERE IL TIPO DI LAVORAZIONE DESIDERATA PORTANDO TUTTO L'OCCORRENTE

ENVIE H 20.45 - SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

LABORATORIO "1"

VENERDÌ 6 - 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2017

3 - 10 - 17 - 24 - NOVEMBRE 2017

1 - 15 DICEMBRE 2017

LABORATORIO "2"

VENERDÌ 12 - 19 - 26 GENNAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 FEBBRAIO 2018

2 - 9 - 16 MARZO 2018

LABORATORIO "3"

VENERDÌ 23 - 30 MARZO 2018

6 - 13 - 20 - 27 APRILE 2018

minimo 6 iscritti massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CI SI PUO' ISCRIVERE AD UN SOLO CORSO TRA 1 - 2 OGNUNO DEVE PORTARE TUTTO IL MATERIALE NECESSARIO PER IL LAVORO SCELTO - AL CORSO 3 PUO' PARTECIPARE CHI NON HA TERMINATO IL LAVORO

STUDIO TECNICO DA RE

**a Paesana
dal 1954**

PIAZZA STATUTO, 6 - PAESANA - TEL. 0175 94195 - FAX 0175 987747

www.studiotecnicodare.it

COME RITROVARE LA PROPRIA SERENITÀ

RELATRICE : SIG.RA SARA PALUMBO

SERATA

IL MODO PIU' SEMPLICE PER FAR SCOMPARIRE LE PROPRIE ANSIE

MARTINIANA PO H. 21.00 - SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

MARTEDÌ 20 MARZO 2018

COPPO AFFRESCATO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

COME TRASFORMARE UNA SEMPLICE TEGOLA DI COCCIO
IN UN ELEMENTO DECORATIVO

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 10 OTTOBRE 2017

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE 2017

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE 2017

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

**AUTORIPARAZIONI
MONDINO s.n.c.**

di Mondino Sergio e Daniele

OFFICINA, ASSISTENZA E VENDITA,
SOCCORSO STRADALE 24H/24
RIPARAZIONE AUTO DI
QUALUNQUE MARCA

VIALE UMBERTO I, 47 - REVELLO
TEL. 0175 257122 - 348 3858303

CORO UNIVALLE

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

CORSO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

MERCOLEDÌ DAL 18 OTTOBRE 2017

AL 18 APRILE 2018

minimo 20 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica - tel. 0175 987709

integrazione € 35,00 da versare alla prima lezione

CUCINA DI TUTTO E DI PIÙ

COORDINATORI: SIG.RA NANA LUNGO E CHEF PAOLO LAMBRONI

CORSO

NELLA PRIMA, SECONDA E TERZA SERATA
VECCHIE RICETTE RIVISITATE PER LA QUOTIDIANITÀ
NELLA QUARTA SERATA: **DISFIDA DI FORCHETTA**

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

MARTEDÌ 27 MARZO 2018

3 - 10 - 17 APRILE 2018

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 24,00 da versare alla prima lezione

NELL'ULTIMA SERATA TRA TUTTE LE ISCRITTE AI TRE CORSI DI CUCINA
SARÀ SORTEGGIATA UN'IMPASTATRICE

CARTOLIBRERIA
"DA ELISA"

CANCELLERIA - ARTICOLI REGALO
GIOCATTOLI

VIA PO, 21 - 12034 PAESANA - TEL. E FAX 0175 987457

CUCINA FRANCESE

L'OSTERIA D'PRAVIERM – DI SOPHIE

DEGUSTAZIONE

RICETTE SEMPLICI PER AVVENTURARSI NELLA CUCINA D'OLTRALPE

PAESANA H 18.00 - FR. S. LORENZO 1 - PRATOGLUGLIELMO

MARTEDÌ 24 OTTOBRE 2017

minimo 15 massimo 45 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

CUCINA VEGETARIANA

COORDINATRICE: SIG.NA ELISA BOTTERO

CORSO

VERDURE, VERDURE E VERDURE, COME LE UTILIZZIAMO?

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

MARTEDÌ 13 - 20 MARZO 2018

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 da versare alla prima lezione

NELL'ULTIMA SERATA DEL CORSO CUCINA DI TUTTO E DI PIU' TRA TUTTE LE ISCRITTE
AI TRE CORSI DI CUCINA SARÀ SORTEGGIATA UN'IMPASTATRICE

**DA NATALE
ALBERGO BAR**

**SALA GIOCHI SLOT MACHINE
LOCALE AUTORIZZATO SKY**

VIA ROMA, 13 - PAESANA - TEL. 0175 94125

DANZE TRADIZIONALI AREA OCCITANA

ISTRUTTORI: SIG. SILVIO FERRETTI E SIG.RA CLELIA GARDIOL

CORSO

SERATE IN ALLEGRIA CON APPROFONDIMENTI E VARIANTI DI BALLI
DELLE VALLI E DELL' AREA FRANCESE "A RICHIESTA"

PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA

GIOVEDÌ 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2017

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2017

minimo 16 massimo 32 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 da versare alla prima lezione

DOLCI E DOLCINI

COORDINATRICE: SIG.RA IMELDA CASTAGNO

LABORATORIO

PER PRENDERE UN THE, A FINE CENA O PER UNA COLAZIONE DIVERSA

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

VENERDÌ 2 - 9 MARZO 2018

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 da versare alla prima lezione

NELL'ULTIMA SERATA DEL CORSO CUCINA DI TUTTO E DI PIÙ TRA TUTTE LE ISCRITTE
AI TRE CORSI DI CUCINA SARÀ SORTEGGIATA UN'IMPASTATRICE

ACHILLEA

**DI FIORINA MARINA - SUCCHI, COSMESI, CONFETTURE, ERBORISTERIA,
ERBE OFFICINALI, PRODOTTI BIOLOGICI**

VIA CRISSOLO, 11 - 12034 PAESANA - TEL. 0175 94292

DONNE: UN MONDO IN UNA PAROLA

RELATRICE: SARA PALUMBO

SERATE

È VERAMENTE IL SESSO DEBOLE?

PROBLEMATICHE FEMMINILI E CURE NATURALI

MARTINIANA PO H 21.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

MARTEDÌ 10 - 17 OTTOBRE 2017

EFFETTI: ANTICATO - DECAPATO - SHABBY

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TECNICHE DI DECORAZIONE DEL LEGNO CON PRODOTTI E FINITURE DIVERSE

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 23 GENNAIO 2018

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 25 GENNAIO 2018

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 3

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 25 GENNAIO 2018

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

FARMACIA TRUCCO

OMEOPATIA • ERBORISTERIA • COSMESI

VIA ROMA, 25 - PAESANA - TEL. 0175 94117

EFFETTO TIFFANY

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

DECORARE UN VASO CON COLORI TRASPARENTI DA VETRO
PER CREARE UN EFFETTO TIFFANY

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 9 – 16 GENNAIO 2018

LABORATORIO "2"

GIOVEDI' 11 - 18 GENNAIO 2018

PAESANA H 20,30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 11 – 18 GENNAIO 2018

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

ERBE AROMATICHE

DOCENTE: DOTT.SSA CINZIA CESANO

CONOSCERE L'UTILIZZO TERAPEUTICO DI PIANTE CHE NORMALMENTE VENGONO
UTILIZZATE PER IL LORO AROMA COME: BASILICO, SALVIA, SANTOREGGIA, ERBA
CIPOLLINA, ROSMARINO, DRAGONCELLO, ALLORO, TIMO, LAVANDA, ISSOPO, RAFANO,
RUCOLA, PREZZEMOLO, MAGGIORANA, ORIGANO, MENTA, MELISSA, CERFOGLIO
A OGNI LEZIONE LE PIANTE POSSONO ESSERE ANNUSATE, TOCCATE E ASSAGGIATE

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDI' 16 - 23 - 30 MARZO 2018

6 - 13 - 20 APRILE 2018

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 40,00 da versare alla prima lezione

TRATTORIA DEL GIARDINO

PIAZZA PIAVE, 9 - PAESANA - TEL. 0175 94126

FIORI DI BACH

RELATRICE: DOTT.SSA LUCIA GRIGLIO

SERATE

STORIA E UTILIZZO DEI FIORI COME CURA DEI DISTURBI EMOZIONALI
IL CORSO E' DIVISO IN DUE PARTI, NELLA PRIMA SERATA LA STORIA DELLA VITA E
DELLA RICERCA DEL DOTT. BACH E I PRIMI 14 FIORI
NELLA SECONDA SERATA GLI ALTRI FIORI E L'UTILIZZO DEL RESCUE REMEDY
COME RIMEDIO DI PRONTO SOCCORSO

ENVIE H 20.45 SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

MARTEDÌ 24 - 31 OTTOBRE 2017

FIORI DI BACH PER GLI ANZIANI

RELATRICE: SARA PALUMBO

SERATA

VIVERE BENE E IN MODO COMPLETAMENTE NATURALE LA PROPRIA VECCHIAIA

MARTINIANA PO H 21.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

MARTEDÌ 13 FEBBRAIO 2018

FISIOTERAPIA DI GRUPPO

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA MARIE CRISTINE LASNET

CORSO

PAGNO H 17.30 POLO SOCIALE LA MADONNINA - VIA CADUTI LIBERAZIONE 8

MERCOLEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2017

6 - 13 - 20 DICEMBRE 2017

10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2018

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2018

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00 da versare alla prima lezione

HOTEL RISTORANTE LA COLLETTA

VIA COLLETTA, 29 - PAESANA - TEL. 0175 94262

G.A.G. - TONE UP

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

CORSO

ATTIVITÀ DI TONIFICAZIONE CON UTILIZZO DI PESINI E STEP A RITMO DI MUSICA

REVELLO H 18.00 - PALESTRA TEMPIO DEL FITNESS - VIA VITTORIO EMANUELE III N. 74

VENERDÌ 26 GENNAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 FEBBRAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2018

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione - scarpe pulite

GIARDINI NATURALI

RELATRICE: MARIAGRAZIA ALLISIO

CORSO

OSSIMORO O COMPROMESSO ETICO?

IL GIARDINO DI MONTAGNA E IL SUO MINIMALISMO,

CONVERSIONE DELL'ABBANDONO AD APPEZZAMENTI COLTIVABILI O AREE FIORITE.

ONCINO H 21.00 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO COMUNALE

VENERDÌ 6 OTTOBRE 2017

CENTRO UFFICIO
di Ernesto Depetris

CARTOLERIA - COMPUTERS ED ACCESSORI
MACCHINE E MOBILI PER UFFICIO - LIBRI
FOTOCOPIE - SERVIZIO FAX - STESURA TESTI
RILEGATURE - TIMBRI - CORNICI
TUTTO PER L'HOBBISTICA - LIBRI E OGGETTI
DI TRADIZIONE OCCITANA

VIA ROMA, 47 - PAESANA - TEL 0175 987358

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

CORSO "1" LEZIONI 10

PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

LUNEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 - 11 DICEMBRE 2017

CORSO "2" LEZIONI 13

PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2018

5 - 19 - 26 FEBBRAIO 2018

5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2018

9 - 16 APRILE 2018

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 18,00 (CORSO 1)

€ 28,00 (CORSO 2) da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA ISCRIZIONE PREVENTIVA

ABBONAMENTO AL CORSO 1 E 2 € 43,00

ALIMENTARI E MANGIMI MORBO GABRIELE SNC

VIA CRISSOLO, 22 - PAESANA

GINNASTICA PER LA SCHIENA

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ANNA RUDARI

CORSO

RIFREDDO H 19.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

LUNEDÌ 2 - 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 DICEMBRE 2017

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00 da versare alla prima lezione

INCONTRO CON IL MONDO INGLESE

DOCENTI: PROFF. CHIARA GIORDANO - PAOLO ROLFO

ENGLISH GALORE SCHOOL

SERATE

ALLA SCOPERTA DEL MONDO ANGLOSASSONE,
SERATE CONDOTTE IN LINGUA INGLESE SU UN TEMA SPECIFICO
CON UTILIZZO DI VIDEO ED IMMAGINI

SANFRONT H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

MERCOLEDÌ 25 OTTOBRE 2017 (HALLOWEEN)

29 NOVEMBRE 2017 (MERRY CHRISTMAS)

7 MARZO 2018 (ENGLISH ON HOLIDAY)

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ci si può iscrivere anche ad una singola serata

IL SOGNO ACCONCIATURE DI SIMONA BARRA

VIA CRISSOLO, 10 - PAESANA - TEL. 338 3601238

INTAGLIO DEL LEGNO

COORDINATRICE: DOTT.SSA BEATRICE OTTONELLI

IL CORSO SI PROPONE DI FAR CONOSCERE A LIVELLO PRATICO L'ANTICA TECNICA DELL'INTAGLIO SU LEGNO, UNA DELLE PIÙ CARATTERISTICHE E TRADIZIONALI ATTIVITÀ ARTIGIANALI DELL'ALTA VALLE VARAITA SARA' POSSIBILE CIMENTARSI NELLA LAVORAZIONE DEL PINO CEMBRO E NON MANCHERANNO CONSIGLI PRATICI E QUALCHE UTILE SEGRETO PER APPROCCIARSI CON SUCCESSO A QUESTA MERAVIGLIOSA ARTE

LABORATORIO "1"

PAESANA H 21.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LUNEDÌ 6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

LABORATORIO "2"

PAGNO H 21.00 SALA CONSIGLIARE - PIAZZA MERCATO

LUNEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2018

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

Pieralda Michelis
ACCONCIATURE

VIA PO, 35 - PAESANA - TEL. 328 5562661

INGLESE

CORSI

DOCENTE: DOTT. SSA MICHELA VERDUNA
PRINCIPIANTI E NON

PAESANA H 20.45 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

LUNEDÌ 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 - 11 - 18 DICEMBRE 2017

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

DOCENTE: DOTT. MARIO SOSSO
QUARTO LIVELLO

**MARTINIANA PO SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA
PER IMPEGNI DEL DOCENTE IL CORSO (10 LEZIONI)
INIZIERÀ A NOVEMBRE MA SOLO NEL MESE DI OTTOBRE
SAREMO IN GRADO DI DEFINIRE GIORNO E DATE**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

IRIDOLOGIA

RELATRICE: DOTT.SSA LUCIA GRIGLIO

SERATA

L'IRIDOLOGIA COME PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE

ENVIE H 20.45 SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

GIOVEDÌ 22 MARZO 2018

LA VIRGINIA

Agriturismo

www.lavirginia.it

VIA VALLE PO, 70 - MORRA SAN MARTINO - REVELLO - TEL. 0175 259026

LA BELLEZZA INIZIA DAL VISO

RELATRICE: SIG.NA VERONICA VIOLINI

SERATA

L'IMPORTANZA DI UNA GIUSTA DETERSIONE
E CAPIRE COSA METTIAMO SULLA NOSTRA PELLE
GUIDA ALL'ACQUISTO DEI GIUSTI COSMETICI

REVELLO H 21.00 CENTRO ESTETICO "SEGRETI DI BELLEZZA" VIA DANIELLA 21 A

LUNEDÌ 23 OTTOBRE 2017

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LA VIA DEGLI ELEMENTI

RESORT MONVISO - NATUROPATA ANGHILANTE PAOLA

CORSO

PRIMA SERATA: LA GUARIGIONE ATTRAVERSO L'ACQUA - L'ACQUA FONTE DI VITA
LE TEORIE DI MASARU EMOTO - I BENEFICI DELL'IDROTERAPIA
RITROVARE L'ENERGIA CON LA TERRA - AUTOMASSAGGIO DEL PIEDE
MEDITAZIONE CAMMINATA

SECONDA SERATA : LA TRASFORMAZIONE CHE PASSA ATTRAVERSO IL FUOCO
CENNI DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
LA MOXA E LE SUE APPLICAZIONI - LA LEGGEREZZA DELL'ARIA
ESERCIZI DI RESPIRAZIONE PER IL RILASSAMENTO E IL BENESSERE GLOBALE
MEDITAZIONE ACCOMPAGNATA DA MUSICA A FREQUENZE 432HERTZ

SANFRONT H 20.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 21 - 28 MARZO 2018

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 17,00 da versare prima dell'inizio del corso

ISAIA SPORT

ISAIASPORT@VIRGILIO.IT

**ABBIGLIAMENTO, CALZATURE,
ATTREZZI, NOLEGGIO SCI**

VIA ROMA, 49 - PAESANA - TEL. 0175 945900

CRISSOLO - VIA PROVINCIALE, 25 - TEL. 0175 940205

LINDY HOP

ISTRUTTORI: SIG.RI ANGELA COSTA - ANDREA CASA

BALLO SWING AFROAMERICANO NATO A NEW YORK NEGLI ANNI 20-30 DEL SECOLO SCORSO. SI DIFFUSE POI IN TUTTO IL MONDO SOTTO FORME DIVERSE, FINO A SBARCARRE IN ITALIA, DOPO LA SECONDA GUERRA MONDIALE, TRAMUTANDOSI IN BOOGIE-WOOGIE

PAESANA H 21.15 SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2017

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2017

6 - 13 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2018

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2018

7 - 14 MARZO 2018

minimo 16 massimo 36 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

MANI DI FATA

COORDINATRICE: SIG.NA VERONICA VIOLINI

LABORATORIO

POCHI SEMPLICI GESTI PER AVERE UNA MANICURE PERFETTA!
LEZIONE STRUTTURATA SU TAGLIO CUTICOLE, VARI TIPI DI LIMATURE E STESURA SMALTO

REVELLO H 21.00 CENTRO ESTETICO "SEGRETI DI BELLEZZA" VIA DANIELLA 21A

LUNEDÌ 4 DICEMBRE 2017

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 8,00

RIFUGIO GALABERNA

LOCALITÀ CAPOLUOGO VILLA - OSTANA
TEL. 0175 940310 - info@rifugiogalaberna.com

MAUSOLEI DI CASA SAVOIA

RELATRICE: SIG.RA MAURA AIMAR

SERATE E USCITE

ALTACOMBA ED IL PANTHEON

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 27 OTTOBRE 2017

DOMENICA 29 OTTOBRE 2017 USCITA

SUPERGA E I SUOI RE - SAGRA DI SAN MICHELE

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

GIOVEDÌ 15 MARZO 2018

DOMENICA 18 MARZO 2018 USCITA

**COSTO E PROGRAMMA DELLE USCITE SARANNO DISPONIBILI
UN MESE PRIMA DELLA DATA STESSA**

MESSICO IERI E OGGI

RELATORI: DOTT. GEORGETTE OLEA - ROBERTO DANTE

SERATA

DA ANAHUAC AGLI STATI UNITI MESSICANI

SANFRONT H 21.00 - BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

GIOVEDÌ 14 DICEMBRE 2017

ALBERTENGO MARKET
di Evelina Albertengo

QUALITÀ E CORTESIA
TUTTI I GIORNI SOTTO LA
TUA CASA - LA QUALITÀ È
CONVENIENZA

PIAZZA SAN ROCCO, 23A - REVELLO - TEL. 0175 259232

MEDITAZIONE

COORDINATRICE: TAMARA ZEDDA

MEDITAZIONE SIGNIFICA ENTRARE IN INTIMITÀ CON SE STESSI
ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO, SEDERSI IN SILENZIO CON ALTRE
PERSONE CI AIUTA A SPERIMENTARE L'INTERDIPENDENZA CON TUTTI GLI ESSERI.

REVELLO H 20.00 - PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

CORSO "1"

LUNEDÌ 2 - 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2018

5 - 19 - 26 FEBBRAIO 2018

5 - 12 - 19 MARZO 2018

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 per ogni corso da versare alla prima lezione

cuscino per meditazione o coperte e tappetino - vestire con abiti comodi e scuri

METODO SCIENTIFICO: QUAL È LA DIFFERENZA TRA DANTE ED EINSTEIN?

RELATORE : DOTT. ROBERTO DANTE

SERATA

NON SOLO CARTESIO: POPPER, KUHN, FEYERABEND

REVELLO H 21.00 - PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

MARTEDÌ 5 DICEMBRE 2017

L'ESTETICA

di Mariotta Natascia

VIA FIUME, 17 - SANFRONT - TEL. 339 8593131

NUTRIRSI CON LE ERBE SPONTANEE

COORDINATRICE: SIG.RA MARIAGRAZIA ALLISIO

USCITA

PASSEGGIATA NEI PRESSI DEL TERRITORIO ONCINESE PER RICONOSCIMENTO,
INDIVIDUAZIONE E RACCOLTA ERBE SPONTANEE
A SEGUIRE MERENDA VEGANA

ONCINO H 14.30 - PIAZZA ROMA DAVANTI ALLA CHIESA

SABATO 14 APRILE 2018

minimo 5 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00 – portare un sacchetto e un coltello

OSSIGENO - OZONO TERAPIA

RELATORE: DOTT. GIORGIO ODERDA

SERATA

CURA PER DOLORI OSTEO-ARTICOLARI, CIRCOLATORI E PROBLEMI URO-GENITALI
L'OSSIGENO-OZONO TERAPIA COMPIE 100 ANNI MA È ANCORA MOLTO IGNORATA

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

MARTEDÌ 14 NOVEMBRE 2017

BAR GINO LUNCH
COCKTAIL BAR

PIAZZA VITTORIO VENETO, 44 - PAESANA - TEL. 0175 945354

PARLIAMO DI SPORT

RELATORE: PROF. DAVIDE BERTINETTO

SERATA

DIMAGRIRE CON L'ATTIVITÀ IN PALESTRA

TECNICHE ED ACCORGIMENTI PER RIUSCIRE A PERDERE PESO CON ATTIVITÀ FISICA
MIGLIORANDO IL RAPPORTO TRA MASSA GRASSA E MAGRA

REVELLO H 20.00 - PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

GIOVEDÌ 1 MARZO 2018

PILATES-YOGA PILATES

COORDINATORE: PROF. DAVIDE BERTINETTO

GINNASTICA A CORPO LIBERO RIVOLTA AL BENESSERE MUSCOLARE ED ARTICOLARE
CON FINALITÀ ANTI ETÀ, LEZIONI SEMPRE DIVERSE PER COINVOLGERE L'ORGANISMO
IN MODI DIFFERENTI CON ESERCIZI VARIATI.

IL CORSO E' TENUTO DALL'AUTORE DEL LIBRO "GINNASTICA PILATES, IL MANUALE"

CORSO "1"

REVELLO H 18.00 PALESTRA "TEMPIO DEL FITNESS" VIA VITT. EMANUELE III N. 74

CORSO "2"

REVELLO H 19.00 PALESTRA "TEMPIO DEL FITNESS" VIA VITT. EMANUELE III N. 74

VENERDÌ 6 - 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2017

10 - 17 - 24 NOVEMBRE 2017

1 - 15 - 22 DICEMBRE 2017

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

materiali: scarpe pulite e asciugamani - abbigliamento comodo

SOC. AGRICOLA S. LUIGI
di F.lli Allio

VIA ROMA, 30 - PAESANA - TEL. 0175 945844

MACELLERIA E
SALUMERIA DAL
PRODUTTORE AL
CONSUMATORE

POMERIGGIO BENESSERE CON GUSTO

RESORT MONVISO

PREVENZIONE INVERNALE: TRATTAMENTI A PICCOLI GRUPPI
MINI PERCORSO SPA (45 MINUTI) + SCRUB AI SALI, DETOSSINANTE – POSA IN HAM-
MAM – MASSAGGIO RIFLESSOGENO SPALLE E TORACE A BORDO PISCINA – APPLICA-
ZIONE FANGO TERMALE (PERCORSO SEGUITO DA UNA DELLE NOSTRE ESTETISTE)
+ APERICENA NEL NOSTRO RISTORANTE

SANFRONT H 17.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 10 GENNAIO 2018 - CORSO 1

MERCOLEDÌ 17 GENNAIO 2018 - CORSO 2

MERCOLEDÌ 24 GENNAIO 2018 - CORSO 3

MERCOLEDÌ 31 GENNAIO 2018 - CORSO 4

minimo 8 massimo 12 iscritti per ogni corso
ci si iscrive ad un solo corso, in caso di posti liberi si può ripetere
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 22,00 da versare tassativamente prima dell'inizio del corso
accappatoio, ciabatte e cuffia

PREVENZIONI

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

SERATE

PRIMA SERATA: LE COMUNI MALATTIE ENDOCRINOLOGICHE

SECONDA SERATA: LE MALATTIE VASCOLARI PERIFERICHE

TERZA SERATA: IL DECLINO NEUROLOGICO

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 13 OTTOBRE 2017

12 GENNAIO 2018

16 FEBBRAIO 2018

RISTORANTE PIZZERIA "IL BIVIO" di COCCHI BEATRICE

CHIUSO IL MARTEDÌ/ SPECIALITÀ PIZZA E MENÙ DI MARE E DI TERRA

VIA VALLE PO, 37 - SANFRONT - TEL. 0175 986279

PRESEPE IN VETRO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

BOCCIA DI VETRO, SACRA FAMIGLIA E ORNAMENTI VARI PER RAPPRESENTARE IL PRESEPE

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 24 OTTOBRE 2017

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 26 OTTOBRE 2017

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 26 OTTOBRE 2017

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

COORDINATORI: PROF.SSA LUCIA BOSSA - SIG. ANGELO CONFALONIERI

CORSO

PROSEGUIMENTO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

LUNEDÌ DAL 2 OTTOBRE 2017

AL 23 APRILE 2018

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**AUTOLINEE
ALLASIA**

SAVIGLIANO (CN) - TEL. 0172.33228 - FAX 0172.715102

PRIMO SOCCORSO

RELATORE: DOTT. STEFANO PASIAN - ANPAS PIEMONTE

SERATE

NELLA PRIMA SERATA SI AFFRONTANO LE TEMATICHE DI PRIMO SOCCORSO DI BASE IN MANIERA TEORICA, NELLA SECONDA GLI ISTRUTTORI ESEGUIRANNO LE MANOVRE DI PRIMO SOCCORSO E FARANNO PROVARE SU APPOSITI MANICHINI. LE TEMATICHE AFFRONTATE HANNO COME OGGETTO LE MANOVRE RIANIMATORIE E DI DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE, LA MEDICAZIONE DELLE FERITE, IL TRATTAMENTO DELLE USTIONI E DEI TRAUMI IN GENERE. TUTTI GLI ARGOMENTI PROPOSTI SONO DA INTENDERSI DI LIVELLO BASE, ILLUSTRATI ED APPROFONDITI DA ISTRUTTORI VOLONTARI DEL SISTEMA 118 APPARTENENTI AD ANPAS

REVELLO H 21.00 PADIGLIONE SCUOLE ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

GIOVEDÌ 12 OTTOBRE 2017

19 OTTOBRE 2017

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ai partecipanti verrà rilasciato un attestato

PUNTI DI FONDO

COORDINATRICE: DOTT.SSA CARLA MAERO

CORSO

REALIZZAZIONE DI UN SAMPLER CON DIVERSI PUNTI DI FONDO UTILI PER REALIZZARE RICAMI DI VARIO TIPO IN BIANCO O IN COLORE

MARTINIANA PO H 15.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

VENERDÌ 2 - 9 - 16 - 23 FEBBRAIO 2018

2 MARZO 2018

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

MONVISO RESORT - CENTRO BENESSERE

Servizi salute naturale - Trattamento viso e corpo - RIGENERARSI AI PIEDI DEL MONVISO

dalle ore 9,30 alle ore 21,30 - CHIUSO IL MARTEDÌ - Tel. 0175 986007

VIA VALLE PO 37 - 12030 SANFRONT - www.resortmonviso.it - info@resortmonviso.it

RICAMANDO

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

LABORATORIO

PUNTO DOPO PUNTO, DUE PAROLE, UN THE, TANTA PASSIONE
E CHE MERAVIGLIE SI REALIZZANO ALL'INTERNO DEL LABORATORIO

PAESANA H 15.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE
TUTTI I LUNEDÌ DAL 2 OTTOBRE 2017 AL 23 APRILE 2018

RIEDUCAZIONE POSTURALE

COORDINATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO

CORSO

ANALISI, ESERCIZI E CONSIGLI PER MIGLIORARE LA POSTURA E
PREVENIRE DISTURBI MUSCOLO - SCHELETRICI

PAESANA H 18.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2018
7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2018
7 - 14 MARZO 2018

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00 da versare alla prima lezione

**CAFFETTERIA
DEL PORTICO**

DI RE SILVIA

APERTO DALLE 5,30 ALLE 20
CHIUSO IL MERCOLEDÌ

VIA NAZIONALE, 10 - PAESANA

RIFLESSOLOGIA DELLA MANO

RELATRICE: SIG.RA ROSANNA PICCATO

SERATA

UNA TECNICA CHE SI BASA SULLA PRESSIONE DI DETERMINATI PUNTI DELLA MANO
CAPACI DI RIEQUILIBRARE E DARE BENESSERE AL VOSTRO ORGANISMO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 20 OTTOBRE 2017

RINNOVARE UN OGGETTO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TU PORTA UN OGGETTO CHE NON TI PIACE PIÙ O È VECCHIO, NOI,
CON TECNICHE DIVERSE, TI AIUTIAMO A DARGLI UNA NUOVA VESTE

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2018

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2018

1 MARZO 2018

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2018

1 MARZO 2018

minimo 6 massimo 10 iscritti.

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

FERRATO ACCONCIATURE

VIA NAZIONALE, 12 - PAESANA - TEL. 333 9918972

SAPONANDO

COORDINATRICE: DOTT.SSA SERENA GIRAUDO
LABORATORIO

IMPARIAMO A FARE IL SAPONE CON PRODOTTI E PROFUMI NATURALI

PAESANA H 14.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITT. VENETO 30

SABATO 3 - 10 - 17 MARZO 2018

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall'8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiale: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

SHOPPER NERA DECORATA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

DIAMO LUCE AD UNA BORSA DI COTONE NERA CON IMMAGINI E COLORI DIVERSI

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 30 GENNAIO 2018

LABORATORIO "2"

GIOVEDI' 1 FEBBRAIO 2018

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 1 FEBBRAIO 2018

minimo 6 massimo 10 iscritti.

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

L'ANGOLO DELLA CASA **di Bertorello Vilma**

VIA MONVISO, 5 - PAESANA - TEL. 347 3639474

SCATOLA IN TESSUTO

COORDINATRICE: DOTT.SSA CARLA MAERO

LABORATORIO

UN INTERNO DI CARTONE FUSTELLATO RIVESTITO IN TESSUTO, CUCITO A MANO

MARTINIANA PO H 15.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

VENERDÌ 27 OTTOBRE 2017

3 - 10 NOVEMBRE 2017

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

SPAGNOLO

DOCENTE: DOTT.SSA GEORGETTE OLEA

CORSI

LIVELLO INTERMEDIO

SANFRONT H 19.30 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

PRINCIPIANTI

SANFRONT H 21.15 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

GIOVEDÌ 2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2017

7 DICEMBRE 2017

11 - 18 - 25 GENNAIO 2018

1 - 8 - 15 FEBBRAIO 2018

minimo 8 iscritti per ogni corso.

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

PIZZERIA WELLINGTON

VIA REINAUD, 20 - PAESANA - CELL. 334 1364539

STRETCHING E TONIFICAZIONE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA PRETTO

PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

GIOVEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2017

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2017

7 DICEMBRE 2017

CORSO "2" LEZIONI 15

GIOVEDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2018

1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2018

1 - 15 - 22 - 29 MARZO 2018

5 - 12 - 19 - 26 APRILE 2018

minimo 10 iscritti per ogni corso

integrazione € 18,00 (corso 1) € 32,00 (corso 2)

ABBONAMENTO AI CORSI 1 E 2 € 48,00

NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA ISCRIZIONE PREVENTIVA

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

PAESANA H 16.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

CORSO "3" LEZIONI 10

LUNEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 - 11 DICEMBRE 2017

CORSO "4" LEZIONI 13

LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2018

5 - 19 - 26 FEBBRAIO 2018

5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2018

9 - 16 APRILE 2018

minimo 10 iscritti per ogni corso

integrazione € 18,00 (corso 3) € 28,00 (corso 4)

ABBONAMENTO AI CORSI 3 E 4 € 43,00

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA ISCRIZIONE PREVENTIVA

PASTICCERIA "IL PANE" **di Tosello Paolo**

VIA PO, 13 - PAESANA - TEL. 0175 987482

TAIJI QUAN

ISTRUTTORI: DOTT.SSA LIDIA USAI - DOTT. SERGIO PONZO

PRATICA DEL TAIJI QUAN - ARTE MARZIALE INTERNA CINESE COSTITUITA DA UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI ESEGUITI CON FLUIDA CONTINUITÀ

APPORTA MORBIDEZZA, STABILITÀ E COORDINAZIONE
ARMONIZZA LA RELAZIONE CON LO SPAZIO CIRCOSTANTE

PAESANA H 20.30 - PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2017

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2017

6 - 13 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2018

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2018

7 - 14 MARZO 2018

minimo 6 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 70,00 per ogni corso, da versare alla prima lezione

TRADIZIONE E ORIGINALITÀ IN CUCINA

COORDINATRICE: SIG. TIZIANA CANAVESE

DEGUSTAZIONE

LO CHEF TIZIANA CI DARÀ ALCUNE UTILI IDEE
PER RENDERE LE RICETTE DELLA TRADIZIONE ORIGINALI E MODERNE
A SEGUIRE CENA CON I PIATTI PREPARATI

GAMBASCA H 18.00 - RISTORANTE "DA CLAUDINO"

VENERDÌ 6 APRILE 2018

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00

L'ARTE DEL PANE RUSTICO DI MARTELLOTTO DEBORA

VIA PO 1 (ANG. VIA ROMA) - PAESANA - TEL. 380 4563743

VIA SALUZZO 93 - REVELLO - TEL. 339 3105155

VUOTATASCHE IN FELTRO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

CIOTOLINA CONTENITIVA PER CIÒ CHE HAI IN TASCA

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 17 OTTOBRE 2017

LABORATORIO "2"

GIOVEDÌ 19 OTTOBRE 2017

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 19 OTTOBRE 2017

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: consultare l'allegato per quanto necessario già alla prima lezione

YOGA

ISTRUTTORE: SIG. GIOVANNI VADA

PAESANA H 19.30 SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2017

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2017

6 - 13 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2018

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2018

7 - 14 MARZO 2018

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 per corso da versare prima dell'inizio del corso

OREFICERIA "TESTA" **di Testa Paolo**

VIA PO, 17 - PAESANA - TEL. 0175 94294

YOGA DELLA RISATA

ISTRUTTRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

IN UN MONDO SEMPRE PIÙ COMPETITIVO, DOVE SI VIVE SEMPRE SOTTO PRESSIONE, STIAMO PERDENDO LA VOGLIA DI RIDERE; LE PERSONE CERCANO SOCCORSO IN DIVERSI TIPI DI TERAPIA, MA LA PIÙ SEMPLICE E LA PIÙ EFFICACE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDÌ 17 OTTOBRE 2017

21 NOVEMBRE 2017

23 GENNAIO 2018

20 FEBBRAIO 2018

20 MARZO 2018

17 APRILE 2018

massimo 18 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 2,00 a serata - materassino, copertina e abbigliamento comodo

YOGA PER TUTTI

ISTRUTTRICE: SIG.RA BRUNA BRUNO

YOGA E MEDITAZIONE

PAESANA H 20.00 PALESTRA SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°

CORSO "1"

VENERDÌ 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2017

3 - 10 - 17 - 24 NOVEMBRE 2017

1 - 15 - 22 DICEMBRE 2017

CORSO "2"

VENERDÌ 12 - 19 - 26 GENNAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 FEBBRAIO 2018

2 - 9 - 16 MARZO 2018

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 per ogni corso da versare alla prima lezione

PIZZERIA MAMMA MIA 2

PIAZZA SAN ROCCO, 16 - REVELLO - TEL. 0175 257173

Z.U.M.B.A.

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA SILVIA ROMANO

CORSO "1" LEZIONI 10

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

LUNEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2017

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2017

4 - 11 DICEMBRE 2017

CORSO "2" LEZIONI 13

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2018

5 - 19 - 26 FEBBRAIO 2018

5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2018

9 - 16 APRILE 2018

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 18,00 per il corso 1 - € 28,00 per il corso 2 - da versare all'iscrizione

è possibile fare un abbonamento ai corsi 1 + 2 pari a 23 lezioni a € 43,00

NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA ISCRIZIONE PREVENTIVA

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

CORSO "3" LEZIONI 10

REVELLO H 19.00 PALESTRA TEMPIO DEL FITNESS - VIA VITTORIO EMANUELE III 74

VENERDÌ 26 GENNAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 FEBBRAIO 2018

2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2018

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dall' 8 gennaio 2018**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione - asciugamano e scarpe pulite

MONDO DIGITALE

**TELEFONIA - FOTOGRAFIA - GRAFICA - AUDIO - VIDEO - ACCESSORI VARI
BIJOUX - ARTICOLI REGALO**

VIA BARGE 5 - PAESANA - TEL. 0175 061669 - CELL. 329 5984934 - mondodigitale.paesana@gmail.com

PROMEMORIA

LABORATORI

PER NON DIMENTICARE LE NOZIONI DI BASE IMPARATE DURANTE I CORSI DI MANUALITÀ SI POSSONO PRENOTARE I LABORATORI. L'ELENCO DELLE DATE SARÀ DISPONIBILE DURANTE I CORSI STESSI.

DANZE TRADIZIONALI AREA OCCITANA

DOMENICHE: 22 ottobre / 5 e 19 novembre
3 - 17 e 31 dicembre 2017
7 e 21 gennaio / 4 e 18 febbraio 2018
4 e 25 marzo / 8 e 22 aprile 2018
A PAESANA SALA INCONTRI - VIA ROMA

CENA DI FINE ANNO ACCADEMICO

GIOVEDÌ 3 MAGGIO 2018

MOSTRA DEI LAVORI DI MANUALITÀ

SABATO 5 E DOMENICA 6 MAGGIO 2018

GITE

ALTACOMBA E IL PANTHEON

29 OTTOBRE 2017

AF L'ARTIGIANATO IN FIERA - POLO FIERISTICO DI RHO (MILANO)

DOMENICA 3 DICEMBRE 2017

SUPERGA E I SUOI RE

18 MARZO 2018

GITA DI FINE ANNO - DATA E LOCALITÀ DA DEFINIRE

SABATO A TEATRO

PROGRAMMAZIONE DI UNO O DUE SABATI AL MESE AI TEATRI DI TORINO:
ALFIERI, ERBA E GIOIELLO - TRASPORTO IN PULLMAN - L'ELENCO DEGLI SPETTACOLI
SCELTI SARÀ DISPONIBILE NEL MESE DI OTTOBRE IN OGNI PUNTO DI ISCRIZIONE
PER LE PRENOTAZIONI: PAESANA - BIBLIOTECA CIVICA TEL. 0175 987709

JACQUIS
ABBIGLIAMENTO

MERCATI DI:
SANFRONT - VERZUOLO - SALUZZO
PAESANA - PINEROLO

NEGOZIO: VIA FUCINA, 13 - PAESANA - CEL. 338.3180790