

## NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l’anno accademico 2018/2019 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 2018 - aprile 2019 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 2018/2019.
- 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.

**ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO I SEGUENTI INDIRIZZI:**

**[www.univalle.it](http://www.univalle.it) - [univalle@katamail.com](mailto:univalle@katamail.com)**

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

## **A TAVOLA CON LA PRIMAVERA**

COORDINATRICE: SIG.RA TIZIANA CANAVESE

### **DEGUSTAZIONE**

LO CHEF TIZIANA PROPORRÀ ALCUNE RICETTE CHE UNISCONO LA LEGGEREZZA DELLE PRIMIZIE E LA CREATIVITÀ DELLA SUA CUCINA PIEMONTESE.

A SEGUIRE CENA CON I PIATTI PRESENTATI.

**GAMBASCA H 18.00 - RISTORANTE " DA CLAUDINO"**

**VENERDÌ 5 APRILE 2019**

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2019** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 25,00 ( è richiesto anticipo di € 10 all'iscrizione)**

## **ACQUAGYM**

RESORT MONVISO

### **CORSO "1"**

**SANFRONT H 17.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO, 37**

**VENERDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2018**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2018**

**7 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**SANFRONT H 18.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO, 37**

**VENERDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2018**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2018**

**7 DICEMBRE 2018**

minimo 6 massimo 8 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 50,00 a corso da versare alla prima lezione**

cuffia - accappatoio e ciabatte

## **PIAN MUNÉ**

### **SPORT E RELAX IN QUOTA**

[www.pianmune.it](http://www.pianmune.it) - [info@pianmune.it](mailto:info@pianmune.it) - Tel. 328 6925406 (Marta)

## **ACQUAGYM**

RESORT MONVISO

**CORSO "3"**

**SANFRONT H 9.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO, 37**

**MERCOLEDÌ 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 DICEMBRE 2018**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 50,00 a corso da versare alla prima lezione**

cuffia - accappatoio e ciabatte

## **AEROBICA**

ISTRUTTRICE: DOTT. SSA ELISA PRETTO

GINNASTICA CON LA MUSICA - RASSODAMENTO - DIMAGRIMENTO CON UTILIZZO DELLO STEP

**PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI, 2**

**CORSO "1" LEZIONI 10**

**GIOVEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2018**

**8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2018**

**6 - 13 DICEMBRE 2018**

**CORSO "2" LEZIONI 15**

**GIOVEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2019**

**7- 14 - 21 - 28 MARZO 2019**

**4 - 11 - 18 APRILE 2019**

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

**integrazione € 20,00 (CORSO 1) € 37,50 (CORSO 2) da versare prima dell'inizio del corso**

**NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO**

**E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

**ALBERGO  
SUD AMERICA  
HOTEL RISTORANTE BAR**

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

## **ALIMENTAZIONE E BENESSERE**

RELATRICE: DOTT.SSA LUCIA GRIGLIO

### **SERATA**

QUALI ALIMENTI CI AIUTANO A RESTARE IN SALUTE,  
QUALI EVITARE E QUALI UTILIZZARE NELLE DIVERSE PATOLOGIE.

**ENVIE** H 21.00 - SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

**MARTEDÌ 16 OTTOBRE 2018**

## **AUTOTRATTAMENTO DEI CINQUE ELEMENTI**

RELATRICE: SIG.RA ROSANNA PICCATO

### **SERATA**

LA RIFLESSOLOGIA DELLE MANI E DEI PIEDI ATTRAVERSO I CINQUE ELEMENTI  
PARTE TEORICA E PRATICA

**PAESANA** H 21.00 - SALA INCONTRI - VIA ROMA

**VENERDÌ 12 OTTOBRE 2018**

minimo 10 massimo 20 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **BAGNA CAÖDA: STORIA E DEGUSTAZIONE**

### **SERATA**

PARLIAMONE UN PO' E POI ASSAGGIAMOLA

**PAESANA** H 12,30 - SALONCINO EX ASILO - P.ZA VITTORIO VENETO, 30

**DOMENICA 4 NOVEMBRE 2018**

minimo 15 massimo 40 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 20,00**

## **IL SALUMIERE** *di Bono Mauro s.a.s.*

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

## **BALLI COUNTRY**

ISTRUTTORE: SIG. SALVATORE RULLO

VUOI IMPARARE A BALLARE MA IL TUO COMPAGNO/A NON VUOLE?  
NESSUN PROBLEMA, POTRAI DIVERTIRTI E TENERTI IN FORMA ANCHE DA SOLO  
PERCHE' NELLA COUNTRY LINE DANCE NON CI VUOLE IL PARTNER  
MA SOLO VOGLIA DI DIVERTIRSI...

**PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA**

### **CORSO "1"**

**GIOVEDÌ 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2018**

**8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2018**

**6 -13 - 20 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**GIOVEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2019**

**7 - 14 MARZO 2019**

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 35,00 per ogni corso da versare alla prima lezione**

## **BISCOTTI CHE PASSIONE**

### **DEGUSTAZIONE**

APPUNTAMENTO CON UN PASTICCERE PER PREPARARE BISCOTTI VARI

**REVELLO H 18,00 AGRITURISMO "LA VIRGINIA"**

VIA VALLE PO, 70 (MORRA DI SAN MARTINO)

**MARTEDÌ 6 NOVEMBRE 2018**

minimo 15 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria a 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

## **CANDELE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

PARTENDO DALLA PARAFFINA IN PALLINI ARRIVEREMO A CANDELE COLORATE E TRAFORATE DAL GHIACCIO E CANDELE, SEMPRE COLORATE, INTAGLIATE A MANO.

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30  
**LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 13 NOVEMBRE 2018**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 15 NOVEMBRE 2018**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 13 NOVEMBRE 2018**

**LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 15 NOVEMBRE 2018**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 10,00**

## **CINESE**

DOCENTE: DOTT.SSA MICHELA BELTRANDO

**CORSO BASE CON PROSEGUIMENTO**

**REVELLO** H 20.30 PADIGLIONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°

**MARTEDÌ 30 OTTOBRE 2018**

**6 - 13 - 20 NOVEMBRE 2018 / 4 - 11 - 18 DICEMBRE 2018**

**8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2019 / 5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2019**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 50,00 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 BENESSERE

RESORT MONVISO

### **CORSO "1" IL LINGUAGGIO DEI VISCERI - DANIELA ROASCHIO**

LE EMOZIONI SI LOCALIZZANO NELLA PANCIA, QUALI MANIFESTAZIONI DANNO TRATTAMENTI UTILI PER COLITI, ADDOME GONFIO, STIPSI, IMPACCHI, OLII ESSENZIALI E ALTRI RIMEDI NATURALI, PUNTI DI AUTOMASSAGGIO

**integrazione € 10,00**

### **CORSO "2" AYURVEDA DANIELA ROASCHIO – OPERATRICE AYURVEDICA**

VUOI SCOPRIRE LA TUA PRAKRITI? QUAL'E' IL TUO DOSHA PREVALENTE?

SCOPRI SE SEI VATA - PITTA - KAPHA

(SONO LE 3 ENERGIE CHE CONTROLLANO IL NOSTRO CORPO)

DIMOSTRAZIONE DEL MASSAGGIO ALLA TESTA

**integrazione € 10,00**

### **CORSO "3" ALIMENTAZIONE AYURVEDICA**

#### **DANIELA ROASCHIO – OPERATRICE AYURVEDICA**

UN'ALIMENTAZIONE SEMPLICE E COLORATA DALLE SPEZIE (ZENZERO, CURCUMA E CARDAMOMO) COSA ELIMINARE E COSA MANGIARE PER RIEQUILIBRARE IL NOSTRO DOSH. A SEGUIRE APERICENA A TEMA NEL NOSTRO ANGOLO DEL GUSTO

**integrazione € 20,00**

### **CORSO "4" PROGRAMMA FUNZIONALE PER RIMETTERSI IN FORMA**

#### **LORENZO MANINO – CHINESIOLOGO – DANIELA ROASCHIO**

COSA FARE E QUANTO TEMPO SERVE PER AVERE RISULTATI E COME MANTENERLI  
CONSIGLI SU PALESTRA, BENESSERE E TRATTAMENTI SPECIFICI  
TI AIUTEREMO A CAPIRE LA TUA TIPOLOGIA (SANGUIGNO - LINFATICO - BIGLIOSA E NERVOSA) E A TROVARE IL PROGRAMMA CHE PIÙ TI SI ADDICE.

**integrazione € 5,00**

**SANFRONT RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37**

**GIOVEDÌ 8 NOVEMBRE 2018 - CORSO 1 H 20.00**

**GIOVEDÌ 17 GENNAIO 2019 - CORSO 2 H 20.00**

**GIOVEDÌ 24 GENNAIO 2019 - CORSO 3 H 18,30**

**GIOVEDÌ 7 MARZO 2019 - CORSO 4 H 20.00**

minimo 8 massimo 15 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**LE INTEGRAZIONI SONO DA VERSARE LA STESSA SERA**

**CHI SI ISCRIVE AI CORSI 2 E 3 INTEGRAZIONE TOTALE € 27,00**

**TENTAZIONI**  
**di Meirone Emidio**

GIOCATTOLI  
ARTICOLI REGALO  
PROFUMERIA  
CARTOLERIA  
ARTICOLI PER UFFICIO

CORSO MARCONI, 17 - SANFRONT - TEL. 0175 948860



## **CONSIGLI DI CUCINA**

COORDINATRICE: SIG.RA NANA LUNGO

### **CORSO**

COME LO FACCIAMO, QUANTO LO CUOCIO, A CHE COSA LO ABBINO, COME VERRÀ?  
TUTTI INTERROGATIVI CHE TI SI PONGONO IN CUCINA  
PRESENTANDO RICETTE SEMPLICI TROVEREMO RISPOSTE AI NOSTRI QUESITI

**PAESANA** H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

**MARTEDÌ 26 MARZO 2019**

**2 - 9 - 16 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dall'7 gennaio 2019** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione**

## **COMPUTER: AMICO O NEMICO?**

DOCENTE: SIG. GIANFRANCO FERRERA

### **CORSO**

USANDO IL PROPRIO PC, TABLET O CELL. CREARE E UTILIZZARE LA CASELLA  
DI POSTA ELETTRONICA, UTILIZZARE I SOCIAL NETWORK  
UTILIZZARE I PROGRAMMI E LE APPLICAZIONI PIÙ COMUNI.

**ENVIE** H 20,45 - SCUOLE ELEMENTARI - VIA CIRCONVALLAZIONE

**GIOVEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2018**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **CORO UNIVALLE**

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**MERCOLEDÌ DAL 10 OTTOBRE 2018 AL 17 APRILE 2019**

minimo 20 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 35,00 da versare alla prima lezione**

# **STUDIO TECNICO DA RE**

**a Paesana  
dal 1954**

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

[www.studiotecnicodare.it](http://www.studiotecnicodare.it)

## **CREA CON LE MANI**

COORDINATRICI: SIG.RE ANGELA CAPORGNO E LAURA MARCHESIN

ADDOBBI NATALIZI AD UNCINETTO - MAGLIA - TELAIO - FORCELLA - CENTRINI. È POSSIBILE SCEGLIERE IL TIPO DI LAVORAZIONE DESIDERATA PORTANDO TUTTO L'OCCORRENTE

**ENVIE** H 20.45 - SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

**"LABORATORIO 1 ADDOBBI NATALIZI"**

**VENERDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2018**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2018**

**7 DICEMBRE 2018**

**"LABORATORIO 2"**

**VENERDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2019**

**1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2019**

**1 - 15 - 22 MARZO 2019**

**"LABORATORIO 3"**

**VENERDÌ 29 MARZO 2019**

**5 - 12 - 19 - 26 APRILE 2019**

minimo 6 massimo 12 iscritti

**integrazione € 10,00 per corsi 1 - 2 e € 5,00 per corso 3**

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**CI SI PUÒ ISCRIVERE AD UN SOLO CORSO TRA 1- 2**

**AL CORSO 3 PUÒ PARTECIPARE CHI NON HA TERMINATO IL LAVORO**

## **CUCIRE A MACCHINA**

COORDINATRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA ALLISIO

### **CORSO**

APPROCCIO CON LA MACCHINA DA CUCIRE. CHI NE È MUNITO POTRÀ PORTARE LA PROPRIA PER REALIZZARE QUALCOSA DI UTILE USANDO INDUMENTI SMESSI OPPURE SEMPLICEMENTE ORLI, RATTOPPI O RIPARAZIONI.

**ONCINO** H 14.30 - SALA CONSIGLIARE - PALAZZO COMUNALE

**SABATO 13 - 20 - 27 OTTOBRE 2018**

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PORTARE: FORBICI, AGO, FILO, CENTIMETRO

**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

## **CUCINA VIETNAMITA**

L'ANGOLO DEL GUSTO - CHEF ANDREA DECARIO

### **DEGUSTAZIONE**

**SANFRONT H. 18,00 - L'ANGOLO DEL GUSTO - RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37**

**MARTEDÌ 12 MARZO 2019**

minimo 15 massimo 40 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00**

## **DANZE OCCITANE**

ISTRUTTORI: SIG.RI LAURA E UMBERTO BORSETTI

### **CORSO**

BALLI TRADIZIONALI DELLA VALLE PO

**SANFRONT H 21.00 EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO**

**GIOVEDÌ 18 - 25 OTTOBRE 2018**

**8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2018**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **DEGUSTAZIONE CIOCCOLATO**

COORDINATORE: SIG. RICCARDO DEPETRIS

### **MINI CORSO**

**REVELLO H 20.30 PASTICCERIA DEL VIALE - VIALE UMBERTO I°**

**MARTEDÌ 13 NOVEMBRE 2018**

**MERCOLEDÌ 14 NOVEMBRE 2018**

minimo 15 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 10,00**

**CARTOLIBRERIA**  
**"DA ELISA"**

**CANCELLERIA - ARTICOLI REGALO**  
**GIOCATTOLI**

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

## **DECOUPAGE PITTORICO SU VETRO**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

LA TRASPARENZA E LUMINOSITA' DEL VETRO PER DARE RISALTO ALLE SFUMATURE

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 2 OTTOBRE 2018**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 11 OTTOBRE 2018**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

**LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 2 OTTOBRE 2018**

**LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 11 OTTOBRE 2018**

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 6,00**

## **DIECI COSE CHE NON SAI SUL MAL DI SCHIENA**

RELATRICE: DOTT.SSA ALICE SCALVINI

**SERATA**

SERATA INFORMATIVA - EDUCATIVA SUI "MITI DA SFATARE"

E SULLA GESTIONE CONSERVATIVA DEL MAL DI SCHIENA

**SANFRONT** H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

**VENERDÌ 30 NOVEMBRE 2018**

**DA NATALE  
ALBERGO BAR**

**SALA GIOCHI SLOT MACHINE  
LOCALE AUTORIZZATO SKY**

VIA ROMA, 13 - PAESANA - TEL. 0175 94125

## **DIETE**

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

### **SERATA**

STILI DI VITA E ALIMENTAZIONE - VERITÀ SCIENTIFICHE E SUPERSTIZIONI

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**VENERDÌ 14 DICEMBRE 2018**

## **DISEGNO**

COORDINATORE: SIG. VITTORIO GAZZERA

### **CORSO**

CORSO BASE PER PRINCIPIANTI, NEL QUALE APPRENDERE LE TECNICHE FONDAMENTALI DELLA FIGURAZIONE A MATITA. PROPEDEUTICO A SUCCESSIVI CORSI DI APPROFONDIMENTO SUL DISEGNO (DAL VERO, FUMETTO, ILLUSTRAZIONE ECC...)

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**VENERDÌ 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2018 / 9 - 16 - 23 NOVEMBRE 2018**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: matita morbida, gomma e blocco da disegno di qualsiasi tipo

**integrazione € 20,00**

## **DEGUSTAZIONI DALL'AMERICA**

COORDINATRICE: DOTT.SSA LINDA TUGGLE

### **CORSO**

VARI TIPI DI PANE DOLCE LIEVITATO CON FARCITURE DI FRUTTA, SPEZIE,  
VERDURA E/O CONFETTURA

**PAESANA** H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

**MARTEDÌ 26 FEBBRAIO 2019 / 5 MARZO 2019**

minimo 10 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 10,00**

## **ACHILLEA**

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

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

## **DOLCI E DOLCINI**

COORDINATRICE: SIG.RA IMELDA CASTAGNO

### **CORSO**

DOLCETTI E SNACK PER INIZIARE BENE LA GIORNATA

**PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA**

**VENERDÌ 15 - 22 FEBBRAIO 2019**

minimo 10 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 10,00**

## **EFFETTO PIASTRELLA**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TELA DA PITTORE, CARTA DI RISO, STENCIL E FANTASIA

PER RELIZZARE UN EFFETTO "CERAMICA DI CALTAGIRONE"

**PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30**

**LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 8 GENNAIO 2019**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 10 GENNAIO 2019**

**PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30**

**LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 8 GENNAIO 2019**

**LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 10 GENNAIO 2019**

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 10,00**

## **FARMACIA TRUCCO**

**OMEOPATIA • ERBORISTERIA • COSMESI**

VIA ROMA, 25 - PAESANA - TEL. 0175 94117

## **ESERCIZIO TERAPEUTICO E CONTROLLO MOTORIO**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ALICE SCALVINI

### **CORSO**

CORSO RIVOLTO A PERSONE CON PROBLEMI ALLA SCHIENA.

GLI OBIETTIVI SARANNO ACQUISIRE MAGGIOR CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO ED OTTENERE BUONE CAPACITÀ D'AUTOGESTIONE ATTRAVERSO L'USO DI ESERCIZI SPECIFICI

**SANFRONT H 18,30 - BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE**

**LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2019**

**4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2019**

**4 MARZO 2019**

10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione**

## **FISIOTERAPIA DI GRUPPO**

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA MARIE CRISTINE LASNET

### **CORSO**

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

**MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 - 12 - 19 DICEMBRE 2018**

**9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019**

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione**

## **TRATTORIA DEL GIARDINO**

PIAZZA PIAVE, 9 - PAESANA - TEL. 0175 94126

## **FORMAGGI ARTIGIANALI**

AZIENDA VAL FORM

**DEGUSTAZIONE**

**MARTINIANA PO** H 18.00 - AZIENDA VAL FORM - VIA S. SEBASTIANO, 8

**GIOVEDÌ 11 APRILE 2019**

minimo 15 massimo 25 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00**

## **FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE**

RISTORANTE APPALOOSA

**DEGUSTAZIONE**

**SANFRONT** H 18.00 - RISTORANTE APPALOOSA - VIA PAESANA, 2

**LUNEDÌ 19 NOVEMBRE 2018**

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00**

## **G.A.G. - TONE UP**

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

**CORSO**

GINNASTICA CON LA MUSICA, TONIFICAZIONE E RASSODAMENTO

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

**VENERDÌ 18 - 25 GENNAIO 2019**

**1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2019**

**1 - 8 - 15 - 22 MARZO 2019**

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

## **HOTEL RISTORANTE LA COLLETTA**

VIA COLLETTA, 29 - PAESANA - TEL. 0175 94262



## **GINNASTICA DOLCE**

ISTRUTTRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA BELTRANDO

**PAESANA** H 16.30 - PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI, 2

### **CORSO "1" LEZIONI 10**

**LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2018**

**5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2018 / 3 - 10 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2" LEZIONI 13**

**LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2019**

**4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2019**

**11 - 18 - 25 MARZO 2019 / 1 - 8 - 15 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 (CORSO 1 ) € 35,00 (CORSO 2)**

**da versare prima dell'inizio del corso**

**NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO**

**E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **GINNASTICA PER LA SCHIENA**

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ANNA RUDARI

**RIFREDDO** H 19.00 - SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

### **CORSO "1"**

**LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2018**

**5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2018 / 3 - 10 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2019**

**4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2019 / 11 - 18 MARZO 2019**

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO**

**E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

**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

## **GNOMO NORVEGESE PORTAFORTUNA**

COORDINATRICE: SIG.RA ROMINA BARRA

### **LABORATORIO**

COMPOSIZIONE GNOMETTI DI NATALE IN STOFFA E PANNO LENCII

**REVELLO** H 20.30 BOTTEGA DELLA SARTA - PIAZZA SAN ROCCO, 19

**MERCOLEDÌ 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**kit fornito dalla coordinatrice € 7,00**

## **I VIZI E LE LORO EMOZIONI NASCOSTE**

RESORT MONVISO

### **CORSO**

IL FUMO - È LEGATO AI POLMONI, ORGANO DOVE HA SEDE LA TRISTEZZA  
SCOPRIREMO COME LIBERARSENE - VERRANNO TRATTATI I BENEFICI DELLA GROTTA DI  
SALE E QUELLI DELL'HAMMAM I QUALI UNITI RIPULISCONO LE VIE RESPIRATORIE.

SEDUTA IN GROTTA DI SALE E BAGNO TURCO

**SANFRONT** H 20.00 - RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37

**1° SERATA - LUNEDÌ 8 OTTOBRE 2018 - integrazione € 15,00**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

IL CIBO E L'ABBUFFARSI - È LEGATO AL FEGATO, ORGANO DOVE SI RACCOGLIE TUTTA LA  
RABBIA E L'INSODDISFAZIONE - CONSIGLI UTILI SU COME CONTRASTARE L'ALTERAZIONE  
METABOLICA GENERATA DALLO STRESS - ESPERIENZA CON AUFGUSS IN SAUNA DI SALE

**SANFRONT** H 20.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37

**2° SERATA - LUNEDÌ 22 OTTOBRE 2018 - integrazione € 10,00**

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**ISCRIVENDOSI ALLE DUE SERATE INTEGRAZIONE € 22,00**

## **ALIMENTARI E MANGIMI MORBO GABRIELE SNC**

VIA CRISSOLO, 22 - PAESANA

## **IL GIARDINO DI MONTAGNA**

RELATRICE: MARIAGRAZIA ALLISIO

**SERATA**

BUONE PRASSI PER LA SUA GESTIONE NATURALE E LA RICONVERSIONE DEI FONDI  
ABBANDONATI - QUATTRO CENNI PER CONFRONTARSI SUI GIARDINI DI MONTAGNA  
COME OTTENERE UN GIARDINO NATURALE – COME RIPRISTINARE LA VARIETÀ  
FLORISTICA NEI FONDI ABBANDONATI – COSA NON FARE PER RISPETTARE LA  
BIODIVERSITÀ IN QUALUNQUE TIPO DI GIARDINO

**ONCINO H 20.30 - SALA CONSIGLIARE - PALAZZO COMUNALE**

**VENERDÌ 5 OTTOBRE 2018**

## **IL MONDO DEI CRISTALLI**

RELATORE: DOTT. DINO AQUILANO

**SERATA**

UN LEGAME TRA LE BELLEZZE DELLA NATURA E IL FASCINO DELLA SCIENZA

**REVELLO H 20.30 PADIGLIONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°**

**MARTEDÌ 2 OTTOBRE 2018**

## **IMPARIAMO A FARE LE CUJETTE**

AGRITURISMO "LA VIRGINIA"

**DEGUSTAZIONE**

**REVELLO H 18,00 AGRITURISMO "LA VIRGINIA"**

VIA VALLE PO 70 (MORRA SAN MARTINO)

**MARTEDÌ 2 APRILE 2019**

minimo 15 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00**

## **IL SOGNO ACCONCIATURE DI SIMONA BARRA**

VIA CRISSOLO, 10 - PAESANA - TEL. 338 3601238

## **INGLESE**

DOCENTE: DOTT. SSA MICHELA VERDUNA

### **CORSO**

PRINCIPIANTI - CONTINUAZIONE

**PAESANA** H 20.30 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2018**

**5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2018**

**3 - 10 DICEMBRE 2018**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione**

## **INTRODUZIONE ALLA CRIMINOLOGIA**

RELATRICE: DOTT.SSA ROBERTA CANE

### **SERATA**

LA CRIMINOLOGIA è la scienza che studia i comportamenti criminali, i loro autori e le vittime. Si differenzia dalle altre scienze criminali per il suo approccio multidisciplinare, infatti carpisce informazioni utili da diversi ambiti, tra i quali spicca la psicologia.

Quest'ultima, ha avuto modo di soffermarsi e di trattare nel tempo fenomeni sempre più crescenti quali bullismo, mobbing, stalking, senza dimenticare il fenomeno della violenza di genere del quale sentiamo parlare quotidianamente.

LA SERATA TRATTERA' UN BREVE EXCURSUS STORICO DELLA CRIMINOLOGIA A PARTIRE DA LOMBROSO E LE SUE TEORIE ANTROPOLOGICHE FINO AD ARRIVARE AI GIORNI NOSTRI, CON UN'ANALISI DI FENOMENI QUOTIDIANI CON RIFLESSIONI E PENSIERI SUI DRAMMI SOCIALI ODIERNI.

**MARTINIANA PO** H 21,00 - SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

**GIOVEDÌ 14 MARZO 2019**

## **RISTORANTE APPALOSA**

SANFRONT - VIA PAESANA, 2

RISTORANTE: 0175 986017 - SIMONE: 340 3525169 - SILVIA: 340 2873214

[WWW.RISTORANTE-APPALOOSA.IT](http://WWW.RISTORANTE-APPALOOSA.IT)

## **INTRODUZIONE ALLA NUMEROLOGIA**

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

### **SERATE**

Ti è mai capitato di imbatterti sempre nello stesso numero? Ad esempio di guardare l'orologio e vedere sempre 11.11 o la targa 333? Perché sempre a più persone capitano questi avvenimenti? I significati saranno tratti, in parte, dal libro angeli e numeri di Doren Virtue.

CENNI STORICI, SIGNIFICATI DEI NUMERI NELLA NUMEROLOGIA CLASSICA,  
COS'E' LA TAVOLA DI PITAGORA ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE  
DI UNA CARTA NUMEROLOGICA

**REVELLO H 20.30 PADIGLIONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°**

**MARTEDÌ 23 OTTOBRE 2018**

**MARTEDÌ 27 NOVEMBRE 2018**

minimo 10

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **INTRODUZIONE AI TAROCCHI**

DOCENTE: SIG. VITTORIO GAZZERA

### **CORSO**

ALLA SCOPERTA DEGLI ARCANI MAGGIORI DEI TAROCCHI DI MARSIGLIA:  
UNO STRUMENTO SORPRENDENTEMENTE VALIDO PER CONOSCERE SE' STESSI  
ATTRAVERSO LO STUDIO DEI COLORI, DELLE FORME E DELL'INTERPRETAZIONE  
ARCHETIPICA - POSSIBILITA' DI AVERE UN MAZZO DI TAROCCHI  
PER CIASCUN PARTECIPANTE (A RICHIESTA).

**PAESANA H 21,00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE**

**VENERDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2019**

**1 - 8 - 15 FEBBRAIO 2019**

minimo 8 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione**

## **LA VIRGINIA**

**Agriturismo**

**[www.lavirginia.it](http://www.lavirginia.it)**

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

## **LE GUIDE SI RACCONTANO**

RELATORE: SIG. SERGIO BECCIO

### **SERATA**

PROIEZIONE DEL FILMATO DAL TITOLO: IL FUTURO DELLE GUIDE ALPINE  
LE GUIDE ALPINE DEL FUTURO

**PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE**

**VENERDÌ 7 DICEMBRE 2018**

## **LOTTA ALLE MALATTIE NELLA STORIA**

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

### **SERATA**

LE GRANDI EPIDEMIE - LE VACCINAZIONI

**REVELLO H 21.00 - SALONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°**

**MARTEDÌ 19 MARZO 2019**

## **MEDITAZIONE**

COORDINATRICE: SIG.NA 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 MEDIE - VIALE UMBERTO I°**

### **CORSO "1"**

**MERCOLEDÌ 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018 / 5 - 12 - 19 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019 / 6 - 13 - 20 - 27 MARZO 2019**

**3 - 10 - 17 - 24 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 24,00 per il corso 1 - € 32,00 per il corso 2 da versare alla prima  
lezione - abbonamento corsi 1 - 2 € 52,00**

cuscinetto per meditazione o coperta e tappetino - vestire con abiti comodi e scuri

# **ISAIA SPORT**

**ISAIASPORT@VIRGILIO.IT**

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

VIA ROMA, 49 - PAESANA - TEL. 0175 945900

CRISSOLO - VIA PROVINCIALE, 25 - TEL. 0175 940205

## **MENÙ VEGANO E SENZA GLUTINE**

COORDINATRICE: SIG.RA MARIAGRAZIA ALLISIO

### **DEGUSTAZIONE**

CUCINARE SENZA RICETTE E SENZA SPRECHI

**PAESANA** H 20,45 - SALA INCONTRI - VIA ROMA

**MARTEDÌ 19 MARZO 2019**

minimo 10 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00 - portare un blocco per appunti**

## **MIDORI**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

REALIZZAZIONE DI UN PICCOLO TACCUINO COMPOSTO DA UNA COPERTINA

E DA QUADERNI INTERNI TENUTI INSIEME DA UN SISTEMA DI LEGATURA

CON ELASTICI GIAPPONESE

**PAESANA** H 15.00 - LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

### **LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 6 NOVEMBRE 2018**

### **LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 8 NOVEMBRE 2018**

**PAESANA** H 20.30 - LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

### **LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 6 NOVEMBRE 2018**

### **LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 8 NOVEMBRE 2018**

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 6,00**

## **RIFUGIO GALABERNA**

LOCALITÀ CAPOLUOGO VILLA - OSTANA

TEL. 0175 940310 - info@rifugiogalaberna.com

## **MESSICO: STORIA, SOCIETÀ, CULTURA**

RELATORE: DOTT. ROBERTO DANTE

### **SERATA**

DALL'INDIPENDENZA (1810-1823) ALLA RIVOLUZIONE (1910-1940)

**SANFRONT** H 21.00 - BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

**VENERDÌ 11 GENNAIO 2019**

## **MOVIMENTO IN DANZA**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO - TUTTE LE NOVITA' DEL 2018

**PAESANA** - SALA INCONTRI - VIA ROMA

**CORSO "1" ORE 17,30**

**CORSO "2" ORE 21,15**

**MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 - 12 DICEMBRE 2018**

**CORSO "3" ORE 17,30**

**CORSO "4" ORE 21,15**

**MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019**

**6 - 13 MARZO 2019**

minimo 15 massimo 36 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione**

**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



## **MOVIMENTO COME TERAPIA**

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

**SERATA**

LO SPORT NELLA STORIA – VANTAGGI E PROBLEMATICHE

**PAESANA** H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**VENERDÌ 1 MARZO 2019**

## **NEURAL TERAPIA**

RELATORE: DOTT. GIORGIO ODERDA

**SERATE**

TERAPIA DEL DOLORE

**PAESANA** H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**MARTEDÌ 30 OTTOBRE 2018**

## **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 E' ANCORA MOLTO IGNORATA

**PAESANA** H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**MARTEDÌ 9 OTTOBRE 2018**

## **L'ESTETICA**

*di Mariotta Natascia*

VIA FIUME, 17 - SANFRONT - TEL. 339 8593131

## **PARLIAMO DI SPORT**

RELATORE: PROF. DAVIDE BERTINETTO

### **SERATA**

FABBISOGNO E INTEGRAZIONE VITAMINICA DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA  
E NELLA VITA QUOTIDIANA

**REVELLO** H 20.30 - SALETTA EX ASILO - PIAZZA DENINA

**GIOVEDÌ 21 MARZO 2019**

## **PASTA DI SALE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TRASFORMAZIONE DI ACQUA, SALE E FARINA IN UNA SIMIL CERAMICA

**PAESANA** H 15.00 - LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 16 - 23 OTTOBRE 2018**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 18 - 25 OTTOBRE 2018**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 16 - 23 OTTOBRE 2018**

**LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 18 - 25 OTTOBRE 2018**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: un pezzo di carta forno cm. 50 circa

**KIT € 5,00**

**BAR GINO** LUNCH  
COCKTAIL BAR

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

## **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 È 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 19 - 26 OTTOBRE 2018**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2018**

**7 - 14 - 21 DICEMBRE 2018**

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

## **POMERIGGIO BENESSERE CON GUSTO**

RESORT MONVISO

PERCORSO SPA GUIDATO DALLA NOSTRA OPERATRICE, CON SAVONNAGE:  
AUTOMASSAGGIO IN HAMMAM CON IL SAPONE NERO,  
ANTICO RITUALE DI PURIFICAZIONE + APERICENA NEL NOSTRO RISTORANTE

**SANFRONT** H 17.00 - RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37

**MERCOLEDÌ 9 GENNAIO 2019 - CORSO 1**

**MERCOLEDÌ 16 GENNAIO 2019 - CORSO 2**

**MERCOLEDÌ 23 GENNAIO 2019 - CORSO 3**

**MERCOLEDÌ 30 GENNAIO 2019 - 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 accappatoio, ciabatte e cuffia**

**SOC. AGRICOLA S. LUIGI**  
**di F.lli Allio**

**MACELLERIA E  
SALUMERIA DAL  
PRODUTTORE AL  
CONSUMATORE**

VIA ROMA, 30 - PAESANA - TEL. 0175 945844

## **PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO**

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

### **CORSO**

PROSEGUIMENTO

**PAESANA** H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

**TUTTI I LUNEDÌ DAL 1° OTTOBRE 2018**

**AL 29 APRILE 2019**

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PUNTO LUCE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

IL CANDORE E LA TRASPARENZA DELLA PERGAMENA PER CREARE  
UNA LAMPADA D'ARREDO

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

### **LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 15 - 22 - 29 GENNAIO 2019**

### **LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

### **LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 15 - 22 - 29 GENNAIO 2019**

### **LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 9,00**

**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

## **RICAMANDO**

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

### **LABORATORIO**

PUNTO DOPO PUNTO QUANTE MERAVIGLIE SI REALIZZANO NEL LABORATORIO  
**PAESANA** H 15.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**TUTTI I LUNEDÌ DAL 1° OTTOBRE 2018 AL 29 APRILE 2019**

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **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 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019 / 6 - 13 MARZO 2019**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione**

## **SPESA CONSAPEVOLE**

RELATRICE: DOTT.SSA GIADA GELSOMINO

### **SERATA**

COME SAPERSI MUOVERE NELL'ACQUISTO DI ALIMENTI SANI

**SANFRONT** H 21,00 - EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

**LUNEDÌ 4 FEBBRAIO 2019**

## **AUTOLINEE ALLASIA**

SAVIGLIANO (CN) - TEL. 0172.33228 - FAX 0172.715102

## **SIAMO PICCOLI NON SFIG.....**

RELATRICE: SIG.RA DANIELA BANCHIO

### **SERATA**

STRATEGIE DI MARKETING ADOTTABILI DAI NEGOZIANI DI PAESE

**REVELLO** H 20,30 PADIGLIONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°

**MARTEDÌ 16 OTTOBRE 2018**

## **SAPORI OCCITANI**

RIFUGIO GALABERNA

### **DEGUSTAZIONE**

**OSTANA** H 18,00 - RIFUGIO GALABERNA

**VENERDÌ 19 OTTOBRE 2018**

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00**

## **SAVONA: CITTÀ DEI "DELLA ROVERE"**

RELATRICE: SIG.RA MAURA AIMAR

### **SERATA**

ALLA SCOPERTA DELLA CITTÀ DEI PAPI, DA SISTO IV a cui dobbiamo la celebre Cappella Sistina a Roma, ma anche la meno conosciuta Cappella Sistina di Savona a Giulio II, che fece Saluzzo Diocesi, a Pio VII prigioniero di Napoleone da ben tre anni. Savona è anche medaglia d'oro al valor militare... ogni giorno dell'anno si ricordano i caduti nelle guerre, con 21 rintocchi della campana. È anche la patria del chinotto, agrume dal gusto particolare.

**VENERDÌ 29 MARZO 2019**

**PAESANA** H 21,00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**USCITA DOMENICA 31 MARZO 2019**

**ORARI - ITINERARIO E COSTO SARANNO DISPONIBILI DAL MESE DI FEBBRAIO**

## **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](http://www.resortmonviso.it) - [info@resortmonviso.it](mailto:info@resortmonviso.it)

## **SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE**

CONS. NUTRIZIONALI: SIG.RE ADELIA COERO BORGA – MARY JANE ZEDDA

### **CORSO**

I CINQUE PUNTI PER UN BENESSERE COMPLETO – DIFFERENZA TRA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE – L'IMPORTANZA DI UNA ALIMENTAZIONE COMPLETA DELL'IDRATAZIONE, DEL RIPOSO E DELL'ATTIVITÀ FISICA

**REVELLO** H 20.30 PADIGLIONE SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO 1°

**MARTEDÌ 12 - 19 - 26 MARZO 2019**

**2 APRILE 2019**

minimo 8 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 10,00 da versare 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 22 - 29 NOVEMBRE 2018**

**6 - 13 DICEMBRE 2018**

**10 -17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2019**

minimo 8 iscritti per ogni corso

**I DUE CORSI POTRANNO CONFLUIRE IN UNO SOLO SE LE ISCRIZIONI  
NON PERMETTERANNO DI ATTIVARE ENTRAMBI I GRUPPI**

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione**

## **ATZORI CLAUDIO**

**DECORAZIONI DI INTERNI ED ESTERNI - LAVORAZIONI CON CARTONGESSO**

CELL. 340 2714027

## **STRETCHING E TONIFICAZIONE**

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA PRETTO

**PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2**

### **CORSO "1" LEZIONI 10**

**GIOVEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2018**

**8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2018**

**6 - 13 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2" LEZIONI 15**

**GIOVEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2019**

**7 - 14 - 21 - 28 MARZO 2019**

**4 - 11 - 18 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti per ogni corso

**integrazione € 20,00 (CORSO 1) € 37,50 (CORSO 2)**

**NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO  
E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

ISTRUTTRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA BELTRANDO

**PAESANA H 15.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2**

### **CORSO "3" LEZIONI 10**

**LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2018**

**5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2018**

**3 - 10 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "4" LEZIONI 14**

**LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2019**

**4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2019**

**11 - 18 - 25 MARZO 2019**

**1 - 8 - 15 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti per ogni corso

**INTEGRAZIONE € 20,00 (CORSO 3) € 35,00 (CORSO 4)**

**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO  
E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **FERRATO ACCONCIATURE**

VIA NAZIONALE, 12 - PAESANA - TEL. 333 9918972



## **STAFFARDA**

GUIDA: SIG.RA CHIARA CERUTTI

### **USCITA**

VISITA GUIDATA DEL SITO DI STAFFARDA, COMPLESSO ABBAZIALE

**REVELLO H 16,00 - RITROVO SUL PIAZZALE DI STAFFARDA**

**DOMENICA 5 MAGGIO 2019**

minimo 20 iscritti

**iscrizione obbligatoria entro il 19 aprile 2019**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**INTEGRAZIONE € 5,00 DA PAGARE ALL'ISCRIZIONE**

## **STRONG**

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

ALLENAMENTO FUNZIONALE AD INTERVALLI CREATO DA ZUMBA

**PAESANA H 19.00 - PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI, 2**

**CORSO "1" LEZIONI 10**

**MERCOLEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 - 12 DICEMBRE 2018**

**CORSO "2" LEZIONI 14**

**MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 MARZO 2019**

**3 - 10 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti per ogni corso

**integrazione € 20,00 (CORSO 1) € 35,00 (CORSO 2)**

**NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO**

**E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

**PANIFICIO BARRA S.N.C. di Biolè Elvina**

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

VIA DAGATTI, 22 - ENVIE - TEL. 0175 278157

## **SUSA E L'ABBAZIA DI NOVALESA**

RELATRICE: SIG.RA MAURA AIMAR

### **USCITA**

ADELAIDE DI SUSÀ – LA DONNA CHE PORTÒ AI SAVOIA IL PIEMONTE  
VISITA A SUSÀ DEL CASTELLO DELLA CONTESSA ADELAIDE  
CATTEDRALE DI SAN GIUSTO - ABBAZIA DI NOVALESA

**PAESANA - DOMENICA 28 OTTOBRE 2018**

**ISCRIZIONE FINO AL 20 OTTOBRE 2018**

**A PAESANA BIBLIOTECA CIVICA VIA BELLONI, 2 - TEL. 0175 987709**

**ORARI – ITINERARIO E COSTO SARANNO DISPONIBILI DAL 20 SETTEMBRE**

## **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 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 MARZO 2019**

minimo 6 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 70,00 per il corso 1 - € 84,00 per il corso 2**

**da versare alla prima lezione**

## **PIZZERIA WELLINGTON**

VIA REINAUD, 20 - PAESANA - CELL. 334 1364539

## **TEORIA E TECNICA DELLO SCI ALPINO**

RELATORE: DOTT. DAVIDE DE GASPARI

### **SERATE**

PANORAMICA SULLE TEMATICHE PRINCIPALI DELLO SCI ALPINO

**SANFRONT** H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

**GIOVEDÌ 25 OTTOBRE 2018**

**8 - 15 NOVEMBRE 2018**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **TAVOLETTE DECORATE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TRIS DI TAVOLETTE IN LEGNO DECORATE CON CARTA DI RISÒ

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 5 FEBBRAIO 2019**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 7 FEBBRAIO 2019**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

**LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 5 FEBBRAIO 2019**

**LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 7 FEBBRAIO 2019**

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2019**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 10,00**

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

VIA PO, 13 - PAESANA - TEL. 0175 987482

## **TI SALVO IO**

RELATORI: DOTT.RI DAVIDE CROSETTI E GIGI SCAGLIOLA - MONVISO SALVAMENTO

### **SERATA**

DISOSTRUZIONE DELLE VIE AEREE SUL LATTANTE, BAMBINO, ADULTO – NOZIONI DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE E SULL'USO DEL DEFIBRILLATORE

**MARTINIANA PO H 20.45 - SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA**

**MERCOLEDÌ 20 MARZO 2019**

## **UOVA DI PRAGA**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

COME TRASFORMARE UOVA DI GALLINA E D'OCA, OPPORTUNAMENTE SVUOTATE, DECORANDOLE CON LA CERA LIQUIDA, IN OGGETTI DECORATIVI CHE RICORDANO LE UOVA DI PRAGA

**PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30**

### **LABORATORIO "1"**

**MARTEDÌ 12 – 19 FEBBRAIO 2019**

### **LABORATORIO "3"**

**GIOVEDÌ 14 – 21 FEBBRAIO 2019**

**PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30**

### **LABORATORIO "2"**

**MARTEDÌ 12 – 19 FEBBRAIO 2019**

### **LABORATORIO "4"**

**GIOVEDÌ 14 – 21 FEBBRAIO 2019**

minimo 6 massimo 12 iscritti

**iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2019**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 5,00**

## **L'ARTE DEL PANE RUSTICO DI MARTELLOTTA DEBORA**

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

VIA SALUZZO 93 - REVELLO - TEL. 339 3105155

## **USCIRE DAL SILENZIO**

RELATORI: SIG.RA ANTONELLA FIORITO PRESID. "MAI PIÙ SOLE"  
DOTT.SSA PETRA SENESI PSICOTERAPEUTA

### **SERATA**

COME RICONOSCERE CASI DI VIOLENZA DOMESTICA E COSA FARE

**MARTINIANA PO** H 21.00 - SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

**MARTEDÌ 26 FEBBRAIO 2019**

## **YOGA**

ISTRUTTORE: SIG. GIOVANNI VADA

**PAESANA** H 19.30 SALA INCONTRI - VIA ROMA

### **CORSO "1"**

**MERCOLEDÌ 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2018**

**7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2018**

**5 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2019**

**6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2019**

**6 - 13 MARZO 2019**

minimo 15 iscritti per corso

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

**SERATE**

IN UN MONDO SEMPRE PIÙ COMPETITIVO, DOVE SI VIVE SEMPRE SOTTO PRESSIONE,  
STIAMO PERDENDO LA VOGLIA DI RIDERE; C'E' POCO SPAZIO PER LA GIOIA.  
LE PERSONE CERCANO SOCCORSO IN DIVERSI TIPI DI TERAPIA,  
MA LA PIÙ SEMPLICE È LA PIÙ EFFICACE

**PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE**

**MARTEDÌ 16 OTTOBRE 2018**

**20 NOVEMBRE 2018**

**15 GENNAIO 2019**

**26 FEBBRAIO 2019**

**26 MARZO 2019**

minimo 6 massimo 18 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione €10,00 da versare alla prima lezione**

materassino, copertina e abbigliamento comodo

## **YOGA PER TUTTI**

ISTRUTTRICE: SIG.RA EMANUELA CORTI

YOGA TIBETANO FINALIZZATO AL RILASSAMENTO ATTRAVERSO LO STUDIO  
DI POSIZIONI, TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE

**REVELLO H 20.00 PALESTRA SCUOLE MEDIE - VIALE UMBERTO I°**

**CORSO "1"**

**VENERDÌ 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2018**

**2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2018**

**7 -14 DICEMBRE 2018**

**CORSO "2"**

**VENERDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2019**

**1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2019**

**1 - 8 - 15 MARZO 2019**

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 25,00 per ogni corso da versare alla prima lezione**

## **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](mailto:luciano.fratelli@libero.it)

## **Z.U.M.B.A.**

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

**PAESANA** H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

### **CORSO "1"**

**LUNEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2018**

**5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2018**

**3 - 10 DICEMBRE 2018**

### **CORSO "2"**

**LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2019**

**4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2019**

**11 - 18 - 25 MARZO 2019**

**1 - 8 - 15 APRILE 2019**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 20,00 (corso 1) - € 35,00 (corso 2) - da versare all'iscrizione**

**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO**

**E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **Z.U.M.B.A. FITNESS**

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL - ZIN

### **CORSO**

**REVELLO** H 20.00 - PALESTRA TEMPIO DEL FITNESS - VIA VITTORIO EMANUELE III, 74

**MARTEDÌ 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2018**

**6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2018**

**4 - 11 - 18 DICEMBRE 2018**

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria 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](mailto: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.

### CENA DI FINE ANNO ACCADEMICO

GIOVEDÌ 2 MAGGIO 2019

## GITE

SUSA E L'ABBAZIA DI NOVALESA

**28 OTTOBRE 2018**

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

**DOMENICA 2 DICEMBRE 2018**

SAVONA CITTÀ DEI DELLA ROVERE

**31 MARZO 2019**

STAFFARDA

**5 MAGGIO 2019**

GITA DI FINE ANNO - DATA E LOCALITÀ DA DEFINIRE

EVENTUALI ALTRE USCITE DI UN GIORNO SARANNO COMUNICATE SU FACEBOOK  
E SU LOCANDINE

## 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 SARA' 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