

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l’anno accademico 2019/2020 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: Envie (E) - Gambasca (G) - Martiniana Po (M) - Oncino (ON) - Ostanta (O) - Paesana (P) - Pagno (PG) - Revello (RE) - Rifreddo (RI) - Saluzzo/Castellar (SC) - Sanfront (S).
- I corsi, i laboratori e le conferenze si svolgono nel periodo ottobre 2019 - aprile 2020 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 2019/2020.
- 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.
- 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 - univalle@katamail.com

SALUZZO

CASTELLAR Municipio - Via Maestra, 35 - Tel. 0175.76121

CRISSOLO 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

A TAVOLA CON LA PRIMAVERA

COORDINATRICE: SIG.RA TIZIANA CANAVESE

DEGUSTAZIONE

LO CHEF TIZIANA PROPORRÀ ALCUNI PIATTI DELLA NUOVA STAGIONE, CON 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 3 APRILE 2020

minimo 15 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** 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 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2019

6 - 13 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

SANFRONT H 18.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO, 37

VENERDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2019

6 - 13 DICEMBRE 2019

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

ACQUAGYM

RESORT MONVISO

CORSO "3"

SANFRONT H 9.00 MONVISO RESORT - VIA VALLE PO, 37

MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 DICEMBRE 2019

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 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2019

7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2019

5 - 12 DICEMBRE 2019

CORSO "2" LEZIONI 15

GIOVEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2020

2 - 9 - 16 APRILE 2020

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

ALBUM PER FOTOGRAFIE

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 18 - 25 FEBBRAIO 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 20 - 27 FEBBRAIO 2020

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 18 - 25 FEBBRAIO 2020

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 20 - 27 FEBBRAIO 2020

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 22,00

ALIMURGIA: ERBE SPONTANEE MANGERECCE

RELATRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA ALLISIO

USCITA

PERCORSO SUL TERRITORIO PER CONOSCENZA E RACCOLTA ERBE SPONTANEE

A SEGUIRE MERENDA VEGANA

ONCINO H 14,30 - RITROVO PIAZZA ROMA

SABATO 18 APRILE 2020

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** 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

ALLA SCOPERTA DELLA PERMACOLTURA

COORDINATRICE: SIG.RA ANNA RODEWALD DEL" MONVISO INSTITUTE"

DIMOSTRAZIONE

L'ORTO COME NON L'AVETE MAI IMMAGINATO

OSTANA H 15.00 - 18.00 RIFUGIO GALABERNA

LUNEDÌ 20 APRILE 2020

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ALLESTIRE È UN PO' MORIRE?

RELATRICE: SIG.RA DANIELA BANCHIO

SERATA

CONSIGLI PER ESPOSIZIONI EFFICACI DI PRODOTTI

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

GIOVEDÌ 31 OTTOBRE 2019

ANGIOLETTO

COORDINATRICE: SIG. ROMINA BARRA

LABORATORIO

CREAZIONE DI UN ANGELO IN GOMMA CREPLA

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

VENERDÌ 29 NOVEMBRE 2019

massimo 7 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 7,00

NAMASTÈ
CENTRO ESTETICO OLISTICO
di Roaschio Daniela

C.SO XXVII APRILE, 12
12037 SALUZZO (CN)
danielaroaschio@gmail.com
si riceve su appuntamento

ANTIPASTI PIEMONTESI

AGRITURISMO LA VIRGINIA

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO LA VIRGINIA - VIA VALLE PO, 70

MARTEDÌ 5 NOVEMBRE 2019

minimo 15 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

AUTOTRATTAMENTO: MI ASCOLTO E MI TRASFORMO

COORDINATRICE: DOTT.SSA LIDIA USAI

CORSO

AGITAZIONE, TENSIONI, STANCHEZZA E DOLORI SONO I NUMEROSI SEGNALI CHE IL NOSTRO CORPO MANDA PERCHÈ NON STIAMO VIVENDO IN ARMONIA CON CIÒ CHE CI CIRCONDA: TALVOLTA POSSONO ESSERE GLI AMBIENTI IN CUI VIVIAMO, IL CLIMA, LE PERSONE CON CUI CI RELAZIONIAMO O IL CIBO CON CUI CI ALIMENTIAMO. INTERAGIAMO CON TUTTO CIÒ CHE CI CIRCONDA E NON SEMPRE RIUSCIAMO AD ARMONIZZARCI CON ESSO. SENTIRSI IN SALUTE SIGNIFICA AGIRE IN MODO CONSONO ED EQUILIBRATO AGLI EVENTI SENZA ESSERNE TRAVOLTI.

PRATICHE DI AUTOMASSAGGIO, SEMPLICI ESERCIZI E UN PO' DI ATTENZIONE ALLA NOSTRA ALIMENTAZIONE POSSONO AIUTARE A MIGLIORARE L'ASCOLTO DI NOI STESSI E LA RISPOSTA DEL NOSTRO CORPO AGLI STRESS.

UN VIAGGIO ATTRAVERSO LE PRATICHE DI MEDICINA TRADIZIONALE CINESE, LO SHIATSU E L'ALIMENTAZIONE NATURALE PER REAGIRE POSITIVAMENTE AL NOSTRO RITMO DI VITA.

PAESANA H 21.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI, 2

LUNEDÌ 7 - 21 OTTOBRE 2019

4 - 18 NOVEMBRE 2019

2 DICEMBRE 2019

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 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

CAPRASSEGGIATA

COORDINATRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA ALLISIO

USCITA

PERCORSO BASE CON MERENDA FINALE DURATA DUE ORE CIRCA

ONCINO H 14.30 APPUNTAMENTO IN LUOGO DA DEFINIRE

SABATO 12 OTTOBRE 2019

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 13,00

CATERINA DE' MEDICI

RELATRICE: SIG.NA MAURA AIMAR

SERATA

UN' ITALIANA SUL TRONO DI FRANCIA

QUEST'ANNO RICORRONO I 500 ANNI DALLA SUA NASCITA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 25 OTTOBRE 2019

CHI HA PAURA DI AMAZON?

RELATRICE: SIG.RA DANIELA BANCHIO

SERATA

NESSUNO DOVREBBE!

ELEMENTI FONDAMENTALI DELLA COMUNICAZIONE / MARKETING PER I NEGOZIANTI

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

GIOVEDÌ 16 GENNAIO 2020

TENTAZIONI
di Meirone Emidio

GIOCATTOLI
ARTICOLI REGALO
PROFUMERIA
CARTOLERIA
ARTICOLI PER UFFICIO

CORSO MARCONI, 17 - SANFRONT - TEL. 0175 948860

CENTRO TAVOLA NATALIZIO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

UTILIZZANDO SOLO MATERIALE
SECCO REALIZZIAMO UN CENTRO TAVOLA PER LE FESTE

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 12 NOVEMBRE 2019

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 14 NOVEMBRE 2019

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 12 NOVEMBRE 2019

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 14 NOVEMBRE 2019

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 10,00

CITTÀ DEL MESSICO

RELATORE: DOTT. ROBERTO DANTE

SERATA

VISITA AL CUORE DEL MESSICO TRA FUTURO POSTMODERNITÀ E PASSATO

SANFRONT H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

VENERDÌ 17 GENNAIO 2020

STUDIO TECNICO DA RE

**a Paesana
dal 1954**

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

www.studiotecnicodare.it

CHICCHE DI BENESSERE

RESORT MONVISO

CORSO "1" SERATA SKINCARE

CLASSIFICAZIONE DEL TIPO DI PELLE

TRUCCHI PER STRUCCARSI IN MODO CORRETTO IN BASE AL TIPO DI PELLE
PASSAGGI IDEALI PER PULIRE LA PELLE CORRETTAMENTE

integrazione € 7,00

CORSO "2" LE DEE DENTRO LA DONNA - GLI DEI DENTRO L'UOMO

IL TITOLO NON INTIMORISCA: NON ANDREMO A TRATTARE DI RELIGIONE, BENSÌ DI PSICOLOGIA. PERCHÉ QUESTO RIFERIMENTO ALLE DEE E AGLI DEI? PERCHÉ LA NOSTRA NATURA PSICHICA È COSÌ: MOLTEPLICE.

SPESSO METTIAMO IN GIOCO ASPETTI DIVERSI DI NOI IN VARI AMBITI DELLA VITA O AL CONTRARIO CI NEGHIAMO LA POSSIBILITÀ DI SPERIMENTARE UNA PARTE DI NOI SCONOSCIUTA, PERCHÉ TROPPO DISTANTE DAL "FIL ROUGE" DELLA NOSTRA PERSONALITÀ. TALVOLTA A LIMITARCI ULTERIORMENTE INTERVIENE LA SUDDIVISIONE DUALISTICA IN MASCHILE E FEMMINILE E UNA STRETTA IDENTIFICAZIONE SESSUALE, CHE CI IMPEDISCE DI ESPRIMERE ASPETTI DI NOI CHE POTREBBERO ESSERE FRANTENUTI. LA REALTÀ È CHE AL DI LÀ DELLO STRATO SUPERFICIALE, NEL NOSTRO PROFONDO, SI MUOVONO DIVERSE NATURE CHE CHIEDONO DI ESPRIMERSI A SECONDA DELLE SITUAZIONI O DEI PASSAGGI DI VITA.

integrazione € 7,00

CORSO "3" BENESSERE E POSTURA

COME PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA?

ESERCIZI E CONSIGLI PER PREVENIRE IL MAL DI SCHIENA
ED AVERE UNA POSTURA CORRETTA

integrazione € 7,00

SANFRONT RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

GIOVEDÌ 2 APRILE 2020 - CORSO "1" H 20.00

GIOVEDÌ 9 APRILE 2020 - CORSO "2" H 20.00

GIOVEDÌ 16 APRILE 2020 - CORSO "3" H 20.00

minimo 8 massimo 15 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LE INTEGRAZIONI SONO DA VERSARE LA STESSA SERA

**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

CIVICO MUSEO ETNOGRAFICO DI OSTANA

SERATA

VISITA GUIDATA AL MUSEO CON IL SUO NUOVO ALLESTIMENTO

OSTANA H 14.30 RIFUGIO GALABERNA

SABATO 9 NOVEMBRE 2019

CORNICE PREZIOSA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

DORATURA A FIOCCHI, DORATURA A FOGLIO E FOILING LUCIDO
RENDONO QUESTA CORNICE PREZIOSA

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 22 OTTOBRE 2019

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 24 OTTOBRE 2019

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 22 OTTOBRE 2019

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 24 OTTOBRE 2019

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 9,00

**CARTOLIBRERIA
"DA ELISA"**

**CANCELLERIA - ARTICOLI REGALO
GIOCATTOLE**

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

COMPOSIZIONE FLOREALE

COORDINATRICE: SIG.NA TANIA OCCELLI

LABORATORIO

FIORI FRESCHI, FOGLIE VERDI, FANTASIA E OTTIMI CONSIGLI
PER REALIZZARE UN CENTROTAVOLA PRIMAVERILE

PAESANA H. 21.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO, 30

GIOVEDÌ 16 APRILE 2020

minimo 10 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali da portare: contenitore per spugna, fiori, foglie, cesoie - oltre alla spugna la docente può fornire fiori e foglie mancanti (costo in base a ciò che si prende)

CREA CON LE MANI

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA CAPORGNO

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

ENVIE H 20.45 SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

LABORATORIO "1"

VENERDÌ 4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2019

6 - 13 DICEMBRE 2019

LABORATORIO "2"

VENERDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2020

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2020

6 - 13 MARZO 2020

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 per ogni corso

**DA NATALE
ALBERGO BAR**

**SALA GIOCHI SLOT MACHINE
LOCALE AUTORIZZATO SKY**

VIA ROMA, 13 - PAESANA - TEL. 0175 94125

CORO UNIVALLE

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

CORSO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

MERCOLEDÌ DAL 9 OTTOBRE 2019

AL 22 APRILE 2020

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 40,00

CREARE CON CANNUCCE DI CARTA

COORDINATRICE: SIG.RA ITALA SANDRINI

LABORATORIO

PREPARAZIONE DI CANNUCCE CON CARTA DI GIORNALI E RIVISTE PER POI
CREARE ALBERI DI NATALE, GHIRLANDE, STELLE E CUORI

RIFREDDO H 20.30 BIBLIOTECA COMUNALE - PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDÌ 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 DICEMBRE 2019

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali da portare: carta di giornali, volantini pubblicitari, colla a stick, vinavil e tagliacarte

CRISTALLOTERAPIA

RELATRICE: SIG.NA ELENA STOBBIÀ

SERATA

L'USO DEI MINERALI CHE DALL'ANTICHITÀ CI AIUTANO A MANTENERE L'EQUILIBRIO
ENERGETICO

PAESANA H 20.45 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

GIOVEDÌ 26 MARZO 2020

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ACHILLEA

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

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

CROSSFIT

MONVISO RESORT

CORSO

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ CHE COMPRENDE
ESERCIZI DI SOLLEVAMENTO, DI RESISTENZA E DI LAVORO AEROBICO

SANFRONT H 19.10 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37
LUNEDÌ 27 GENNAIO 2020 / 3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020
2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2020

minimo 6 massimo 12 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 45,00

CUCINA CHE PASSIONE!!!

COORDINATORI: CHEF PAOLO LAMBRONI E SIG.RA NANA LUNGO

CORSO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA
MARTEDÌ 7 - 14 - 21 APRILE 2020

minimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 15,00

CUCINA NAPOLETANA

L'ANGOLO DEL GUSTO

DEGUSTAZIONE

SANFRONT H 18.00 L'ANGOLO DEL GUSTO - RESORT MONVISO - VIA VALLE PO, 37
MARTEDÌ 17 MARZO 2020

minimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 5,00

FARMACIA TRUCCO

OMEOPATIA • ERBORISTERIA • COSMESI

VIA ROMA, 25 - PAESANA - TEL. 0175 94117

CUCINA LOW CARB

COORDINATRICE: DOTT.SSA LUCIA GRIGLIO

CORSO

IN FORMA E IN SALUTE SENZA RINUNCE. SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE DI COME POSSIAMO ANNULLARE LE PATOLOGIE PIÙ GRAVI USANDO UN'ALIMENTAZIONE MIRATA

**PAESANA H 20.30 SALA INCONTRI - VIA ROMA
VENERDÌ 28 FEBBRAIO 2020 / 6 MARZO 2020**

minimo 10 massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 10,00

CUCITO CREATIVO

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

LABORATORI

REALIZZAZIONE DI UN ASTUCCIO CON APPLICAZIONI VARIE

**REVELLO H 20.30 BOTTEGA DELLA SARTA - PIAZZA SAN ROCCO, 19
VENERDÌ 15 NOVEMBRE 2019 - LAB. "1" / VENERDÌ 22 NOVEMBRE 2019 - LAB. "2"**

minimo 4 iscritti per ogni laboratorio
iscrizione obbligatoria a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CUCITO PER PRINCIPIANTI

COORDINATRICE: SIG.RA NICOLETTA BERTORELLO

LABORATORIO

CUCITO A MANO, ORLI DI TUTTI I TIPI, ASOLE, RAMMENDI ECC...

**RIFREDDO H 20.30 BIBLIOTECA COMUNALE - PIAZZA DELLA VITTORIA
MERCOLEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2020**

minimo 5 massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
materiali: pezzo di stoffa, ago, filo, cerniera lampo 20 cm

TRATTORIA DEL GIARDINO

PIAZZA PIAVE, 9 - PAESANA - TEL. 0175 94126

CURARE LE RELAZIONI PER IL BENESSERE DELLA FAMIGLIA

RELATRICE: DOTT.SSA NICOLETTA MUSSO OREGLIA

SERATA

LE RELAZIONI SONO UN PATRIMONIO INDISPENSABILE PER LA NOSTRA VITA PERSONALE E DI FAMIGLIA, PER MANTENERLA IN BUONA SALUTE OCCORRE CURARLE CON GESTI PICCOLI MA QUOTIDIANI, DI MANUTENZIONE ORDINARIA. QUALI SONO I PIÙ EFFICACI? QUALI I PIÙ ADATTI AD OGNUNO?

RIFREDDO H 20.30 - CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - PIAZZA DELLA VITTORIA

GIOVEDÌ 17 OTTOBRE 2019

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

COS'È L'OSTEOPATIA

RELATORE: PROF. BERTINETTO DAVIDE

SERATA

COME È NATA LA SCIENZA OSTEOPATICA, QUANDO E DA CHI... ATTRAVERSO SPINTE, TRAZIONI, LAVORI FASCIALI, TRUST E MOLTO ALTRO, SI INDUCE L'ORGANISMO A RITROVARE SPONTANEAMENTE LA FUNZIONALITÀ ARTICOLARE PERDUTA E NON SOLO, PER OTTENERE UN PERCORSO DI AUTOGUARIGIONE DA SEMPRE PRESENTE DENTRO DI NOI

PAESANA H 20.30 - SALA CONSIGLIARE - VIA ROMA

LUNEDÌ 16 MARZO 2020

DEGUSTAZIONE FORMAGGI

COORDINATRICE: SIG.NA MARTA MIRETTI

DEGUSTAZIONE

ASSAGGIO DI DIVERSE QUALITÀ DI FORMAGGI FRESCHI PRODOTTI CON LATTE CRUDO OVINO, CAPRINO, VACCINO O CON UNA MISTURA DI ESSI

SANFRONT H 15.30 AZIENDA AGRICOLA STELLA ALPINA - VIA ROBELLA, 21

SABATO 26 OTTOBRE 2019

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

AUTOCARROZERIA BIEMME

VIA VALLE PO 40/A - REVELLO - TEL. E FAX 0175 259157

DISTURBI DELL'APPRENDIMENTO

RELATRICI: DOTT.SSE FRANCESCA BARRA - ELISA MUNARI

SERATA

COSA SONO I DISTURBI DELL'APPRENDIMENTO, QUALI INTERVENTI SI POSSONO
ATTIVARE DOPO LA CERTIFICAZIONE E COME L'AROMATERAPIA
PUÒ ESSERE UN EFFICACE SUPPORTO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 21 FEBBRAIO 2020

DOLCI PIEMONTESI

AGRITURISMO LA VIRGINIA

DEGUSTAZIONE

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO LA VIRGINIA - VIA VALLE PO, 70

MERCOLEDÌ 22 APRILE 2020

minimo 15 massimo 40 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

DONNE IN GUERRA

RELATRICE: DOTT.SSA ALDA UBERTI

SERATA

IL RUOLO FEMMINILE DURANTE LE DUE GUERRE AL FRONTE E NELLE RETROVIE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

GIOVEDÌ 9 APRILE 2020

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

EDUCAZIONE FINANZIARIA

RELATORE: DOTT. MARCO FORNO

SERATE

- 1°** - I NOSTRI RISPARMI: COME TUTELARLI E GESTIRLI AL MEGLIO CON L'ENTRATA IN VIGORE DELLA NUOVA LEGGE SUL BAIL-IN IN QUESTA SERATA VEDREMO IN DETTAGLIO LA DEFINIZIONE DI "RISPARMIO" E TUTTO CIÒ CHE GRAVITA ATTORNO A QUESTO IMPORTANTE PILASTRO PER LE FAMIGLIE ITALIANE.
- 2°** - IL TUO PATRIMONIO: IL FRUTTO DEL TUO LAVORO, COME TUTELARLO AL MEGLIO E FARLO CRESCERE IN FUTURO. IN QUESTA SERATA VEDREMO IN DETTAGLIO QUANTO È IMPORTANTE NON SOLO ACCUMULARE MA ACCUMULARE CON CONSAPEVOLEZZA E INFORMAZIONE.
- 3°** - SUCCESSIONI: IL PERCORSO DI PIANIFICAZIONE FISCALE E SUCCESSORIA. IN QUESTA SERATA VEDIAMO IN COSA CONSISTE E COME FUNZIONA IN ITALIA.
- 4°** - LA PENSIONE: LE CONSEGUENZE DERIVANTI DALL'ULTIMA RIFORMA. IN QUESTA SERATA ANALizzerEMO LE STRADE PER PIANIFICARE AL MEGLIO L'ETA' PENSIONISTICA.

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

GIOVEDÌ 6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2020

ERBE MEDICINALI

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATA

UNA RISORSA PER IL NOSTRO BENESSERE.

LA MENOPAUSA È UN PERIODO DI CAMBIAMENTO PER LA DONNA, A VOLTE DIFFICILE DA AFFRONTARE. LE PIANTE POSSONO AIUTARE A RITROVARE EQUILIBRO FISICO ED EMOTIVO. ISOFLAVONI DI SOIA, SALVIA, TRIFOGLIO: COME E QUANDO INTEGRARLI

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – PIAZZA DELLA VITTORIA

MARTEDÌ 12 NOVEMBRE 2019

ALIMENTARI E MANGIMI MORBO GABRIELE SNC

VIA CRISSOLO, 22 - PAESANA

ESERCIZIO TERAPEUTICO E CONTROLLO MOTORIO

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ALICE SCALVINI

CORSO

RIVOLTO A PERSONE CON PROBLEMI MUSCOLO - SCHELETRICI.

GLI OBIETTIVI SARANNO ACQUISIRE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO ED OTTENERE BUONE CAPACITÀ DI AUTOGESTIONE, ATTRAVERSO ESERCIZI SPECIFICI

SANFRONT H 18.30 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

GIOVEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2020

5 MARZO 2020

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

EPIDEMIE PROSSIME E FUTURE?

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

SERATA

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 7 FEBBRAIO 2020

FAKE NEWS SULL'ALIMENTAZIONE

RELATRICE: DOTT.SSA GIADA GELSOMINO

SERATA

FAKE NEWS O BUFALE CHE GIRANO SUL WEB O SUI GIORNALI SULL'ALIMENTAZIONE

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

LUNEDÌ 6 APRILE 2020

IL SOGNO ACCONCIATURE DI SIMONA BARRA

VIA CRISSOLO, 10 - PAESANA - TEL. 338 3601238

FINGER FOOD

COORDINATRICE: SIG.NA SOFIA ALLIO

CORSO

MONOPORZIONI: QUANDO SERVIRLE, COME SERVIRLE
INSEGNAMENTI, DEGUSTAZIONE E RICETTE SULL'ARGOMENTO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

VENERDÌ 13 - 20 MARZO 2020

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00

FISIOTERAPIA DI GRUPPO

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA MARIE CRISTINE LASNET

CORSO

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

MERCOLEDÌ 6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 - 18 DICEMBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

STAMPERIA AUDISIO **di Luisa e Silvia s.n.c.**

VIA BELLONI, 1 - PAESANA - TEL. E FAX. 0175 343376 - WWW.STAMPERIAAUDISIO.COM

GASTRONOMIA

COORDINATRICE: SIG.NA ALESSIA BRONDINO

CORSO

CONSIGLI DI UNA GASTRONOMA PER FARE PASTE RIPIENE E DESSERT DI FINE PRANZO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

MARTEDÌ 24 - 31 MARZO 2020

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

CORSO

PAESANA H 17.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI, 2

CORSO "1" LEZIONI 10

LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2019

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019

2 - 9 DICEMBRE 2019

CORSO "2" LEZIONI 13

LUNEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2020

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020

2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2020

6 APRILE 2020

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 (CORSO 1) € 32,50 (CORSO 2)

da versare prima dell'inizio del corso

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

LA VIRGINIA

Agriturismo

www.lavirginia.it

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

GINNASTICA PER LA SCHIENA

ISTRUTTORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

RIFREDDO H 17.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

CORSO "1"

LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2019

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019

2- 9 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

LUNEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2020

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020

2 - 9 - 16 MARZO 2020

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 PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO
E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

GUFETTI SUL RAMO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TRE GUFETTI CON FIORI E FOGLIE SU RAMETTI APPENDIBILI

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1" MARTEDÌ 5 NOVEMBRE 2019

LABORATORIO "3" GIOVEDÌ 7 NOVEMBRE 2019

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2" MARTEDÌ 5 NOVEMBRE 2019

LABORATORIO "4" GIOVEDÌ 7 NOVEMBRE 2019

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 5,00

PIZZERIA "IL BOSCHETTO"

SPECIALITÀ PIZZE ALLA SELVAGGINA • BISTECCA ALLA VALDOSTANA

VIA VALLE PO, 97 - SANFRONT - TEL. 0175.986026

I DIRITTI

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

SERATE

1° IL RUOLO DEI NONNI NELLA GIURISPRUDENZA ITALIANA ED INTERNAZIONALE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 24 GENNAIO 2020

2° I DIRITTI E I DOVERI DI POSSESSORI DI ANIMALI DOMESTICI E DA CORTILE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

MARTEDÌ 11 FEBBRAIO 2020

I PROFUMI DELLA TRADIZIONE

RIFUGIO GALABERNA

DEGUSTAZIONE

LA POLENTA

OSTANA H 18.00 RIFUGIO GALABERNA - LOC. VILLA

GIOVEDÌ 3 OTTOBRE 2019

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

IL CANE

DOCENTE: SIG. MAURIZIO LUPPI

CORSO

GESTIONE E RELAZIONE, SEGRETI E MISTERI DEL CANE

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RIFUGIO GALABERNA

LOCALITÀ CAPOLUOGO VILLA - OSTANA

TEL. 0175 940310 - info@rifugiogalaberna.com

IL CIOCCOLATIERE

COORDINATORE: SIG. RICCARDO DEPETRIS

CORSO

1° DEGUSTAZIONE CIOCCOLATO

2° CIOCCOLATO E GRAPPE

3° MENÙ CON CIOCCOLATO: ANTIPASTO - PRIMO - SECONDO - DESSERT

REVELLO H 20.30 PASTICCERIA DEL VIALE - VIALE UMBERTO I

MERCOLEDÌ 19 FEBBRAIO 2020 1°

MERCOLEDÌ 4 MARZO 2020 2°

MERCOLEDÌ 25 MARZO 2020 3°

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00

IL CORPO COME LIBRO DELL'ANIMA

RELATRICI: SIG.RA DANIELA ROASCHIO - SIG.RA ERICA BELTRAMO

SERATA

IL CORPO CI PARLA ATTRAVERSO I SINTOMI, COME POSSIAMO COMPRENDERE

IL MESSAGGIO CHE CI INVIA?

VIENI A SCOPRIRE IL TUO PERCORSO VERSO LA SALUTE E IL BENESSERE.

IL CORPO E LE EMOZIONI CI PARLANO INSIEME POSSIAMO APPRENDERE,
COMPRENDERE E LASCIAR ANDARE.

TEST GENIUS PER VALUTARE LE MICROENERGIE CORPOREE E LETTURA
DELLE MANIFESTAZIONI CORPOREE ATTRAVERSO LA RIFLESSOLOGIA E PSICOSOMATICA.

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

MARTEDÌ 15 OTTOBRE 2019

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

IL MERAVIGLIOSO MONDO DEI FUNGHI

RELATORE: SIG. GIANFRANCO ARMANDO

SERATE

FUNGHI A CONFRONTO PER NON SBAGLIARE

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BOVESANA E DELLE ALPI CUNEESE

"UGO MARIA CUMINO"

REVELLO H 20.45 - SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

GIOVEDÌ 17 - 24 OTTOBRE 2019

IL RUOLO DELLA DONNA NELLA DIVINA COMMEDIA

RELATRICE: SIG.RA SONIA ZEROLI

SERATA

SVILUPPO DEL CONCETTO DI "DONNA" E DI "AMORE" PER DANTE

NELLA DIVINA COMMEDIA

ONCINO H 18.00 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO COMUNALE

VENERDÌ 25 OTTOBRE 2019

IMMAGINI E RACCONTI DI VIAGGIO

RELATORE: DOTT. PIERCARLO PERASSI

SERATE

1° DESTINAZIONE GHIACCIO: DALL'ALASKA ALLA BOLIVIA, DALL'ISLANDA ALLA SIBERIA E BEN OLTRE, IL FASCINO DEL GRANDE FREDDO E DEGLI AMBIENTI ESTREMI

2° LA MIA AFRICA: UN VIAGGIO IDEALE TRA GLI ANGOLI PIÙ PARTICOLARI DI UN CONTINENTE ANCORA TROPPO SCONOSCIUTO. FORESTE ED ANIMALI, MARI E DESERTI, MERCATI E TRIBÙ.

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 4 OTTOBRE 2019 1°

VENERDÌ 13 DICEMBRE 2019 2°

L'ESTETICA

di Mariotta Natascia

VIA FIUME, 17 - SANFRONT - TEL. 339 8593131

INGLESE

DOCENTE: DOTT. SSA MICHELA VERDUNA

CORSO

PRINCIPIANTI - CONTINUAZIONE

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

LUNEDÌ 4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019

2 - 9 - 16 DICEMBRE 2019

13 - 20 - 27 GENNAIO 2020

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

INTRODUZIONE ALLA NUMEROLOGIA

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATE

1° COME COMPILARE UNA CARTA NUMEROLOGICA:

nella numerologia classica occidentale si ottiene la carta numerologica utilizzando nome, cognome e data di nascita e attraverso alcuni semplici calcoli possiamo scoprire quali sia la nostra natura istintiva, il nostro destino, come ci vedono gli altri ecc...

2° Capita sempre a più persone di vedere questi numeri: 11:11 22:22 3:33 5:55, mentre si guarda l'orologio, nelle targhe delle auto o altrove. **VEDERE I NUMERI MAESTRI O VERO O UNA SERIE DI NUMERI DOPPI O TRIPLI**, non può essere una semplice coincidenza ma un messaggio in codice che ci arriva dal mondo spirituale. Vederli è una conferma che siamo sul giusto percorso, che le energie della terra sono cambiate e anche le nostre, e che quindi questo è il preludio del nuovo mondo, l'era dell'acquario.

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA, 7

GIOVEDÌ 5 DICEMBRE 2019

GIOVEDÌ 30 GENNAIO 2020

BAR GINO LUNCH
COCKTAIL BAR

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

LA VELA IN TEORIA

DOCENTE: SIG. ANTONINO SCALAFIOTTI

CORSO

NOMENCLATURA DELLA VELA, SEGNALI MARINI E LETTURA DI ROTTE NAUTICHE

CRISSOLO H 15.00 SALA POLIVALENTE

SABATO 21 - 28 MARZO 2020

4 APRILE 2020

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

LE DELIZIE DEL FORNO, LA MAGIA DEL PANE

COORDINATORE: SIG. FLAVIO APPENDINO "QUEL PO' DI PAN"

LABORATORIO

ASCOLTARE, GUARDARE E IMPASTARE PER PANIFICARE

OSTANA H 15.00 - 18.00 RIFUGIO GALABERNA - LOC. VILLA

MARTEDÌ 26 NOVEMBRE 2019

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

LETTURA ANIMATA E PRESENTAZIONE LIBRO

RELATORI: DOTT.RI PAOLA OREGLIA - ENRICO SABENA

LABORATORIO

"TREK E BIKE E LA MONTAGNA DI LEONARDO" - LABORATORIO E LETTURA ANIMATA

RIFREDDO H 14.30 MONASTERO SANTA MARIA DELLA STELLA - VIA CIOTTE, 16

SABATO 5 OTTOBRE 2019

SOC. AGRICOLA S. LUIGI
di F.lli Allio

MACELLERIA E
SALUMERIA DAL
PRODUTTORE AL
CONSUMATORE

VIA ROMA, 30 - PAESANA - TEL. 0175 945844

LE VIE DEL MOMBRACCO

RELATORI: DOTT.RI MATTIA BIANCO - CRISTIAN MUSTAZZU - LUCA MIDULLA
GUIDE ESCURSIONISTICHE AMBIENTALI

SERATA

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "LE VIE DEL MOMBRACCO"
CON FOCUS SULLE INCISIONI RUPESTRI

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE
MERCOLEDÌ 16 OTTOBRE 2019

USCITA

CAMMINATA PER LE VIE DEL MOMBRACCO – BALMA BOVES – ROCCA LA CASNA

SABATO 19 OTTOBRE 2019

H 9.00 - 13,00 circa - RITROVO AL CIMITERO DI ROCCHETTA

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

MAKE - UP

COORDINATRICE: SIG.NA MICHELA POSSETTO

LABORATORI

INTRODUZIONE AL MAKE-UP, GLI ATTREZZI, LA BASE VISO, TRUCCO OCCHI, EYE LINER,
OMBRETTI, TRUCCO LABBRA E TRUCCO COMPLETO

PAESANA H 20.45 SALONCINO EX ASILO – PIAZZA VITTORIO VENETO, 30
GIOVEDÌ 24 - 31 OTTOBRE 2019
7 NOVEMBRE 2019

REVELLO H 20.45 SALA EX ASILO – PIAZZA DENINA, 7
MERCOLEDÌ 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

minimo 5 massimo 7 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 10,00 per ogni laboratorio

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

MOVIMENTO IN DANZA

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO – TUTTE LE NOVITÀ DEL 2019

PAESANA H 17.00 - SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 - 18 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020

4 - 11 MARZO 2020

minimo 15 massimo 36 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

NON SOLO CUCITO

COORDINATRICE: SIG.RA MARIA ADELAIDE GERBALDO

CORSO

IMPARARE A CUCIRE A MACCHINA, CREARE UN MODELLO E CONFEZIONARLO

SANFRONT H 21.00 – SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2019

4 - 11 NOVEMBRE 2019

minimo 5 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

macchina da cucire, forbici, centimetro, riga, squadra, fogli per modelli, matita e gomma

kit € 30,00

AUTOLINEE ALLASIA

SAVIGLIANO (CN) - TEL. 0172.33228 - FAX 0172.715102

OLI ESSENZIALI

COORDINATRICE: SIG.RA SILVIA CURCI

CORSO

IL MONDO DEGLI OLI ESSENZIALI:

ALLA SCOPERTA DEI LORO BENEFICI E DELLA POTENZA CHE LA NATURA CI DONA

- 1° I BENEFICI DEGLI OLI ESSENZIALI: percorso appassionante alla scoperta degli straordinari effetti benefici degli oli essenziali, grazie alla loro applicazione aromatica, topica ed interna.
- 2° OLI ESSENZIALI ED EMOZIONI: un viaggio emozionale guidato dal nostro olfatto che ci permetterà di scoprire come le emozioni ed i pensieri influiscano sul nostro benessere.
- 3° OLI ESSENZIALI IN CUCINA: percorso alla scoperta dei benefici degli oli essenziali e del loro utilizzo in cucina. Conosceremo insieme molte ricette per aromatizzare ed arricchire i nostri piatti.

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDÌ 3 - 17 APRILE 2020 1° - 2°

PAESANA H 20.45 - SALA INCONTRI - VIA ROMA

MARTEDÌ 21 APRILE 2020 3°

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PC UTILE

COORDINATORE: SIG. GIANFRANCO FERRERA

CORSO

LA GESTIONE DELLE E-MAIL NELL'IMMEDIATO E NEL TEMPO.

ELABORAZIONE E ARCHIVIAZIONE DI FOTO, VIDEO E DOCUMENTI, IN LOCALE E IN RETE
CON SPECIFICO APPROFONDIMENTO SUGLI APPLICATIVI MICROSOFT E ADOBE.

UTILIZZO EFFICACE DEI BROWSER.

ENVIE H 20.45 - SCUOLA ELEMENTARE - VIA CIRCONVALLAZIONE

GIOVEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2019

5 - 12 DICEMBRE 2019

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

è necessario pc portatile o tablet o cellulare

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

PICCOLA BORSA MULTIUSO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

REALIZZAZIONE DI UNA POCLETTE IN FELTRO CON CATENA E ACCESSORI

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 8 OTTOBRE 2019

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 10 OTTOBRE 2019

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 8 OTTOBRE 2019

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 10 OTTOBRE 2019

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 7,00

PILATES

COORDINATRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

CORSO

REVELLO H 18.30 PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

VENERDÌ 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2019

6 - 13 - 20 DICEMBRE 2019

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

ATZORI CLAUDIO

DECORAZIONI DI INTERNI ED ESTERNI - LAVORAZIONI CON CARTONGESSO

CELL. 340 2714027

POMERIGGIO BENESSERE CON GUSTO

RESORT MONVISO

PERCORSO SPA GUIDATO DALLA NOSTRA OPERATRICE, CON VISAGE:
TRATTAMENTO VISO CON SCURB + MASCHERA + CREMA IDRATANTE + APERICENA
NEL NOSTRO RISTORANTE

SANFRONT H 17.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 8 GENNAIO 2020 CORSO 1

MERCOLEDÌ 15 GENNAIO 2020 CORSO 2

MERCOLEDÌ 22 GENNAIO 2020 CORSO 3

MERCOLEDÌ 29 GENNAIO 2020 CORSO 4

minimo 8 massimo 15 iscritti per ogni corso
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 22,00 accappatoio, ciabatte e cuffia

PORTA RIVISTE IN LEGNO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

CONTENITORE DI LEGNO DECORATO CON DIVERSE TECNICHE

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 28 GENNAIO 2020 - 4 FEBBRAIO 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 30 GENNAIO 2020 - 6 FEBBRAIO 2020

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 28 GENNAIO 2020 - 4 FEBBRAIO 2020

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 30 GENNAIO 2020 - 6 FEBBRAIO 2020

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 15,00

FERRATO ACCONCIATURE

VIA NAZIONALE, 12 - PAESANA - TEL. 333 9918972

PRESCIISTICA

COORDINATRICE: SIG.RA AURORA DEROSAS

CORSO

PREPARARE LA MUSCOLATURA E LE ARTICOLAZIONI ALL'ATTIVITÀ INVERNALE

ONCINO H 15.30 RITROVO - PIAZZA ROMA

SABATO 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2019

9 NOVEMBRE 2019

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 12,50

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

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

CORSO

PROSEGUIMENTO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

LUNEDÌ DAL 7 OTTOBRE 2019 AL 27 APRILE 2020

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PROBLEMATICHE MUSCOLO - SCHELETRICHE E DOLORE CRONICO

RELATRICE: DOTT.SSA ALICE SCALVINI

SERATA

CONSIGLI PER UNA GESTIONE PIÙ CONSAPEVOLE: DALLA PREVENZIONE ALLA CURA

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

VENERDÌ 29 NOVEMBRE 2019

PANIFICIO BARRA S.N.C. di Biolè Elvina

LABORATORIO PRODUZIONE DI PANE, GRISSINI,
PASTICCERIA FRESCA E SECCA

VIA DAGATTI, 22 - ENVIE - TEL. 0175 278157

"QUEL MAZZOLIN DI..... CANZONI"

COORDINATORI: SIG.RI MANUELA ALLEMANO E MARCO MASSOLA

LABORATORIO

LABORATORIO MUSICALE BASATO SUI RICORDI CHE LE MUSICHE DEL PASSATO SUSCITANO, UN' OCCASIONE PER RIVIVERLE ATTRAVERSO VIDEO, NARRAZIONI, STRUMENTI E ATTIVITÀ COINVOLGENTI

RIFREDDO H 20.30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - PIAZZA DELLA VITTORIA
MERCOLEDÌ 1 - 8 - 15 - 22 APRILE 2020

minimo 8 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RICAMANDO

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

LABORATORIO

PUNTO DOPO PUNTO, DUE PAROLE, UN THE, TANTA PASSIONE
E CHE MERAVIGLIE SI REALIZZANO

PAESANA H 15.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE
TUTTI I LUNEDÌ DAL 7 OTTOBRE 2019 AL 27 APRILE 2020

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 OTTOBRE 2019
6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019 / 4 - 11 DICEMBRE 2019

minimo 10 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

PIZZERIA WELLINGTON

VIA REINAUD, 20 - PAESANA - CELL. 334 1364539

RINNOVARE UN OGGETTO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

PROGETTI VARI PER RINNOVARE O TRASFORMARE UN TUO OGGETTO

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

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 10 - 17 - 24 MARZO 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 12 - 19 - 26 MARZO 2020

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

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 10 - 17 - 24 MARZO 2020

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 12 - 19 - 26 MARZO 2020

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

IL COSTO DEL KIT VARIERÀ SECONDO L'OGGETTO E IL PROGETTO

SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE

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

SERATE

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

MARTINIANA PO H 21.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

MARTEDÌ 5 NOVEMBRE 2019

3 MARZO 2020

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

VIA PO, 13 - PAESANA - TEL. 0175 987482

SAPORI ARTIGIANALI

AZIENDA VAL FORM

DEGUSTAZIONE

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

GIOVEDÌ 16 APRILE 2020

minimo 10 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

SPAGNOLO

DOCENTE: DOTT.SSA GEORGETTE OLEA

CORSI

PRINCIPIANTI E PROSEGUIMENTO

SANFRONT H 19.30 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

LETTURA E CONVERSAZIONE

SANFRONT H 21.15 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

GIOVEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2019

5 - 12 - 19 DICEMBRE 2019

9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

6 FEBBRAIO 2020

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

HOTEL RISTORANTE LA COLLETTA

VIA COLLETTA, 29 - PAESANA - TEL. 0175 94262

STRETCHING E TONIFICAZIONE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA PRETTO

PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI, 2

CORSO "1" LEZIONI 10

GIOVEDÌ 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2019

7 - 14 - 21 - 28 NOVEMBRE 2019 / 5 - 12 DICEMBRE 2019

CORSO "2" LEZIONI 15

GIOVEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 MARZO 2020 / 2 - 9 - 16 APRILE 2020

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INTEGRAZIONE € 20,00 (CORSO 1) € 37,50 (CORSO 2)

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

STRONG

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

PAESANA H 19.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI, 2

CORSO "1" LEZIONI 10

MERCOLEDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019 / 4 - 11 DICEMBRE 2019

CORSO "2" LEZIONI 15

MERCOLEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020 / 4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2020

1 - 8 - 15 APRILE 2020

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INTEGRAZIONE € 20,00 (CORSO 1) € 37,50 (CORSO 2)

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

MB AUTOMATISMI

VIA ENVIE, 37 • 12036 REVELLO • TEL. 0175.75495

WWW.MBAUTOMATISMI.IT

- ✓ AUTOMAZIONI CANCELLI
- ✓ PORTONI SEZIONALI E BASCULANTI
- ✓ PORTE AUTOMATICHE
- ✓ VIDEOSORVEGLIANZA
- ✓ ANTIFURTI

TAIJI QUAN

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

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 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020

4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2020

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

TECNICHE DI RILASSAMENTO

RELATRICE: SIG.RA ELENA STOBBIÀ

CORSO

UN METODO PER LIBERARSI DALLE TENSIONI E RIACQUISTARE IL BENESSERE

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI - VIA ROMA

MARTEDÌ 4 - 18 FEBBRAIO 2020

minimo 10 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2020** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

TESSERE GIOIELLI A TELAIO

COORDINATRICI: SIG.RE HANANE ATOUF – RABIA MOUNADEL " ASSOCIAZIONE PENELOPE"

LABORATORIO

UTILIZZARE TELAI DIDATTICI PROFESSIONALI PER INIZIARE A TESSERE FILATI VARI E REALIZZARE PICCOLI ACCESSORI COME COLLANE, SPILLE E ALTRI OGGETTI DECORATI

MARTINIANA PO H 15.00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA BORGNA

VENERDÌ 6 - 13 - 20 DICEMBRE 2019

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 comprensiva di noleggio telai

VALIGETTA MIX MEDIA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

LA DECORAZIONE MIX MEDIA COMPORTA L'UTILIZZO DI TANTE TECNICHE, APPLICAZIONE DI CARTE, STENCIL, TIMBRI ECC... IL TUTTO SU UNA VALIGETTA CON MANIGLIA E CHIUSURA

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 7 - 14 GENNAIO 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 9 - 16 GENNAIO 2020

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 7 - 14 GENNAIO 2020

LABORATORIO "4"

GIOVEDÌ 9 - 16 GENNAIO 2020

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 12,00

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

VITTORIO EMANUELE II

RELATRICE: SIG.NA MAURA AIMAR

SERATA

UN UOMO, UN CACCIATORE, UN RE
NEL 2020 RICORRONO I 200 ANNI DALLA SUA NASCITA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

GIOVEDÌ 2 APRILE 2020

USCITA

PROGRAMMA E LOCALITA' DA DEFINIRE

DOMENICA 5 APRILE 2020

UNA CASA PULITA MA SANA È MEGLIO!

COORDINATRICE: SIG.NA ALICE PRON – CENTRO SALUTE NATURALE

LABORATORIO

LO SAI CHE I DETERGENTI PER LA CASA CONTENGONO SOSTANZE NOCIVE PER LA NOSTRA SALUTE E PER L'AMBIENTE? CON QUESTO LABORATORIO ESPERIENZIALE PRATICO DI AUTOPRODUZIONE ANDRAI A CASA CON UN VERO KIT ECOLOGICO PER LE PULIZIE. FAREMO INSIEME: SGRASSATORE SPRAY, SPRAY VETRI E SPECCHI, DUE TIPI DI DETERGENTE PER PAVIMENTI, AMMORBIDENTE DELICATO, DETERSIVO LAVASTOVIGLIE E PIATTI, BRILLANTANTE LAVASTOVIGLIE, SPRAY ANTICALCARE.

PAESANA H 14.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

SABATO 16 NOVEMBRE 2019

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INTEGRAZIONE € 25,00

Materiali da portare: imbuto, contenitore graduato per ml., mestolo, 1-2 cucchiari. 1 coltello, colino, 2 pentole in acciaio o casseruole smaltate con coperchio(capienza almeno 1 litro) una ciotola capienza 500 gr. 1-2 ciotoline, una bilancia da cucina, 1 spremiagrumi, guanti da cucina, 1 barattolo vetro capienza 100 gr., 2 contenitori di plastica capienza 300 gr. minimo (saranno per i detersivi in polvere) 3 flaconi capienza 1 litro tipo dei detersivi in plastica o di vetro, 1 flacone capienza 500 ml, 3 flaconi spray dei detersivi tipo sgrassatore 500ml, 1 flacone spray almeno 750 ml, 1 bottiglia vetro da 1 litro, 1 vasetto di vetro o contenitore di plastica capienza 500-600 gr., importante è che le capienze non siano minori, se sono maggiori va bene. In mancanza di flaconi in plastica vanno bene anche le bottiglie dell'acqua

ISAIA SPORT

ISAIASPORT@VIRGILIO.IT

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

VIA ROMA, 49 - PAESANA - TEL. 0175 945900

CRISSOLO - VIA PROVINCIALE, 25 - TEL. 0175 940205

YOGA

ISTRUTTORE: SIG. GIOVANNI VADA

LABORATORIO

PAESANA H 19.30 SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 2 - 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020

4 - 11 MARZO 2020

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

YOGA FUNZIONALE

ISTRUTTRICE: SIG.RA AURORA DEROSAS

CORSO

MIGLIORARE L'ELASTICITÀ, LA TONICITÀ E LE PROBLEMATICHE DELLA SCHIENA
E DELLA STRUTTURA DEL CORPO

ONCINO H 14.30 RITROVO IN PIAZZA ROMA

SABATO 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2019

9 NOVEMBRE 2019

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 12,50 da versare alla prima lezione

materassino, copertina e abbigliamento comodo

OREFICERIA TESTA

VIA PO,17 - PAESANA - TEL. 0175 94294

YOGA TIBETANO

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 ELEMENTARI - VIALE UMBERTO I°

CORSO "1"

VENERDÌ 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 NOVEMBRE 2019

6 - 13 - 20 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

VENERDÌ 10 - 17 - 24 - 31 GENNAIO 2020

7 - 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2020

6 - 13 MARZO 2020

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

ZAFFERANO DEL MONVISO

RELATORE: SIG. FLAVIO ROSSO

SERATA

LA SUA STORIA E LE SUE ORIGINI SULLE COLLINE NEL MARCHESATO DI SALUZZO

MARTINIANA PO H 21.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

LUNEDÌ 2 DICEMBRE 2019

DEGUSTAZIONE

SIG. RA GERMANA BORGHINO

I MOLTEPLICI UTILIZZI DELLO ZAFFERANO IN CUCINA

SANFRONT H 18.00 AGRITURISMO " I BURGHIN"- VIA BRIC CARLE, 12

GIOVEDÌ 5 DICEMBRE 2019

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00

JACQUIS ABBIGLIAMENTO

MERCATI DI:
SANFRONT - VERZUOLO - SALUZZO
PAESANA - PINEROLO

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

ZAZEN: MEDITAZIONE SEDUTA

COORDINATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

CORSO

INTRODUZIONE ALLA PRATICA DIRETTA DA TAMARA SHOJI ZEDDA
MONACA BUDDHISTA ZEN

Lo Zen nasce dall'esperienza del Buddha che più di 2500 anni fa, seduto nella postura di Zazen, ha realizzato il completo risveglio praticando la concentrazione, la vigilanza e la consapevolezza. A partire da Zazen, letteralmente meditazione seduta, entriamo in intimità con noi stessi e sperimentiamo l'interdipendenza con tutti gli esseri. Vestirsi con abiti comodi, preferibilmente di colore scuro, portare un cuscino da meditazione o un cuscino su cui sedersi oppure uno sgabello se si pensa di non riuscire a sedersi a terra e un tappetino/plaid.

SANFRONT H 9.30-12.30 BIBLIOTECA COMUNALE - VIA TRIESTE

SABATO 25 GENNAIO 2020 / 22 FEBBRAIO 2020 / 21 MARZO 2020

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

Z.U.M.B.A.

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI

CORSO "1"

LUNEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2019

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019 / 2 - 9 DICEMBRE 2019

CORSO "2"

LUNEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2020

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020 / 2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2020

6 - 20 - 27 APRILE 2020

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 per il corso 1 - € 37,50 per il corso 2 - da versare all'iscrizione

NON SI PUÒ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO

E ISCRIZIONE PREVENTIVA

L'ANGOLO DI MARTA di Marta Caporgno

ALIMENTARI - RIVENDITA PANE - GASTRONOMIA

FORMAGGI - SALUMI - FRUTTA - VERDURA

ANGOLO VIA PO - VIA ROMA, 1 - PAESANA - TEL. 388 9358318

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

DATA DA DEFINIRE

GITE

DALLA CUPOLA DELLA BASILICA DI SUPERGA ALL'ARTE ORIENTALE

OTTOBRE - DATA DA DEFINIRE

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

DOMENICA 1 DICEMBRE 2019

MERCATINI DI NATALE DI S. MARIA MAGGIORE (VERBANIA)

SABATO 7 DICEMBRE 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