



Momenti d'incontro

*Anno Accademico
2020 - 2021*

COMUNI DI

**CRISSOLO - ENVIE - GAMBASCA
MARTINIANA PO - ONCINO - OSTANA - PAESANA - PAGNO
REVELLO - RIFREDDO - SALUZZO/CASTELLAR - SANFRONT**

Bianco

CARRELLI ELEVATORI

VENITA

ASSISTENZA

NOLEGGIO

RICAMBI



- Personale addestrato con corsi A.I.S.E.M. - ISPESL per il controllo periodico dello stato di manutenzione ed efficienza dei carrelli elevatori e delle relative attrezzature
- Personale tecnico dotato di certificato di qualifica saldatore secondo le norme UNI EN 287
- Azienda certificata ISO 9001-2008 - OH SAS per la sicurezza
- Tecnici dotati di patentino per la manutenzione di montacarichi e ascensori (Art.8 L. 46/90 - Art. 15 Dpr. 169/1999)

- Furgoni attrezzati ad officina mobile
- Tecnici altamente qualificati
- Interventi di riparazione eseguiti a poche ore dalla chiamata
- Vasto magazzino ricambi
- Oltre 350 mezzi dedicati al noleggio con portate da 10 a 100 quintali per soddisfare qualsiasi esigenza
- Autocarro aziendale per il trasporto dei carrelli con conseguente riduzione dei tempi di attesa e massima flessibilità

Grazie all'installazione di un sistema elettronico per il controllo dei mezzi da remoto e l'interconnessione tra di loro, i carrelli CARER e YALE rientrano negli investimenti per l'iper ammortamento previsto dal piano Industria 4.0

CONCESSIONARIO
AUTORIZZATO

carer **Yale**
People. Products. Productivity.



BIANCO GIANBEPPE & C. s.n.c. • Via Roma, 32/A • 12030 GAMBASCA (CN) • Tel. 0175.265.145 • Fax 0175.265.311 • info@biancogianbeppe.com

www.biancogianbeppe.com

L'opuscolo è stato stampato per intero con il contributo della ditta Bianco.

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2020/2021 per tutti i corsi, laboratori e conferenze € 37,00 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) - Riffredo (RI) - Saluzzo/Castellar (SC) - Sanfront (S).
- I corsi, i laboratori e le conferenze si svolgono nel periodo ottobre 2020 - aprile 2021 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 2020/2021.
- Le serate e le uscite non necessitano di tesseramento.
- Alcuni corsi e laboratori prevedono una somma di integrazione da versarsi prima dell'inizio del corso.
- **Serate, corsi e laboratori 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.
- **Il direttivo si riserva di apportare al presente programma eventuali modifiche di date e luoghi (per le disposizioni relative al Covid-19) che risultassero necessarie.**
- 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

MB AUTOMATISMI

VIA ENVIE, 37 • 12036 REVELLO • TEL. 0175.75495

WWW.MBAUTOMATISMI.IT

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

A CENA CON LA PRIMAVERA

COORDINATRICE: SIG.RA TIZIANA CANAVESE

DEGUSTAZIONE

PROPOSTE, RICETTE E CONSIGLI DELLO CHEF TIZIANA PER ESALTARE I GUSTI E I COLORI DELLA PRIMAVERA IN CUCINA. A SEGUIRE CENA CON I PIATTI PREPARATI

GAMBASCA H 18.00 RISTORANTE "DA CLAUDINO" - VIA ROMA 22

VENERDÌ 9 APRILE 2021

minimo 15 – massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

ACQUAGYM

RESORT MONVISO

CORSO "1"

SANFRONT H 9.00 MONVISO RESORT – VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020 / 2 - 9 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

SANFRONT H 17.00 MONVISO RESORT – VIA VALLE PO 37

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020 / 4 - 11 DICEMBRE 2020

CORSO "3"

SANFRONT H 18.00 MONVISO RESORT – VIA VALLE PO 37

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020 / 4 - 11 DICEMBRE 2020

minimo 6 – massimo 8 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 55,00 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)

AEROBICA

ISTRUTTRICE: DOTT. SSA ELISA PRETTO

GINNASTICA CON LA MUSICA - RASSODAMENTO

DIMAGRIMENTO CON UTILIZZO DELLO STEP

PAESANA H 19.00 SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1" LEZIONI 10

GIOVEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2020

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020

3 - 10 DICEMBRE 2020

CORSO "2" LEZIONI 15

GIOVEDÌ 14 - 21 - 28 GENNAIO 2021

4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2021

4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2021

1 - 8 - 15 - 22 APRILE 2021

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**

AGOPUNTURA

RELATRICE: DOTT.SSA VALENTINA BONETTO

SERATA

APPLICAZIONI E BENEFICI DELL'AGOPUNTURA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDÌ 13 NOVEMBRE 2020

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ALBERGO SUD AMERICA HOTEL RISTORANTE BAR

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

ALIMURGIA: ERBE SPONTANEE MANGERECCE

COORDINATRICE: 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 17 APRILE 2021

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00

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 19 APRILE 2021

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

AUTUNNO NEL PIATTO

PIAN MUNÈ

DEGUSTAZIONE

CUCINARE CON I FRUTTI DI STAGIONE

PAESANA H 18.00 RIFUGIO A VALLE

VENERDÌ 2 OTTOBRE 2020

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 tesserati - € 8,00 non tesserati

IL SALUMIERE

di Bono Mauro s.a.s.

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

APPROCCIO NATUROPATICO

DOCENTE: SIG.RA EMANUELA CORTI

CORSO

1) RAFFREDDAMENTO: APPROCCIO NATUROPATICO FITOTERAPIA, RIMEDIO DELLA NONNA, CONSIGLI ALIMENTARI - 2) PROBLEMI LEGATI ALL'APPARATO GASTRO INTESTINALE - 3) STRESS - 4) ALLERGIE - 5) APPARATO OSTEOARTICOLARE - 6) PROBLEMI DERMATOLOGICI. TUTTI GLI INCONTRI PREVEDONO UNA INTRODUZIONE SULLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E SUL SISTEMA ORGANICO DEI CANALI ENERGETICI.

REVELLO H 20.30 SALA EX ASILO – PIAZZA DENINA 7

GIOVEDÌ 22 - 29 OTTOBRE 2020

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020

minimo 10 – massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00

BARATTOLO FIORITO

COORDINATRICE: SIG.RA MONICA NICOTTI

LABORATORIO

DECORARE UN BARATTOLO DI VETRO CON FIORI DI PANNOLENCI E NASTRI DI RASO UTILIZZABILE COME ZUCCHERIERA O PORTADOLCI

MARTINIANA PO H 20.30 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

LUNEDÌ 12 OTTOBRE 2020

minimo 5 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit € 5,00 materiali da portare: barattolo di vetro

BATTAGLIA CONTRO LE INFEZIONI

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

SERATA

VACCINI E SIERI

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDÌ 27 NOVEMBRE 2020

massimo 25 iscritti - iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

NAMASTÈ
CENTRO ESTETICO OLISTICO
di Roaschio Daniela

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

BUONA STIMA DI SE'

RELATRICE: DOTT.SSA NICOLETTA MUSSO OREGLIA (MEDIATORE FAMILIARE)

SERATA

LAVORO, AMICI, FAMIGLIA, LA VITA PER TUTTI E' RELAZIONE
COME FARE PER NAVIGARE BENE IN QUESTO MARE?

RIFREDDO H 20.30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – PIAZZA DELLA VITTORIA
GIOVEDÌ 15 OTTOBRE 2020

minimo 10 – massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CAMPANE, CLACSON, SUSSURRI: SENTIRE È MEGLIO

RELATRICI: DOTT.SSE GIORGIA MATTIO E LUCIA ROSSO

SERATE

SENTIRCI BENE E' FONDAMENTALE PER GODERE DI TUTTE LE EMOZIONI DELLA VITA
CONOSCERE E PRENDERSI CURA DEL PROPRIO UDITO – NUOVE TECNOLOGIE

PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI – VIA ROMA
VENERDÌ 9 OTTOBRE 2020

REVELLO H 21.00 EX ASILO – PIAZZA DENINA 7
VENERDÌ 12 FEBBRAIO 2021

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

CESTERIA

COORDINATORE: SIG. SILVIO FERRETTI

LABORATORIO

UTILIZZO DEL MIDOLLINO CON TECNICHE ANTICHE PER REALIZZARE UTILI OGGETTI

PAESANA H 20.30 SALONCINO LABORATORIO DI CREATIVITÀ - PIAZZA VITTORIO VENETO 30
GIOVEDÌ 25 MARZO 2021

1 - 8 - 15 - 22 APRILE 2021

minimo 6 – massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Il costo del kit verrà comunicato all'iscrizione

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" 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. PERCHÈ QUESTO RIFERIMENTO ALLE DEE E AGLI DEI?
PERCHÈ 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, PERCHÈ 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 FRAINTESI.
LA REALTÀ È CHE AL DI LA' 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 1 APRILE 2021 - CORSO "1" H 20.00

GIOVEDÌ 8 APRILE 2021 - CORSO "2" H 20.00

GIOVEDÌ 15 APRILE 2021 - CORSO "3" H 20.00

minimo 8 – massimo 15 iscritti per ogni corso
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LE INTEGRAZIONI SONO DA VERSARE LA STESSA SERA

TENTAZIONI
di Meirone Emidio

GIOCATTOLI
ARTICOLI REGALO
PROFUMERIA
CARTOLERIA
ARTICOLI PER UFFICIO

CORSO MARCONI, 17 - SANFRONT - TEL. 0175 948860

CORO UNIVALLE

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

CORSO

**PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA
MERCLEDÌ DAL 7 OTTOBRE 2020 AL 28 APRILE 2021**

minimo 20 – massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 40,00 da versare alla prima lezione

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 21 APRILE 2021**

minimo 5 – massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** 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)

CONOSCERE LA PSICOSOMATICA

RELATRICE: SIG.RA DANIELA ROASCHIO

SERATA

COME LA CONOSCENZA DELLA PSICOSOMATICA (RAPPORTO TRA CORPO E MENTE)
PUÒ ESSERE UTILE NELLA NOSTRA VITA. TUTTO QUELLO CHE TRATTENIAMO A
LIVELLO EMOTIVO VIENE SOMATIZZATO SUL CORPO CREANDO INIZIALMENTE FORTI
TENSIONI ALLA SCHIENA PER POI ALTERARE IL FUNZIONAMENTO DEGLI ORGANI E
VISCERI CREANDO DISTURBI IN TUTTO L'ORGANISMO

**PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE
GIOVEDÌ 20 NOVEMBRE 2020**

massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

STUDIO TECNICO DA RE

**a Paesana
dal 1954**

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

COS'È L'OSTEOPATIA

RELATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

SERATE

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

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDÌ 2 MARZO 2021

APPROFONDIMENTO PRATICO **MARTEDÌ 20 APRILE 2021**

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CREA CON LE MANI

COORDINATRICI: SIG.RE ANGELA CAPORGNO – MANUELA PAROLA

ADDOBBI NATALIZI DI PERLINE - MAGLIA - UNCINETTO - CENTRINI

È POSSIBILE SCEGLIERE IL TIPO DI LAVORAZIONE DESIDERATA PORTANDO TUTTO
L'OCCORRENTE. PER ADDOBBI NATALIZI: IL KIT FORNITO VARIERÀ SECONDO IL
MODELLO SCELTO

ENVIE H 20.45 PALAZZO COMUNALE – PIAZZA MUNICIPIO 4

LABORATORIO "1" ADDOBBI NATALIZI DI PERLINE

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020 / 4 - 11 DICEMBRE 2020

LABORATORIO "2" MAGLIA – UNCINETTO – CENTRINI

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA CAPORGNO

VENERDÌ 15 - 22 - 29 GENNAIO 2021

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2021 / 5 - 12 - 19 MARZO 2021

minimo 6 – massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 per ogni corso

**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

CREARE CON CANNUCCE DI CARTA

COORDINATRICE: SIG.RA ITALA SANDRINI

LABORATORIO

PREPARAZIONE DI CANNUCCE CON CARTA DI GIORNALI E RIVISTE PER POI CREARE DECORAZIONI PASQUALI E CESTINI

RIFREDDO H 20.30 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDÌ 3 - 10 - 17 - 24 MARZO 2021

minimo 5 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire al 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

CRISTALLOTERAPIA

RELATRICE: SIG.NA ELENA STOBBIÀ

SERATE

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

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

GIOVEDÌ 4 - 11 FEBBRAIO 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CUCINA NAPOLETANA

L'ANGOLO DEL GUSTO

DEGUSTAZIONE

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

GIOVEDÌ 11 MARZO 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 per i tesserati - € 8,00 per non tesserati

CARTOLIBRERIA
"DA ELISA"

CANCELLERIA - ARTICOLI REGALO
GIOCATTOLE

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

CUCITO PER PRINCIPIANTI

COORDINATRICE: SIG.RA NICOLETTA BERTORELLO

LABORATORIO

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

RIFREDDO H 20.30 SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 APRILE 2021

minimo 5 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: pezzo di stoffa, ago, filo, cerniera lampo 20 cm, bottoni

CUORICINO FUORI PORTA

COORDINATRICE: SIG.RA MONICA NICOTTI

LABORATORIO

CUORE TRIPLOSTRATO DI CARTONE RICOPERTO DI STOFFA E DECORATO CON FIORI DI PANNOLENCI, PERLINE, STRASS E BORDATO CON NASTRO DI RASO O PASSAMANERIA

MARTINIANA PO H 21.00 SALA POLIVALENTE - PIAZZA BORGNA

LUNEDÌ 9 NOVEMBRE 2020

minimo 5 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit € 5,00

DOLCI PIEMONTESI

AGRITURISMO LA VIRGINIA

DEGUSTAZIONE

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO LA VIRGINIA – VIA VALLE PO 70

MERCOLEDÌ 14 APRILE 2021

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 per tesserati € 8,00 per non tesserati

**DA NATALE
ALBERGO BAR**

**SALA GIOCHI SLOT MACHINE
LOCALE AUTORIZZATO SKY**

VIA ROMA, 13 - PAESANA - TEL. 0175 94125

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

VENERDÌ 6 APRILE 2021

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

EDUCAZIONE FINANZIARIA

RELATORE: DOTT. MARCO FORNO

SERATE

**1° L'EFFICIENTE GESTIONE DEL TUO REDDITO E DEL TUO PATRIMONIO:
COME PIANIFICARE CORRETTAMENTE I TUOI INVESTIMENTI E COME COMPORTARSI
NEI MOMENTI DI CRISI DEI MERCATI**

**2° SUCCESSIONI: IL PERCORSO DI PIANIFICAZIONE FISCALE E SUCCESSORIA
ALLA LUCE DELLA NORMATIVA ITALIANA**

**3° LA PENSIONE: LE CONSEGUENZE DERIVANTI DALLE ULTIME RIFORME ED UNA
CORRETTA PIANIFICAZIONE ATTRAVERSO LA PREVIDENZA COMPLEMENTARE...**

REVELLO H 21.00 SALA EX ASILO - PIAZZA DENINA 7

GIOVEDÌ 18 - 25 FEBBRAIO 2021

4 MARZO 2021

massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** 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

ERBE SPONTANEE IN CUCINA

PIAN MUNÈ

DEGUSTAZIONE

LA NATURA FORNISCE ELEMENTI PREZIOSI, IMPARIAMO AD USARLI

PAESANA H 18.00 RIFUGIO A VALLE

VENERDÌ 26 MARZO 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 per tesserati - € 8,00 per non tesserati

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 17.30-18.15 1° GRUPPO / H 18.30-19.15 2° GRUPPO

SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

VENERDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2021

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2021

5 - 12 MARZO 2021

massimo 16 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

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

FAKE NEWS SULL'ALIMENTAZIONE

RELATRICE: DOTT.SSA GIADA GELSOMINO

SERATA

FAKE NEWS O BUFALE CHE GIRANO SUL WEB O SUI GIORNALI
A PROPOSITO DELL'ALIMENTAZIONE

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE
LUNEDÌ 16 NOVEMBRE 2020

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

FISIOTERAPIA DI GRUPPO

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA MARIE CRISTINE LASNET

CORSO

PAGNO H 17.30 POLO SOCIALE LA MADONNINA - VIA CADUTI LIBERAZIONE 8
MERCOLEDÌ 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020
2 - 9 - 16 DICEMBRE 2020 / 13 - 20 - 27 GENNAIO 2021
3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2021 / 3 - 10 MARZO 2021

minimo 8 - massimo 15 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

G.A.G.

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 11 - 18 - 25 GENNAIO 2021
1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2021 / 1 - 8 - 15 MARZO 2021

minimo 6 - massimo 12 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 55,00 da versare alla prima lezione

TRATTORIA DEL GIARDINO

PIAZZA PIAVE, 9 - PAESANA - TEL. 0175 94126

GIARDINI

RELATRICE: SIG.RA 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 20.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO COMUNALE

MARTEDÌ 16 APRILE 2021

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

GIARDINO IN TAZZA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

UNA TAZZA DA COLAZIONE PUÒ CONTENERE DI TUTTO ANCHE UN GIARDINETTO CON
CASETTA ECC...

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 16 FEBBRAIO 2021

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 16 FEBBRAIO 2021

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit € 11,00

AUTOCARROZERIA BIEMME

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

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

PAESANA H 17.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

LUNEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2020

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2020 / 7 DICEMBRE 2020

CORSO "2" LEZIONI 13

LUNEDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2021

1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2021 / 1 - 8 - 15 - 22 - 29 MARZO 2021

12 APRILE 2021

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**

GINNASTICA PER LA SCHIENA

ISTRUTTORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

RIFREDDO H 17.00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

CORSO "1"

LUNEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2020

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2020 / 7 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

LUNEDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2021

1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2021 / 1 - 8 - 15 MARZO 2021

minimo 10 – massimo 15 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**

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

IL CIOCCOLATIERE

COORDINATORE: SIG. RICCARDO DEPETRIS

CORSI

- 1° DOLCI AL CIOCCOLATO
- 2° IN CUCINA CON IL CIOCCOLATO
- 3° DEGUSTAZIONE CIOCCOLATO

REVELLO H 20.30 PASTICCERIA DEL VIALE – VIALE UMBERTO 1°

CORSO "1" MERCOLEDÌ 11 NOVEMBRE 2020 massimo 12 iscritti

CORSO "2" MERCOLEDÌ 18 NOVEMBRE 2020 massimo 12 iscritti

CORSO "3" MERCOLEDÌ 25 NOVEMBRE 2020 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a ogni corso separatamente a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 a serata

IL TRAUMA

RELATRICE: SIG.RA ELENA STOBIA

CORSO

COME AFFRONTARLO E A QUALI RISORSE ATTINGERE PER SUPERARLO.
COMPNDERE CIO' CHE ACCADE PER NON SUBIRE PASSIVAMENTE.
IMPARARE COSA SI PUO' FARE PER GESTIRE UN TRAUMA E SUPERARLO
SENTENDOSI PIU' FORTI

PAESANA H 20.45 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDÌ 20 - 27 OTTOBRE 2020

minimo 8 – massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
materiale per prendere appunti

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

IMMAGINI E RACCONTI DI VIAGGIO

RELATORE: DOTT. PIERCARLO PERASSI

SERATE

1° MESSICO E NUVOLE: UN VIAGGIO NELLA PARTE PIU' VERA ED INCONTAMINATA DI MESSICO, GUATEMALA E BELIZE. DAI VULCANI AI SITI MAYA, DAI MERCATI DEI CONTADINI ALLE SPIAGGE CARAIBICHE, PER UN VERO VIAGGIO "ON THE ROAD"

2° PASSAGGIO IN INDIA: ALLA SCOPERTA DEL "MONDO-INDIA" E DEL VICINO NEPAL, TRA MISTICISMO E RELIGIOSITA', PIANURE STERMINATE E VETTE DELL'HIMALAYA, UNA STORIA MILLENARIA E UN VORTICOSO SVILUPPO, UN POPOLO GENTILE E FIERO TRA INFINITE METROPOLI E MINUSCOLI PAESI MONTANI

PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA

VENERDÌ 16 OTTOBRE 2020 1°

VENERDÌ 4 DICEMBRE 2020 2°

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiale per prendere appunti

INGLESE

DOCENTE: SIG.NA CHIARA MIOLANO

PRINCIPIANTI - CONTINUAZIONE

CORSO "1"

PAESANA H 20.30 SALA EX ASILO - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020 / 4 - 11 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

PAESANA H 20.30 SALA EX ASILO - PIAZZA VITTORIO VENETO 30

VENERDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2021

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2021 / 5 - 12 MARZO 2021

minimo 10 iscritti - massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

IL SOGNO ACCONCIATURE DI SIMONA BARRA

VIA CRISSOLO, 10 - PAESANA - TEL. 338 3601238

LA DIVINA COMMEDIA IN TAVOLA

RELATRICE: DOTT.SSA SONIA ZEROLI

SERATE

SERATA INTRODUZIONE CON DISPENSA SINTETICA DA DISTRIBUIRE
ASSAGGINI, STUZZICHINI E VINO

ONCINO H 18.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO COMUNALE

VENERDÌ 23 OTTOBRE 2020

SERATA CONTINUAZIONE CON SPIEGAZIONE COMPLETA

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDÌ 6 NOVEMBRE 2020

minimo 7 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

LA VELA IN TEORIA

DOCENTE: SIG. ANTONINO SCALAFIOTTI

SERATE

NOMENCLATURA DELLA VELA, SEGNALI MARINI E LETTURA DI ROTTE NAUTICHE

CRISSOLO H 15.00 SALA POLIVALENTE

SABATO 20 - 27 MARZO 2021

3 APRILE 2021

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

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

MOVIMENTO IN DANZA

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO - TUTTE LE NOVITÀ DEL 2020/2021

PAESANA H 16.30 SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1" 10 LEZIONI

MERCOLEDÌ 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020 / 2 - 9 - 16 DICEMBRE 2020

CORSO "2" 14 LEZIONI

MERCOLEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2021

**3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2021 / 3 - 10 - 17 - 24 - 31 MARZO 2021
7 - 14 APRILE 2021**

minimo 15 – massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 x corso 1 - € 42,00 x corso 2 da versare alla prima lezione

MUSICA PER TUTTI

COORDINATORE: SIG. FEDERICO FERRATO

CORSO

PRIMI APPROCCI ALLA MUSICA, DALLE NOZIONI DI BASE ALLA SCRITTURA SU PENTAGRAMMA PER POI ARRIVARE A METTERLA IN PRATICA SULLO STRUMENTO... PIANOFORTE, FISARMONICA E CHITARRA SARANNO LA SCELTA PER OGNUNO DI VOI, BASTA SCEGLIERNE UNO E, MI RACCOMANDO, SE AVETE UNO DI QUESTI STRUMENTI PORTATELO CON VOI...

RIFREDDO H 20.30 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

GIOVEDÌ 22 - 29 OTTOBRE 2020

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020 / 3 - 10 - 17 DICEMBRE 2020

minimo 6 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00 da versare alla prima lezione

materiali: fogli e matita

LA VIRGINIA

Agriturismo

www.lavirginia.it

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

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 SONO LA NOSTRA NATURA ISTINTIVA, IL 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 OPPURE CHE QUESTI STESSI NUMERI APPAIANO NELLE TARGHE DELLE AUTO O ALTROVE. VEDERE I NUMERI MAESTRI, OVVERO 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 6 NOVEMBRE 2020

4 DICEMBRE 2020

minimo 8 – massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

NOZIONI BASE DI APICOLTURA

COORDINATORE: SIG. SERGIO CONTE

SERATA

SPIEGAZIONI ED APPROFONDIMENTI SU COME OTTENERE UN BUON MIELE

REVELLO H 20.30 SALA EX ASILO – PIAZZA DENINA 7

MERCOLEDÌ 7 APRILE 2021

minimo 5 – massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PIZZERIA "IL BOSCHETTO"

SPECIALITÀ PIZZE ALLA SELVAGGINA • BISTECCA ALLA VALDOSTANA

VIA VALLE PO, 97 - SANFRONT - TEL. 0175.986026

PADELLA VINTAGE

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 2 FEBBRAIO 2021

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 4 FEBBRAIO 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 2 FEBBRAIO 2021

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare una padella con un manico, diametro 20-22

Kit € 5,00

PASTA FRESCA O RIPIENA

COORDINATRICE: SIG.NA ALESSIA BRONDINO

LABORATORIO

CONSIGLI E SEGRETI DI UNA GASTRONOMA

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

MARTEDÌ 23 FEBBRAIO 2021

minimo 10 – massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit materie prime € 2,00 da versare alla lezione

**HOTEL RISTORANTE
LA COLLETTA**

VIA COLLETTA, 29 - PAESANA - TEL. 0175 94262

PILATES

COORDINATRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

CORSO

REVELLO H 18.30 PALESTRA SCUOLE MEDIE – VIALE UMBERTO I°

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020

4 - 11 DICEMBRE 2020

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

POMERIGGIO BENESSERE CON GUSTO

RESORT MONVISO

CORSO

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

SANFRONT H 17.00 RESORT MONVISO - VIA VALLE PO 37

MERCOLEDÌ 13 GENNAIO 2021 CORSO "1"

MERCOLEDÌ 20 GENNAIO 2021 CORSO "2"

MERCOLEDÌ 27 GENNAIO 2021 CORSO "3"

MERCOLEDÌ 3 FEBBRAIO 2021 CORSO "4"

minimo 5 – massimo 8 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 22,00 accappatoio, ciabatte e cuffia

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

PRESCIISTICA

COORDINATRICE: SIG.RA AURORA DEROSAS

CORSO

PREPARARE LA MUSCOLATURA E LE ARTICOLAZIONI ALL'ATTIVITÀ INVERNALE

ONCINO H 15.30 RITROVO – PIAZZA ROMA

SABATO 3 - 10 - 17 - 24 - 31 OTTOBRE 2020

minimo 4 – massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 12,50

PORTA OGGETTI

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

COSTRUIRE E DECORARE UN UTILE PORTA OGGETTI VARI DA TAVOLO

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 12 - 19 GENNAIO 2021

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 14 - 21 GENNAIO 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 12 - 19 GENNAIO 2021

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare un paio di forbici

Kit € 6,00

L'ESTETICA

di Mariotta Natascia

VIA FIUME, 17 - SANFRONT - TEL. 339 8593131

PRESEPE

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

LA NATIVITÀ RIPRODOTTA IN PANNOLENCI CON STILE MOSAICO

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 27 OTTOBRE 2020 / 3 - 10 NOVEMBRE 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 29 OTTOBRE 2020 / 5 - 12 NOVEMBRE 2020

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 27 OTTOBRE 2020 / 3 - 10 NOVEMBRE 2020

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare un paio di forbici possibilmente piccole

Kit € 10,00

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATE

1° LE DIFESE IMMUNITARIE VANNO SOSTENUTE NEI MOMENTI IN CUI L'ORGANISMO RISCHIA DI IMPOVERIRSI E DIVENTARE PIÙ FRAGILE A CAUSA DI AGENTI PATOGENI COME VIRUS E BATTERI, MA ANCHE A CAUSA DI STRESS, CATTIVA ALIMENTAZIONE E DISORDINATO STILE DI VITA. IL RUOLO DELLE PIANTE VITAMINE E MINERALI

2° - L'IMPORTANZA DELL'INTESTINO E DEL SISTEMA NERVOSO PER MANTENERE SANE E ATTIVE LE DIFESE IMMUNITARIE - IL RUOLO DEI PROBIOTICI, PREBIOTICI E PASSIFLORA

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – PIAZZA DELLA VITTORIA

MARTEDÌ 6 OTTOBRE 2020

MARTEDÌ 13 OTTOBRE 2020

minimo 10 – massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BAR GINO LUNCH
COCKTAIL BAR

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

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

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

CORSO

PROSEGUIMENTO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

LUNEDÌ DAL 5 OTTOBRE 2020

AL 26 APRILE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

QUILLING

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

STRISCE DI CARTA COLORATA PER REALIZZARE ADDOBBI NATALIZI

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 17 - 24 NOVEMBRE 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 19 - 26 NOVEMBRE 2020

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 17 - 24 NOVEMBRE 2020

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit € 5,00

SOC. AGRICOLA S. LUIGI
di F.lli Allio

VIA ROMA, 30 - PAESANA - TEL. 0175 945844

MACELLERIA E
SALUMERIA DAL
PRODUTTORE AL
CONSUMATORE

RECUPERO DI UNA BOTTIGLIA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

BOTTIGLIE USATE IN VETRO A BASE RETTANGOLARE PER REALIZZARE
UN OGGETTO DI ARREDO

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 13 OTTOBRE 2020

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 15 OTTOBRE 2020

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 13 OTTOBRE 2020

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare una bottiglia a base rettangolare

Kit € 4,00

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 5 OTTOBRE 2020 AL 26 APRILE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

RIEDUCAZIONE POSTURALE

COORDINATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO

CORSO

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

PAESANA H 17.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020

2 - 9 DICEMBRE 2020

minimo 10 – massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare alla prima lezione

RINNOVARE UN OGGETTO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

QUESTA VOLTA SEI TU A DECIDERE COSA RINNOVARE CERCANDO TRA I VARI OGGETTI
DI CASA TUA, NOI TI CONSIGLIEREMO LA TECNICA CHE POTRÀ ESSERE PIÙ ADATTA

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDÌ 2 - 9 - 16 MARZO 2021

LABORATORIO "3"

GIOVEDÌ 4 - 11 - 18 MARZO 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITÀ – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDÌ 2 - 9 - 16 MARZO 2021

minimo 6 – massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare un oggetto – il costo del kit varierà secondo l'oggetto e il progetto

ISAIA SPORT

ISAIASPORT@VIRGILIO.IT

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

VIA ROMA, 49 - PAESANA - TEL. 0175 945900

CRISSOLO - VIA PROVINCIALE, 25 - TEL. 0175 940205

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 10 NOVEMBRE 2020 / 16 FEBBRAIO 2021

minimo 8 – massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SAPORI ARTIGIANALI

AZIENDA VALFORM

DEGUSTAZIONE

MARTINIANA PO H 18,00 AZIENDA VALFORM – VIA S. SEBASTIANO 8
GIOVEDÌ 15 APRILE 2021

minimo 10 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 5,00 per i tesserati € 8,00 per non tesserati

SISTEMA IMMUNITARIO

RELATRICE: DOTT.SSA GIADA GELSOMINO

SERATA

STIMOLARE E AUMENTARE IL LIVELLO DEL SISTEMA IMMUNITARIO
ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE
LUNEDÌ 12 APRILE 2021

minimo 10 – massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana
Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

SMARTPHONE

RELATORE: SIG. FEDERICO LORENZATI

CORSO

CONSIGLI PER COME UTILIZZARE UNO SMARTPHONE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE
GIOVEDÌ 14 - 21 GENNAIO 2021

minimo 10 – massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

STRETCHING E TONIFICAZIONE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA ELISA PRETTO

CORSO

PAESANA H 17.30 SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1" LEZIONI 10

GIOVEDÌ 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2020
5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020
3 - 10 DICEMBRE 2020

CORSO "2" LEZIONI 15

GIOVEDÌ 14 - 21 - 28 GENNAIO 2021
4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2021
4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2021
1 - 8 - 15 - 22 APRILE 2021

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 PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

ATZORI CLAUDIO

DECORAZIONI DI INTERNI ED ESTERNI - LAVORAZIONI CON CARTONGESSO

CELL. 340 2714027

SPAGNOLO

DOCENTE: DOTT.SSA GEORGETTE OLEA

CORSO

PRINCIPIANTI E PROSEGUIMENTO

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

GIOVEDÌ 22 - 29 OTTOBRE 2020

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020

3 - 10 - 17 DICEMBRE 2020

7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2021

4 - 11 FEBBRAIO 2021

minimo 8 – massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 35,00 da versare alla prima lezione

STRONG

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

PRINCIPIANTI E PROSEGUIMENTO

PAESANA H 19.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020

2 - 9 DICEMBRE 2020

CORSO "2" LEZIONI 15

MERCOLEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2021

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2021

3 - 10 - 17 - 24 - 31 MARZO 2021

7 - 14 - 21 APRILE 2021

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

FERRATO ACCONCIATURE

VIA NAZIONALE, 12 - PAESANA - TEL. 333 9918972

TAIJI QUAN

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

ARTE MARZIALE INTERNA CINESE COSTITUITA DA UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI ESEGUITI CON FLUIDA CONTINUITA'; APPORTA MORBIDEZZA, STABILITA' E COORDINAZIONE, ARMONIZZA LA RELAZIONE CON LO SPAZIO CIRCOSTANTE

PAESANA H 20.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020

2 - 9 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2021

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2021

3 - 10 - 17 - 24 - 31 MARZO 2021

minimo 5 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 STOBIA

CORSO

UN METODO PER LIBERARSI DALLE TENSIONI E RIACQUISTARE IL BENESSERE

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

GIOVEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2020

3 DICEMBRE 2020

minimo 7 – massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 - da versare alla prima lezione - tappetino - coperta - cuscino

JACQUIS ABBIGLIAMENTO

MERCATI DI:
SANFRONT - VERZUOLO - SALUZZO
PAESANA - PINEROLO

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

TISANE E ALTRI RIMEDI IN ERBORISTERIA

RELATRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

SERATE

1° LE TISANE: UNA MODA MA ANCHE UN RIMEDIO 2° ALTRI MODI DI ASSUMERE LE ERBE

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDÌ 23 - 30 MARZO 2021

minimo 8 – massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana – Biblioteca Civ. tel. 0175 987709

VITTORIO EMANUELE II

RELATRICE: SIG.NA MAURA AIMAR

SERATA

UN UOMO, UN CACCIATORE, UN RE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDÌ 9 APRILE 2021

Massimo 25 iscritti

USCITA (programma da definire) **DOMENICA 11 APRILE 2021**

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2021** a Paesana – Biblioteca Civ. tel. 0175 987709

YOGA

ISTRUTTRICE: SIG.NA JESSICA BERNARDI

PAESANA H 18.30 SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1"

MERCOLEDÌ 7 - 14 - 21 - 28 OTTOBRE 2020

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2020 / 2 - 9 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

MERCOLEDÌ 13 - 20 - 27 GENNAIO 2021

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2021 / 3 - 10 - 17 - 24 - 31 MARZO 2021

minimo 10 iscritti per corso

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 corso 1 - € 30,00 corso 2 da versare prima dell'inizio del corso

PIZZERIA WELLINGTON

VIA REINAUD, 20 - PAESANA - CELL. 334 1364539

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 MEDIE - VIALE UMBERTO I°

CORSO "1"

VENERDÌ 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2020

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2020 / 4 - 11 DICEMBRE 2020

CORSO "2"

VENERDÌ 8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2021

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2021 / 5 - 12 MARZO 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

Z.U.M.B.A.

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

LUNEDÌ 5 - 12 - 19 - 26 OTTOBRE 2020

2 - 9 - 16 - 23 - 30 NOVEMBRE 2020 / 7 DICEMBRE 2020

CORSO "2" LEZIONI 15

LUNEDÌ 11 - 18 - 25 GENNAIO 2021

1 - 8 - 15 - 22 FEBBRAIO 2021 / 1 - 8 - 15 - 22 - 29 MARZO 2021

12 - 19 - 26 APRILE 2021

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**

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

VIA PO, 13 - PAESANA - TEL. 0175 987482

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.

GITE

PER TUTTE LE GITE CHE EFFETTUEREMO SARÀ DIFFUSA UNA LOCANDINA CON PROGRAMMA E COSTO. VISTA LA SITUAZIONE DI CONTENIMENTO NON CI È ANCORA POSSIBILE STABILIRE NULLA.

SEMPRE SE POSSIBILE, EFFETTUEREMO LA GITA AL GRAN BALON CHE SI DOVEVA FARE IN PRIMAVERA 2020 L' 11 OTTOBRE 2020. SARÀ COMUNQUE ESPOSTA SU FACEBOOK LA LOCANDINA.

CERCHEREMO COMUNQUE DI PROGRAMMARE QUALCHE GITA DI 2 GIORNI.

SABATO A TEATRO

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

RIFUGIO GALABERNA

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



TIPOLITOGRAFIA
NUOVA STAMPA

GRAFICA

STAMPA OFFSET

STAMPA DIGITALE

su grandi e piccoli formati

STAMPA DIRETTA

SU QUALSIASI MATERIALE

forex, alluminio, vetro, legno, pietra,
ceramica ecc...



REVELLO

www.nuova-stampa.net



“Insieme per Conoscere e Conoscersi”

- A CENA CON LA PRIMAVERA
 - ACQUAGYM
 - AEROBICA
 - AGOPUNTURA
- ALIMURGIA: ERBE SPONTANEE ERBARECCE
- ALLA SCOPERTA DELLA PERMACOLTURA
 - AUTUNNO NEL PIATTO
 - APPROCCIO NATUROPATICO
 - BARATTOLO FIORITO
 - BATTAGLIA CONTRO INFEZIONI
 - BUONA STIMA DI SE'
 - CAMPANE, CLACSON, SUSSURRI
 - CESTERIA
 - CHICCHE DI BENESSERE
 - COMPOSIZIONE FLOREALE
 - CONOSCERE LA PSICOSOMATICA
 - CORO UNIVALLE
 - COS'E' L'OSTEOPATIA
 - CREA CON LE MANI
 - CREARE CON CANNUCCE
 - CRISTALLOTERAPIA
 - CUCINA NAPOLETANA
 - CUCITO PER PRINCIPIANTI
 - CUORICINO FUORI PORTA
 - DOLCI PIEMONTESI
 - DONNE IN GUERRA
 - EDUCAZIONE FINANZIARIA
 - ERBE SPONTANEE IN CUCINA
- ESERCIZIO TERAPEUTICO E CONTROLLO MOTORIO
- FAKE NEWS SULL'ALIMENTAZIONE
- FISIOTERAPIA DI GRUPPO
 - G.A.G.
 - GIARDINI
 - GIARDINO IN TAZZA
 - GINNASTICA DOLCE
 - GINNASTICA PER LA SCHIENA
 - IL CIOCCOLATIERE
- IL TRAUMA
- IMMAGINI E RACCONTI DI VIAGGIO
- INGLESE
- LA DIVINA COMMEDIA IN TAVOLA
- LA VELA IN TEORIA
- MOVIMENTO IN DANZA
- MUSICA PER TUTTI
- NUMEROLOGIA
- NOZIONI BASE DI APICOLTURA
- PADELLA VINTAGE
- PASTA FRESCA O RIPIENA
- PILATES
- POMERIGGIO BENESSERE CON GUSTO
- PRESCIISTICA
- PORTA OGGETTI
- PRESEPE
- PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE
- PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO
- QUILLING
- RECUPERO DI UNA BOTTIGLIA
- RICAMANDO
- RIEDUCAZIONE POSTURALE
- RINNOVARE UN OGGETTO
- SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE
- SAPORI ARTIGIANALI
- SISTEMA IMMUNITARIO
- SMARTPHONE
- SPAGNOLO
- STRETCHING E TONIFICAZIONE
- STRONG
- TAIJI QUAN
- TECNICHE RILASSAMENTO
- TISANE E ALTRI RIMEDI IN ERBORISTERIA
- VITTORIO EMANUELE II
- YOGA
- YOGA TIBETANO
- Z.U.M.B.A.