

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2021/2022 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) – Ostana (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 2021 aprile 2022 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 2021/2022.
- 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. 0175987709**
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, 6 – Tel. 0175.26510 Biblioteca - Via Roma – il martedì alle ore 21
ONCINO	Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 – 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 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

VENERDI' 8 APRILE 2022

minimo 15 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 25,00 (è richiesto anticipo di € 10 all'iscrizione)

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 7

GIOVEDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2021
4-11-18 NOVEMBRE 2021

CORSO " 2" LEZIONI 15

GIOVEDI' 25 novembre 2021
2-9-16 dicembre 2021
13-20-27 gennaio 2022
3-10-17-24 febbraio 2022
3-10-17-24 marzo 2022

minimo 10 iscritti - iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
senza integrazione per chi ha frequentato il corso 1 lo scorso anno per nuovi iscritti €17,50

(CORSO 2) € 37,50 da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVI

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 23 APRILE 2022

minimo 5 iscritti

Iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** 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

LUNEDI' 11 APRILE 2022

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

GIOVEDI' 21 - 28 OTTOBRE 2021

4 – 11 – 18 - 25 NOVEMBRE 2021

minimo 10 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00

BENVENUTI NEL MONDO DELLE AUTO ELETTRICHE

RELATORE: DOT. ANTONIO JOSE' BERDUGO

SEMINARIO

SEMINARIO TEORICO-PRATICO SULL'USO E GESTIONE DELLE AUTO A TRAZIONE ELETTRICA

OSTANA H 15,00 RIFUGIO GALABERNA

SABATO 9 OTTOBRE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CAMPANE, CLACSON, SUSSURRI: SENTIRE E' MEGLIO

RELATRICI: DOTT.SSE GIORGIA MATTIO E LUCIA ROSSO

SERATA

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

REVELLO H 21.00 - EX ASILO – PIAZZA DENINA 7

VENERDI' 22 OTTOBRE 2021

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CELLULITE E CIRCOLAZIONE: UN AIUTO DALLE PIANTE

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATA

CONSIDERATA COME UN INESTETISMO, LA CELLULITE PUO' RAPPRESENTARE UN PROBLEMA
DI SALUTE E COMPROMETTERE LA CIRCOLAZIONE LINFATICA E VENOSA. BETULLA,
CENTELLA, ORTOSIPHON, VITE ROSSA: PIANTE UTILI A FAVORIRE IL DRENAGGIO DEI LIQUIDI
CORPOREI E A COADIUVARE LA FUNZIONALITA' DEL MICROCIRCOLO CONTRASTANDO LA
SENSAZIONE DI PESANTEZZA DEGLI ALTRI INFERIORI

RIFREDDO H 21.00 – CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – PIAZZA DELLA VITTORIA

GIOVEDI' 28 OTTOBRE 2021

minimo 10 massimo 25 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 SALA INCONTRI – VIA ROMA

GIOVEDI' 31 MARZO 2022

7-14-21-28 APRILE 2022

minimo 6 massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria a **PARTIRE DAL 10 GENNAIO 2022**
Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

IL COSTO DEL KIT VERRA' COMUNICATO ALL'ISCRIZIONE

CI ORIENTIAMO CON LE STELLE

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

SERATA

PUNTI DI RIFERIMENTO, FORMAZIONE E ORIENTAMENTO
NELLA VITA DI RELAZIONE

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

GIOVEDI' 7 OTTOBRE 2021

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

CONOSCERE LA PSICOSOMATICA

RELATRICE: SIG.RA DANIELA ROASCHIO

SERATA

COME LA CONOSCENZA DELLA PSICOSOMATICA
(RAPPORTO TRA CORPO E MENTE)
PUO' 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

VENERDI' 19 NOVEMBRE 2021

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORO UNIVALLE

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

CORSO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MERCOLEDI' DAL 6 OTTOBRE 2021

AL 27 APRILE 2022

minimo 20 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 40,00 per i nuovi iscritti –
da versare alla prima lezione**

COS'E' L'OSTEOPATIA

RELATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

SERATA

COME E' 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 FUNZIONALITA' ARTICOLARE

PAESANA H. 20,30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE
GIOVEDI' 14 OTTOBRE 2021

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

CREA CON LE MANI

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA CAPORGNO

– MAGLIA – UNCINETTO - CENTRINI

ENVIE H 20.45 VIA DEL BRUSC 3

LABORATORIO 1

VENERDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2021
5-12-19-26 NOVEMBRE 2021
3-10 DICEMBRE 2021

LABORATORIO 2

VENERDI' 14-21-28 GENNAIO 2022
4-11-18-25 FEBBRAIO 2022
4-11-18 MARZO 2022

massimo 6
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

MERCOLEDI' 9-16-23-30 MARZO 2022

minimo 5 massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
materiali da portare: carta di giornali, volantini pubblicitari, colla stick,
vinavil forbici e tagliacarte
ferro da calza o stecchino per spiedino

CREAZIONI CON PERLINE

COORDINATRICE: SIG.RA MANUELA PAROLA

LABORATORIO

OGGETTI E DECORAZIONI VARIE TUTTI FATTI CON LE PERLINE

REVELLO H 21.00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDI' 6 – 13 – 20 – 27 OTTOBRE 2021

3 – 10 – 17 – 24 NOVEMBRE 2021

1 – 15 DICEMBRE 2021

massimo 6 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
kit fornito dalla docente importo da definire secondo l'oggetto scelto

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

LUNEDI' 8 NOVEMBRE 2021

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT. € 5,00

DIRITTI DEI CONSUMATORI

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

SERATA

I DIRITTI NEI CONTRATTI DI FORNITURA DI LUCE – GAS - ACQUA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

GIOVEDI' 27 GENNAIO 2022

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

DOLCI PIEMONTESI

AGRITURISMO LA VIRGINIA

DEGUSTAZIONE

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO LA VIRGINIA – VIA VALLE PO 70

MERCOLEDI' 6 APRILE 2022

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €10,00

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

VENERDI' 29 OTTOBRE 2021

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ERBE SPONTANEE IN CUCINA

PIAN MUNE'

DEGUSTAZIONE

LA NATURA FORNISCE ELEMENTI PREZIOSI, IMPARIAMO AD USARLI

PAESANA H 18.00 RIFUGIO A VALLE

VENERDI' 29 APRILE 2022

minimo 10 iscritti **integrazione €10,00**

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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 CAPACITA' DI AUTOGESTIONE, ATTTRAVERSO ESERCIZI SPECIFICI

SANFRONT H 18.30-19,15 1° GRUPPO H 19,15-20, 2° GRUPPO
SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

MARTEDI' 11-18-25 GENNAIO 2022

1-8-15-22 FEBBRAIO 2022

1-8-15 MARZO 2022

minimo 12 massimo 16 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

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

MARTEDI' 16 NOVEMBRE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

FIORI DI BACH

RELATRICE: SIG.RA DELIA MONDINO-NATUROPATA E BFRP

SERATE

“I FIORI DI BACH CURANO NON ATTACCANDO LA MALATTIA MA
INONDANDO IL NOSTRO CORPO DELLE MERAVIGLIOSE VIBRAZIONI
DELLA NOSTRA NATURA SUPERIORE, ALLA CUI PRESENZA LA MALATTIA
SI SCIoglie COME NEVE AL SOLE” (E. BACH)
SCOPRIREMO INSIEME IL METODO SEMPLICE DI AUTO-AIUTO PER FAR VIBRARE
CORPO, MENTE E SPIRITO

REVELLO H 21.00 - SALETTA EX ASILO – PIAZZA DENINA 7

VENERDI' 15 OTTOBRE 2021

PAESANA H 21.00 - SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 11 FEBBRAIO 2022

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

FIORI DI CARTA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

CARTA CRESPA DI COLORI PRECEDENTEMENTE SFUMATI,
GUTTAPERCA, FILI DI FERRO E TANTA FANTASIA
PER REALIZZARE MAZZI DI ANEMONI, TULIPANI E PEONIE

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

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 5-12-19 OTTOBRE 2021
LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 7-14-21 OTTOBRE 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 5-12-19 OTTOBRE 2021

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
KIT € 6,00

FISIOTERAPIA DI GRUPPO

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA MARIE CRISTINE LASNET

CORSO (15 lezioni)

PAGNO H 17.30 PALAZZO COMUNALE – VIA ROMA 3

MERCOLEDI' 10-17-24 NOVEMBRE 2021
1-15-22 DICEMBRE 2021
12-19-26 GENNAIO 2022
2-9-16-23 FEBBRAIO 2022
2-9 MARZO 2022

minimo 8 massimo 15 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

GESTIRE IL DOLORE INTERIORE

RELATRICE: SIG.RA ELENA STOBIA

SERATE

LA CONSAPEVOLEZZA CI PUO' AIUTARE PER FARE CHIAREZZA
NEI MOMENTI DI PASSAGGIO DELLA VITA

PAESANA H 20,45 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

GIOVEDI' 9 – 16 DICEMBRE 2021

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

GIARDINI

RELATRICE: SIG.NA 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 VARIETA' FLORISTICA NEI FONDI ABBANDONATI-
COSA NON FARE PER RISPETTARE LA BIODIVERSITA'
IN QUALUNQUE TIPO DI GIARDINO

ONCINO H 20,30 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO COMUNALE

VENERDI' 8 APRILE 2022

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022**
Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

GIARDINO IN TAZZA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

UNA TAZZA DA COLAZIONE PUO' CONTENERE DI TUTTO ANCHE
UN GIARDINETTO CON CASSETTA ECC...

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

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 15 FEBBRAIO 2022

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 17 FEBBRAIO 2022

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 15 FEBBRAIO 2022

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 11,00

GINNASTICA DOLCE

ISTRUTTRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

PAESANA H 17.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 7

LUNEDI' 4-11-18-25 OTTOBRE 2021

8-15-22 NOVEMBRE 2021

CORSO "2" LEZIONI 15

LUNEDI' 29-NOVEMBRE 2021

6-13-20 DICEMBRE 2021

10-17-24-31 GENNAIO 2022

7-14-21-28 FEBBRAIO 2022

7-14-21 MARZO 2022

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 98770

senza integrazione per chi ha frequentato il corso 1 lo scorso anno per nuovi iscritti €17,50

CORSO 2 € 37,50 da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUO' 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

LUNEDI' 4-11-18-25 OTTOBRE 2021

8-15-22 NOVEMBRE 2021

CORSO 2

LUNEDI' 29 NOVEMBRE 2021

6-13-20 DICEMBRE 2021

10-17-24-31 GENNAIO 2022

7-14-FEBBRAIO 2022

minimo 10 massimo 12 iscritti

senza integrazione per chi ha frequentato il corso 1 lo scorso anno
per i nuovi iscritti €17,50

(CORSO 2) € 25,00 da versare prima dell'inizio del corso

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

IL BOSCO IN CUCINA

PIAN MUNE'

DEGUSTAZIONE

CUCINARE CON I FRUTTI DI STAGIONE

PAESANA H 18.00 RIFUGIO A VALLE

VENERDI' 15 OTTOBRE 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €10,00

IL TRAUMA

RELATRICE: SIG.RA ELENA STOBIA

CORSO

COME AFFRONTARLO E A QUALI RISORSE ATTINGERE PER SUPERARLO.
COMPRENDERE 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 INCONTRI – VIA ROMA

GIOVEDI' 25 NOVEMBRE 2021
2 DICEMBRE 2021

minimo 8 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
materiale per prendere appunti - abbigliamento comodo

IMMAGINI E RACCONTI DI VIAGGIO

RELATORE: DOTT. PIERCARLO PERASSI

SERATA

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

VENERDI' 17 DICEMBRE 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

IMPRONTA PERSONALE ECOLOGICA

RELATORE: SIG. ANTONIO JOSE' BERDUGO

INCONTRO

COS'E' E COME SI CALCOLA
CONOSCIAMO QUAL E' IL CONSUMO DI RISORSE ENERGETICHE E
MATERIALI CHE OGNUNO DI NOI EFFETTUA IN UN ANNO

OSTANA H 15.00 RIFUGIO GALABERNA

SABATO 16 OTTOBRE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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
VENERDI' 22 OTTOBRE 2021

SERATA CONTINUAZIONE CON SPIEGAZIONE COMPLETA

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE
VENERDI' 5 NOVEMBRE 2021

minimo 7 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

LE VERDURE COME ANTIPASTO

AGRITURISMO LA VIRGINIA

DEGUSTAZIONE

REVELLO H 18.00 AGRITURISMO LA VIRGINIA – VIA VALLE PO 70

MARTEDI' 30 NOVEMBRE 2021

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709 **integrazione €10,00**

LE SPEZIE E LE ERBE IN FITOTERAPIA

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATA

UNA RISORSA PER IL BUON CIBO E LA BUONA SALUTE.
UN VIAGGIO PROFUMATO TRA LE PIANTE DEL BACINO MEDITERRANEO
COME L'ORIGANO, LA SALVIA, IL TIMO, IL BASILICO E LE SPEZIE
PROVENIENTI DALLE TERRE LONTANE DELL'ASIA E DELL'AFRICA COME
LA CURCUMA, LO ZENZERO E LA CANNELLA. I LORO USI IN CUCINA
E LE LORO VIRTU' TERAPEUTICHE

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO PIAZZA DELLA VITTORIA

GIOVEDI' 14 OTTOBRE 2021

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

MOVIMENTO IN DANZA

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO – TUTTE LE NOVITA'

PAESANA H 17.00 - SALA INCONTRI – VIA ROMA

CORSO "1" 8 LEZIONI
MERCOLEDI' 13-20-27 OTTOBRE 2021
3-10-17-24 NOVEMBRE 2021
1 DICEMBRE 2021

CORSO "2" 12 LEZIONI
MERCOLEDI' 12-19-26 GENNAIO 2022
2-9-16-23 FEBBRAIO 2022
2-9-16-23-30 MARZO 2022

minimo 15 massimo 30 iscritti
senza integrazione per chi ha frequentato lo scorso anno il corso 1 per i nuovi iscritti € 24,00
CORSO 2 € 36,00 da versare prima dell'inizio del corso
NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

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

GIOVEDI' 7 APRILE 2022

minimo 5 massimo 15 iscritti -
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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 PIU' 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 PUO' ESSERE UNA SEMPLICE COINCIDENZA MA UN MESSAGGIO IN CODICE CHE CI ARRIVA DAL MONDO SPIRITUALE. VEDERLI E' UNA CONFERMA CHE SIAMO SUL GIUSTO PERCORSO, CHE LE ENERGIE DELLA TERRA SONO CAMBIATE E ANCHE LE NOSTRE E CHE QUINDI QUESTO E' IL PRELUDIO DEL NUOVO MONDO, L'ERA DELL'ACQUARIO

REVELLO H 21.00 .SALA EX ASILO – PIAZZA DENINA 7

VENERDI' 5 NOVEMBRE 2021

3 DICEMBRE 2021

minimo 8 massimo 15 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

NUOVA ZELANDA – OCEANIA

RELATORE: SIG. GIUSEPPE SURBONE

SERATA

DUE MESI DI VIAGGIO CIRCONDATI DALL'OCEANO PACIFICO
CON NATURA UNICA NEL SUO GENERE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 12 NOVEMBRE 2021

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

OVEST U.S.A.

RELATORE: SIG. GIUSEPPE SURBONE

SERATA

IL MEGLIO IN 200 IMMAGINI DI PARCHI NAZIONALI, VULCANI,
RISERVE INDIANE, OCEANO, DESERTI, FLORA E FAUNA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 10 DICEMBRE 2021

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PASTA FRESCA E RIPIENA

COORDINATRICE: SIG.NA ALESSIA BRONDINO

LABORATORIO

CONSIGLI E SEGRETI DI UNA GASTRONOMA

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

MARTEDI' 22 FEBBRAIO 2022

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Integrazione x materie prime € 2,00

PADELLA VINTAGE

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

IL RECUPERO DI UN OGGETTO CHE HA FINITO LA SUA VITA LAVORATIVA
E DIVENTA UN OGGETTO DECORATIVO

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

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 1 FEBBRAIO 2022

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 3 FEBBRAIO 2022

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 1 FEBBRAIO 2022

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
portare una padella con un manico, diametro 20-22 KIT € 6,00

PILATES

COORDINATRICE: DOTT.SSA PAOLA MONDINO

CORSO

REVELLO H 18.30 PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI – VIALE UMBERTO I°

VENERDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2021
5-12-19-26 NOVEMBRE 2021
3-10 DICEMBRE 2021

minimo 10 iscritti

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

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 CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 11-18 GENNAIO 2022

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 13-20 GENNAIO 2022

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 11-18 GENNAIO 2022

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
portare un paio di forbici KIT € 6,00

PRESEPE

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

LA NATIVITA' RIPRODOTTA IN PANNOLENCI IN STILE MOSAICO

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

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 26 OTTOBRE 2021
2-9 NOVEMBRE 2021

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 28 OTTOBRE 2021
4-11 NOVEMBRE 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 26 OTTOBRE 2021
2-9 NOVEMBRE 2021

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
portare un paio di forbici possibilmente piccole KIT € 10,00

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

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

CORSO

PROSEGUIMENTO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

LUNEDI' DAL 4 OTTOBRE 2021

AL 18 APRILE 2022

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 CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 16 – 23 NOVEMBRE 2021

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 18 – 25 NOVEMBRE 2021

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 16 – 23 NOVEMBRE 2021

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

portare un paio di forbici KIT € 5,00

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 LUNEDI' DAL 4 OTTOBRE 2021 AL 18 APRILE 2022

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RICAMO PER PRINCIPIANTI

COORDINATRICE: SIG. RA NICOLETTA BERTORELLO

LABORATORIO

PUNTO CRIVO E PUNTO FILZA

RIFREDDO H 20.30 SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDI' 6-13-20-27 APRILE 2022

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

materiali: forbici - kit fornito dalla docente: piccolo asciugamano, ago e filo
€ 10,00 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 POTRA' ESSERE PIU' ADATTA

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

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 1-8-15 MARZO 2022

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 3-10-17 MARZO 2022

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 1-8-15 MARZO 2022

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –

Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

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

MERCOLEDI' 13-20-27 OTTOBRE 2021

3-10-17-24 NOVEMBRE 2021

minimo 10 massimo 20 iscritti

senza integrazione per chi ha frequentato lo scorso anno , **per nuovi iscritti €17,50**
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SALUTE, BENESSERE E ALIMENTAZIONE

CONS. NUTRIZIONALI: SIG.RE ADELIA COERO BORGIA – 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'ATTIVITA' FISICA

MARTINIANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

MARTEDI' 9 NOVEMBRE 2021

8 FEBBRAIO 2022

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 98770

SAPORI ARTIGIANALI

AZIENDA VALFORM

DEGUSTAZIONE

MARTINIANA PO H 18,00 AZIENDA VALFORM – VIA S. SEBASTIANO 8

GIOVEDI' 28 APRILE 2022

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 10,00

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

MARTEDI' 5 APRILE 2022

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SMARTPHONE

RELATORE: SIG. FEDERICO LORENZATI

SERATA

CONSIGLI PER COME UTILIZZARE UNO SMARTPHONE

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

GIOVEDI' 7 OTTOBRE 2021

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SPAGNOLO

DOCENTE: DOTT.SSA GEORGETTE OLEA

CORSO

PRINCIPIANTI E PROSEGUIMENTO

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

GIOVEDI' 21 - 28 OTTOBRE 2021

4-11-18-25 NOVEMBRE 2021

2-9-16 DICEMBRE 2021

13-20-27 GENNAIO 2022

3 -10- 17 FEBBRAIO 2022

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 37,50 da versare alla prima lezione

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”

**MERCOLEDI' 6-13-20-27 OTTOBRE 2021
3-10-17 NOVEMBRE 2021**

CORSO “2”

**MERCOLEDI' 24 NOVEMBRE 2021
1-15-22 DICEMBRE 2021
12-19-26 GENNAIO 2022
2-9-16- 23 FEBBRAIO 2022
2 MARZO 2022**

minimo 5 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

senza integrazione per chi ha frequentato il corso 1 lo scorso anno **per nuovi iscritti € 49,00**

CORSO 2 € 84,00 da versare prima dell'inizio del corso

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

**GIOVEDI' 14-21-28 OTTOBRE 2021
4-11 NOVEMBRE 2021**

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

TESTAMENTO BIOLOGICO

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

SERATA

EUTANASIA, TESTAMENTO BIOLOGICO E FINE VITA
NEL SISTEMA LEGISLATIVO ITALIANO ED EUROPEO VECCHI E NUOVI PROBLEMI

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

GIOVEDI' 18 NOVEMBRE 2021

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

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

MARTEDI' 22 – 29 MARZO 2022

massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 10 gennaio 2022** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

TRIVENETO E MARCHE

RELATORE: SIG. GIUSEPPE SURBONE

SERATA

VASTO ITINERARIO DA NORD AL CENTRO, PASSANDO DAL LAGO AI MONTI ,
SCORCI DI CITTA', PASSI DOLOMITICI, ABBAZIE E GROTTI

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 8 OTTOBRE 2021

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

UNA NOTTE SU NEL CIELO

RELATRICE: SIG.RA RAMONA GOITRE

SERATA

COME SI ARRIVA A SCRIVERE UNA FIABA PER BAMBINI? COME PUO' ESSERE PRESENTATA
ATTRAVERSO KAMISHIBAI? LETTURA DEL TESTO E DESCRIZIONE DELLA MIA ESPERIENZA DI
SCRITTRICE E ILLUSTRATRICE
DI LIBRI PER BAMBINI

GAMBASCA H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE – MUNICIPIO VIA ROMA 6

VENERDI' 8 OTTOBRE 2021

massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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"

VENERDI' 8 – 15 – 22 – 29 OTTOBRE 2021

5 – 12 – 19 NOVEMBRE 2021

CORSO "2"

VENERDI' 26 NOVEMBRE 2021

3 – 10 – 17 DICEMBRE 2021

14 – 21 – 28 GENNAIO 2022

4 – 11 – 18 – 25 FEBBRAIO 2022

4 – 11 – 18 – 25 MARZO 2022

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

senza integrazione per chi ha frequentato il corso 1 lo scorso anno **per nuovi iscritti €17,50**

CORSO 2 € 37,50 da versare prima dell'inizio del corso

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

ZUMBA

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO “1”

LUNEDI' 4-11-18-25 OTTOBRE 2021
8-15-22 NOVEMBRE 2021

CORSO “2”

LUNEDI' 29 NOVEMBRE 2021
6-13-20 DICEMBRE 2021
10-17-24-31 GENNAIO 2022
7-14-21-28 FEBBRAIO 2022
7-14-21 MARZO 2022

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

senza integrazione per chi ha frequentato CORSO 1 lo scorso anno **per nuovi iscritti €17,50**

CORSO 2 € 37,50 da versare prima dell'inizio del corso

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

ZUMBA FITNESS

ISTRUTTRICE: SIG.RA ELISA GARCIEL

ENVIE H 20.00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE – VIA CIRCONVALLAZIONE

CORSO

GIOVEDI' 21-28 OTTOBRE 2021
4-11-18-25 NOVEMBRE 2021
2-9-16-23 DICEMBRE 2021

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 25,00 da versare alla prima lezione

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

LABORATORI

PROMEMORIA

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

GITE

PER TUTTE LE GITE CHE EFFETTUEREMO SARA' DIFFUSA UNA LOCANDINA CON PROGRAMMA E COSTO.

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