

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2025/2026 per tutti i corsi, laboratori € 39,00 comprensivi della quota assicurativa.
- Si possono frequentare tutti i “Momenti d'incontro” dell'Università Popolare Valle Po nei seguenti Comuni: Crissolo (C) - Envie (E) – Gambasca (G) Martiniana Po (M) – Oncino (ON) – Ostana (O) – Paesana (P) – Revello (RE) – Rifreddo (RI) – Sanfront (S)
- I corsi, i laboratori e le serate si svolgono nel periodo ottobre 2025 - aprile 2026 con chiusura durante le festività di Natale, Carnevale e Pasqua.
- La frequenza ai corsi ed ai laboratori e' riservata esclusivamente ai tesserati nell'anno 2025/2026.
- Le serate e le uscite non necessitano di tesseramento e quindi non sono coperte da assicurazione
- 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 15.00 alle 18.00.
- Al momento dell'iscrizione verrà fatto sottoscrivere un modulo che solleva da responsabilità l'associazione ed autorizza l'utilizzo dei dati.
- L'ordine alfabetico di questo opuscolo può non essere rispettato per ragioni di impaginazione.

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO I SEGUENTI INDIRIZZI:

www.univalle.it - univalle@katamail.com

CRISSOLO	Comune - Via Umberto I, 39 - Tel. 0175 94902
ENVIE	Tabaccheria Cartoleria Ferrero SP28 Tel.0175 278279
GAMBASCA	Comune - Via Roma, 6 - Tel. 0175 265121
MARTINIANA PO	Allasia Laura cell. 320 0151603 Bono Federica cell. 349 1208449
ONCINO	Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 - cell. 333 8172439
OSTANA	Gili Pierina - cell. 339 2497742
PAESANA	Biblioteca Civica - Via Roma, 59 - Tel. 0175 987709 Orario 15 – 18 lun. merc. Ven. sab.
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 B C DELLE ENERGIE SOTTILI

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATA

LA NATURA MULTIDIMENSIONALE DELL'UOMO - CONCETTO DI ENERGIE E VIBRAZIONI –
I POTERI DI "IO SONO" E I DECRETI – L'ETA' DELL'ORO: PASSAGGIO DELLA TERRA
DALLE 3 ALLE 5 DIMENSIONI

REVELLO H 20.45 - SALA PARCO DEL PO - P.ZA DENINA 7

MERCOLEDI' 19 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ACQUAGYM

MONVISO RESORT - SANFRONT

SANFRONT H 9.00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37
CORSO "1"

MERCOLEDI' 15-22-29 OTTOBRE 2025
5-12-19-26 NOVEMBRE 2025
3 DICEMBRE 2025

SANFRONT H 18.30 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37
CORSO "2"

MERCOLEDI' 15-22-29 OTTOBRE 2025
5-12-19-26 NOVEMBRE 2025
3 DICEMBRE 2025

SANFRONT H 18.00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37
CORSO "3"

GIOVEDI' 16-23-30 OTTOBRE 2025
6-13-20-27 NOVEMBRE 2025
4 DICEMBRE 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 75,00 da versare prima dell'inizio del corso

AMIGURUMI PER PRINCIPIANTI

COORDINATRICE: SIG.RA BARBARA MAGNALDI

LABORATORIO

AMIGURUMI E' L'ARTE GIAPPONESE DI LAVORARE ALL'UNCINETTO ANIMALETTI, BAMBOLE E PELUCHE. SI INIZIA CON UN ANELLO MAGICO, AUMENTI E DIMINUZIONI A MAGLIA BASSA E CAMBIO COLORE PER CREARE DELLE STUPENDE PALLINE CHE POSSONO ABBELLIRE IL NOSTRO ALBERO DI NATALE

REVELLO H 20.45 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MERCOLEDI 15 – 22 – 29 OTTOBRE 2025

minimo 4 massimo 8 iscritti –
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
KIT €12,00

ANTIGINNASTICA E YOGA DELLA RISATA

COORDINATRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

SERATE

1° ANTIGINNASTICA: RISTABILIRE UN CONTATTO CON IL PROPRIO CORPO PER RITROVARE TRANQUILLITA' E FIDUCIA IN SE STESSI

2° YOGA DELLA RISATA : RIDUZIONE DELLO STRESS, FAVORISCE IL RILASSAMENTO E IL POTENZIAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO,
AUMENTO DELL'ENERGIA E MIGLIORAMENTO DELLA SOCIALIZZAZIONE

PAESANA H 21.00 – SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDI' 17 – 24 MARZO 2026

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ANTROPOSOFIA E CRISTIANESIMO

RELATORE: SIG. ANDREA ISOARDI

SERATA

L'ANTROPOSOFIA E' BASATA SU CONCETTI AUTENTICAMENTE CRISTIANI, MA DIFFERISCE DALLA RELIGIONE PER MOLTI PARTICOLARI, CERCHIAMO DI SPIEGARE MEGLIO

MARTINIANA PO H 20.30 – SALA CONSIGLIARE - PIAZZA BORGNA

MERCOLEDI' 12 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

APERICENA

COORDINATRICI: ALESSIA BRONDINO – SERENA ISAIA – VERONICA FANTONE

DEGUSTAZIONE

IMPARIAMO A CUCINARE E DEGUSTIAMO ALCUNE IDEE SFIZIOSE PER L'APERICENA

SANFRONT H 18.00 – EX CINEMA COMUNALE – PIAZZA STATUTO

LUNEDI' 17 NOVEMBRE 2025

minimo 10 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 tesserati € 12,00 non tesserati

APPROFONDIMENTI DI BIODINAMICA

RELATORE: SIG. ANDREA ISOARDI

SERATA

CI ADDENTRIAMO IN ALCUNI CONCETTI SPIRITUALI DELLA BIODINAMICA

MARTINIANA PO H 20.30 – SALA CONSIGLIARE - PIAZZA BORGNA

MERCOLEDI' 11 FEBBRAIO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ASTRONOMIA AL TELESCOPIO IN BAITA

COORDINATORI: DOTT. DAVIDE BERTINETTO E SERGIO FRANCO

USCITA

COME OGNI ANNO APPUNTAMENTO IN BAITA VERSO PIAN MUNE' PER OSSERVARE LE STELLE AL TELESCOPIO, CON GLI AMICI ASTROFILI VALLE PO (GRUPPO FACEBOOK) SARANNO SPIEGATE LE COSTELLAZIONI, RUDIMENTI DI STORIA RELATIVA ALL'ASTRONOMIA. DESCRIZIONE DI STELLE, PIANETI, GALASSIE.....

PAESANA H 20.30 RITROVO A PRATOGUGLIELMO
POI SPOSTAMENTO IN AUTO AL PARCHEGGIO
CAMMINATA DI 1,5 KM TRA MULATTIERE, BOSCHI
E PASCOLI, PER ARRIVARE ALLA BAITA IN UN
LUOGO COMPLETAMENTE BUIO.

SONO NECESSARI SCARPONCINI DA MONTAGNA,
BASTONCINI DA TREKKING, TORCIA FRONTALE.

IN CASO DI MALTEMPO

LA SERATA VERRA' SVOLTA UGUALMENTE IN BAITA IN
FORMA DI CONFERENZA.

MERCOLEDI' 1 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

AVVENTURA NEL CUORE DEL MONVISO

COORDINATRICE: SIG.RA ANNA MARTINALE

ESCURSIONE

PARTENZA DALLA " SPIAGGIA" DI CRISSOLO VERSO L'INGRESSO DELLA GROTTA DI RIO MARTINO
VISITA INTERNA ALLE CASCATE - DURATA 3 ORE CIRCA.

CRISSOLO H 9.00 – RISTORANTE "LA SPIAGGIA"

SABATO 18 OTTOBRE 2025

minimo 5 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

abbigliamento: scarponcini consoni a visitare una grotta

integrazione € 15,00

AVVICINAMENTO ALLA PITTURA NAIF

COORDINATRICE: SIG.RA ROMINA BIAGGI

LABORATORIO

ELEMENTI DI BASE PER REALIZZARE UN QUADRO DI PITTURA NAIF

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO

GIOVEDI' 2 – 9 – 16 APRILE 2026

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 15,00

BALLI OCCITANI

COORDINATRICE : SIG.RA GABRIELLA IRTINO

CORSO

FANDANGO - ARIN ARIN SEMPLICE PER PRINCIPIANTI

SANFRONT DALLE H 15.00 ALLE 19.00 SALA EX CINEMA – PIAZZA STATUTO

SABATO 14 MARZO 2026

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 da versare al corso

BALLI TRADIZIONALI AREA OCCITANA

COORDINATORI: SIG.RI CLELIA GARDIOL E SILVIO FERRETTI

CORSO

DUE GIORNATE INSIEME PER CONDIVIDERE MOMENTI DI AGGREGAZIONE E BALLI OCCITANI:
BURREE VARIE A DUE E TRE TEMPI – RONDEAU IN CATENA E A RICHIESTA

INIZIO STAGE ORE 10.00 – 12.30 PRANZO CONDIVISO
PROSEGUIMENTO STAGE ORE 14.30 - TERMINE ORE 18.00

PAESANA SALA INCONTRI - VIA ROMA

SABATO 8 – 29 NOVEMBRE 2025

minimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BALLI DI GRUPPO

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO – TUTTE LE NOVITA'

RIFREDDO H 21.00 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

CORSO "1" 12 LEZIONI
MARTEDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2025
4-11-18-25 NOVEMBRE 2025
2-9-16-23 DICEMBRE 2025

CORSO "2" 16 LEZIONI
MARTEDI' 13-20-27 GENNAIO 2026
3-10-17-24 FEBBRAIO 2026
3-10-17-24-31 MARZO 2026
7-14-21-28 APRILE 2026

PAESANA H 17.30 – SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "3" 12 LEZIONI
MARTEDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2025
4-11-18-25 NOVEMBRE 2025
2-9-16-23 DICEMBRE 2025

CORSO "4" 16 LEZIONI
MARTEDI' 13-20-27 GENNAIO 2026
3-10-17-24 FEBBRAIO 2026
3-10-17-24-31 MARZO 2026
7-14-21-28 APRILE 2026

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 36,00 corso 1 – 3 - € 48,00 corso 2 - 4
da versare prima dell'inizio del corso

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

BALLO LISCIO E DA SALA

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

CORSO

RIFREDDO H 19.30 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

CORSO “1” 12 LEZIONI
MARTEDI’ 7-14-21-28 OTTOBRE 2025
4-11-18-25 NOVEMBRE 2025
2-9-16-23 DICEMBRE 2025

CORSO “2” 16 LEZIONI
MARTEDI’ 13-20-27 GENNAIO 2026
3-10-17-24 FEBBRAIO 2026
3-10-17-24-31 MARZO 2026
7-14-21-28 APRILE 2026

minimo 6 coppie

iscrizione obbligatoria a coppie a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

corso 1 integrazione € 70,00 a coppia - corso 2 integrazione € 95,00 a coppia
da versare prima dell’inizio del corso

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

BENESSERE A 360°

COORDINATORE: SIG. ALESSIO TESINI (massaggiatore olistico e sportivo)
ISTRUTTORE OXYGEN ADVANTAGE - RESPIRAZIONE FUNZIONALE

CORSO

RIDUCIAMO LO STRESS CON SEMPLICI TECNICHE DI RESPIRAZIONE

SANFRONT H 20.00 - EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

MARTEDI’ 3-10-17-24-31 MARZO 2026
minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare all’inizio del corso

portare tappetino, coperta, cuscino per pratiche a terra, consigliato essere digiuni o cena leggera

BENESSERE E SALUTE INTESTINALE

RELATRICE: DOTT.SSA SIMONA SACCO

SERATA

UN LEGAME INDISSOLUBILE
UN INTESTINO SANO E' LA BASE DI UN ORGANISMO IN EQUILIBRIO
SCOPRIAMO COME PRENDERECENE CURA CON LA NATUROPATIA

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

LUNEDI' 10 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

BENESSERE E TERZA ETA'

RELATRICE: SIG.RA MARA FANTONE

SERATA

LA SERATA AFFFRONTERA' L'EMERGENZA DELL'ETA' ANZIANA
IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO (CORPO E MENTE)
RIFLESSIONI SU COME PROMUOVERE L'AVANZAMENTO DI ETA' IN SALUTE,
ATTIVO E DI SUCCESSO

MARTINIANA PO H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

MARTEDI' 18 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

BENTORNATO AUTUNNO

COORDINATORE : RISTORANTE PIZZERIA - "IL MATTARELLO"

DEGUSTAZIONE

RICETTE E DEGUSTAZIONE DI PASTA FRESCA CON SUGHI AUTUNNALI

SANFRONT H 18.00 RISTORANTE – PIZZERIA "IL MATTARELLO" V. PAESANA

GIOVEDI' 6 NOVEMBRE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

integrazione € 10,00 tesserati €12,00 non tesserati

BENESSERE GENITALE E URINARIO

RELATRICE: OSTETRICA FIORELLA BAIOTTO

CORSO

- 1 FARE PREVENZIONE E PRENDERSI CURA DI SE' DALLA PUBERTA'
ALLA MENOPAUSA-ANDROPAUSA
- 2 LA GINNASTICA PERINEALE COME STRUMENTO DI PREVENZIONE
E CURA NELLA SALUTE FEMMINILE
- 3 LEZIONE PRATICA

PAESANA H 20.30 SALA INCONTRI – VIA ROMA

GIOVEDI' 6 – 13 – 20 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana –Biblioteca Civica tel.0175 987709
portare : tappetino – coperta e cuscino

BIODINAMICA IN CAMPO

COORDINATORE: SIG. ANDREA ISOARDI

USCITA

VISITA E PROVA IN CAMPO

ROSSANA H. 14.00 BORGATA REBUFFA'

MERCOLEDI' 15 APRILE 2026

minimo 6 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026**
a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CAMPUS A CIELO APERTO

COORDINATORE: TOBIAS LUTHA – MONVISO INSTITUTE

VISITA

VISITA GUIDATA AL LABORATORIO DI RICERCA AD OSTANA RIGUARDO LA CORRELAZIONE DELL'USO DELLA TERRA, L'ARCHITETTURA, LA TRASFORMAZIONE CULTURALE, L'ECONOMIA BIOREGIONALE E LA MOBILITA'.

SI PARLERA' DELL'APPROCCIO ALLA RESILIENZA OLISTICA E ALLA PROGETTAZIONE DI SISTEMI RIGENERATIVI LOCALI, URBANI E DELLA VALLE CON UN INVITO A PENSARE GLI AMBIENTI IN MODO INTERCONNESSO. UN'IMMERSIONE NELLA NATURA ALLA RICERCA DI UN EQUILIBRIO TRA PASSATO E FUTURO PER OSSERVARE ESEMPI PRATICI DI SINERGIA TRA PERSONE, LUOGHI ED ECOSISTEMI.

OSTANA H. 10.00 SERRE LAMBOI – FRAZ. DI OSTANA

SABATO 8 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CANDELA DECORATA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

RIVESTIRE UNA CANDELA CON IMMAGINI E PARAFFINA
APPOGGIATA SU UNA BASE DECORATA

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

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 28 OTTOBRE 2025

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

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 28 OTTOBRE 2025

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 30 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 11,00

CAPRASSEGGIATA

COORDINATRICE: SIG.RA MARIAGRAZIA ALLISIO

USCITA

ESCURSIONE ETOLOGICO-NATURALISTICA CON ANIMALI, AL RITORNO MERENDA
DURATA 2 ORE CIRCA - CONSIGLI: ABBIGLIAMENTO A CIPOLLA ANTIPIOGGIA, CALZATURE
IDONEE AI PERCORSI ALPINI, SCONSIGLIATO PORTARE CANI AL SEGUITO.

ONCINO H.15.00 RITROVO B.TA S. ILARIO

MERCOLEDI' 15 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 15,00

CARTONCINO TELATO CON QUILLING

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

REALIZZARE UN QUADRO UTILIZZANDO LE STRISCE DI QUILLING
CON FANTASIA E MANUALITA'

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "1"

MARTEDI' 7 – 14 OTTOBRE 2025

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "2"

MARTEDI' 7 – 14 OTTOBRE 2025

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 9 – 16 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 8,00

CIRCUIT TRAINING “A”

COORDINATRICE: SIG.NA FEDERICA GNOLA

CORSO “1” LEZIONI 12

PAESANA H 19.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

GIOVEDI’ 2 – 9 – 16 – 23 – 30 OTTOBRE 2025

6 – 13 – 20 – 27 NOVEMBRE 2025

4 – 11 – 18 DICEMBRE 2025

CORSO “2” LEZIONI 17

GIOVEDI’ 8 – 15 – 22 – 29 GENNAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 FEBBRAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 MARZO 2026

2 – 9 – 16 – 23 – 30 APRILE 2026

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Tappetino – pesetti o bottigliette d’acqua

integrazione corso 1 €36,00 corso 2 €51,00 da versare prima dell’inizio del corso

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

CIRCUIT TRAINING “B”

CORSO “1” LEZIONI 11

PAESANA H 18.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

LUNEDI’ 6 – 13 – 20 – 27 OTTOBRE 2025

3 – 10 – 17 – 24 NOVEMBRE 2025

1 – 15 – 22 DICEMBRE 2025

CORSO “2” LEZIONI 15

LUNEDI’ 12 – 19 – 26 GENNAIO 2026

2 – 9 – 16 – 23 FEBBRAIO 2026

2 – 9 – 16 – 23 – 30 MARZO 2026

13 – 20 – 27 APRILE 2026

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Tappetino – pesetti o bottigliette d’acqua

integrazione corso 1 € 33,00 corso 2 € 45,00 da versare prima dell’inizio del corso

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

CONTRASTARE LA CRISI CLIMATICA

RELATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO VALLELADO

SERATA

"ULTIMA GENERAZIONE" E' UN MOVIMENTO DI ATTIVISTI PER IL CLIMA CHE, ATTRAVERSO LE PROTESTE PACIFICHE E LA DISOBBEDIENZA CIVILE NON VIOLENTA , ESIGE DALLE ISTITUZIONI DI METTERE IN ATTO MISURE CONCRETE PER CONTRASTARE LA CRISI CLIMATICA

OSTANA H 20.30 RIFUGIO GALABERNA – LOC. VILLA

VENERDI' 31 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORPO MENTE SPIRITO

RELATRICE: DOTT.SSA EMANUELA CORTI

SERATA

VIVERE IN ARMONIA

REVELLO H 20.45 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MERCOLEDI' 26 NOVEMBRE 2025

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CREA LA TUA TISANA

COORDINATRICE: SIG.RA ALICE PRON - NATUROPATA

LABORATORIO

IMPARA A PREPARARE TISANE PERSONALIZZATE E MIRATE .
NEL GIARDINO DELLE ERBE DELL'AZIENDA AGRICOLA " LA SUBRICA" RACCOGLIEREMO LE
ERBE FRESCHE, IMPARERAI AD ESSICCARLE CORRETTAMENTE E A MISCELARLE IN
SINERGIA IN MODO DA CREARE DELLE TISANE EFFICACI PER LA TUA SALUTE
E IL TUO BENESSERE.

RIFREDDO DALLE H.10.00 ALLE H.12,30 CIRCA
LA SUBRICA AZ. AGRICOLA – VIA SANT' ANTONIO 3

RITROVO H. 9.45 DAVANTI AL MUNICIPIO DI RIFREDDO

SABATO 4 OTTOBRE 2025

minimo 5 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
materiali: carta,penna, sacchetti di carta oppure alcuni barattoli in vetro
integrazione € 10,00

CURA DELLE ARTICOLAZIONI CON RIMEDI NATURALI

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATA

DOLORI, RIGIDITA' E INFIAMMAZIONI
LE ERBE, GLI ALIMENTI E I TRATTAMENTI PIU' UTILI CONTRO MAL DI SCHIENA
ARTROSI E CERVICALE – LA CAUSA NON E' MAI UNICA –
PUO' TRATTARSI DI ARTRITE – ARTROSI – REUMATISMI
E NE POSSONO SOFFRIRE TUTTI, ANCHE IN GIOVANE ETA'
LE PIANTE MEDICINALI POSSONO AIUTARCI NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA.

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - PIAZZA DELLA VITTORIA

GIOVEDI' 15 GENNAIO 2026

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

CORO UNIVALLE

DOCENTE: DOTT.SSA MARA CECCONATO

CORSO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MERCOLEDI' 15 – 22 – 29 OTTOBRE 2025

5 – 12 – 19 – 26 NOVEMBRE 2025

4 – 10 – 17 DICEMBRE 2025

7 – 14 – 21 – 28 GENNAIO 2026

4 – 11 – 18 – 25 FEBBRAIO 2026

4 – 11 – 18 – 25 MARZO 2026

8 – 15 – 22 APRILE 2026

minimo 20 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €20,00

DALLA VALLE PO AL MARE IN CAMMINO

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

SERATA

COLLEGAMENTO DALLA VALLE PO ALLA PROSSIMITA' DEL MARE, PRESSO IL PAESE DI DOLCEACQUA IN LIGURIA. LOCALITA' DI ALTO VALORE ARTISTICO E CROCEVIA PER ALTRI LUNGI SENTIERI. INTRAPRENDERE LA VIA TRANSALPINA DEI CONTRABBANDIERI, TAPPA DOPO TAPPA, PER FERMARSI NELLE PAUSE TRA I GIORNI DI CAMMINO PRESSO LE STRUTTURE DI RISTORO E PERNOTTAMENTO PRESENTI SUL TRAGITTO. PERCORRERE IN SOLITUDINE O IN COMPAGNIA 200 KM. AFFRONTANDO IN BUON CONFORT QUESTA AVVENTURA CHE GUIDERA' IL CAMMINATORE VERSO LA RIVIERA LIGURE ATTRAVERSO BORCHI, PAESI, BAITE E ALTE CIME ALPINE PER OSSERVARE IL MARE

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 24 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026**

a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

DANZA DEL VENTRE

COORDINATRICE: SIG.RA ANABELA GUEVARA

CORSO

RIPROPONIAMO DANZA DEL VENTRE, UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI
CHE DONA ARMONIA, ELEGANZA E AGILITA' AL CORPO FEMMINILE,
IL TUTTO ACCOMPAGNATO DA MUSICHE ADATTE

PAESANA H 18.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "1" LEZIONI 7

MERCOLEDI' 1 - 8 - 15 - 22 - 29 OTTOBRE 2025
5 - 12 NOVEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 15

MERCOLEDI' 21 - 28 GENNAIO 2026
4 - 11 - 18 - 25 FEBBRAIO 2026
4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2026
1 - 8 - 15 - 22 - 29 APRILE 2026

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 € 21,00 corso 2 € 45,00 da versare prima dell'inizio del corso

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

DECORAZIONE CON TRICOTIN

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

LABORATORIO

COME USARE IL TRICOTIN

REALIZZAZIONE DI UNA DECORAZIONE CON I TUBOLARI E FIL DI FERRO

RIFREDDO H 20.30 - BIBLIOTECA - V. VITTORIO EMANUELE 1

MERCOLEDI' 7 - 14 - 21 GENNAIO 2026

minimo 3 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

portare: forbici - **Kit € 12,00**

DIETA MEDITERRANEA: LA PIRAMIDE DEL BENESSERE

RELATRICE: DOTT.SSA GRETA ARGENTO

CORSO

1° EQUILIBRIO TRA CIBO, MOVIMENTO E RELAZIONI SOCIALI
STILE DI VITA CHE PROMUOVE LA SALUTE, LA CONVIVIALITA'

E AIUTA A PREVENIRE LE MALATTIE CRONICHE (DONNE E UOMINI)

2° SALUTE DALL'ADOLESCENZA, GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, MENOPAUSA
AFFRONTANDO I CAMBIAMENTI ORMONALI E I BISOGNI NUTRIZIONALI SPECIFICI

PAESANA H 21.00 – SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

GIOVEDI' 16 - 23 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

ESCURSIONE AD OSTANA

COORDINATRICE : DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI
(GUIDA ESCURSIONISTICA AMBIENTALE)

ESCURSIONE

PERCORSO AD ANELLO, GIORNALIERO, A PUNTA SELASSA E DISCESA PER LA SUGGESTIVA
CHIESETTA DELLA VARDETTA. CAMMINATA NEI PASCOLI ALPINI CON UNA DELLE MIGLIORI
VISTE SUL MONVISO, DISLIVELLO CIRCA 500 MT. E PERCORSO 8 KM CIRCA
PRANZO AL SACCO

OSTANA DALLE H 9.30 - ALLE H.16.00 CIRCA – RITROVO RIFUGIO GALABERNA – LOC. VILLA

SABATO 25 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
abbigliamento da montagna

FACILITAZIONE DIGITALE

RELATRICE: DOTT.SSA FEDERICA GARABELLO

POMERIGGIO

UN AIUTO A RISOLVERE PROBLEMI DIGITALI

PAESANA H 18.00 – SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDI' 21 OTTOBRE 2025

minimo 6 massimo 20 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709
portare lo smartphone

FARMACI E ALIMENTI

RELATRICE: DOTT.SSA ELENA BOSSIO

SERATE

1° ALIMENTI CON PRIORITA' FARMACOLOGICHE
2° INTERAZIONI TRA FARMACI DI LARGO USO E ALIMENTI

ENVIE H 21.00 – SALONE PARROCCHIALE – FRAZ. OCCA - P.ZZA S. MARIA

GIOVEDI' 20 NOVEMBRE 2025

22 GENNAIO 2026

minimo 6 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

FITWALKING

COORDINATOR : SIG. ANTONIO CAFERRO

È UNA CAMMINATA CHE SI PUO' FARE DAI 5 AI 95 ANNI. VIENE PRATICATA ALL'ARIA APERTA.
È UNA DISCIPLINA CHE METTE IN FUNZIONE IL 90-95% DELLA NOSTRA MUSCOLATURA,
RAFFORZA BRACCIA E SPALLE, MIGLIORA LA POSTURA DELLA SCHIENA, TONIFICA I GLUTEI

CORSO 1

PAESANA H 15.00 RITROVO PIAZZA VITTORIO VENETO ALL'OBELISCO

MARTEDI' 7 – 14 – 21 – 28 OTTOBRE 2025

CORSO 2

PAESANA H 16,00 RITROVO PIAZZA VITTORIO VENETO ALL'OBELISCO

MARTEDI' 7 – 14 – 21 - 28 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

abbigliamento: scarpe comode da camminata

FORMAGGI DI CAPRA D'ALPEGGIO

COORDINATORE: SIG. MATTEO COTTURA - FERME AUDENINO

DEGUSTAZIONE

PRESENTAZIONE AZIENDA CON DEGUSTAZIONE FORMAGGI

OSTANA H 14.00 – LOCALITA' DURANDIN – PION DA CHARM

SABATO 11 OTTOBRE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 tesserati € 12,00 non tesserati

GINNASTICA DOLCE

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

PAESANA H 17.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

VENERDI' 10 – 17 – 24 – 31 OTTOBRE 2025

7 – 14 – 21 – 28 NOVEMBRE 2025

5 – 12 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 15

VENERDI' 9 – 16 – 23 - 30 GENNAIO 2026

6 – 13 – 20 – 27 FEBBRAIO 2026

6 – 13 – 20 - 27 MARZO 2026

10 – 17 – 24 APRILE 2026

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 € 30,00 corso 2 € 45,00 da versare prima dell'inizio del corso

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

COORDINATRICE: SIG.RA ELISA GARCIEL

ENVIE H 17.00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE-VIA CIRCONVALLAZIONE

CORSO "1" LEZIONI 10

MARTEDI' 7 – 14 – 21 – 28 OTTOBRE 2025

4 – 11 – 18 – 25 NOVEMBRE 2025

2 – 9 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 15

MARTEDI' 13 – 20 – 27 GENNAIO 2026

3 – 10 – 17 – 24 FEBBRAIO 2026

3 – 10 – 17 – 24 - 31 MARZO 2026

7 – 14 - 21 APRILE 2026

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 € 30,00 corso 2 € 45,00 da versare alla prima lezione

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

GHIRLANDA DI SAPONI

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA FANTONE

LABORATORIO

CREARE INSIEME UNA GHIRLANDA CON SAPONE SOLIDO, IMPARANDO L'ANTICA TECNICA DELLA SAPONIFICAZIONE E LE PROPRIETA' DELLE ESSENZE IMPIEGATE.
LA GHIRLANDA POTRA' DIVENTARE COSI' UN COMPLEMENTO D'ARREDO PER PROFUMARE AMBIENTI COME IL BAGNO O LA LAVANDERIA

SANFRONT H 21.00 – SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – V. TRIESTE

VENERDI' 21 NOVEMBRE 2025

minimo 6 massimo 15 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709
Kit € 15,00

GINNASTICA PER LA SCHIENA

COORDINATORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

RIFREDDO H 17,00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

CORSO 1 LEZIONI 10

LUNEDI' 13 – 20 - 27 OTTOBRE 2025

3 – 10 – 17 – 24 NOVEMBRE 2025

1 – 15 – 22 DICEMBRE 2025

CORSO 2 LEZIONI 10

LUNEDI' 12 – 19 – 26 GENNAIO 2026

2 – 9 – 16 – 23 FEBBRAIO 2026

2 – 9 – 16 MARZO 2026

minimo 10 massimo 12 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

€ 30,00 per ogni corso da versare alla prima lezione

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

GRANDE SFERA NATALIZIA

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

GRANDE SFERA IN PLEXIGLASS CON ALL'INTERNO FIORI DI SOSPESO TRASPARENTE E LUCI

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "1"

MARTEDI' 11 – 18 NOVEMBRE 2025

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "2"

MARTEDI' 11 – 18 NOVEMBRE 2025

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 13 – 20 NOVEMBRE 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
Kit €15,00

GUSTI DI OCCITANIA

COORDINATORE: RIFUGIO GALABERNA

DEGUSTAZIONE

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI GUSTI OCCITANI TRA ITALIA, FRANCIA E SPAGNA

OSTANA H 18.00 RIFUGIO GALABERNA – LOC. VILLA

GIOVEDI' 9 OTTOBRE 2025

minimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 10,00 tesserati € 12,00 non tesserati

IN GIRO CON AUTO ELETTRICA

COORDINATORE: JOSE' ANTONIO BERDUGO VALLELADO

DIMOSTRAZIONE

SI VEDE, SI PARLA, SI TOCCA E
SI FA UN GIRO IN AUTO ELETTRICA PER AVERE UNA ESPERIENZA PRATICA
IN UN' AUTO 100% ELETTRICA

OSTANA H 15.00 RIFUGIO GALABERNA – LOC. VILLA

SABATO 4 OTTOBRE 2025

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INCONTRO CON L'AUTORE

SERATA

PRESENTAZIONE DI UN LIBRO PER SCOPRIRE STORIE, CURIOSITA' ED ANEDDOTI
DIRETTAMENTE DALLA VOCE DEL SUO AUTORE

GAMBASCA H 20.45 SALA POLIVALENTE – VIA ROMA 6 DIETRO IL MUNICIPIO

VENERDI' 20 FEBBRAIO 2026

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INCONTRI DI ASTRONOMIA AMATORIALE

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

SERATE

DUE ORE AL MESE A TEMA ASTRONOMICICO - RITROVARSI PER DISCUTERE SU VARI
ARGOMENTI DI ASTRONOMIA CON GLI APPASSIONATI DELLA MATERIA

PAESANA H 21.00 BIBLIOTECA CIVICA – PALAZZO DELLA SCUOLA V. ROMA

MERCOLEDI' 29 OTTOBRE – 19 NOVEMBRE – 17 DICEMBRE 2025

21 GENNAIO – 11 FEBBRAIO – 11 MARZO – 8 APRILE 2026

1° INTRODUZIONE ALL'ASTRONOMIA AMATORIALE – 2° IL SISTEMA SOLARE – 3° IL PROFONDO
CIELO – 4° I MEZZI SPAZIALI NELLA STORIA E NELL'IMMEDIATO FUTURO – 5° I GRANDI
ASTRONOMI NELLA STORIA (KEPLERO – GIORDANO – GALILEO - NEWTON) 6° LE TEORIE
MODERNE DELLA FISICA: DALLA RELATIVITA' IN POI 7° LA COLONIZZAZIONE DEL SISTEMA
SOLARE E IL SUO SFRUTTAMENTO

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INTRODUZIONE ALL'ASTROLOGIA

RELATRICE: DOTT.SSA DEBORAH MANAVELLA

SERATA

CARATTERISTICHE E CORRISPONDENZE DEI DODICI SEGNI ZODIACALI
"COME IN ALTO COSI' IN BASSO" L'ASTROLOGIA COME CHIAVE D'INTERPRETAZIONE DELLE
COSE DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - VIA VITTORIO VENETO

GIOVEDI' 12 MARZO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LA CASA DI RECLUSIONE DI SALUZZO

RELATORE: SIG. DAVIDE SANNAZZARO

SERATA

LA QUOTIDIANITA' DEL CARCERE DI SALUZZO RACCONTATA DA UN EDUCATORE:
TIPOLOGIA DETENUTI, ORARI, ATTIVITA, PROGETTI

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - VIA VITTORIO VENETO

GIOVEDI' 30 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LA PIU' BELLA DEL MONDO

RELATORE : AVV. FABIO GOTTERO

SERATA

LA COSTITUZIONE ITALIANA

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDI' 27 FEBBRAIO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LA PRIMAVERA NEL PIATTO

COORDINATORE: LE BIANCHE BIGORIE

DEGUSTAZIONE

ERBETTE AD ALTA QUOTA: DALL'ANTIPASTO AL DOLCE DIRETTAMENTE DAL BOSCO

ONCINO H 18.00 MEIRE BIGORIE

MERCOLEDI' 29 APRILE 2026

minimo 10 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione **€ 10,00 tesserati € 12,00 non tesserati**

LABORATORI

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

PUOI PORTARE TU L'OGGETTO O SCEGLIERLO TRA I NOSTRI
SPAZIANDO TRA LE TECNICHE FATTE IN QUESTI ANNI

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

LABORATORIO "1"	MARTEDI' 10 MARZO 2026
"4"	MARTEDI' 17 MARZO 2026
"7"	MARTEDI' 24 MARZO 2026

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

LABORATORIO "2"	MARTEDI' 10 MARZO 2026
LABORATORIO "3"	GIOVEDI' 12 MARZO 2026
LABORATORIO "5"	MARTEDI' 17 MARZO 2026
LABORATORIO "6"	GIOVEDI' 19 MARZO 2026
LABORATORIO "8"	MARTEDI' 24 MARZO 2026
LABORATORIO "9"	GIOVEDI' 26 MARZO 2026

minimo 4 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
Kit da definire in base al materiale ed ai prodotti usati

MACRAME'

COORDINATRICE: SIG.RA KAREN CHIOTTI

LABORATORIO

CREAZIONE DI UN PORTAVASO DA APPENDERE

SANFRONT H 20.30 – SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

LUNEDI' 23 MARZO 2026

minimo 6 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit € 15,00 portare forbici e metro da sarta

MAGLIONE CON FERRI CIRCOLARI

COORDINATRICE: SIG.RA CHIARA TUNINETTI

LABORATORIO

REALIZZAZIONE DI UN MAGLIONE TOP DOWN CON LA TECNICA DEI FERRI CIRCOLARI

SANFRONT H 20.30 – SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

LUNEDI' 12 – 19 – 26 GENNAIO 2026

2 FEBBRAIO 2026

minimo 4 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 più Kit € 30,00 filato in lana merino

materiali : ferri circolari 4,0 mm. - più 6,0 mm cavo 40 cm. più cavo 80/100 cm.

MEDIAZIONE CIVILE E NEGOZIAZIONE ASSISTITA

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

SERATA

UN MODO DIVERSO PER RISOLVERE LE CAUSE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 28 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

DOCENTE: SIG.RA GIORGIA TOMELINI

CORSO

- 1°: STORIA MTC SECONDO I TESTI ANTICHI
- 2°: OTTOGRAMMA DI FUXI, IMPERATORE BIANCO: IDEE STILE VITA
- 3°: I REGNI MUTANTI QUANDO L'ENERGIA PRENDE FORMA
- 4°: ASTROLOGIA CINESE E SUA APPLICAZIONE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

GIOVEDI' 2 – 9 – 16 – 23 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

METAMEDICINA: OGNI SINTOMO E' UN MESSAGGIO

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATA

OGNI MALATTIA O DISTURBO HA UNA CAUSA METAFISICA, OVVERO E' UN MESSAGGIO CHE LA NOSTRA ANIMA MANDA PER COMPRENDERE QUALCOSA DI NOI CHE NON E' IN EQUILIBRIO. ANDREMO A COMPRENDERE LA NOSTRA NATURA

REVELLO H 20.45 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MERCOLEDI' 12 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

NOTTURNA CON LUNA PIENA

COORDINATRICE : DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI

USCITA

CAMMINATA NOTTURNA AL CHIARO DELLA LUNA PIENA NELLA SUGGESTIVA ABETINA CHE CONDUCE AL RIFUGIO BERTORELLO DA BORGATA DROE

PAESANA H 19.30 RITROVO DAVANTI ALL'UNIONE MONTANA – V. SANTA CROCE 4

VENERDI' 30 GENNAIO 2026

minimo 6 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
abbigliamento a strati – se c'è neve ciaspole o ramponcini (possibilità affitto Isaia Sport)

NUMEROLOGIA DELL'ANIMA

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATA

MOLTI DI NOI RICEVONO MESSAGGI DALLO SPIRITO ATTRAVERSO SEQUENZE NUMERICHE,
COSA SIGNIFICANO

REVELLO H 20.45 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MERCOLEDI' 25 FEBBRAIO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PERCORSI DI RIFLESSOLOGIA

RELATRICE: SIG.RA DELIA MONDINO (NATUROPATA)

SERATA

LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE AIUTA A RITROVARE L'ARMONIA DI TUTTO IL NOSTRO CORPO
ATTRAVERSO LA STIMOLAZIONE DEI PUNTI RIFLESSI. VEDREMO INSIEME ALCUNI PERCORSI
DA FARE IN AUTOTRATTAMENTO

MARTINIANA PO H 20.30 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

MERCOLEDI' 14 GENNAIO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PET THERAPY

RELATRICE: DOTT.SSA CLARA BESSO

SERATA

COSA CI POSSONO INSEGNARE GLI ANIMALI – POSSIBILITA' DI PARTE PRATICA
CON IL TUO CANE

PAESANA H 21.00 SALA POLIVALENTE – VIA ROMA

VENERDI' 10 APRILE 2026

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PIATTO DI VETRO DECORATO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TRASFORMARE UN PIATTO DI VETRO IN UN LUCCICANTE OGGETTO ANCHE UTILIZZABILE

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

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 13 GENNAIO 2026

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

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 13 GENNAIO 2026
LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 15 GENNAIO 2026

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

PILATES

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

REVELLO H 18.30 PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI – VIALE UMBERTO I°

CORSO "1" LEZIONI 10
VENERDI' 10 – 17 – 24 – 31 OTTOBRE 2025
7 – 14 – 21 – 28 NOVEMBRE 2025
5 – 12 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 15
VENERDI' 9 – 16 – 23 – 30 GENNAIO 2026
6 – 13 – 20 - 27 FEBBRAIO 2026
6 – 13 – 20 – 27 MARZO 2026
10 – 17 – 24 APRILE 2026

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

integrazione € 30,00 corso 1 – € 45,00 corso 2 - da versare alla prima lezione
NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

PITTURA COUNTRY

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

PICCOLO TAGLIERE IN LEGNO CON DECORAZIONI IN RILIEVO

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

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 27 GENNAIO 2026

3 FEBBRAIO 2026

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

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 27 GENNAIO 2026

3 FEBBRAIO 2026

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 29 GENNAIO 2026

5 FEBBRAIO 2026

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 15,00

PRENDERCI CURA DI SALUTE E BENESSERE

RELATRICI: DOTT.SSE SIMONA SACCO E BETIANA HERNANDEZ

SERATA

PROPOSTA DI UN PERCORSO PER VIVERE CON CONSAPEVOLEZZA I CAMBIAMENTI
STAGIONALI ATTRAVERSO LA NATUROPATIA, LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE,
L'ALIMENTAZIONE NATURALE, TECNICHE DI RESPIRAZIONE, AROMATERAPIA,
FLORITERAPIA E DIVERSE RIFLESSOLOGIE

PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

LUNEDI' 13 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PRESENTAZIONE DI UN LIBRO

SERATE

“LA VEGLIA CON BARBALUC”

AUTORE: SIG. LUCA ABATE

PAESANA H 21.00 PIAN MUNE'

VENERDI' 3 OTTOBRE 2025

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

“IL CAMMINO DEL PO DAL DELTA AL MONVISO”

AUTORE: SIG. PIETRO VOLTAN

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 7 NOVEMBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

“IL CUORE CON LE ALI ”

AUTRICE : SIG.RA STEFANIA BERRINO

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

VENERDI' 24 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

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

CORSO

PAESANA H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

TUTTI I LUNEDI' DAL 6 OTTOBRE 2025 AL 27 APRILE 2026

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RICAMANDO

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

LABORATORIO

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

PAESANA H 15.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

TUTTI I LUNEDI' DAL 6 OTTOBRE 2025 AL 27 APRILE 2026

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RIEDUCAZIONE POSTURALE

COORDINATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO VALLELADO

CORSO

ANALISI POSTURALE PERSONALIZZATA, INDICAZIONI PER MIGLIORARE LA POSTURA
NELLE DIVERSE ATTIVITA' DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI E GINNASTICA DI RIEQUILIBRIO
MUSCOLO-POSTURALE

PAESANA H 18.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

MARTEDI' 7 – 14 – 21 – 28 OTTOBRE 2025

4 – 11 – 18 – 25 NOVEMBRE 2025

2 – 9 DICEMBRE 2025

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione

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

RIFLESSOLOGIE A CONFRONTO

RELATRICI: DOTT.SSE SIMONA SACCO E BETIANA HERNANDEZ

SERATA

IRIDOLOGIA – DIGITOPRESSIONE – RIFLESSOLOGIA PLANTARE E AURICOLARE
CONOSCIAMO LE DIVERSE TECNICHE RIFLESSOLOGICHE, LE LORO CARATTERISTICHE E
BENEFICI, PER COMPRENDERE COME POSSONO INTEGRARSI ED ESSERE UTILI IN CASO DI:
DISSUEFAZIONE DA FUMO, FAME NERVOSA, SOLLIEVO DAL DOLORE, MIGLIORAMENTO DEL
SONNO, RIEQUILIBRIO DI ORGANI E SISTEMI E BENESSERE GENERALE

PAESANA H 20.30 – SALA INCONTRI - VIA ROMA

GIOVEDI' 26 MARZO 2026

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SALUTE PSICOFISICA

DOCENTE: DOTT. SILVANO CAPPELLIN

CORSO

1°: NUOVI TEST E NUOVE ACQUISIZIONI PER MANTENERE LO STATO DI SALUTE PSICOFISICO

2° : NOVITA' PER UNA ALIMENTAZIONE SANA E TERAPEUTICA

PAESANA H 18.00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDI' 24 – 31 OTTOBRE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SEGRETI DELLA SARTA

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

CORSO

NOZIONI BASE PER UTILIZZARE LA MACCHINA PER CUCIRE CON DIMOSTRAZIONI PRATICHE,
CORSO PER PRINCIPIANTI

RIFREDDO H 20.30 BIBLIOTECA – PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDI' 5 – 12 – 19 – 26 NOVEMBRE 2025

minimo 3 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT € 12,00 materiali: portare forbici

SFIZIOSA MERENDA IN AGRITURISMO

COORDINATRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA ALLISIO

DEGUSTAZIONE

SALATO E DOLCE PER UNA MERENDA MONTANARA
SONO BEN ACCETTE, PERVENUTE IN TEMPO UTILE, SEGNALAZIONI
DI ALLERGIE O INTOLLERANZE

ONCINO H 16.30 B.TA S. ILARIO – AGRITURISMO LE MULATTIERE

LUNEDI' 13 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 10,00 tesserati e € 12,00 non tesserati

SULLE TRACCE DEL LUPO

COORDINATORE: DOTT. LUCA MIDULLA

SERATA

VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEL LUPO, SPECIE ELUSIVA E CHIAVE DELL'ECO SISTEMA
STORIA DEL SUO RITORNO SULLE ALPI, RACCONTATA DALL'ESPERIENZA VENTENNALE DI
RICERCA SCIENTIFICA, DAL PUNTO DI OSSERVAZIONE VETERINARIA

SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – V. TRIESTE

MERCOLEDI' 18 FEBBRAIO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

TAIJI

COORDINATORE: SIG. ALAN CRAPANZANO

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" LEZIONI 12

GIOVEDI' 2 – 9 – 16 – 23 – 30 OTTOBRE 2025

6 – 13 – 20 – 27 NOVEMBRE 2025

4 – 11 – 18 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 17

GIOVEDI' 8 – 15 – 22 – 29 GENNAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 FEBBRAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 MARZO 2026

2 – 9 – 16 – 23 – 30 APRILE 2026

minimo 6 iscritti per ogni corso
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 84,00 CORSO 1 - € 119,00 CORSO 2

TE' LETTERARI

RELATRICE: DOTT.SSA MARIA TERESA COPETTI

POMERIGGI

UNA SPLENDIDA VOCE, BRANI SCELTI CON CURA, UNA BEVANDA CALDA
PER UN TARDO POMERIGGIO DI ASCOLTO CONDIVISO

PAESANA H 17.00

VENERDI' 31 OTTOBRE 2025 BAR SUD AMERICA

28 NOVEMBRE 2025 BAR NATALE

9 GENNAIO 2026 BAR GINO

13 FEBBRAIO 2026 BAR NATALE

6 MARZO 2026 BAR GINO

17 APRILE 2026 BAR SUD AMERICA

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

TECNOLOGIAMOCI

RELATRICE: DOTT.SSA MARA CECCONATO

CORSO

1° SERATA – FOTOGRAFIA E VIDEO MAKING CON LO SMARTPHONE

2° SERATA – CREARE CONTENUTI CON CANVA

3° USARE L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE IN MODO INTELLIGENTE

PAESANA H 20.30 - SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 13 – 20 – 27 MARZO 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709
portare il proprio smartphone

UNA QUESTIONE DI AGIO: BUONE MANIERE

RELATRICE: DOTT.SSA ANNALISA DASTRU'

TITOLARE BRAMAFAM CO-CREATIVE ITALIAN EXPERIENCES

SERATA

E' TEMPO DI METTERE DA PARTE I TENTENNAMENTI IMPARANDO LE REGOLE DI CONDOTTA DELLE PRINCIPALI SITUAZIONI SOCIALI E LAVORATIVE CHE POSSONO CAUSARE STRESS O INCOMPRENSIONI. TANTI CONSIGLI MA ANCHE TEST ED ESERCIZI PRATICI DI PIACEVOLE COINVOLGIMENTO

RIFREDDO H 21.00 - CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITT. VENETO

GIOVEDI' 9 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709

UNA VITA NELL'ATMOSFERA DELLA MUSICA DAL VIVO

RELATORE: DOTT. ALBERTO GEDDA

SERATA

DAL MISTICO ALAN SORRENTI AL GENEROSO MASSIMO RANIERI, MEZZO SECOLO DI CONCERTI VISSUTI, FOTOGRAFATI E RACCONTATI PER RITROVARSI NELLE ATMOSFERE DELLA MUSICA DAL VIVO, MA ANCHE NELLE INTERVISTE REALIZZATE NEI LUOGHI PIU' DIVERSI.

PAESANA H 21.00 - SALA INCONTRI – VIA ROMA

VENERDI' 10 OTTOBRE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709

VAN GOGH A MATITA

RELATORE : DOTT. DAVIDE BARTOLOMEO BERTINETTO

SERATA

PROPORRE A MATITA UN ARTISTA CHE E' NOTORIAMENTE CONOSCIUTO PER LA SUA PROPENSIONE AL COLORE NON E' FACILE. SI PARLERA' DELLA STORIA DELLA SUA TORMENTATA VITA E DELLE VICISSITUDINI CHE LO HANNO RESO CELEBRE. SARANNO ANCHE ESPOSTE DIVERSE REINTERPRETAZIONI A MATITA REALIZZATE DAL RELATORE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MERCOLEDI' 22 APRILE 2026

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2026** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

VASI IN CEMENTO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

UN PEZZO DI STOFFA A CEMENTO PER LA REALIZZAZIONE DI DUE ORIGINALI VASI

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

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 17 – 24 FEBBRAIO 2026

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

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 17 – 24 FEBBRAIO 2026

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 19 – 26 FEBBRAIO 2026

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire al 7 gennaio 2026** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709
kit € 7,00

VISITA AL BOSCO INCANTATO

COORDINATORE : DOTT. FRANCESCO BOSSA

USCITA

SCOPRIAMO IL BOSCO INCANTATO ACCOMPAGNATI DALLA GUIDA ESCURSIONISTICA
AMBIENTALE - POSSIBILITA' DI PERCORSO KNEIPP SU PRENOTAZIONE

OSTANA H 14.30 FRAZIONE MARCHETTI

MERCOLEDI' 8 OTTOBRE 2025

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 5,00 – più € 5,00 in caso di prenotazione del percorso kneipp

YOGA TIBETANO

COORDINATRICE: 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’ 3 – 10 – 17 – 24 – 31 OTTOBRE 2025
7 – 14 – 21 - 28 NOVEMBRE 2025
5 - DICEMBRE 2025

CORSO “2”

VENERDI’ 16 – 23 – 30 - GENNAIO 2026
6 – 13 – 20 – 27 FEBBRAIO 2026
6 – 13 – 20 MARZO 2026

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 per ogni corso

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

YOGA NIDRA

COORDINATRICE: DOTT.SSA MARA MAURINO

QUESTA PRATICA E’ INDIRIZZATA PREVALENTEMENTE ALLE PERSONE DI UNA CERTA ETA’
QUINDI MOLTO RISPETTOSA DELLE DIFFICOLTA’ MOTORIE CHE QUASI TUTTI ABBIAMO DOPO
I SESSANTA ANNI E PIU’, E’ FINALIZZATO AL RILASSAMENTO YOGA NIDRA.

ENVIE H 17.30 SALONE POLIVALENTE – SCUOLA ELEMENTARE-VIA CIRCONVALLAZIONE

CORSO “1”

MERCOLEDI’ 8 – 15 – 22 - 29 OTTOBRE 2025
5 – 12 – 19 – 26 NOVEMBRE 2025
3 – 10 DICEMBRE 2025

CORSO “2”

MERCOLEDI’ 4 – 11 – 18 - 25 FEBBRAIO 2026
4 – 11 – 18 - 25 MARZO 2026
1 – 8 APRILE 2026

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 per ogni corso

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

ZUMBA FITNESS

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

ENVIE H 20.00 PALESTRA COMUNALE - VIA CIRCONVALLAZIONE

CORSO "1" LEZIONI 10

GIOVEDI' 9 – 16 – 23 – 30 OTTOBRE 2025

6 – 13 – 20 – 27 NOVEMBRE 2025

4 – 11 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 16

GIOVEDI' 8 – 15 – 22 – 29 GENNAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 FEBBRAIO 2026

5 – 12 – 19 – 26 MARZO 2026

2 – 9 – 16 – 23 APRILE 2026

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORSO 1 € 30,00 CORSO 2 € 48,00 da versare alla prima lezione

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

ZUMBA

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

PAESANA H 19.15 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1" LEZIONI 10

LUNEDI' 13 – 20 – 27 OTTOBRE 2025

3 – 10 – 17 - 24 NOVEMBRE 2025

1 – 15 – 22 DICEMBRE 2025

CORSO "2" LEZIONI 15

LUNEDI' 12 – 19 – 26 GENNAIO 2026

2 – 9 – 16 – 23 FEBBRAIO 2026

2 – 9 – 16 – 23 – 30 MARZO 2026

13 – 20 – 27 APRILE 2026

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORSO 1 € 30,00 CORSO 2 € 45,00 da versare prima dell'inizio del corso

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

GITE

**5 OTTOBRE . GROTTI DI BORGIO VEREZZI – FINAL BORGO CON PRANZO A BERGEGGI
NOVEMBRE - MERCATINO DEL NATALE A VINADIO**

PER IL 2026 – SONO IN PREPARAZIONE E SARANNO COMUNICATE.
PER TUTTE LE GITE CHE EFFETTUEREMO SARA' DIFFUSA UNA LOCANDINA
CHE POTRETE TROVARE ANCHE SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK E NELLE
NOSTRE SEDI DI TESSERAMENTO CON PROGRAMMA E COSTO.

ANDIAMO A TEATRO

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

ABC DELLE ENERGIE SOTTILI	GUSTI DI OCCITANIA
ACQUAGYM	IN GIRO IN AUTO ELETTRICA
AMIGURUMI PER PRINCIPIANTI	INCONTRO CON L'AUTORE
ANTIGINNASTICA E YOGA RISATA	INCONTRI DI ASTRONOMIA
ANTROPOSOFIA E CRISTIANESIMO	INTRODUZIONE ALL'ASTROLOGIA
APERICENA	LA CASA DI RECLUSIONE DI SALUZZO
APPROFONDIMENTI DI BIODINAMICA	LA PIU BELLA DEL MONDO
ASTRONOMIA AL TELESCOPIO BAITA	LA PRIMAVERA NEL PIATTO
AVVENTURA NEL CUORE DEL MONVISO	LABORATORI
AVVICINAMENTO ALLA PITTURA NAIF	MACRAME'
BALLI OCCITANI	MAGLIONE CON FERRI CIRCOLARI
BALLI TRADIZIONALI AREA OCCITANA	MEDIAZIONE CIVILE
BALLI DI GRUPPO	MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
BALLO LISCIO E DA SALA	METAMEDICINA
BENTORNATO AUTUNNO	NOTTURNO CON LUNA PIENA
BENESSERE A 360 GRADI	NUMEROLOGIA DELL'ANIMA
BENESSERE E SALUTE INTESTINALE	PERCORSI DI RIFLESSOLOGIA
BENESSERE E TERZA ETA'	PET THERAPY
BENESSERE GENITALE E URINARIO	PIATTO DI VETRO DECORATO
BIODINAMICA IN CAMPO	PILATES
CAMPUS A CIELO APERTO	PITTURA COUNTRY
CANDELA DECORATA	PRENDERCI CURA DI SALUTE E BENESSERE
CAPRASSEGGIATA	PRESENTAZIONE DI UN LIBRO
CARTONCINO TELATO CON QUILLIG	PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO
CIRCUIT A CIRCUIT B	RICAMANDO
CONTRASTARE LA CRISI CLIMATICA	RIEDUCAZIONE POSTURALE
CORPO MENTE SPIRITO	RIFLESSOLOGIE A CONFRONTO
CREA LA TUA TISANA	SALUTE PSICOFISICA
CURA DELLE ARTICOLAZIONI	SEGRETI DELLA SARTA
CORO UNIVALLE	SFIZIOSA MERENDA IN AGRITURISMO
DALLA VALLE PO AL MARE IN CAMMINO	SULLE TRACCE DEL LUPO
DANZA DEL VENTRE	TAIJI
DECORAZIONE CON TRICOTIN	TE' LETTERALI
DIETA MEDITERRANEA	TECNOLOGIAMOCI
ESCURSIONE AD OSTANA	UNA QUESTIONE DI AGIO
FACILITAZIONE DIGITALE	UNA VITA NELL'ATMOSFERA DELLA MUSICA
FARMACI E ALIMENTI	VAN GOGH A MATITA
FITWALKING	VASI IN CEMENTO
FORMAGGIO DI CAPRA D'ALPEGGIO	VISITA AL BOSCO INCANTATO
GINNASTICA DOLCE	YOGA NIDRA
GHIRLANDA DI SAPONI	YOGA TIBETANO
GINNASTICA PER LA SCHIENA	ZUMBA
GRANDE SFERA NATALIZIA	ZUMBA FITNESS