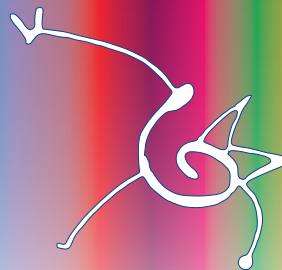


CALENDARIO E CONTATTI - pag 2  
ORGANIZZAZIONE - pag 3  
CHI SIAMO - pag 4  
PIATTAFORMA E-LEARNING - pag 9  
ATTIVITÀ EUROPEE - pag 10  
MUSICA - pag 13  
INCONTRI IN LIBRERIA FRIULI - pag 14  
LEGENDA - pag 15  
BILANCIO - pag 15  
CORSI BREVI - pag 16  
CORSI ESTIVI - pag 19  
CONOSCERE E APPROFONDIRE - pag 24  
CUCINA E ALIMENTAZIONE - pag 35  
COSTRUIRE IL BENESSERE - pag 38  
ICT INFORMATICA & NUOVE TECNOLOGIE - pag 46  
LABORATORI ARTISTICI - pag 50  
LABORATORI DEL CORPO & BALLO - pag 60  
MUSICA, TEATRO & CANTO - pag 68  
LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE - pag 71  
ELENCO CORSI E INDICI - pag 88

Via Napoli 4 - Udine  
ingresso da Via Caltanissetta 35  
C.F. 94042120306  
[www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) - 0432297909  
[libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it)  
Iscrizioni tramite bonifico  
[iscrizioni@libereta-fvg.it](mailto:iscrizioni@libereta-fvg.it)  
Iscrizioni in segreteria  
dal lunedì al venerdì  
dalle 09 alle 12.30 e dalle 15 alle 19

Università delle  
**LIBERETÀ**

DEL F.V.G. - ETS  
C E N T R O  
INTERNAZIONALE  
DI EDUCAZIONE  
PERMANENTE



**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**

Consulta il sito

[www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it)

o scansiona il codice qr  
per scoprire i nuovi corsi  
programmati dopo la stampa  
di questo libretto!



# contatti & calendario

## TESSERA ASSOCIATIVA ANNO DI STUDI 2023-24

Associarsi all'Università delle LiberEtà del F.V.G. - ETS costa 22€ ed è necessario per frequentare tutti i corsi dell'anno di studi 2023/2024 (decorrenza: dall'1/6/23 al 31/5/24).

## TUTTI I CORSI BREVI GRATUITI SONO IN OMAGGIO

Tesserandosi all'anno di studi 2023/2024, ogni associato ha la possibilità di iscriversi a **tutti i corsi brevi gratuiti che desidera.**

## DOVE SIAMO

L'unica sede dell'Università delle LiberEtà è a Udine in via Napoli 4 (ingresso da via Caltanissetta 35): qui riceve la segreteria e si tengono tutti i corsi. Parcheggi disponibili gratuitamente in via Caltanissetta, via Napoli, via Pozzuolo e zone limitrofe.

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI

In presenza, Online oppure InPresenza&Online: la modalità è indicata per ogni corso su questo programma, sul sito e su ogni materiale informativo.

**CODICE FISCALE** 94042120306

**SITO INTERNET** [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it)

**TELEFONO** 0432297909 **WHATSAPP/TELEGRAM** +393406441536

**MAIL** [segreteria@libereta-fvg.it](mailto:segreteria@libereta-fvg.it); [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it); [libereta-fvg@pec.it](mailto:libereta-fvg@pec.it);  
Per contattare la **Presidente**: [pina.raso@libereta-fvg.it](mailto:pina.raso@libereta-fvg.it)

## SOCIAL

Canale **Telegram**: Università delle LiberEtà;  
Pagina **Facebook**: Università delle LiberEtà del FVG;  
Profilo **Instagram**: [universita\\_delle\\_libereta](https://www.instagram.com/universita_delle_libereta)

## ORARI SEGRETERIA E ISCRIZIONI

Dal Lunedì al Venerdì, dalle 09 alle 12.30 e dalle 15 alle 19.  
Le iscrizioni sono aperte da maggio 2023 per tutto il corso dell'anno, previa verifica dei posti disponibili.

## ISCRIZIONI TRAMITE BONIFICO

Manda una mail a [iscrizioni@libereta-fvg.it](mailto:iscrizioni@libereta-fvg.it), indicando il corso a cui desideri partecipare e riceverai tutte le indicazioni per effettuare il bonifico.

## CALENDARIO CHIUSURE SEDE

Il 2 giugno 2023; il 12 luglio 2023; dal 29 luglio al 15 agosto 2023 (chiusura estiva);  
l'1 novembre 2023; l'8 dicembre 2023; dal 23 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024 (chiusura natalizia); dal 28 marzo all'1 aprile 2024 (chiusura pasquale);  
il 25 aprile 2024 e l'1 maggio 2024. Le date di fine corso sono calcolate tenendo presente il recupero delle lezioni perse per chiusura sede. Le assenze dei docenti vengono recuperate estendendo la durata del corso di una settimana.

# organizzazione

## CONSIGLIO DIRETTIVO

<b>GIUSEPPINA RASO</b>	Presidente
<b>PAOLO MARIN</b>	Vice Presidente
<b>MANUELA CROATTO</b>	Consigliere
<b>SIMONETTA FABRO</b>	Consigliere
<b>ELENA FAGGI</b>	Consigliere
<b>NERINA FABBRO</b>	Consigliere
<b>PAOLA FERRARO</b>	Consigliere
<b>CARMEN ROMEO</b>	Consigliere
<b>IVANO SEBASTIANUTTI</b>	Consigliere
<b>LORENZO SNAIDERO</b>	Consigliere
<b>STEFANO STEFANEL</b>	Consigliere
<b>MARCO TOMMASI</b>	Consigliere

## ORGANO DI CONTROLLO MONOCRATICO DELL'ASSOCIAZIONE

**ALESSANDRA NOACCO**

## STAFF

<b>DEBORA AIELLO</b> Rapporti con il pubblico e comunicazione	debora.aiello@libereta-fvg.it
<b>MASSIMO BARDUS</b> Project Manager	massimo.bardus@libereta-fvg.it
<b>ALESSIA FAVERO</b> Addetta alla sede	
<b>CRISTINA MADONNA</b> Direzione corsi	cristina.madonna@libereta-fvg.it
<b>CHIARA PIERETTI</b> Attività Europee	chiara.pieretti@libereta-fvg.it
<b>ROBERTA ZAMPIERI</b> Amministrazione	roberta.zampieri@libereta-fvg.it

## VOLONTARI

**CRISTINA PASSERINI** Addetta alla segreteria

**ALESSANDRO BRAIDICH** Addetto alla sede

# chi siamo

L'Università delle LiberEtà del F.V.G. - ETS (da qui in poi "Università delle LiberEtà" o "LiberEtà") è un'associazione culturale giuridicamente riconosciuta che si occupa di educazione degli adulti e di formazione. Tutti gli iscritti sono associati e, per aderirvi, è sufficiente presentare una domanda d'iscrizione pagando la quota relativa. Per frequentare i corsi non sono richiesti titoli di studio.

L'Università delle LiberEtà si propone i seguenti obiettivi: - essere una risorsa culturale e formativa per l'intera comunità; - allargare gli orizzonti culturali, spaziando dalla cultura tradizionale a forme di saperi nuovi e alternativi; - innovare le metodologie didattiche, puntando sul dato che la modificabilità cognitiva sia possibile a qualsiasi età; - diffondere, in Italia e in Europa, l'educazione degli adulti del sistema non formale.

## **RAPPORTI NAZIONALI E INTERNAZIONALI**

L'Università delle LiberEtà fa parte di una vasta rete informale di centri per l'Educazione degli adulti europei ed extraeuropei con cui condivide progetti, scambi di insegnanti e di allievi, incontri di progetto e convegni. Tali centri hanno scopi e finalità simili, ma sono di tradizione, cultura e lingua di-

verse: queste relazioni hanno arricchito indiscutibilmente lo sviluppo formativo e culturale del centro.

**PROGETTI EUROPEI:** pur soddisfatti dei risultati a livello locale si è ritenuto importante espandere la realtà educativa e culturale in tutta Europa. Dal 2003 l'Università delle LiberEtà partecipa a diversi progetti di cooperazione europea in una rete che connette oltre 60 enti per un totale di 8 progetti all'attivo come partner o coordinatore. Uno di questi progetti coinvolgerà direttamente insegnanti e allievi fino al 2027; essi avranno la possibilità, dal prossimo autunno, di fruire di attività didattiche all'estero. Maggiori informazioni nella sezione ATTIVITÀ EUROPEE (si veda pagina 10).

**PROGETTO LEARNING CITY:** l'Università delle LiberEtà è impegnata nella promozione del concetto di LEARNING CITY per le città della Regione.

**GEMELLAGGI:** Kärnten Volkshochschulen di Villaco (Austria); la città di Modi'In (Israele) e il locale Multidisciplinary Centre per l'Educazione degli Adulti; la città araba Daburiyya e il locale centro di Educazione degli adulti.

**A LIVELLO NAZIONALE:** collaborazioni con l'Agenzia Nazionale ERASMUS+ di cui la Presidente Giuseppina Raso e la consigliera Elena Faggi sono amba-

sciatrici per l'Educazione degli Adulti.

### I CORSI

L'Università delle LiberEtà organizza annualmente oltre 500 corsi nei seguenti settori:

**CONOSCERE E APPROFONDIRE:** corsi teorici, di cultura generale che spaziano tra materie spiccatamente umanistiche come storia generale e locale, storia dell'arte, filosofia, cinema, letteratura, diritto ed economia. Particolarmente interessanti le applicazioni pratiche: scrittura creativa, potenziamento cognitivo e tematiche scientifiche;

**COSTRUIRE IL BENESSERE:** corsi a carattere pratico-operativo, che non escludono una base teorica, applicati a temi psicologico-comportamentali. L'obiettivo delle lezioni è aumentare la propria consapevolezza, superare limiti e migliorare le relazioni familiari e sociali, con focus pratici sulla cura dell'immagine;

**CUCINA E ALIMENTAZIONE:** corsi teorici dedicati all'alimentazione e alla conoscenza delle materie prime. Corsi pratico/dimostrativi di ricette e piatti locali, vegetariani e dal mondo, dove ogni lezione termina con una degustazione delle pietanze preparate. Degni di nota sono i corsi sul vino, tenuti da sommelier con lo scopo di avviare le persone ad un consumo consapevole;

**INFORMATICA E NUOVE TECNOLOGIE:** le conoscenze base del computer e di tablet/smartphone (android e ios), per un loro utilizzo consapevole. Particolare la proposta dei corsi dedicati ai social media, con appunti sulla cura dell'immagine digitale. Utilissimi i corsi sui servizi della PA e sugli acquisti in sicurezza oltre alla novità di quest'anno: ARDUINO®;

### LABORATORI ARTISTICI E ARTIGIANALI:

di impostazione pratico-operativa, per affinare la manualità e la creatività declinata in molteplici espressioni; varie tecniche pittoriche, disegno, sartoria, tessitura e filati (arazzi, tappeti, maglia, ricamo, uncinetto e tombolo), fotografia, calligrafia e bigiotteria. In calendario anche un corso di realizzazione video, utilizzo dei droni e art book: le sculture con i libri;

**LABORATORI DEL CORPO&BALLI:** comprendono tutti i corsi di attività motoria e ballo, a più livelli di intensità, volti non solo al mantenimento e potenziamento del tessuto muscolare, ma anche al benessere psicofisico. L'intera sezione costituisce un settore importante della attività scolastica, svolta nella palestra interna alla sede, dalle 8.30 alle 22.30, dal lunedì al venerdì, coprendo i bisogni di tutti e di tutte le età;

**MUSICA, TEATRO E CANTO:** corsi che mirano allo sviluppo e all'espressività dei propri talenti artistici e musicali, comprendendo anche corsi di vari strumenti come pianoforte e chitarra, vari livelli di canto moderno e l'apprezzatissimo corso di recitazione;

**LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE:** corsi a vari livelli di grammatica e conversazione dedicati all'apprendimento delle maggiori lingue europee e non solo (inglese, francese, tedesco, spagnolo ma anche brasiliano, russo, giapponese e arabo) dove possibile avvalendosi di docenti madrelingua.

### DIVENTA NOSTRO INSEGNANTE

L'Università delle LiberEtà accetta nuove proposte e nuovi insegnanti anche a libretto pubblicato. Per i nuovi insegnanti la modalità di presentazione è sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it), alla

pagina "Come diventare nostro insegnante", dove è possibile scaricare la scheda docente/proposta corso. Tale modulo andrà inviato all'indirizzo [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it), unitamente ad un curriculum vitae che descriva la propria formazione e certifichi l'esperienza relativa alla materia di insegnamento per la quale il candidato si propone.

### **DURATA DI CORSI E LEZIONI**

I corsi possono avere una durata annuale, quadrimestrale, bimestrale o mensile, secondo i programmi stabiliti dagli insegnanti. Le date di inizio sono: **PRECORSI DI LINGUA** (bimestrali); 7 lezioni dall'1/9/2023; **1° QUADRIMESTRE**: 14 lezioni dal 3/10/2023; **ANNUALI DI LINGUA**: 25 lezioni dal 2/11/2023; **2° QUADRIMESTRE**: 14 lezioni dall'1/2/2024; **CORSI BREVI GRATUITI; CORSI MENSILI SPECIALI; CORSI DI CUCINA** (4 lezioni); **BIMESTRALI; BIMESTRALI SPECIALI; MENSILI BISETTIMANALI ORDINARI** (7 lezioni); **GINNASTICA PER OVER60** (8 lezioni); **INTENSIVI** (40 ore di lezione in 10 lezioni); inizio lungo tutto il corso dell'anno di studi.

Le lezioni hanno una durata minima di un'ora e massima di quattro. La cadenza è settimanale, salvo alcuni corsi per cui è richiesta una diversa programmazione.

### **TERMINE DELLE LEZIONI**

Le date di inizio sono specificate accanto al titolo del corso. La conclusione del corso è calcolata considerando il numero di lezioni previste per la sua tipologia e le date di chiusura della sede (si consulti il calendario a pagina 2). Le lezioni perse per assenze dei corsisti non sono recuperabili. Eventuali assenze del docente verranno recuperate fino al raggiungimento del

numero complessivo di lezioni previste per la tipologia di corso. Solitamente si prolunga il termine di una settimana oppure si concorda un recupero infra-settimanale con la classe.

### **MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI**

**CORSI IN PRESENZA**: si prevedono lezioni in presenza nella nostra unica sede di Via Napoli 4 a Udine;

**CORSI IN PRESENZA&ONLINE (MISTO - BLENDED)**: lezione verrà svolta con docente in presenza ma il corsista è libero di scegliere, anche volta per volta, se frequentare in sede o online, tramite videolezione indiretta sulla piattaforma e-learning;

**CORSI ONLINE**: si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning.

### **ATTIVAZIONE CORSO**

Gli insegnanti predispongono un programma di massima concordato con la direzione. Alcuni rilasciano un programma più dettagliato disponibile in segreteria. Sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) è possibile scaricare i programmi dettagliati e leggere il curriculum del docente.

È previsto, salvo casi specifici, un numero minimo per l'attivazione pari a 6 iscritti per gli intensivi/bisettimanali/cucina/corsi speciali e 8 per tutte le altre tipologie di corso. Se alla prima lezione tale numero non venisse raggiunto, il corso può essere attivato previo versamento di un'integrazione da parte dei corsisti, pari alla copertura delle quote mancanti (in genere una o due). Questa opzione richiede l'accordo unanime dei corsisti regolarmente iscritti. In caso contrario il corso verrà annullato e gli iscritti saranno rimborsati.

I corsi con un numero definitivo di iscritti inferiore a 5 verranno comunque annullati.

È previsto anche un numero massimo, che dipende dalla tipologia del corso. Per le lingue è ammesso, qualora il corso scelto si rivelasse non adeguato al livello del discente, trasferirsi ad altro di livello inferiore o superiore, previo accordo con l'insegnante e comunicazione in segreteria.

### ISCRIZIONI

È possibile iscriversi presso la sede in Via Napoli 4, ad Udine, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12.30 e dalle 15 alle 19. Ci si può iscrivere durante tutto l'anno di studi, previa verifica dei posti disponibili. È possibile iscriversi online tramite pagamento con bonifico bancario, previa comunicazione via mail a

**iscrizioni@libereta-fvg.it**

con indicazione del titolo del corso; la segreteria risponderà con la conferma della disponibilità posti, i dettagli utili e il calcolo della quota da versare. **L'iscrizione sarà registrata solo alla ricezione della distinta o conferma di pagamento.**

### QUOTE DI ISCRIZIONE AI CORSI

<b>TESSERA ASSOCIATIVA</b>
<b>€ 22,00</b>

**CON LA TESSERA DI ISCRIZIONE, OBBLIGATORIA PER FREQUENTARE I CORSI, SI ACQUISISCE IL DIRITTO DI FREQUENTARE TUTTI I CORSI BREVI GRATUITI DESIDERATI, LIBERAMENTE.**

<b>CORSI ORDINARI</b>	
Annuale (25 lezioni)	€ 110,00
Breve gratuito (4 lezioni) a frequenza libera previa iscrizione	€ 0,00
Bimestrali; Precorso di lingua; Mensile bisettimanale (7 lezioni)	€ 40,00
Quadrimestrale (14 lezioni)	€ 75,00
<b>CORSI SPECIALI</b>	
Bimestrale speciale; Bimestrale di informatica (7 lezioni)	€ 50,00
Cucina corso pratico/dimostrativo (4 lezioni) con degustazione alla fine di ogni lezione	€ 100,00
Degustazione Vino (8 lezioni)	€ 70,00
Ginnastica personalizzata per over60 (8 lezioni)	€ 60,00
Intensivo di lingua (10 sabati, 40 h);	€ 140,00
Intensivo-breve di lingua (5 sabati, 20h),	€ 75,00
Mensile Speciale	€ 20,00
Quadrimestrale speciale: Canto; Pianoforte; Tiessi (14 lezioni)	€ 110,00
Volo con aliante/ultraleggero - corso teorico pratico: 4 lezioni in aula + 3/4 missioni di volo	€ 160,00
<b>SPESE ACCESSORIE CORSI</b>	
Noleggio quadrimestrale telaio	€ 25,00
Contributo attestato di frequenza	€ 05,00
Contributo testo TAGLIO E CUCITO METODO SITAM	€ 56,00

Qualora sia previsto l'uso di attrezzature speciali e di materiali specifici, l'Università delle LiberEtà si farà carico della spesa delle attrezzature ad uso collettivo, che rimangono all'interno della struttura. Il costo del materiale di uso individuale sarà a carico del corsista stesso e non è compreso nella quota.

### CORSI DI AGGIORNAMENTO

Per insegnanti e operatori dell'educazione degli adulti con finanziamento euro-

pei (5-10 giornate full time):

Per i frequentanti provenienti dai Paesi dell'UE (al giorno)	€ 80
Per i frequentanti italiani	€ 0

### RIMBORSI QUOTE

I contributi per i corsi saranno restituiti solo per cause imputabili all'associazione. L'eventuale rimborso della quota corso deve essere richiesto entro dieci giorni, specialmente in prossimità della chiusura contabile dell'anno scolastico e comunque non oltre il 31/5/2024. La tessera d'iscrizione non sarà restituita in ogni caso. L'integrazione versata da iscritti a corsi sotto numero non verrà restituita in caso di ingresso di nuovi partecipanti (che comunque pagheranno l'intera quota, pur avendo perso delle lezioni). Negli ultimi due anni, per venire incontro alle problematiche causate dalla pandemia, abbiamo usato una forte elasticità nei rimborsi con pesanti perdite, tale elasticità non è più sostenibile

### ATTESTATO DI FREQUENZA

Gli attestati di frequenza sono rilasciati su richiesta individuale ed espressamente motivata (documenti da esibire al datore di lavoro o all'istituto scolastico per il credito formativo). Il corsista che lo richiede deve aver frequentato almeno il 70% delle lezioni. Per motivi organizzativi non è garantito il rilascio di attestati relativi ad anni precedenti al 2015.

### CERTIFICATO MEDICO

Necessario per frequentare i seguenti corsi: ginnastica (tutte) e pilates. Per gli associati all'anno 2023/24 sarà attiva una convenzione con il dott. Alessandro Grassi (Medico Chirurgo - Spec. Medicina dello Sport) descritta nel punto BUONI, CONVENZIONI E PROMOZIONI.

### 2 % IRPEF - 5 % IRPEF

È possibile devolvere all'Università delle LiberEtà il 2 e 5 per mille dell'IRPEF con una firma nell'apposita casella dei moduli Unico e 730. Ricordiamo a chi volesse contribuire che il nostro codice fiscale è **94042120306**.

### BUONI, CONVENZIONI E PROMOZIONI

#### CONVENZIONE CERTIFICATO MEDICO

**DOTT. GRASSI:** per gli associati all'anno 2023/24 sarà attiva una convenzione con il dott. Alessandro Grassi (Medico Chirurgo - Spec. Medicina dello Sport) per visita e certificato medico al costo di 25€ (l'elettrocardiogramma incluso nel prezzo). Per appuntamento rivolgersi direttamente all'ambulatorio sito in Vicolo Taschiutti, 10 Udine: [udgrassi@libero.it](mailto:udgrassi@libero.it), 0432 503365.

**TESSERAMENTO TARDIVO:** l'anno scolastico termina il 31/5/2024; chiunque vi si iscriva dopo l'1/3/2024 riceverà un buono pari al costo della tessera (22€) valido per il tesseramento all'anno 2024/2025.

**BUONI:** sono strettamente nominali, non cedibili e non cumulabili il loro uso è descritto nel regolamento.

**In occasione del 30° anno dell'Università delle LiberEtà sono previste delle promozioni speciali per la durata dell'a.s. 2023-24, illustrate in 2° di copertina.**



# piattaforma e-learning

## VIDEOLEZIONI IN DIRETTA SULLA PIATTAFORMA E-LEARNING

**PER I CORSI ONLINE:** si prevedono unicamente videolezioni;

**PER I CORSI IN PRESENZA&ONLINE (MISTO - BLENDED):** il corsista è libero di scegliere se frequentare ogni singola lezione in sede o online, tramite videolezione in diretta sulla piattaforma e-learning. Il docente è in presenza.

### IN CASO DI LOCKDOWN

La segreteria, in accordo con i docenti, si riserverà di condurre tramite videolezione in diretta tutti i corsi che si prestano al passaggio online. **NB.** L'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso;

### CONTENUTI EXTRA

I docenti metteranno a disposizione dei contenuti extra (materiali, video, dispense, presentazioni...) scaricabili dai soli iscritti al corso, al fine di integrare la formazione. Tramite le notevoli funzionalità della piattaforma, lo spirito di classe potrà essere incrementato! Chat, forum, wiki, contatto con il docente... il rapporto tra gli studenti e il proprio insegnante verrà mantenuto vivo anche fuori dalla scuola.

## ACCESSO

Accrediti e guida alla connessione verranno forniti all'iscrizione o in prossimità della partenza del corso.

### LOGIN

**Username:** cognome.nome

(il cognome.nome dell'iscritto, tutto minuscolo, tutto attaccato)

**Password primo accesso:**

verrà assegnata dalla segreteria.

**NB.** Il sistema chiederà di sostituirla con una password personale di almeno 8 caratteri.

**Password successivi accessi:**

quella personale scelta dal corsista.

### ASSISTENZA

È consigliato effettuare connessioni di prova per garantire l'accesso alla prima lezione in completa autonomia. Contattare 0432297909 in orari di segreteria per le prove o ogni problema di connessione.

### PREREQUISITI

Connessione stabile alle rete internet; un computer, smartphone o tablet con webcam e microfono integrati o collegati; browser Google Chrome (anche da dispositivi Apple); aggiornamento software a Windows 10/11.

# attività europee



## Erasmus+

### **LIBERETÀ SEMPRE PIÙ INTERNAZIONALE: MOBILITÀ ALL'ESTERO E DALL'ESTERO PER STUDENTI E DOCENTI**

L'Università Delle LiberEtà entra nel suo **3° anno di accreditamento come ENTE ERASMUS+** da parte dell'Agenzia Nazionale Erasmus+ Indire. Cosa significa? L'Accreditamento Erasmus+ è la porta di accesso a **progetti di mobilità internazionale finanziati con l'Azione Chiave 1 (#KA1)**, nell'ottica di contribuire alla creazione di uno spazio europeo dell'istruzione e all'Agenda Europea delle competenze.

Si tratta di un prestigioso riconoscimento, certificato dalla bella targa ricevuta e appesa all'ingresso dell'Ente udinese, che avrà importanti ricadute per la comunità locale.

Nel settennio 2021-2027, infatti, L'Università delle LiberEtà riceverà **contributi e finanziamenti** non solo **per organizzare viaggi di studio all'estero**, sia presso enti che già fanno parte del consolidato network europeo sia presso enti nuovi, **per i propri docenti e, gradita reintroduzione, per i discenti**, ma anche per invitare esperti per seminari o corsi intensivi e per ospitare formatori dall'estero per corsi e laboratori di maggiore durata. **L'Università delle LiberEtà ospiterà anche docenti europei** che vogliono fare esperienza di insegnamento o frequentare corsi di

aggiornamento presso la nostra istituzione; già a maggio di quest'anno abbiamo ospitato due docenti finlandesi. L'Università delle LiberEtà potrà quindi ampliare il concetto di "lifelong learning", l'educazione permanente, sua mission principale, uscendo dai confini locali e portando i propri associati a vivere esperienze pratiche di apprendimento all'estero oltre che arricchire il know how dei suoi docenti, grazie a confronti con colleghi stranieri e scambio di buone pratiche.

**Le prime mete prescelte sono Finlandia, Malta, Portogallo e Spagna**, per un allargamento dell'orizzonte di cooperazione europea dell'Università delle LiberEtà sempre più ampio! Sono già partiti i primi flussi: circa trenta iscritti dell'Università delle LiberEtà hanno incontrato i loro colleghi a Malaga in Spagna, a Evora in Portogallo e in una splendida cittadina finlandese, Sastamala. Hanno avuto così modo di conoscere e confrontarsi con altre persone che stanno facendo la stessa esperienza ma in Paesi e contesti diversi.

Questo però è solo l'inizio: per i prossimi anni si allargherà la platea dei partecipanti, ma anche dei centri europei coinvolti e per farlo si utilizzerà la piattaforma EPALE - Educazione Adulti Italia, di cui la presidente Pina Raso è ambasciatrice senior assieme alla nostra collaboratrice ELENA FAGGI.

## COME PARTECIPARE?

**FASE 1 - INVIO MAIL DI CONVOCAZIONE:** nel corso dell'anno, **la segreteria invierà delle mail** di convocazione per l'attivazione di mobilità con i dettagli del viaggio e le istruzioni per aderirvi;

**FASE 2 - CANDIDATURA:** basterà **rispondere alla mail** di convocazione con i dati e i documenti richiesti;

**FASE 3 - CONFERMA:** solo a **date stabilite** il partecipante **formalizzerà l'impegno a partire** tramite versamento di una **caparra**.

## PROGETTI EUROPEI

**“Safe Digitalization by Increasing the Digital Skills and Digital Literacy of Adults in a Globalizing World” (2022-2024)**  
**2022-2-TR01-KA210-ADU-000101106**

Questo progetto recentemente finanziato è coordinato da un ente turco e, assieme a partner da Italia e Germania, si prefigge l'obiettivo di migliorare le competenze digitali degli adulti che vivono in aree rurali o svantaggiate.

**Lab4Inc - “ Laboratory for women inclusion through creativity” (2022-2024).** Con



capofila l'associazione Nux Vomica di Nizza, in cui con la partecipazione dell'Universidade Senior di Evora (Portogallo) si vuole creare un laboratorio che faciliti l'inclusione sociale delle donne svantaggiate attraverso l'utilizzo dei puppets. <https://lab4inc.libereta-fvg.it/>

**SWC - Smart Work Café (2022-1-FR01-KA210-ADU-000083676)**



Progetto su piccola scala coordinato da ECPB - European Communication People Bridge di Bordeaux assieme a The Rural Hub in Irlanda e Li-

berEtà per la creazione di sessioni online di conversazione in lingua.

**Skills4VET-app “Upskilling VET trainers to act as apprentices’ coaches”.**

Capofila è KAINOTOMIA, impresa che svolge attività di formazione professionale. Con la partecipazione di un partner spagnolo si vuole realizzare un percorso digitale con metodologie per il supporto all'inserimento lavorativo mediante l'apprendistato.

**EduSexAge - “EDUcation for healthy SEXuality in old AGE” (2021-2024)**  
**2021-1-FR01-KA220-ADU-000026431**

Il progetto EduSexAge mira a promuovere la socializzazione degli adulti over 65, l'autostima e la vita sessuale attiva.

Intende anche rompere gli stereotipi sulla sessualità degli anziani e fornire risorse formative aggiornate sia per gli anziani che per gli educatori e i caregivers. <http://edusexage.eu/>



**PANEL - “L'apprendimento a distanza ai tempi della pandemia: metodologie didattiche innovative” (2023-2024)**  
**2021-1-IT02-KA220-ADU-000033552**

Il progetto vuole affrontare e cercare di risolvere le difficoltà che le persone



low skilled in campo informatico si trovano ad affrontare nel seguire i percorsi formativi in modalità e-learning e allo stesso modo le difficoltà che i docenti devono affrontare per lo svolgimento di corsi online a cui partecipano tale tipologia di persone. Lo sviluppo della formazione a distanza potrebbe, infatti, offrire una spinta decisiva per attuare importanti interventi strutturali.

<https://www.panelproject.eu/>

### **CRxSiSS - "Comparing Resources for Subjects in Severe Situations" (2020-2024) 2020-1-ES01-KA204-083103**



Questo progetto, di cui capofila è l'Università di Malaga e con partner provenienti da Portogallo, Serbia, Slovenia e Spagna, prevede uno scambio di buone pratiche il cui focus sarà su invecchiamento attivo, divario digitale e si-

curezza informatica, conservazione del patrimonio culturale, occupabilità dei giovani, spopolamento delle aree rurali, sviluppo sostenibile e salute pubblica.

### **SkillsRec - "Non-formal Skills Improvement and Recognition for adult learners" (2020-2023) 2020-1-ES01-KA204-082195**



Il progetto SkillsRec prevede di elaborare un modello completo per consentire il riconoscimento, la convalida e la certificazione delle competenze acquisite dagli adulti in contesti non formali. Grazie allo sviluppo di risorse specifiche, il progetto permetterà ai formatori dei centri di educazione degli adulti di formalizzare e certificare le competenze acquisite dai discenti.

<http://skillsrec.eu/>

# musica

IN COLLABORAZIONE CON



## STAGIONE DI MUSICA JAZZ

Con Ingresso Gratuito

sabato 7 ottobre 2023

**Ieraci/Dreas**

sabato 14 ottobre 2023

**Cojaniz/Ferini**

sabato 21 ottobre 2023

**Mattia Romano**

sabato 28 ottobre 2023

**Elias Faccio**

Ore 17.00

**Università Delle LiberEtà**

Udine, via Napoli 4

**Sala Convegni**

## BIGLIETTI&ABBONAMENTI CONVENZIONATI

ai concerti del

**Festival Internazionale**

**Udin&Jazz**

33<sup>a</sup> edizione dal 10 al 18 luglio 2023



Promo dedicata agli associati  
dell'Università delle LiberEtà

Concerti tra i quali

**Stewart Copeland &  
FVG Orchestra**

12 luglio 2023

**Pat Metheny**

18 luglio 2023

Ore 21.30

Castello di Udine

### INFORMAZIONI

Università delle LiberEtà del F.V.G. - ETS

via Napoli 4, Udine

0432297909 - libereta@libereta-fvg.it

[www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it)

### INFORMAZIONI E BIGLIETTI

Euritmica Associazione Culturale

via Caterina Percoto 2, Udine

0432 1720214 - [tickets@euritmica.it](mailto:tickets@euritmica.it)

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

# incontri in

LIBRERIA FRIULI

dal 1971

## GLI INSEGNANTI DELL'UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ DEL F.V.G. - ETS FANNO LEZIONE IN LIBRERIA!

Via dei Rizzani 1/3 a Udine - info@libreriafriuli.it - 0432 21102

### NEURODIVERGENZE IN ETÀ ADULTA

Martedì 30/5/23 dalle 18 alle 19

Lezione di AURO DE PROPHETIS

### GENITORI&FIGLI: SMARTPHONE&CO - SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE

Martedì 20/6/23 dalle 18 alle 19

Lezione di FRANCESCO MILANESE

### DECLUTTERING

Martedì 18/7/23 dalle 18 alle 19

Lezione di SILVIA CACITTI

### IL METODO FEUERSTEIN®

Martedì 5/9/2023 dalle 18 alle 19

Lezione di ARIANNA MARCHI

### LETTERATURA GIAPPONESE

Martedì 26/9/23 dalle 18 alle 19

Lezione di ELOISA GROSSI

### LE FIABE E L'ORIZZONTE DELLA VITA

Martedì 31/10/23 dalle 18 alle 19

Lezione di FRANCESCA FRANZI

### STORIA DELLA RADIO E TELEVISIONE

Martedì 21/11/2023 dalle 18 alle 19

Lezione di ANDREA MARMAI

### IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA

Martedì 19/12/23 dalle 18 alle 19

Lezione di FEDERICO BATTISTUTA

### MEDITARE MANGIANDO

Martedì 23/01/24 dalle 18 alle 19

Lezione di MARIA CIPOLLARO

### LE ERBE SPONTANEE: RICONOSCKERLE E UTILIZZARLE IN PIATTI E TISANE

Martedì 20/02/24 dalle 18 alle 19

Lezione di MARIALUISA CASTELLETTI

### I GENOCIDI E MASSACRI DIMENTICATI

Martedì 19/03/24 dalle 18 alle 19

Lezione di CLAUDIO GIACHIN

### SETTE FILM PER SETTE ROMANZI

Martedì 9/04/24 dalle 18 alle 19

Lezione di CARLO PARRI

### PIACIUTA LA CONFERENZA?

Il docente terrà un corso all'Università delle LiberEtà.

Info: libereta@libereta-fvg.it - 0432297909 - Via Napoli, 4 a Udine

# legenda

**LIVELLO 1/2:** i corsi sono collegati tra loro, i livelli superiori non sono consigliati ai principianti: se non si ha frequentato il livello precedente è possibile essere messo in contatto con il/la docente e valutare l'inserimento;

**PARTE 1/2:** i corsi sono indipendenti ma complementari tra loro. È possibile iscriversi alla parte 2 senza l'obbligo di aver frequentato la parte 1 ma si richiede un minimo di flessibilità nell'inserimento;

**ELENCO PUNTATO (QUADRATINO PRIMA DELLA GIORNATA):** i corsi sono ripetuti uguali tra loro, più volte nel corso dell'anno;

**breve gratuito:** ogni tesserato all'anno

2023/24 può frequentare tutti i corsi brevi gratuiti che desidera;

**IN PRESENZA&ONLINE (P&O):** il corsista è libero di scegliere se frequentare ogni singola lezione in sede od online, tramite videolezione indiretta sulla piattaforma e-learning. Il docente è in presenza. La segreteria chiede di dichiarare unicamente se il corso verrà seguito *esclusivamente* online;

**ONLINE (O):** si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning;

**IN PRESENZA (P):** si prevedono unicamente lezioni in presenza presso la nostra sede.

# bilancio

Scarica il bilancio dalla sezione TRASPARENZA del nostro sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) oppure inquadra il codice qr



# corsi brevi gratuiti

**Durata: 4 lezioni - Costo ... nessuno!**  
**Puoi iscriverti a tutti i corsi brevi gratuiti che desideri!**

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**

Consulta il sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) o scansiona il codice qr per scoprire i nuovi corsi programmati dopo la stampa di questo libretto!



**LEGENDA** MSL = Modalità svolgimento Lezioni

**P** = Presenza / **P&O** = In Presenza & Online / **O** = Online /

cod	MSL	Materia	Insegnante	Il	Ora	Dal	Lezioni_€
<b>GIUGNO</b>							
519	P&O	<b>AUTISMO E ADHD – NEURODIVERGENZE IN ETA' ADULTA</b>	De Prophetis Auro	mer	11-12	7/6/23	4 lez_gratuito!
299	P&O	<b>IL MARKETING DI SE STESSI: CURRICULUM, LINKEDIN, COLLOQUI</b>	Rochetto Giada	mar	18-19	6/6/23	4 lez_gratuito!
615	P&O	<b>GENITORI&amp;FIGLI: SMARTPHONE&amp;CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE</b>	Milanese Francesca	ven	18-19	16/6/23	4 lez_gratuito!
<b>SETTEMBRE</b>							
687	P&O	<b>COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO</b>	Giulia Tosolini	lun	19:30-20:30	4/9/23	4 lez_gratuito!
283	P&O	<b>ORGANIZZA UN EVENTO</b>	Palmarini Cristina	mar	17-18	5/9/23	4 lez_gratuito!



541	P&O	INFORMATICA: L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	Palmarini Cristina	mar	18-19	5/9/23	4 lez_gratuito!
505	P&O	COMUNICAZIONE NON VIOLENTA - TEORIA	Marchi Arianna	gio	18:30-19:30	7/9/23	4 lez_gratuito!
21	P&O	UDINE: QUATTRO EPOCHE	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	8/9/23	4 lez_gratuito!
192	P&O	GENITORI&FIGLI: SMARTPHONE&CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE	Milanese Francesco	ven	18:30-19:30	8/9/23	4 lez_gratuito!

### OTTOBRE

309	P&O	IL VENTO DELLE FIABE	Franzi Francesca	gio	18:30-20	5/10/23	4 lez_gratuito!
124	P&O	LETTERATURA GIAPPONESE MODERNA	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	9/10/23	4 lez_gratuito!
159	P&O	STORIA: LE GRANDI RIVOLUZIONI	Astorina Enrico	ven	17-18	13/10/23	4 lez_gratuito!
451	P&O	STORIA DEL FRIULI: LE BATTAGLIE STORICHE DEL '900	Ciancarella Livio	gio	18-19	26/10/23	4 lez_gratuito!

### NOVEMBRE

182	P	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	Spalletta Maria	gio	16-17	9/11/23	4 lez_gratuito!
127	P&O	FILOSOFIA: LA FORZA DEL PENSIERO DEBOLE	Amato Gianfranco	lun	18-19	6/11/23	4 lez_gratuito!
280	P	LEOPARDI, UNGHARETTI, MONTALE: VOCI POETICHE TRA '800 E '900	Luciano Giuliana	mar	17-18	7/11/23	4 lez_gratuito!
137	P&O	LETTERATURA GIAPPONESE CONTEMPORANEA	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	13/11/23	4 lez_gratuito!
161	P&O	STORIA: IL RISORGIMENTO ITALIANO	Astorina Enrico	ven	17-18	17/11/23	4 lez_gratuito!
388	P&O	LE FIABE E L'ORIZZONTE DELLA VITA	Franzi Francesca	gio	18:30-20	23/11/23	4 lez_gratuito!
450	P&O	GEOPOLITICA: UN INTRODUZIONE	Ciancarella Livio	gio	18-19	30/11/23	4 lez_gratuito!
737	P&O	STORIA DELLA RADIO E DELLA TELEVISIONE	Marmai Andrea	gio	17-18	30/11/23	4 lez_gratuito!

### GENNAIO

140	P&O	LETTERATURA: IL GIAPPONE E GLI SCRITTORI ITALIANI	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	8/1/24	4 lez_gratuito!
209	P&O	UDINE: QUATTRO EPOCHE	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	12/1/24	4 lez_gratuito!
254	P&O	STORIA: DALLA PRIMA GUERRA MONDIALE AI TOTALITARISMI	Astorina Enrico	ven	17-18	19/1/24	4 lez_gratuito!
139	P	IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA	Battistutta Federico	gio	17-18:30	25/1/24	4 lez_gratuito!

### FEBBRAIO

126	P&O	FILOSOFIA: IL PENSIERO DI NIETZSCHE	Giachin Claudio	lun	17:30-19	5/2/24	4 lez_gratuito!
313	P&O	FRIULI: ANDAR PER CASTELLI	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	7/2/24	4 lez_gratuito!
145	P&O	STORIA DEL GIAPPONE	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	12/2/24	4 lez_gratuito!

171	P&O	<b>L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - COME SVILUPPARE IL TUO POTENZIALE COMUNICATIVO</b>	Fabbro Nerina	lun	10-11	19/2/24	4 lez_gratuito!
120	P&O	<b>STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE</b>	Astorina Enrico	ven	17-18	23/2/24	4 lez_gratuito!
149	P	<b>LA LUNA, ASTRO NARRANTE</b>	Battistutta Federico	gio	17-18:30	29/2/24	4 lez_gratuito!
338	P&O	<b>COMUNICAZIONE NON VIOLENTA - TEORIA</b>	Marchi Arianna	gio	18:30-19:30	29/2/24	4 lez_gratuito!
<b>MARZO</b>							
153	P&O	<b>GENITORI&amp;FIGLI: SMARTPHONE&amp;CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE</b>	Milanese Francesco	ven	09:30-10:30	1/3/24	4 lez_gratuito!
128	P	<b>LA LIBERTÀ</b>	Saccardo Alfredo	lun	15-16	4/3/24	4 lez_gratuito!
469	P	<b>VELA CARTEGGIO NAUTICO</b>	Cassutti Galdino	mar	17:30-19	5/3/24	4 lez_gratuito!
18	P&O	<b>STORIA: I GENOCIDI E MASSACRI DIMENTICATI DEL XX SECOLO</b>	Giachin Claudio	lun	17:30-19	11/3/24	4 lez_gratuito!
152	P&O	<b>LO SHINTŌ GIAPPONESE, LA VIA DEGLI DEI</b>	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	18/3/24	4 lez_gratuito!
<b>APRILE</b>							
461	P&O	<b>L'ISLAM SPIEGATO</b>	Ciancarella Livio	gio	18-19	11/4/24	4 lez_gratuito!
160	P&O	<b>STORIA: DALLA GUERRA FREDDA AI NUOVI CONFLITTI</b>	Astorina Enrico	ven	17-18	5/4/24	4 lez_gratuito!
24	P&O	<b>FILOSOFIA: HANS GEORG GADAMER E L'ERMENEUTICA</b>	Amato Gianfranco	lun	18-19	8/4/24	4 lez_gratuito!
296	P	<b>LE MERIDIANE, OROLOGI E CALENDARI CHE AMANO IL SOLE</b>	Battistutta Federico	gio	17-18:30	11/4/24	4 lez_gratuito!
163	P&O	<b>STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE</b>	Grossi Eloisa	lun	17:15-18:45	29/4/24	4 lez_gratuito!
<b>MAGGIO</b>							
742	P&O	<b>ORGANIZZA UN EVENTO</b>	Palmarini Cristina	mar	19-20	7/5/24	4 lez_gratuito!
185	P&O	<b>INFORMATICA: L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE</b>	Palmarini Cristina	mar	16-17	7/5/24	4 lez_gratuito!
556	P&O	<b>FRIULI: PERSONAGGI ILLUSTRI DEL RINASCIMENTO</b>	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	8/5/24	4 lez_gratuito!

# Corsi estivi

... **Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2<sup>a</sup> di copertina ...**

cod	MsL	Materia	Insegnante	il	ora	dal	lez_€
<b>LUNEDÌ</b>							
123	P	<b>TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO IN GIARDINO!</b>	Antoldi Mario	lun	8:30-9:30	5/6	7 lez_40€
104	P	<b>TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO IN GIARDINO!</b>	Antoldi Mario	lun	8:30-9:30	4/9	4 lez_20€
513	P&O	<b>INGLESE ELEMENTARE 2 - PRECORSO</b>	Lenarduzzi Angela	lun	10:30-11:45	4/9	7 lez_40€
169	P&O	<b>SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS – BASE</b>	Tosolini Giulia	lun e mer	18-19:15	7/6	7 lez_40€
118	P&O	<b>PSICOLOGIA&amp;RELAZIONI: IL DIRITTO DI DIRE DI NO!</b>	Forte Ylenia	lun	18-19	5/6	7 lez_40€
318	P	<b>GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO</b>	Feruglio Lorella	lun	18-19	5/6	7 lez_40€
398	P	<b>GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO</b>	Feruglio Lorella	lun	18-19	21/8	7 lez_40€
122	P&O	<b>SPAGNOLO: PRIMEROS PASOS/ PRIMI PASSI</b>	Mindreau Reano Ana Maria	lun e mer	18-19:15	4/9	7 lez_40€
225	P&O	<b>PSICOLOGIA&amp;RELAZIONI: L'ARTE DI ASCOLTARE</b>	Forte Ylenia	lun	18-19	4/9	7 lez_40€
239	P&O	<b>SPAGNOLO: VIAJE A ESPAÑA</b>	Tosolini Giulia	lun	18-19	4/9	4 lez_20€
242	P&O	<b>INGLESE ELEMENTARE 1 - PRECORSO</b>	Radda Elisa	lun	18-19:15	4/9	7 lez_40€
331	P	<b>GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO</b>	Feruglio Lorella	lun	19-20	5/6	7 lez_40€
143	P	<b>DISEGNO EN PLEIN AIR</b>	Del Pin Gabriele	lun	19-20:30	26/6	4 lez_20€
399	P	<b>GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO</b>	Feruglio Lorella	lun	19-20	21/8	7 lez_40€
631	P&O	<b>TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO</b>	Madonna Cristina	lun	19-20:15	4/9	7 lez_40€
170	P&O	<b>SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS - INTERMEDIO</b>	Tosolini Giulia	lun e mer	19:30-20:45	7/6	7 lez_40€
687	P&O	<b>COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO!</b>	Tosolini Giulia	lun	19:30-20:30	4/9	BREVE GRATUITO!

520	P&O	INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRE CORSO	Radda Elisa	lun	19:30-20:45	4/9	7 lez_40€
<b>MARTEDÌ</b>							
125	P	YOGA SALUTO AL SOLE - SURYANAMASKARA	Fabiani Michela	mar	8:30-9:30	5/9	4 lez_20€
613	P&O	TEDESCO INTERMEDIO 2 - PRE CORSO	Buri Patrizia	mar	9-10:15	5/9	7 lez_40€
305	P	GINNASTICA AEROBICA LEGGERA	Capriz Anna	mar	9:30-10:30	6/6	7 lez_40€
306	P	GINNASTICA AEROBICA LEGGERA	Capriz Anna	mar	9:30-10:30	5/9	4 lez_20€
479	P	DISEGNO A MANO LIBERA: FONDAMENTI E PROSPETTIVA... FACILE, FACILE	Roberto Zanella	mar	10:00-11:30	6/6	7 lez_40€
303	P	GINNASTICA DOLCE	Capriz Anna	mar	10:30-11:30	6/6	7 lez_40€
303	P	GINNASTICA DOLCE	Capriz Anna	mar	10:30-11:30	5/9	7 lez_40€
133	P	TEDESCO: LABORATORIO LINGUISTICO - DEUTSCH A2/B1- GIOCHIAMO CON LE DESINENZE	Buri Patrizia	mar	10:30-11:30	5/9	4 lez_20€
472	P	GINNASTICA PER OVER60 - GIUGNO	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	6/6	8 lez_60€
473	P	GINNASTICA PER OVER60 - LUGLIO	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	4/7	8 lez_60€
407	P	GINNASTICA PER OVER60 - SETTEMBRE	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	1/9	8 lez_60€
283	P&O	ORGANIZZA UN EVENTO	Palmarini Cristina	mar	17-18	5/9	BREVE GRATUITO!
155	P	GRAMMATICA LIVELLO 1: ERRARE UMANUM EST MA È MEGLIO NON FARLO!	Sfilii Claudia	mar	17:30-19	6/6	7 lez_40€
299	P&O	IL MARKETING DI SE STESSI: CURRICULUM, LINKEDIN, COLLOQUI	Rochetto Giada	mar	18-19	6/6	BREVE GRATUITO!
146	P&O	PSICOLOGIA&RELAZIONI: CONFLITTI, COME GESTIRLI E VIVERE BENE!	Forte Ylenia	mar	18-19	6/6	7 lez_40€
600	P	FLAMENCO	Copetti Federica	mar	18-19	6/6	7 lez_40€
210	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	Capriz Anna	mar	18-19	6/6	7 lez_40€
180	P&O	VIAGGIAFAIDATE: COME ORGANIZZARE I VIAGGI IN COMPLETA AUTONOMIA	Rigo Sandra	mar	18-19:30	6/6	7 lez_40€
449	P	ARMOCROMIA: L'INFLUENZA DEI COLORI SULLA PERSONA	Cacitti Silvia	mar	18-19	5/9	4 lez_20€
297	P&O	LA VITA È ADESSO - VIVERE CONSAPEVOLMENTE	Forte Ylenia	mar	18-19	5/9	7 lez_40€
541	P&O	INFORMATICA: L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	Palmarini Cristina	mar	18-19	5/9	BREVE GRATUITO!
261	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	Capriz Anna	mar	18-19	5/9	4 lez_20€
226	P&O	INGLESE PRINCIPIANTI 2 - PRE CORSO	Radda Elisa	mar	18-19:15	5/9	7 lez_40€

238	P	SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO	Tosolini Giulia	mar e gio	18:30-19:45	4/7	7 lez_40€
524	P&O	INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - PRECORSO	Stefanutti Laura	mar	18:30-19:45	5/9	7 lez_40€
523	P&O	INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE - PRECORSO	Madonna Cristina	mar	18:45-20	5/9	7 lez_40€
500	P	BALLA PER RIMANERE IN FORMA	Capriz Anna	mar	19-20	6/6	7 lez_40€
489	P	BALLA PER RIMANERE IN FORMA	Capriz Anna	mar	19-20	5/9	4 lez_20€
517	P&O	INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - PRECORSO	Radda Elisa	mar	19:30-20:45	5/9	7 lez_40€
176	P	COLORE, PASSIONE E CREATIVITÀ - AVVIAMENTO	Forte Marina	mar	19:30-21:30	5/9	4 lez_20€
<b>MERCOLEDÌ</b>							
646	P&O	INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO	Radda Elisa	mer	8:30-9:45	6/9	7 lez_40€
417	P&O	INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO	Stefanutti Laura	mer	9-10:15	6/9	7 lez_40€
286	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	Capriz Anna	mer	9:30-10:30	7/6	7 lez_40€
304	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	Capriz Anna	mer	9:30-10:30	6/9	4 lez_20€
6460	P&O	INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO	Radda Elisa	mer	10-11:15	6/9	7 lez_40€
522	P	GINNASTICA RISVEGLIO MUSCOLARE	Capriz Anna	mer	10:30-11:30	7/6	7 lez_40€
530	P	GINNASTICA RISVEGLIO MUSCOLARE	Capriz Anna	mer	10:30-11:30	6/9	4 lez_20€
519	P&O	AUTISMO E ADHD – NEURODIVERGENZE IN ETA' ADULTA	De Prophetis Auro	mer	11:00-12:00	7/6	BREVE GRATUITO!
6450	P&O	INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - PRECORSO	Radda Elisa	mer	11:30-12:45	6/9	7 lez_40€
148	P&O	INGLESE: PRIMI PASSI NELLA CONVERSAZIONE	Radda Elisa	mer	11:30-12:30	7/6	4 lez_20€
249	P	BALLI DI GRUPPO D'ESTATE	Di Giorgio Giusi	mer	17-18	7/6	7 lez_40€
129	P&O	FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA... E LEGGENDA	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	6/9	7 lez_40€
169	P&O	SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS – BASE	Tosolini Giulia	lun e mer	18-19:15	7/6	7 lez_40€
122	P&O	SPAGNOLO: PRIMEROS PASOS/ PRIMI PASSI	Mindreau Reano Ana Maria	lun e mer	18-19:15	4/9	7 lez_40€
477	P	VINO E DINTORNI LIVELLO 1	Prisciandaro Rosa	mer	18-19:30	7/6	4 lez_20€
341	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	Feruglio Lorella	mer	18:30-19:30	7/6	7 lez_40€
400	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	Feruglio Lorella	mer	18:30-19:30	16/8	7 lez_40€
614	P&O	TEDESCO INTERMEDIO 2 - PRECORSO	Madonna Cristina	mer	18:45-20	6/9	7 lez_40€
170	P&O	SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS - INTERMEDIO	Tosolini Giulia	lun e mer	19:30-20:45	7/6	7 lez_40€

645	P&O	<b>INGLESE ELEMENTARE 2 - PRE CORSO</b>	Radda Elisa	mer	20-21:15	6/9	7 lez_40€
<b>GIOVEDÌ</b>							
610	P&O	<b>TEDESCO ELEMENTARE 2 - PRE CORSO</b>	Buri Patrizia	gio	9-10:15	7/9	7 lez_40€
183	P	<b>GINNASTICA DI TONIFICAZIONE</b>	Feruglio Lorella	gio	8:30-9:30	8/6	7 lez_40€
197	P	<b>PILATES</b>	Feruglio Lorella	gio	9:30-10:30	8/6	7 lez_40€
184	P	<b>GINNASTICA DI TONIFICAZIONE</b>	Feruglio Lorella	gio	9:30-10:30	7/9	4 lez_20€
110	P	<b>LABORATORIO DI LETTURA E SCRITTURA CREATIVA: ERA UNA NOTTE (ESTIVA) BUIA E TEMPESTOSA</b>	Sfilli Claudia	gio	10-11:30	8/6	7 lez_40€
423	P	<b>PILATES</b>	Feruglio Lorella	gio	10:30-11:30	7/9	4 lez_20€
256	P&O	<b>TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - PRE CORSO</b>	Buri Patrizia	gio	10:30-11:45	7/9	7 lez_40€
503	P&O	<b>INTRODUZIONE AL METODO FEUERSTEIN @: IMARARE AD IMPARARE</b>	Marchi Arianna	gio	15-16	7/9	4 lez_20€
356	P	<b>APPROCCIO ALLA MINDFULNESS</b>	Marchi Arianna	gio	16-17	7/9	4 lez_20€
564	P	<b>BALLI DI GRUPPO D'ESTATE</b>	Ribis Cristina	gio	17-18	7/9	4 lez_20€
501	P	<b>RILASSAMENTO CON IL TRAINING AUTOGENO - AVVIAMENTO</b>	Marchi Arianna	gio	17:15-18:15	7/9	4 lez_20€
561	P	<b>BALLI DI GRUPPO D'ESTATE</b>	Ribis Cristina	gio	18-19	1/6	7 lez_40€
384	P	<b>CUCINA VEGETARIANA ... FLESSIBILE! IN ESTATE</b>	Sipione Mariannina	gio	18-20	1/6	4 lez_100€
119	P	<b>PITTURA AD OLIO D'ESTATE</b>	Vukmanic Erna	gio	18-20	1/6	4 lez_20€
581	P	<b>BALLI DI GRUPPO D'ESTATE</b>	Ribis Cristina	gio	18-19	7/9	4 lez_20€
156	P&O	<b>INGLESE ELEMENTARE 2 - PRE CORSO</b>	Radda Elisa	gio	18-19:15	7/9	7 lez_40€
199	P	<b>CONOSCERE LA BIRRA</b>	Scalettaris Francesco	gio	18:30-19:30	8/6	4 lez_20€
164	P	<b>AVVICINAMENTO AL VINO 1</b>	Scalettaris Francesco	gio	18:30-19:30	7/9	4 lez_20€
505	P&O	<b>COMUNICAZIONE NON VIOLENTA - TEORIA</b>	Marchi Arianna	gio	18:30-19:30	7/9	BREVE GRATUITO!
238	P	<b>SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO</b>	Tosolini Giulia	mar e gio	18:30-19:45	4/7	7 lez_40€
212	P	<b>GINNASTICA CARDIO&amp;TONIFICAZIONE</b>	Capriz Anna	gio	19-20	1/6	7 lez_40€
213	P	<b>GINNASTICA CARDIO&amp;TONIFICAZIONE</b>	Capriz Anna	gio	19-20	7/9	4 lez_20€
516	P&O	<b>INGLESE INTERMEDIO 1 - PRE CORSO</b>	Radda Elisa	gio	19:30-20:45	7/9	7 lez_40€
105	P	<b>GINNASTICA POSTURALPILATES</b>	Capriz Anna	gio	20-21	1/6	7 lez_40€
327	P	<b>GINNASTICA POSTURALPILATES</b>	Capriz Anna	gio	20-21	7/9	4 lez_20€

## VENERDÌ

158	P&O	INGLESE ELEMENTARE 2 - PRECORSO	Radda Elisa	ven	9-10:15	8/9	7 lez_40€
381	P	GINNASTICA AEROBICA LEGGERA	Capriz Anna	ven	9:30-10:30	9/6	7 lez_40€
102	P	ENGLISH SONGS: L'INGLESE NELLE CANZONI	Serafini Silvio	ven	10-11:15	9/6	4 lez_20€
377	P	GINNASTICA DOLCE	Capriz Anna	ven	10:30-11:30	9/6	7 lez_40€
396	P	GINNASTICA DOLCE	Capriz Anna	ven	10:30-11:30	8/9	4 lez_20€
358	P	INFORMATICA: PRINCIPIANTI	Cecotto Gian Pio	ven	10:30-12	8/9	7 lez_50€
472	P	GINNASTICA PER OVER60 - GIUGNO	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	6/6	8 lez_60€
473	P	GINNASTICA PER OVER60 - LUGLIO	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	4/7	8 lez_60€
407	P	GINNASTICA PER OVER60 - SETTEMBRE	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30	1/9	8 lez_60€
383	P	PILATES	Feruglio Lorella	ven	17:30-18:30	18/8	7 lez_40€
615	P&O	GENITORI&FIGLI: SMARTPHONE&CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE	Milanese Francesco	ven	18-19	16/6	BREVE GRATUITO!
397	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	Feruglio Lorella	ven	18:30-19:30	9/6	7 lez_40€
320	P	TECNICHE DI SCRITTURA CREATIVA LIVELLO 3	Parri Carlo	ven	18:30-20	9/6	7 lez_40€
402	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	Feruglio Lorella	ven	18:30-19:30	18/8	7 lez_40€
201	P&O	UDINE: QUATTRO EPOCHE	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	8/9	BREVE GRATUITO!
192	P&O	GENITORI&FIGLI: SMARTPHONE&CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE	Milanese Francesco	ven	18:30-19:30	8/9	BREVE GRATUITO!
617	P&O	PSICOLOGIA DELLA SEPARAZIONE: COME TUTELARE I FIGLI	Milanese Francesco	ven	19-20	16/6	7 lez_40€
298	O	FOTOGRAFIA INTRODUZIONE IN PILLOLE - CORSO ONLINE	Bartuccio Giuseppe	ven	20-21	8/9	4 lez_20€

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**

Consulta il sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) o scansiona il codice qr  
per scoprire i nuovi corsi programmati dopo la stampa di questo libretto!



# conoscere e approfondire

... *Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2ª di copertina ...*

## **ARTE E IMMAGINE: BELLO, MA PERCHÈ? IMPIARIAMO AD OSSERVARE L'ARTE CONTEMPORANEA**

**Martedì dal 31/10/23 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 240**

**a cura di LIDIA ARREGHINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Amiamo tutti andare alle mostre d'arte e immergerci nel bello, ma, soprattutto quando si tratta di arte contemporanea, le opere possono essere difficili da comprendere e da apprezzare. Il corso si propone di trasmettere ai discenti degli strumenti di osservazione dell'elaborato artistico, che possono essere utilizzati per tutte le opere e per tutte le correnti, in modo da consentire loro di fruire e apprezzare il dipinto in sé stesso, anche se non conoscono l'artista o la storia dell'arte.

## **AVVICINAMENTO AL VOLO CON DRONE**

**Giovedì dal 7/3/24 x 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 695**

**a cura di ANDREA MARMAI**

IN PRESENZA - Il corso propone un percorso di avvicinamento alla pratica del volo con drone per affrontare meglio l'esame per piloti previsto da ENAC. Si parte dalla teoria del volo per poi affrontare la tecnica costruttiva dei droni e i vari problemi che possono insorge-

re. Si parlerà degli spazi aerei consentiti per il volo con drone nonché delle regole di sicurezza oltre che dei cenni di cartografia e meteorologia. Un corso per avvicinarsi all'uso del drone e per divertirsi sempre in sicurezza e nel rispetto delle regole del volo.

## **CENNI DI METEOROLOGIA**

**Giovedì dall'11/1/24 x 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 700**

**a cura di ANDREA MARMAI**

IN PRESENZA&ONLINE - Un'occasione per avvicinarsi ai "perché" della meteorologia. Dall'atmosfera terrestre alle correnti a getto, dalle perturbazioni ai fenomeni locali, brezze, nubi, pioggia. Capire il temporale e il formarsi della nebbia. Sette tappe per soddisfare la curiosità del neofita e stimolare ancora di più chi già conosce cosa succede nell'atmosfera che ci circonda.

## **CINEMA E LETTERATURA: SETTE FILM PER SETTE ROMANZI**

**Venerdì dal 19/4/24 x 7 lezioni  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 214**

**a cura di CARLO PARRI**

IN PRESENZA - Alla scoperta dei segreti di romanzi e film. Dalla genesi dell'opera scritta (con le sue curiosità) alla trasposizione mediatica con i suoi aneddoti. La narrazione della vita di autori



e registi in una cornice di conoscenza socio-culturale.

### **DENTRO LA NOTIZIA: CORSO BREVE DI GIORNALISMO**

**Martedì dal 31/10/23 x 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 373**

**a cura di ALESSANDRA BELTRAME**

IN PRESENZA&ONLINE - Come si scrive una notizia? Che differenza c'è tra informazione e comunicazione? In questo breve corso forniremo elementi base per leggere i giornali con maggiore consapevolezza, nonché per scrivere un articolo con esempi ed esercitazioni pratiche, daremo cenni di storia del giornalismo e della terminologia: civette, aperture, occhielli, sommari, colophon... Infine parleremo del ruolo dei social network e della libertà d'informazione, fra mito e realtà.

### **EDUCAZIONE BANCARIA – COME STA EVOLVENDO IL RAPPORTO BANCHE/CLIENTI?**

**Venerdì dall'1/12/23 x 7 lezioni  
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 151**

**a cura di FEDERICO BARCHERINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Come trattare oggi con le banche? Il corso è dedicato a chi vuole capire come stanno cambiando le banche e i rapporti fra i clienti e le banche. Possiamo ancora fidarci delle banche? Come richiedere un finanziamento e gestire un investimento nell'epoca attuale? Come impiegare il proprio denaro senza cadere in qualche trappola?

### **FILOSOFIA DEL LINGUAGGIO: LE BASI DEI SIGNIFICATI**

**Lunedì dal 15/1/24 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 112**

**a cura di STEFANO STEFANEL**

IN PRESENZA&ONLINE - Che cos'è un

significato. Come si parla. Come si ascolta. I social. La scrittura. Come si domanda. Come si risponde. La comunicazione e l'intelligenza artificiale. Codici di significati.

### **FILOSOFIA: DALL'ILLUMINISMO ALL'IDEALISMO TEDESCO**

**Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni  
h17.30-19 | 1° quad 75€ | cod 101**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**

IN PRESENZA&ONLINE - L'Illuminismo: francese, inglese, tedesco e italiano; Rousseau; Kant; il dibattito postkantiano; il Romanticismo; Schleiermacher; Fichte; Schelling; Hegel; Destra e Sinistra hegeliane.

### **FILOSOFIA: HANS GEORG GADAMER E L'ERMENEUTICA**

**Lunedì dall'8/4/24 x 4 lezioni  
h18-19 | breve gratuito | cod 204**

**a cura di GIANFRANCO AMATO**

IN PRESENZA&ONLINE - Hans Georg Gadamer (1900 - 2002), è il filosofo tedesco che ha attraversato tutto il XX secolo. È senza dubbio il maggior teorico dell'Ermeneutica, che va intesa come la "scuola della interpretazione", senza la quale nessuna conoscenza può essere attendibile. Il corso propone una messa a fuoco dei tratti fondamentali di "Verità e Metodo", il testo fondamentale da cui trarre i lineamenti teorici che contraddistinguono il pensiero dell'autore.

### **FILOSOFIA: IL PENSIERO DI NIETZSCHE**

**Lunedì dal 5/2/24 x 4 lezioni  
h17.30-19 | breve gratuito | cod 126**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**

IN PRESENZA&ONLINE - Un distruttore di valori; la scoperta di Schopenhauer e l'amicizia con Wagner; Apollo e Dioniso; Socrate e la decadenza; La

“saturazione di storia”, la rottura con Wagner; la “decostruzione della morale”; la “morte di Dio”, “Così parlò Zarathustra: l’eterno ritorno e il superuomo; Nichilismo e trasvalutazione dei valori.

### **FILOSOFIA: LA FORZA DEL PENSIERO DEBOLE**

**Lunedì dal 6/11/23 x 4 lezioni  
h18-19 | breve gratuito | cod 127  
a cura di GIANFRANCO AMATO**

IN PRESENZA&ONLINE - Con “Pensiero debole” si intende una corrente filosofica, nata negli anni ottanta del secolo scorso, destinata a trasmettere i suoi effetti anche in altri campi della conoscenza. Gianni Vattimo è il primo teorico di questa proposta, che si qualifica come una nuova e diversa interpretazione della storia del pensiero. Il corso vuole esaminare i caratteri fondamentali che ci aiutano a capire la crisi delle ideologie tradizionali e delle strutture che le hanno sostenute nel tempo: le grandi religioni, i sistemi politici forti, le teorie economiche prevalenti, rappresentano solo alcuni esempi.

### **FRIULI MAGICO: UN INSOLITO VIAGGIO TRA MISTERI E SEGRETI**

**Mercoledì dall'8/11/23 x 7 lezioni  
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 131  
a cura di IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Cercheremo di analizzare i significati simbolici del “Pignarùl” in un mondo, quello contadino dei nostri avi, che ancora manteneva un rapporto privilegiato con la natura e il ciclo stagionale. Tra “maç di San Zuan”, rogazioni, “Barcje di San Pieri” e altre tradizioni friulane, scoperchieremo il misterioso vaso che tiene celate anche le numerose creature fantastiche che ancora oggi popolano i racconti orali dell'affascinante tradizione

fiabesca friulana. Intraprenderemo un singolare viaggio alla riscoperta di Benandanti, “Orcui”, “Striis” e “Sbilfs” che, sicuramente, vi sorprenderà!

### **FRIULI: ANDAR PER CASTELLI**

**Mercoledì dal 7/2/24 x 4 lezioni  
h17.30-18.30 | breve gratuito | cod 313  
a cura di IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Un singolare tuffo nel Friuli medievale tra antichi castelli e opere fortificate disseminate qua e là, testimonianza di un passato popolato da valorosi cavalieri, gentili dame e spregiudicati signori feudali, e perciò di una vita che attorno al fortilizio costruiva una cultura e un modo di essere immerso nel paesaggio e nella natura. I castelli friulani saranno analizzati soprattutto da un punto di vista storico e verranno proposti itinerari per poter meglio apprezzarli. Fra le loro mura il tempo si è fermato e ora sono lì che aspettano chi vuole conoscerli. Alla fine ognuno di essi è un piccolo concentrato di storia, leggenda e mito.

### **FRIULI: ARTE DAL NEOLITICO AD AQUILEIA PASSANDO PER CIVIDALE LONGOBARDA**

**Mercoledì dal 13/3/24 x 7 lezioni  
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 555  
a cura di IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Dal Neolitico all'Aquileia Patriarcale (1000 d.C.), passando per la pregevole Cividale Longobarda, faremo uno splendido viaggio tra importanti tesori d'arte che verranno analizzati al fine di saper meglio apprezzare questo piccolo ma prezioso scrigno chiamato Friuli.

### **FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA... E LEGGENDA**

**Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni**

**h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 129**

**a cura di IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Piccole e grandi storie di animali e simboli magici, curiosità, misteri, leggende di luoghi e castelli, racconti di patriarchi, cavalieri e nobildonne che hanno contribuito a fare la storia del Friuli. Cercheremo di delineare un itinerario insolito e curioso lungo località più o meno note, alla ricerca di angoli suggestivi che sanno ancora mostrare tutta la genuinità ed autenticità di questa regione sospesa tra l'Adriatico e i Carpazi.

**FRIULI: PERSONAGGI ILLUSTRI DEL RINASCIMENTO**

**Mercoledì dall'8/5/24 x 4 lezioni**

**h17.30-18.30 | breve gratuito | cod 556**

**a cura di IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Viaggio nel Friuli del Quattro-Cinquecento alla riscoperta di personaggi friulani assai famosi nella loro epoca, ma di cui si è perso il ricordo, rivivendo le loro avventure tra le maggiori corti italiane ed europee.

**GEOPOLITICA: UN INTRODUZIONE**

**Giovedì dal 30/11/23 x 4 lezioni**

**h18-19 | breve gratuito | cod 450**

**a cura di LIVIO CIANCARELLA**

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione alla geopolitica: metodologia e griglia interpretativa; Gli scenari caldi del Libano, del Kosovo e dell'Afghanistan.

**GRAMMATICA: ERRARE HUMANUM EST... MA È MEGLIO NON FARLO**

**LIVELLO 1 Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni**

**h17.30-19 | bimestrale 40€ | cod 155**

**LIVELLO 1 Martedì dal 13/2/24 x 7 lezioni**

**h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 117**

**LIVELLO 2 Martedì dal 9/4/24 x 7 lezioni**

**h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 162**

**a cura di CLAUDIA SFILLI**

IN PRESENZA - In sette lezioni saranno affrontati in maniera pratica i punti cruciali della lingua italiana (apostrofi, accenti, doppie, verbi e particolarità...) al fine di poter affrontare la stesura di qualsiasi testo senza il pericolo di cadere in sgrammaticature. Il corso si propone di approfondire la conoscenza della lingua italiana in modo da ottenere una scrittura chiara e corretta.

**IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA**

**Giovedì dal 25/1/24 x 4 lezioni**

**h17-18.30 | breve gratuito | cod 139**

**a cura di FEDERICO BATTISTUTTA**

IN PRESENZA - Storie di aquile, di cigni e cavalli alati, di orse e cacciatori. Storie che descrivono anche i luoghi e la geografia del cielo notturno e che ci aiutano a orientarci/disorientarci tra le varie costellazioni. Dare un nome alle stelle significa farle "un po' nostre", così il cielo ci sarà più familiare.

**IL MARKETING DI SE STESSI: CURRICULUM, LINKEDIN, COLLOQUI**

**Martedì dal 6/6/23 x 4 lezioni**

**h18-19 | breve gratuito | cod 299**

**a cura di GIADA ROCHETTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Come vendersi e presentarsi al meglio? Marketing di sé stessi per la ricerca del lavoro ma non solo. Creazione di curriculum e profilo LinkedIn, preparazione a colloqui, come raccontare al meglio le proprie competenze dalle hard alle soft skill.

**IL VENTO DELLE FIABE**

**Giovedì dal 5/10/23 x 4 lezioni**

**h18.30-20 | breve gratuito | cod 309**

**a cura di FRANCESCA FRANZI**

IN PRESENZA&ONLINE - Lettura e analisi di tre favole tratte dall'opera letteraria "Lo cunto de li cunti" di G. Basile (1634

- 1636). Esplorazione della straordinaria ricchezza della lingua colta, colorata e vivace di Basile come pretesto per l'analisi delle questioni più attuali della nostra epoca, dove ciascuno può trarre spunti interessanti per il proprio viaggio. La lettura delle fiabe diviene occasione per un allenamento all'ascolto non scontato e leggero.

### **INCREDIBILE INDIA**

**Mercoledì dall'8/5/24 x 4 lezioni  
h9-10 | breve gratuito | cod 196**

**a cura di SERGIO DE PROPHETIS**

IN PRESENZA - Religione, Miti e storia recente; guru e scuole yoga; i mantra, gli yantra e Bollywood. Alcuni incontri dedicati ad approfondire con fotografie (dal 1983 al 2019) e commenti ragionati, le mille facce dell'India dei villaggi e delle immense metropoli, un Paese in transizione da un passato millenario ad un futuro carico di aspettative.

### **L'APPARATO DIGERENTE: IL PUNTO DI VISTA DEL CHIRURGO**

**Martedì dal 13/2/24 x 7 lezioni  
h16-17.30 | bimestrale 40€ | cod 135**

**a cura di ANTONIO MINUCCI**

IN PRESENZA&ONLINE - Dopo una breve premessa sull'anatomia dell'apparato digerente, seguiremo la progressione degli alimenti lungo il canale alimentare per scoprire insieme gli aspetti della digestione chimico/fisica e dell'assorbimento. Analizzeremo le principali patologie e la terapia chirurgica.

### **L'OFFICINA DEL LIBRO E DEL FILM**

**Giovedì dal 5/10/23 x 7 lezioni  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 115**

**a cura di FIORANGELA DURÌ  
e GIORGIO PLACEREANI**

IN PRESENZA - Nel corso vengono letti e analizzati due testi letterari e, succes-

sivamente, vengono esaminate scene dei film da loro tratti o a loro ispirati. Quest'anno leggeremo: 1 - "L'agente segreto" di Conrad cui seguirà l'analisi dell'omonimo film di Hitchcock (1936, 86 minuti); 2 - "Le nevi del Kilimangiaro" di Hemingway con la visione dell'omonimo film di King (1952, 117 minuti).

### **LA LIBERTÀ**

**Lunedì dal 4/3/24 x 4 lezioni  
h15-16 | breve gratuito | cod 128**

**a cura di ALFREDO SACCARDO**

IN PRESENZA - Il coraggio e la bellezza di essere liberi secondo Dante, alcuni filosofi fra cui Vito Mancuso, la fede cristiana.

### **LA LUNA, ASTRO NARRANTE**

**Giovedì dal 29/2/24 x 4 lezioni  
h17-18.30 | breve gratuito | cod 149**

**a cura di FEDERICO BATTISTUTTA**

IN PRESENZA - Ascoltiamo questa nostra compagna discreta o petulante cicisbea, confidente affidabile o capricciosa dea. Mai riluttante o infastidita, accoglie lamenti, sogni e desideri degli umani; quasi civettuola nel far piovere raggi d'argento negli occhi dei suoi ammiratori; sempre pronta, commossa e partecipe, a nascondere le lacrime dietro un fazzoletto di nuvole.

### **LABORATORIO DI LETTURA E SCRITTURA CREATIVA: ERA UNA NOTTE BUIA E TEMPESTOSA**

▫ **Giovedì dall'8/6/23 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 110**

▫ **Giovedì dal 19/10/23 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 113**

▫ **Giovedì dal 7/3/24 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 114**

**a cura di CLAUDIA SFILLI**

IN PRESENZA - Attraverso la lettura di brani letterari verranno analizzate le

peculiarità della scrittura creativa, affinando così la capacità di individuare e apprezzarne la qualità. Per chi lo desiderasse, il lavoro si completerà con propri elaborati che verranno guidati e curati per ottenere i migliori risultati.

### **LE FIABE E L'ORIZZONTE DELLA VITA**

**Giovedì dal 23/11/23 x 4 lezioni**

**h18.30-20 | breve gratuito | cod 388**

**a cura di FRANCESCA FRANZI**

IN PRESENZA&ONLINE - La lettura e l'analisi di alcune tra le più famose fiabe del nostro patrimonio letterario divengono occasione per un'esplorazione nuova di questioni attuali nelle nostre giornate e pretesto per la leggerezza che interviene quando si accoglie la vita.

### **LE MERIDIANE, OROLOGI E CALENDARI CHE AMANO IL SOLE**

**Giovedì dall'11/4/24 x 4 lezioni**

**h17-18.30 | breve gratuito | cod 296**

**a cura di FEDERICO BATTISTUTA**

IN PRESENZA - Ogni orologio solare ha il suo fascino proprio perché segna il "tempo vero" cioè quello dato dal moto periodico, del sole, con la sua "incostanza", il suo carattere «umorale», con le sue anticipazioni e i suoi ritardi, con i suoi appuntamenti importanti, a cui non manca mai, sempre annunciato dalla fedele compagna ombra. Un modo tangibile per sentirsi parte dei ritmi e dei cicli della Natura. Inoltre la meridiana segna il «tempo locale», specifico di quel posto, di quell'orizzonte e in qualche modo può aiutarci, nell'era della globalizzazione, a ritrovare, una maggior sintonia con le storie e la cultura dei nostri luoghi.

### **LE MISSIONI INTERNAZIONALI DELL'ESERCITO ITALIANO**

**Giovedì dall'8/2/24 x 7 lezioni**

**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 456**

**a cura di LIVIO CIANCARELLA**

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione agli organismi internazionali ONU, NATO, UE; Le missioni dell'Esercito Italiano all'estero: Libano, Kosovo/Bosnia, Afghanistan, Somalia e Iraq; Le missioni degli osservatori ONU.

### **LEOPARDI, UNGARETTI, MONTALE: VOCI POETICHE TRA '800 E '900**

**Martedì dal 7/11/23 x 4 lezioni**

**h17-18 | breve gratuito | cod 280**

**a cura di GIULIANA LUCIANO**

IN PRESENZA - Leopardi: la poetica; L'Ermetismo: corrente poetica di riferimento per la lirica contemporanea; Ungaretti: la poetica e la frattura del verso. Montale: la poetica, con riferimento al correlativo oggettivo. Lettura, commento e analisi delle liriche più rappresentative di ogni autore.

### **LETTERATURA CON LO SGUARDO DELL'ALTRO: GURNAH E HAMID, SCRITTORI MIGRANTI**

**Giovedì dall'1/2/24 x 7 lezioni**

**h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 324**

**a cura di FIORANGELA DURÌ**

IN PRESENZA&ONLINE - Dispatrì, esili, ritorni nella terra d'origine con due scrittori prestigiosi. Da Zanzibar al Regno Unito con Abdulrazak Gurnah (premio Nobel letteratura 2022): "Sulla riva del mare". Dal Pakistan agli USA e ritorno con Moshid Hamid: "Il fondamentalista riluttante".

### **LETTERATURA GIAPPONESE MODERNA**

**Lunedì dal 9/10/23 x 4 lezioni**

**h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 124**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Percorreremo assieme un viaggio nel mondo della

letteratura giapponese contemporanea, soffermandoci sulla lettura di autori del 1900 come Hayashi Fumiko, Enchi Fumiko, Ibuse Masuji, Tayama Katai, Ishikawa Jun, Miyazawa Kenji, Edogawa Ranpo, Sakaguchi Ango, Nagai Kafu, Fukugaga Takehiko, Dazai Osamu e altri. Condivideremo le nostre opinioni sui romanzi letti.

### **LETTERATURA GIAPPONESE CONTEMPORANEA**

**Lunedì dal 13/11/23 x 4 lezioni**

**h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 137**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Scopriremo assieme i grandi scrittori contemporanei giapponesi meno conosciuti in Occidente rispetto a Haruki Murakami, Banana Yoshimoto e Natsue Kirino. Condivideremo le nostre esperienze di lettura di scrittori e scrittrici come il Premio Nobel Kenzaburo Oe, Ryu Murakami, Tetsuo Kuroyanagi, Kobo Abe, Yoko Ogawa, Kaho Nashiki, Yoshida Shuichi, Mitsuyo Kakuta, Aki Shimazaki, Mieko Kawakami, Toshikazu Kawaguchi, Miri Yu, Tawada Yoko, Naoko Abe, Durian Sukegawa, Matsumoto Seicho, Ito Ogawa e altri.

### **LETTERATURA: IL GIAPPONE E GLI SCRITTORI ITALIANI**

**Lunedì dall'8/1/24 x 4 lezioni**

**h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 140**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Scopriremo il Giappone attraverso la lettura di libri di scrittori italiani conoscitori del Paese del Sol Levante, quali Fosco Maraini, Dacia Maraini, Tiziano Terzani, Giorgio Armitrano, Antonietta Pastore, Laura Imai Messina, Fabrizio Patriarca, Francesca Scotti, Tommaso Scotti e altri.

### **L'ISLAM SPIEGATO**

**Giovedì dall'11/4/24 x 4 lezioni**

**h18-19 | breve gratuito | cod 461**

**a cura di LIVIO CIANCARELLA**

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione: il contesto storico, diffusione della nuova religione, scisma sciita, i califfi bengudati; Fondamenti del culto, professione di fede, pilastri del credo, pellegrinaggi e digiuno; Ritualità e tradizione, adhan (richiamo del muezzin), feste e calendario islamico, la sharia; Il sacro Corano, origine, sure e loro ordine, esempi.

### **LO SHINTŌ GIAPPONESE, LA VIA DEGLI DEI**

**Lunedì dal 18/3/24 x 4 lezioni**

**h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 152**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Parleremo di che cos'è lo Shinto, del sincretismo religioso in Giappone, dei vari kami (divinità), dell'interazione uomo-natura, dei santuari (jinja) e dei miti del Kojiki.

### **NON SOLO FREUD! STORIA, TEMATICHE E PROTAGONISTI DELLA PSICOLOGIA**

**Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**

**h17.30-18.30 | 1° quad 75€ | cod 188**

**a cura di FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - La psicologia è una scienza che ha attraversato il '900 e lo ha segnato come una grande innovazione del pensiero. Se è a tutti noto il nome di Freud come padre della psicanalisi, poco si sa sul contributo di molti altri ricercatori e pensatori e sulle problematiche che la psicologia ha saputo affrontare: la coscienza, la personalità, i legami, lo sviluppo del cervello, come nasce il linguaggio, la memoria e via dicendo. Il corso propone una esplorazione storica e concettuale dell'evoluzione del pensiero e

della ricerca psicologica che permetta di ampliare la propria conoscenza e di attualizzarla nella vita quotidiana.

### **ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA**

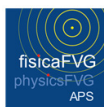
**Giovedì dal 9/11/23 x 4 lezioni  
h16-17 | breve gratuito | cod 182**

**a cura di MARIA SPALLETTA**

IN PRESENZA - Organizzare e restaurare in poco tempo il proprio ambiente per rendere pratica e funzionale la propria casa.

### **RISPARMIO ENERGETICO E LA PRODUZIONE DI ENERGIA DA FONTI RINNOVABILI**

**Venerdì dal 5/10/23 x 14 lezioni  
h18-19 | 1° quad 75€ | cod 476**



**a cura di LORENZO MARCOLINI  
IN COLLABORAZIONE CON  
L'ASSOCIAZIONE FISICAFVG  
- PHYSICSFVG - APS.**

IN PRESENZA - Come si leggono le bollette della luce, dell'acqua e del gas per il calcolo del costo energetico unitario (euro/kwh); interventi manutentivi per ridurre dispersioni termiche e il consumo di energia in generale; informazioni sulle tecnologie dei materiali per il risparmio energetico (vetri, pannelli, ecc); impianti con pompe di calore, impianti fotovoltaici, micro elico, micro idroelettrico, celle a combustibili; comunità energetiche, politiche di sostegno delle FER.

### **SICUREZZA IN CASA**

**Giovedì dal 5/10/23 x 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 257**

**a cura di ANDREA MARMAI**

IN PRESENZA - Un corso in cui si parla degli elementi di pericolo che ognuno di noi ha in casa, evidenziando i rischi e i locali più a rischio. Sette incontri per conoscere meglio la corrente elettrica,

gli elementi e prodotti chimici, le posture e i lavori in quota, il fuoco, il rischio incendio, i gas combustibili e non, i problemi legati ai pavimenti e alle scale. Da non trascurare il giardinaggio, il bricolage e gli hobby, che necessitano di strumenti, attrezzi, prodotti e utensili che possono provocare seri infortuni.

### **STORIA DEL CINEMA - MOMENTI DEL CINEMA FRANCESE**

**Venerdì dal 20/10/23 x 7 lezioni  
h18.30-20 | bimestrale 40€ | cod 107**

**a cura di GIORGIO PLACERANI**

IN PRESENZA - Una cavalcata inevitabilmente sommaria nella storia del cinema francese, partendo dalla diarchia Lumière/Méliès (senza dimenticare nomi da riscoprire come Alice Guy), passando per le grandi stagioni degli anni '20 e '30, per approdare alla Nouvelle Vague, ai suoi continuatori e oppositori; ma c'è anche un robusto cinema di genere, con nomi conosciuti (Melville) o meno (Rollin).

### **STORIA DEL CINEMA: DARK LADIES&DARK MEN NEL NOIR AMERICANO**

**Venerdì dal 12/1/24 x 4 lezioni  
h18.30-20 | mensile speciale 20€ | cod 474**

**a cura di LORENZA AMBROSIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Ava, Marlene, Humphrey e tutti i ragazzi del mucchio; perchè li amiamo di brutto e perchè torneranno irrimediabilmente di moda. Visione e analisi di spezzoni di film noir americani fra il 1940 ed il 1958, con particolare attenzione alle attrici che hanno impersonato le dark ladies, alle loro storie personali, alla costruzione dei loro personaggi (costumi, trucco, parrucco, stile recitativo) e agli attori che hanno impersonato i rispettivi dark men (con attenzione agli attori che li

hanno impersonati) in un dialogo assolutamente attuale fra il mondo maschile e quello femminile.

### **STORIA: LE GRANDI RIVOLUZIONI**

**Venerdì dal 13/10/23 x 4 lezioni**

**h17-18 | breve gratuito | cod 159**

**a cura di ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA&ONLINE - Avvenimenti, fatti e protagonisti delle grandi rivoluzioni della storia. Si affronteranno nello specifico la Rivoluzione francese, la Rivoluzione inglese, la Rivoluzione americana e la Rivoluzione russa, analizzando non solo il loro impatto all'epoca degli accadimenti ma anche loro influenza nel mondo contemporaneo.

### **STORIA: IL RISORGIMENTO ITALIANO**

**Venerdì dal 17/11/23 x 4 lezioni**

**h17-18 | breve gratuito | cod 161**

**a cura di ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA&ONLINE - Il Risorgimento, un processo di rinnovamento culturale, politico e sociale che consente la nascita del Regno d'Italia. Mazzini e il movimento democratico, Cavour e l'abilità diplomatica dei moderati, Garibaldi detto la "Sciabola della rivoluzione" sono i Padri dello Stato italiano.

### **STORIA: DALLA PRIMA GUERRA MONDIALE AI TOTALITARISMI**

**Venerdì dal 19/1/24 x 4 lezioni**

**h17-18 | breve gratuito | cod 254**

**a cura di ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA&ONLINE - La 1ª Guerra Mondiale come prima guerra totale e le sue conseguenze sulla compagine sociale del mondo intero. Analisi del periodo che va dal 1910 al 1935 sui campi di battaglia e la nascita dei totalitarismi in Italia, Germania e Russia.

### **STORIA DEL FRIULI: LE BATTAGLIE STORICHE DEL '900**

**Giovedì dal 26/10/23 x 4 lezioni**

**h18-19 | breve gratuito | cod 451**

**a cura di LIVIO CIANCARELLA**

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione: Il Sabotino (1916); Caporetto e Pozzuolo (1917); La battaglia di Gorizia (1943); La crisi di Trieste (1953).

### **STORIA DELL'UNIONE SOVIETICA**

**Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**

**h17.30-19 | 1° quad 75€ | cod 103**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**

IN PRESENZA&ONLINE - La crisi dello zarismo, la I Guerra Mondiale, le rivoluzioni di Febbraio e di Ottobre, la guerra civile, la Nep, la morte di Lenin, il conflitto Stalin - Trockij, il primo piano quinquennale, la lotta contro i contadini, la collettivizzazione delle campagne, l'arcipelago GULag, il grande terrore, la II Guerra Mondiale, la morte di Stalin, Kruscev, Breznev, Andropov, Cernenko, Gorbacev, la dissoluzione dell'Unione Sovietica.

### **STORIA: DALL'ANTISEMITISMO ALLA SHOAH**

**Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**

**h17.30-19 | 2° quad 75€ | cod 132**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**

IN PRESENZA&ONLINE - L'antisemitismo: i pogrom in Ucraina e Polonia (1918-1921); Giudeo Bolscevismo e Giudeo Capitalismo; le leggi antiebraiche nei paesi europei; l'Aktion T4; i Ghetti; la Shoah delle pallottole; l'Operazione Reinhardt e i campi di sterminio; Auschwitz; le marce della morte; i Campi per displaced persons; l'Alya Beth; la nascita d'Israele.



## **STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE**

**Venerdì dal 23/2/24 x 4 lezioni  
h17-18 | breve gratuito | cod 120**

**a cura di ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA&ONLINE - La 2° Guerra Mondiale: l'invasione della Polonia, la battaglia d'Inghilterra, la guerra parallela dell'Italia, dall'invasione della Russia alla tragedia del Don, fino allo sbarco in Normandia, per arrivare alla battaglia finale di Berlino.

## **STORIA: DALLA GUERRA FREDDA AI NUOVI CONFLITTI**

**Venerdì dal 5/4/24 x 4 lezioni  
h17-18 | breve gratuito | cod 160**

**a cura di ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA&ONLINE - La Guerra Fredda e l'età della decolonizzazione con i nuovi scenari del XXI secolo. Dalla guerra del Golfo al nuovo terrorismo mondiale. Analisi e filmati del periodo 1945 -2023.

## **STORIA: I GENOCIDI E MASSACRI DIMENTICATI DEL XX SECOLO**

**Lunedì dall'11/3/24 x 4 lezioni  
h17.30-19 | breve gratuito | cod 108**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**

IN PRESENZA&ONLINE - Il massacro dei Serbi nella Seconda Guerra Mondiale; il genocidio culturale del Tibet; Il massacro dei comunisti in Indonesia; il genocidio cambogia.

## **STORIA DELLA RADIO E DELLA TELEVISIONE**

**Giovedì dal 30/11/23 x 4 lezioni  
h17-18 | breve gratuito | cod 737**

**a cura di ANDREA MARMAI**

IN PRESENZA&ONLINE - Chi è l'inventore della Radio? Quale ruolo sociale ha avuto l'invenzione della trasmissio-

ne a distanza? Domande a cui il corso risponde in quattro incontri, senza trascurare la radio alle prese con la guerra e il fascismo, le lotte nell'etere, il confronto con la televisione. Ci sarà uno sguardo alle centinaia di applicazioni che la comunicazione senza fili ha permesso, dai primi radiofari al moderno Bluetooth. Lo sviluppo di un'invenzione che è partito all'alba del XX secolo, ha modificato abitudini e consumi e ancora oggi continua a modificare la nostra vita.

## **STORIA DEL GIAPPONE**

**Lunedì dal 12/2/24 x 4 lezioni  
h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 145**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Ripercorreremo assieme le tappe principali della storia del Giappone dalla preistoria alla fine della Seconda Guerra Mondiale.

## **STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE**

**Lunedì dal 29/4/24 x 4 lezioni  
h17.15-18.45 | breve gratuito | cod 163**

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Un itinerario dalla preistoria alla fine del Periodo Meiji (1930), soffermandosi sull'arte buddista dei periodi Asuka e Nara, sulle statue e i templi del periodo Heian, sul realismo Kamakura e l'arte Zen Muromachi, sui paraventi dipinti Momoyama e la scuola Rinpa, le stampe dell'Ukiyo del periodo Edo e la pittura Nihonga del periodo Meiji. Tramite la proiezione di immagini si potranno ammirare in statue, architetture, dipinti, lacche, ceramiche, calligrafia e stampe, i tanti aspetti di un'arte in cui maestria e raffinatezza, linea e colore, si fondono in un'armonia ineguagliabile.

## TECNICHE DI SCRITTURA CREATIVA

**LIVELLO 3 Venerdì dal 9/6/23 x 7 lezioni**  
h18.30-20 | bimestrale 40€ | cod 320

**LIVELLO 1 Venerdì dal 6/10/23 x 7 lezioni**  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 273

**LIVELLO 2 Venerdì dall'1/12/23 x 7 lezioni**  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 277

**LIVELLO 3 Venerdì dal 16/2/24 x 7 lezioni**  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 218

a cura di **CARLO PARRI**

IN PRESENZA - Saper scrivere non basta. Per raggiungere i nostri obiettivi dobbiamo saper rendere la nostra scrittura "spendibile", pubblicabile, acquistabile, discutibile. I temi affrontati: Un linguaggio per ogni genere, I segreti editoriali, I meccanismi semantici della psicologia processuale nella scrittura. Nel terzo livello si costruirà insieme un percorso di scrittura ottimale attraverso la tecnica di laboratorio crescente.

## UDINE - QUATTRO EPOCHE

▫ **Venerdì dall'8/9/23 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | breve gratuito | cod 201

▫ **Venerdì dal 12/1/24 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | breve gratuito | cod 209

a cura di **ELENA ROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - In quattro incontri saranno tracciate le principali tappe della storia di Udine: 1. Le origini in epoca medievale; 2. La dominazione Veneziana; 3. I periodi napoleonico, austriaco e l'annessione al Regno d'Italia; 4. Udine nel XX secolo.

## UDINE IERI E OGGI

**Venerdì dal 16/2/24 x 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | 2° quad 75€ | cod 121

a cura di **ELENA ROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Conoscere la storia di Udine ci permette di apprezzare le sue piazze, le strade, i palazzi, i

monumenti, i luoghi e le personalità e di cogliere le caratteristiche che rendono unica la nostra città. Racconti, immagini e passeggiate ci condurranno alla scoperta di questo passato e ci aiuteranno ad essere cittadini più consapevoli del nostro valore storico-culturale.

## VIAGGIAFAIDATE: COME ORGANIZZARE I VIAGGI IN COMPLETA AUTONOMIA

**Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni**  
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 180

a cura di **SANDRA RIGO**

IN PRESENZA&ONLINE - Perché scegliere di organizzare i viaggi per proprio conto, come scegliere la destinazione, il periodo, i compagni di viaggio, l'itinerario, attraverso un percorso psicologico e motivazionale. Verrà definito il budget, dove dormire, dove mangiare, quali mezzi di trasporto utilizzare e come effettuare le ricerche. Come prenotare e comprare i servizi, preparare i bagagli e mettere in sicurezza la tua abitazione. Esercitazioni pratiche, anche online. Verrà dato ampio spazio a richieste e domande dei corsisti, alla condivisione di esperienze personali, scambio di opinioni e alle discussioni di eventuali "piani di viaggio" ideati dai corsisti durante le lezioni.

## RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!



# cucina e alimentazione

... *Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2ª di copertina ...*

## CORSI DI AVVICINAMENTO AL VINO E ALLA BIRRA

### AVVICINAMENTO AL VINO 1

- **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | mensile speciale  
20€ | cod 164
- **Giovedì dal 22/2/24 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | mensile speciale  
20€ | cod 165

### a cura di FRANCESCO SCALETTARIS

IN PRESENZA - Tutti i segreti della vinificazione, la lettura del vino attraverso i sensi, com'è fatta una cantina. Perché un vino è bianco, rosato e rosso? Tutti i colori di un acino che diventa vino. Il mondo delle bollicine e delle rifermentazioni.

### AVVICINAMENTO AL VINO 2 - DEGUSTAZIONI

- **Giovedì dal 19/10/23 x 8 lezioni**  
h18.30-20 | degustazioni vino 70€ | cod 186
- **Giovedì dal 4/4/24 x 8 lezioni**  
h18.30-20 | degustazioni vino 70€ | cod 187

### a cura di FRANCESCO SCALETTARIS

IN PRESENZA - MASSIMO 35 PARTECIPANTI. Approfondiremo i principali vitigni di Friuli, Italia e resto del Mondo e loro caratteristiche. Analisi sensoriale: come si degusta? Che caratteristiche visive, olfattive e gusto-olfattive si cer-

cano? Come trovare aromi di fiori, frutta o tabacco? Come si assegna un punteggio? Curiosità, nozioni culturali e storiche e un approccio leggero "condiranno" il corso. Andremo alla scoperta di una particolare cantina, di un vitigno o di un terroir. Un viaggio attraverso i sensi capendo quanto vista e olfatto siano importanti per valutare un vino, prima di averlo assaggiato. Ai partecipanti verrà regalato un calice.

### IN COLLABORAZIONE CON

(Elenco in fase di aggiornamento)



VINI BIOLOGICI E TRADIZIONALI  
Independent Winery in Italia

PUNTIN



AQUILEIA

## CONOSCERE LA BIRRA

- **Giovedì dall'8/6/23 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | mensile speciale  
20€ | cod 199
- **Giovedì dal 18/1/24 x 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | mensile speciale  
20€ | cod 231

### a cura di FRANCESCO SCALETTARIS

IN PRESENZA - La birra è la bevanda alcolica più vecchia del mondo e anche la più bevuta. Peccato che la birra artigianale, di cui parleremo nel corso, poco ha a che vedere con quella commerciale, largamente consumata. Produzione, stili, tecniche di degustazione per non ordinare più "una rossa, una bionda o una non filtrata" ma per destreggiarsi tra Blanche, Pils, Weizen e non solo.

## VINO E DINTORNI LIVELLO 1

- **Mercoledì dal 7/6/23 x 4 lezioni**  
h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 477
- **Lunedì dal 20/11/23 x 4 lezioni**  
h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 480

### a cura di ROSA PRISCIANDARO

IN PRESENZA - Cosa parliamo quando parliamo di vino? Tecniche di vinificazione, cenni sulla viticoltura convenzionale, biologica, biodinamica. Vini naturali e non. Abbinamenti cibo-vino. Il coinvolgimento dei sensi. Un corso per rispondere a tutte le domande che ci vengono quando stappiamo una bottiglia.

## VINO E DINTORNI LIVELLO 2: TEORIA E DEGUSTAZIONI

**Lunedì dall'8/1/24 x 8 lezioni | h18-19.30**  
degustazioni vino 70€ | cod 485

### a cura di ROSA PRISCIANDARO

IN PRESENZA - MASSIMO 35 PARTECIPANTI. Un corso di avvicinamento al vino per far conoscere meglio le tecni-

che di degustazione a tutti gli appassionati che non hanno mai avuto tempo di frequentare un percorso formativo. Un moderno corso di degustazione in grado di insegnare come gustare al meglio questa meravigliosa bevanda, attraverso lezioni che prevedono una parte teorica seguita dalla pratica. Argomenti trattati: vite e vigna, vinificazione e fermentazione, spumantizzazione, i vini passiti, i vini liquorosi, i distillati, cenni sulle denominazioni di origine, abbinamenti cibo vino. Ogni lezione prevede una degustazione e ad ogni partecipante verrà regalato un calice.

## CORSI PRATICO/ DIMOSTRATIVI

### CUCINA ARABA

- Martedì dal 3/10/23 x 4 lezioni**  
h18-20 | cucina 100€ | cod 250
- Martedì dal 6/2/24 x 4 lezioni**  
h18-20 | cucina 100€ | cod 251

### a cura di ANWAR W SADIK ABDULKE- REEM

IN PRESENZA - Antipasti arabi: Hummus (Siria), insalata di melanzana (Iraq), il pane Khobuz semplice in padella; Dolma (Iraq) verdure e ortaggi ripiene di carne e riso; Kobe (Iraq, Siria, Libano e Palastina), polpette di burgul con due tipi di ripieno (carne o funghi); Zuppa allo yogurt, zucca e polpette di burgul. (Iraq, Siria, Libano); Dolce Kinafa (tutti i paesi Arabi).

### CUCINA VEGETARIANA ... FLESSIBILE!

- ESTATE - Giovedì dall'1/6/23 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 384**
- AUTUNNO - Giovedì dal 12/10/23 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 285**

**NATALE** - Giovedì dal 23/11/23 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 173

**INVERNO** - Giovedì dal 25/1/24 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 174

**PRIMAVERA** - Giovedì dal 14/3/24 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 175

**MAGGIO** - Giovedì dal 9/5/24 x 4 lezioni | h18-20 | cucina 100€ | cod 172

**a cura di MARIANNA SIPIONE**

IN PRESENZA - Sana, gustosa ma soprattutto non estremista, la cucina vegetariana flessibile (flexitariana) è il giusto compromesso! In questo corso proporremo un mix di ricette in cui le verdure saranno protagoniste di piatti che possano accontentare tutti, vegetariani e non, proponendo varianti che includano anche carne e pesce. Ricette classiche, fantasia, variazioni sul tema, profumi mediterranei, sentori balcanici, accenni mediorientali e divagazioni asiatiche, saranno gli ingredienti delle nostre serate! Al termine di ogni lezione ci sarà una degustazione delle pietanze preparate.

## CORSI TEORICI

**LE ERBE SPONTANEE: RICONOSCKERLE ED UTILIZZARLE IN PIATTI E TISANE**

▫ Lunedì dal 4/3/24 x 4 lezioni  
h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 215

▫ Martedì dal 2/4/24 x 4 lezioni  
h10.30-11.30 | mensile speciale  
20€ | cod 288

**a cura di MARIALUISA CASTELLETTI**

IN PRESENZA - Si imparerà a riconoscere le erbe officinali e commestibili. Verranno mostrate dal vivo, accompagnate da foto, numerosi esemplari che verranno ampiamente illustrati e com-

parati a piante simili non commestibili. Verranno proposte varie tisane per aiutare il nostro corpo a mantenersi in salute o risolvere piccoli problemi fisici che ci affliggono. Inoltre si parlerà di "cucina con le erbe" e si imparerà come utilizzarle nella preparazione di piatti invitanti e gustosi con sapori nuovi, sorprendentemente piacevoli.

**NUTRIZIONE CONSAPEVOLE: GUIDA ALL'ACQUISTO, AL CONSUMO E ALL'AS-SUNZIONE DEL CIBO**

Mercoledì dall'11/10/23 x 14 lezioni | h17-18 | 1° quad 75€ | cod 743

**a cura di MARIA CIPOLLARO**

IN PRESENZA&ONLINE - Additivi alimentari, i miglioramenti genetici in agricoltura, glutine e grani antichi, fast food, pink slime e allevamenti intensivi, i principi nutritivi: macronutrienti e micronutrienti, gli integratori alimentari, microbiota intestinale, l'infiammazione silente e la dieta antinfiammatoria, i protocolli alimentari, l'epigenetica e la nutrigenomica. I temi saranno affrontati anche con ordine diverso seguendo un percorso aderente alle esigenze didattiche.

**MEDITARE MANGIANDO: LA RICONNESSIONE**

Mercoledì dal 7/2/24 x 4 lezioni  
h17-18 | mensile speciale 20€ | cod 177

**a cura di MARIA CIPOLLARO**

IN PRESENZA&ONLINE - Corso teorico ed esperienziale: il cibo è relazione ed ecologia profonda, attivare l'istinto, meditazione sui sapori, cibo e relazione con gli antenati, costruzione di un mandala visionario sugli alimenti.

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



# costruire il benessere

## APPROCCIO ALLA MINDFULNESS

▫ **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
**h16-17 | mensile speciale 20€ | cod 356**

▫ **Giovedì dal 4/4/24 x 4 lezioni**  
**h16-17 | mensile speciale 20€ | cod 364**

a cura di **ARIANNA MARCHI**

IN PRESENZA - Una pratica per divenire più consapevoli di sé nel qui-e-ora, nel corpo e nella mente, osservandosi con atteggiamento aperto, curioso e non giudicante: la Mindfulness si propone come incontro tra le antiche tecniche di meditazione e le recenti scoperte neuroscientifiche e teorie psicologiche. È un trattamento di comprovata efficacia scientifica contro ansia, stress, dolore cronico e molto altro. Il corso propone un'introduzione ai principali concetti della Mindfulness e ad alcune tra le pratiche più comuni.

## ARMOCROMIA: L'INFLUENZA DEI COLORI SULLA PERSONA

▫ **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
**h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 449**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 4 lezioni**  
**h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 447**

a cura di **SILVIA CACITTI**

IN PRESENZA - Laboratorio teorico, pratico per giocare con i colori e scoprire in quale modo i colori valorizzano l'immagine e influenzano la personalità. La prima lezione sarà teorica su che cos'è

il colore e le sue declinazioni psicologiche e di valorizzazione immagine. Il corso proseguirà con prove pratiche di armocromia con stoffe colorate le cornici cromatiche.

## AUTISMO E ADHD – NEURODIVERGENZE IN ETA' ADULTA

**Mercoledì dal 7/6/23 x 4 lezioni**  
**h11-12 | breve gratuito | cod 519**

a cura di **AURO DE PROPHETIS**

IN PRESENZA&ONLINE - Alla scoperta delle neurodivergenze e come si manifestano in età adulta. La diagnosi nella maggiore età: cosa implica, come ottenerla e perché è così importante. Come aiutare sé stessi e gli altri con i sintomi più complessi e come smettere di "mascherarsi". I lati positivi della diagnosi. Come cogliere i punti di forza e renderli fonte di successo e felicità. In ogni incontro ci sarà lo spazio per condividere esperienze, consigli e domande in uno spazio sicuro.

## COMUNICAZIONE NON VIOLENTA

**TEORIA** **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
**h18.30-19.30 | breve gratuito | cod 505**

**LABORATORIO PRATICO** **Giovedì dal 12/10/23 x 4 lezioni | h18.30-19.30 | -**  
**mensile speciale 20€ | cod 512**

-o-

**TEORIA** **Giovedì dal 29/2/24 x 4 lezioni**

ni | h18.30-19.30 | **breve gratuito** | cod 338

**LABORATORIO PRATICO** Giovedì dal  
4/4/24 x 4 lezioni | h18.30-19.30 | mensi-  
le speciale 20€ | | cod 355

a cura di **ARIANNA MARCHI**

IN PRESENZA&ONLINE - Comunicare è qualcosa che facciamo spontaneamente, spesso senza intoppi, ma talvolta qualcosa non funziona: come possiamo migliorare questa capacità? La Comunicazione Nonviolenta di Rosenberg ci aiuta a cogliere le richieste altrui con empatia ed esprimere le proprie in modo rispettoso degli altri, anche in caso di conflitti. Un corso introduttivo seguito da un laboratorio patico, rivolti a tutti.

**CURIOSITÀ COMPORTAMENTALI**

Mercoledì dal 10/1/24 x 4 lezioni  
h20.30-22 | mensile speciale 20€ | cod 200

a cura di **MIRELLA GRILLO**

IN PRESENZA - Corso strutturato in quattro incontri monotematici: viso – risata – piedi – calze. Un intreccio di storia, di tecnica, di curiosità e di evoluzione del costume che offriranno il piacere di una scoperta inconsueta su argomenti di cui si pensa erroneamente di essere padroni.

**DECLUTTERING: RICIRCOLO, SWAP PARTY E RIUSO DEI CAPI CHE NON METTI**

▫ Martedì dal 3/10/23 x 4 lezioni  
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 241

▫ Martedì dal 5/3/24 x 4 lezioni  
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 245

a cura di **SILVIA CACITI**

IN PRESENZA - Presentazione del decluttering dell'armadio come strumento di benessere; Come separarsi dai capi che non si utilizzano più; Idee di riciclo, vendita, volontariato dei capi

inutilizzati; Facciamo uno swap party per scambiarsi i capi e darci consigli di riutilizzo o abbinamento.

**DONNA DI FASCINO OVER60**

Mercoledì dal 4/10/23 x 4 lezioni  
h20.30-22 | mensile speciale 20€ | cod 136

a cura di **MIRELLA GRILLO**

IN PRESENZA - Una vera bellezza non ha età, non necessita di ostentazione per non passare inosservata e parte innanzitutto dalla sicurezza in sé. Ecco perché si è bellissime donne anche dopo i 60 anni. Sapete perché? Perché la fiducia in se stessi, l'intelligenza e la grazia sono senza età.

**FITNESS DELLA MENTE: PORTA LA TUA MENTE IN PALESTRA**

▫ Martedì dal 7/11/23 x 4 lezioni  
h10.30-11.30 | mensile speciale  
20€ | cod 134

▫ Martedì dal 5/3/24 x 4 lezioni  
h10.30-11.30 | mensile speciale  
20€ | cod 198

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA - Adatto a tutte le età. Percorso di allenamento mentale, per mantenere la mente fresca ed attiva, con esercizi e giochi semplici e divertenti e con suggerimenti utili a rinforzare i "muscoli" della mente nella vita di tutti i giorni. **PORTA CON TE**: un quaderno a quadretti o un bloc-notes e una penna. L'insegnante metterà a disposizione il materiale necessario.

**GENITORI&FIGLI: PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA ALL'ADOLESCENZA**

▫ Venerdì dal 13/10/23 x 7 lezioni  
h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 191

▫ Venerdì dal 12/4/24 x 7 lezioni  
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 194

a cura di **FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - L'adolescenza è un periodo complicato della relazione genitori e figli e per i figli stessi. Mette in gioco tante dimensioni del crescere e porta con sé trasgressioni, conflitti, rabbie, entusiasmi e tante emozioni contrastanti. Spesso i genitori si trovano impreparati e smarriti. Capire bene cosa sta avvenendo nella testa, nel sentimento dei figli mentre crescono può aiutare a gestire meglio tutto questo travagliato momento. Che fare di fronte alla trasgressione e a certi comportamenti? Come aiutarli nelle loro crisi?

### **GENITORI&FIGLI: SMARTPHONE&CO - PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA AL MONDO DIGITALE**

- **Venerdì dal 16/6/23 x 4 lezioni  
h18-19 | breve gratuito | cod 615**
- **Venerdì dall'8/9/23 x 4 lezioni  
h18.30-19.30 | breve gratuito | cod 192**
- **Venerdì dall'1/3/24 x 4 lezioni  
h9.30-10.30 | breve gratuito | cod 153**

**a cura di FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - A che età possiamo dargli lo smartphone? Come regolarne l'uso? Quando possiamo parlare di una dipendenza da Internet? Come sapere se studia o gioca? La rete ci inquieta: come riuscire ad educare in questo mondo? Quali regole imporre? Proviamo a capirci insieme qualche cosa rispondendo alle tante domande sul mondo in cui i ragazzi oggi vivono, immersi in giochi, social, video, comunicazioni, pericoli e ... vantaggi!

### **IL DIRITTO DI ESSERE FELICI: LA FELICITÀ SI IMPARA!**

**Martedì dal 23/1/24 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 223**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - La felicità è determinata più dal nostro atteggiamento mentale verso ciò che ci accade che dagli eventi che accadono nella nostra vita. Come non provare paura o ansia di essere giudicati, come gestire la rabbia e affrontare la sofferenza... come imparare ad essere felici?

### **INTRODUZIONE METODO FEUERSTEIN ®: IMPARARE AD IMPARARE**

- **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni  
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 503**
- **Giovedì dal 4/4/24 x 4 lezioni  
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 511**

**a cura di ARIANNA MARCHI**

IN PRESENZA&ONLINE - Si può "imparare ad imparare"? Certo che sì! Il Metodo Feuerstein, con esercizi e spunti mirati, ci porterà a riflettere sulle nostre strategie, autovalutarci, sviluppare la logica senza trascurare l'emotività. Il confronto di gruppo arricchirà ulteriormente quest'esperienza. Non smettiamo mai di apprendere e di cambiare: per questo, il corso si rivolge a tutte le età, per chi vuole allenare la mente e mantenerla agile e flessibile.

### **L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - COME SVILUPPARE IL TUO POTENZIALE COMUNICATIVO**

**Lunedì dal 19/2/24 x 4 lezioni  
h10-11 | breve gratuito | cod 171**

**a cura di NERINA FABBRO**

IN PRESENZA&ONLINE - Il public speaking - cioè l'arte di saper parlare in pubblico - implica il coinvolgere l'uditorio, essere incisivi e persuasivi utilizzando la comunicazione verbale, paraverbale e non verbale, capacità sempre più richieste in qualsiasi settore. Imparare i segreti del public speaking significa sviluppare leadership, autorevolezza, autostima, per essere capaci



di comunicare il proprio messaggio in modo chiaro e incisivo. Per una buona performance comunicativa è necessario quindi la componente emozionale, perché offrire contenuti di qualità è importante, ma stimolare l'attenzione e coinvolgere chi ci ascolta, è fondamentale per lasciare il segno. Parlare in pubblico è connesso con il linguaggio del corpo: le posture, la gestualità, la mimica facciale, il contatto visivo, la modulazione della voce. Importanti e frequenti ostacoli sono l'ansia da prestazione e il timore del giudizio, che tuttavia con poche e semplici regole possono essere superate.

### **LA PSICOLOGIA DEL TEMPO - COME PASSATO E PRESENTE CONDIZIONANO IL NOSTRO FUTURO**

**Martedì dal 7/11/23 x 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 300**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il nostro orientamento temporale influenza le nostre decisioni, condiziona i nostri rapporti, determina il nostro atteggiamento verso la vita. Rendersi consapevoli della propria prospettiva temporale permette di liberarsi dalla schiavitù psicologica che ci tiene troppo attaccati al passato, troppo concentrati sul presente o ossessionati dal futuro.

### **LA CURA DELL'IMMAGINE E L'AUTOSTIMA: LA MODA E IL CAPITALE EROTICO**

▫ **Martedì dal 7/11/23 x 4 lezioni**  
**h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 268**

▫ **Martedì dal 2/4/24 x 4 lezioni**  
**h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 312**

**a cura di SILVIA CACITTI**

IN PRESENZA - Il capitale erotico è quell'insieme di risorse che si possono

coltivare con la moda e permettono di piacersi e sentirsi sicure di Sé.

### **LA MENTE... MENTE! GUIDA DI SOPRAVVIVENZA AGLI AUTOINGANNI**

**Lunedì dal 6/11/23 x 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 234**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Ognuno di noi interpreta la realtà secondo il proprio schema mentale: ragiona secondo i propri criteri, giudica in base ai propri valori, sceglie secondo le proprie convinzioni... tuttavia spesso idee rigide e inflessibili ci illudono di vedere bene, ci ingabbiano nella sofferenza e ci precludono la possibilità di cambiamento; come uscire da questo autoinganno?

### **LA VITA È ADESSO - VIVERE CONSAPEVOLMENTE**

**Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 297**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Vivere consapevolmente il momento presente permette di affrontare al meglio la vita, comprendere ciò che ci accade, scegliere le possibilità che abbiamo per cambiare la situazione, liberarci dalla sofferenza o imparare ad accettare la realtà serenamente. E allora... come praticare la presenza con cura e attenzione verso se stessi?

### **LABORATORIO DI GRAFOLOGIA: COME SCRIVO, COSÌ SONO**

**Giovedì dal 9/11/23 x 4 lezioni**  
**h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 482**

**a cura di LEONZIO ELISABETTA**

IN PRESENZA - Introduzione alla materia, analisi dello scritto in generale e cenni di caratterologia, le macro categorie di analisi e segni relativi rilevanti. Piccola esercitazione tra iscritti per

supportare la parte teorica. **MATERIALI:** fogli bianchi, una penna, una matita, una gomma e un piccolo righello.

### LOGICA - MENTE

▫ **Martedì dal 7/11/23 x 4 lezioni**  
**h15.30-17 | mensile speciale 20€ | cod 141**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 4 lezioni**  
**h15.30-17 | mensile speciale 20€ | cod 142**

**a cura di MIRELLA PICCIN**

IN PRESENZA - Attività di giochi e percorsi logici, enigmi, rompicapo da svolgersi individualmente e in gruppo al fine di allenare la mente e apprendere tecniche di soluzioni logiche.

### MEDITAZIONE: ABITARE IL CORPO - PRESENZA, RESPIRO, INTENZIONE

▫ **Martedì dal 7/11/23 x 7 lezioni**  
**h19-20 | bimestrale 40€ | cod 502**

▫ **Martedì dal 2/4/24 x 7 lezioni**  
**h11-12 | bimestrale 40€ | cod 217**

**a cura di SERGIO DE PROPHETIS**

IN PRESENZA - Esercizi pratici di presenza, respiro, meditazione guidata. Il riequilibrio psicofisico viene attivato da millenni con le buone pratiche che portando la persona alla presenza ed ascolto di se stessa, inducono il potenziamento della forza vitale e della positività allontanando le cattive abitudini. Gli incontri sono aperti a tutti, le tecniche sono facili da eseguire.

### OLI ESSENZIALI PER LA NOSTRA SALUTE PARTE 1

▫ **Lunedì dal 23/10/23 x 4 lezioni**  
**h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 315**

▫ **Lunedì dal 4/3/24 x 4 lezioni**  
**h10-11 | mensile speciale 20€ | cod 230**

**a cura di MARIALUISA CASTELLETTI**

IN PRESENZA - Le essenze ci possono aiutare e sostenere nella vita di tutti i giorni in molti modi, rendendo piacevo-

li le nostre giornate. Verranno indicate le basi per imparare ad utilizzarle correttamente ed in modo mirato. Cos'è un olio essenziale, metodi di estrazione e produzione di qualità, l'olfatto ed il profumo, le tre note, proprietà e vie di assorbimento, descrizione ed utilizzo degli oli essenziali più comuni.

### OLI ESSENZIALI PER LA NOSTRA SALUTE PARTE 2

▫ **Lunedì dal 27/11/23 x 4 lezioni**  
**h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 207**

▫ **Lunedì dall'8/4/24 x 4 lezioni**  
**h10-11 | mensile speciale 20€ | cod 235**

**a cura di MARIALUISA CASTELLETTI**

IN PRESENZA - Impariamo ad usarli singolarmente o in varie miscele per preservare la nostra salute o per porre rimedio a piccoli disequilibri e ritrovare energia e forza vitale. Vediamo anche come utilizzarli sugli animali domestici, per l'igiene, per creare piacevoli atmosfere. Le vie di assorbimento, le tecniche di aromaterapia, descrizione ed utilizzo degli oli di base e di numerosi oli essenziali, come curarsi in casa e le precauzioni nell'utilizzo.

### ORGANIZZA UN EVENTO

▫ **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
**h17-18 | breve gratuito | cod 283**

▫ **Martedì dal 7/5/24 x 4 lezioni**  
**h19-20 | breve gratuito | cod 742**

**a cura di CRISTINA PALAMRINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Imparerai ad organizzare al meglio e promuovere online i tuoi eventi, rendendoli indimenticabili. Stupisci i tuoi ospiti: che sia la cena del tuo compleanno, la festa del tuo paese, la serata di beneficenza.

### ORIENTARE PENSIERI ED EMOZIONI VERSO IL BENESSERE

**Venerdì dal 12/4/24 x 7 lezioni**

**h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 190**

**a cura di FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - Conoscere la nostra mente, capire come funzioniamo, capire come orientare i nostri pensieri e le emozioni verso il nostro benessere. Con qualche elemento di teoria e tanti esempi pratici proviamo ad esplorare le trappole della mente, i pensieri ansiosi e negativi, per costruire un benessere profondo, saggio e duraturo che parte dalla nostra mente, dialoga con le nostre emozioni, migliora le relazioni e influisce così anche sulla nostra salute.

**PSICOLOGIA DELLA SEPARAZIONE:  
COME TUTELARE I FIGLI**

**Venerdì dal 16/6/23 x 7 lezioni  
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 617**

**a cura di FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - La separazione ed il divorzio sono esperienze socialmente del tutto normalizzate e diffuse, ciò non significa che non siano spesso fonte di conflitto e generino vissuti molto complessi e distruttivi, che troppe volte vedono i figli come parti in causa del conflitto stesso. Il corso si propone di offrire strumenti per evitare che la separazione dei genitori possa trasformarsi in un danno pesante per i figli.

**PSICOLOGIA&RELAZIONI:  
COMUNICARE BENE PER CAPIRSI  
MEGLIO**

**Martedì dal 16/4/24 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 271**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Cosa rende efficace la comunicazione? Come migliorare il nostro modo di comunicare per stabilire buone relazioni basate sul rispetto e sulla comprensione recipro-

ca? Errori, tecniche e strategie per una buona comunicazione.

**PSICOLOGIA&RELAZIONI: CONFLITTI,  
COME GESTIRLI E VIVERE BENE!**

**Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 146**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il conflitto può essere un'opportunità per conoscere meglio noi stessi e migliorare le nostre relazioni. Affrontare e gestire efficacemente un conflitto implica ascolto, flessibilità, apertura mentale e maturità emotiva. Quali sono allora nella pratica gli atteggiamenti e i modi utili a trovare una soluzione soddisfacente? Quali strategie adottare per trasformare il conflitto in risorsa?

**PSICOLOGIA&RELAZIONI:IL DIRITTO DI  
DIRE DI NO!**

**Lunedì dal 5/6/23 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 118**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Dire di NO non significa essere egoisti ma rispettare se stessi e farsi rispettare. Cosa succede se dico di no? Di cosa ho paura? Perché è importante saper dire di no? Posso dirlo in modo diverso? Come imparare a rifiutare le richieste altrui senza sentirsi in colpa o temere la disapprovazione o il rifiuto degli altri.

**PSICOLOGIA&RELAZIONI:L'ARTE DI  
ASCOLTARE**

**Lunedì dal 4/9/23 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 225**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Saper ascoltare permette di capire gli altri, gestire i conflitti, prendere decisioni, migliorare la comunicazione e quindi le nostre relazioni. Ma cosa vuol dire ascolta-

re? Cosa, quando e perché ascoltare? Come fare per ascoltare bene? E come farsi ascoltare?

**PSICOLOGIA&RELAZIONI: LA NOSTRA REALTÀ È IL NOSTRO TERRITORIO - COME LEGGERE LA MAPPA DELL'ALTRO**

**Lunedì dal 15/4/24 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 270**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Ciascuno vive all'interno del mondo del quale conosce solo ciò che ha avuto occasione di sperimentare nelle proprie esperienze di vita. La realtà del vostro interlocutore è diversa dalla vostra. Desiderate comunicare con qualcuno? Impossibile, se non conoscete qual è la sua "mappa" di riferimento. Ma cos'è questa mappa e come scoprirla?

**PSICOLOGIA&RELAZIONI: PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO**

**Venerdì dal 9/2/24 x 7 lezioni  
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 189**

**a cura di FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il conflitto nelle relazioni umane, in famiglia, con i colleghi o nella coppia sembra inevitabile. Spesso viene visto come distruttivo, invece può essere occasione per migliorare sé stessi e la relazione. Nel corso verranno offerte diverse strategie per una gestione non distruttiva del conflitto, per una buona comunicazione, per una negoziazione utile. Conoscendo il conflitto potremo imparare anche a prevenirlo, a leggere i segnali di tensione nella relazione e porvi rimedio.

**PSICOLOGIA&RELAZIONI: PROSSEMICA - LA COMUNICAZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO**

**Lunedì dal 22/1/24 x 7 lezioni**

**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 367**

**a cura di YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Le persone comunicano anche con il modo di gestire lo spazio. La distanza a cui stiamo dal nostro interlocutore, il modo in cui ci muoviamo nell'ambiente o stiamo seduti, come disponiamo i nostri oggetti, come reagiamo quando ci sentiamo invasi nel nostro territorio personale... cosa comunica agli altri?

**RILASSAMENTO CON IL TRAINING AUTOGENO**

**AVVIAMENTO Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni | h17.15-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 501**

**LIVELLO 2 Giovedì dal 12/10/23 x 7 lezioni | h17.15-18.15 | bimestrale 40€ | cod 321**

-o-

**AVVIAMENTO Giovedì dal 29/2/24 x 4 lezioni | h17.15-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 336**

**LIVELLO 2 Giovedì dal 4/4/24 x 7 lezioni | h17.15-18.15 | bimestrale 40€ | cod 507**

**a cura di ARIANNA MARCHI**

IN PRESENZA - Un percorso di rilassamento per corpo e mente, di comprovata efficacia contro ansia, stress e stanchezza, ma anche per il mantenimento del benessere e dell'equilibrio personale. Al termine del corso, le tecniche base del Training Autogeno di Schultz potranno essere applicate in autonomia e rapidità nella vita quotidiana, senza sforzo fisico.

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



# AGENZIA **RICOH** UDINE



VENDITA, NOLEGGIO, ASSISTENZA DI:

- multifunzionale b/ n e colori
- stampanti laser, fax
- duplicatori digitali
- IT service
- sistemi multimediali
- materiali di consumo

**Agenzia unica per il Friuli-Venezia Giulia:**

**COPYGEST FVG S.A.S.**, via Ledra 52/ a - Udine

tel. 0432-234147 e fax 0432-530779

email: [agenzia.udine@ricoh.it](mailto:agenzia.udine@ricoh.it)

# ICT informatica & nuove tecnologie

## ATTREZZATURA:

I corsi di informatica vengono svolti in un'aula attrezzata con 12 computer a disposizione dei corsisti. N.B. Il sistema operativo è Windows 10/11. Per i corsi

dedicati a Smartphone/tablet/iPhone/iPad, invece, è richiesto il proprio dispositivo personale (vedi dicitura PORTA CON TE, presente nel commento dei corsi interessati).

## INFORMATICA: PRINCIPIANTI

**Venerdì dall'8/9/23 x 7 lezioni**

**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 358**

**a cura di GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - Corso dedicato a chi desidera avvicinarsi al computer in modo semplice e graduale. Adatto a tutte le età. Si propone di far acquisire le conoscenze di base del computer, i principali programmi per la gestione del PC, la gestione di file e cartelle, la presentazione del programma di videoscrittura Word.

## INFORMATICA: PRINCIPIANTI - IMPARA TUTTI I SEGRETI DEL PC

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 7 lezioni**

**h9-10.30 | infobimestrale 50€ | cod 576**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 7 lezioni**

**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 577**

**a cura di PIERO PULLINI**

IN PRESENZA - Il corso introdurrà l'hardware e il software, i programmi che fanno funzionare un computer; insegnerà l'utilizzo del sistema operativo Windows 10/11, ad avere il controllo

delle finestre, creare e gestire cartelle e file, la video scrittura usando Libre Office e l'utilizzo della posta elettronica. L'obiettivo è dare le conoscenze di base per poter operare con un PC in sicurezza e autonomia.

## INFORMATICA: PRINCIPIANTI

**LIVELLO 1 Lunedì dal 6/11/23 x 7 lezioni | h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 244**

**LIVELLO 2 Lunedì dall'8/1/24 x 7 lezioni | h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 266**

**a cura di ALBERTO MONIETINI**

IN PRESENZA - Acquisire una conoscenza base del computer. Il sistema operativo Windows 10/11, hardware e software, gestione file e cartelle, desktop, elementi di videoscrittura, navigazione in internet, fogli di calcolo e altri programmi applicativi.

## INFORMATICA PRINCIPIANTI: UN COMPUTER PER AMICO

▫ **Mercoledì dal 10/1/24 x 7 lezioni | h15-16.30 | infobimestrale 50€ | cod 391**

▫ **Mercoledì dal 10/4/24 x 7 lezioni | h15-16.30 | infobimestrale 50€ | cod 462**

### a cura di **CLAUDIO DEL BO**

IN PRESENZA - Corso per neofiti al fine d'imparare l'uso del PC e gestire autonomamente i suoi programmi. Ogni lezione sarà corredata da una sintesi.

### **INFORMATICA: ACQUISTI, PRENOTAZIONI, VENDITE SU INTERNET**

**Martedì dal 30/1/24 x 7 lezioni**  
**h17-18.30 | infobimestrale 50€ | cod 289**

### a cura di **CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - Imparerai ad acquistare in tutta sicurezza su Amazon e eBay; pubblicare e vendere i tuoi oggetti su siti come eBay e Subito.it; prenotare una stanza d'albergo su Booking.com o un appartamento su Airbnb e similari; prenotare un treno o un aereo; ordinare una cena direttamente a casa tua e molto altro.

### **INFORMATICA: ARDUINO® - PROGRAMMAZIONE SCHEDE**

**LIVELLO 1** **Giovedì dal 5/10/23 x 7 lezioni | h18-19.30 | infobimestrale 50€ | cod 329**

**LIVELLO 2** **Giovedì dal 30/11/23 x 7 lezioni | h18-19.30 | infobimestrale 50€ | cod 330**

### a cura di **LORENZO MARCOLINI**

IN PRESENZA - Introduzione sulla piattaforma ARDUINO/ FISHINO; descrizione di alcuni componenti elettronici; introduzione alla programmazione; alcune applicazioni con i led; regolazione della velocità in modalità PWM; produzione di frequenza e note; alcuni elementi del linguaggio C++. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

**IN COLLABORAZIONE CON**  
l'associazione FisicaFVG  
PhysicsFVG - APS.



### **INFORMATICA: ESSERE CREATIVI CON POWERPOINT E GIMP**

▫ **Mercoledì dall'8/11/23 x 7 lezioni | h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 392**

▫ **Mercoledì dal 10/4/24 x 7 lezioni | h16.30-18 | infobimestrale 50€ | cod 203**

### a cura di **CLAUDIO DEL BO**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Creeremo, attraverso PowerPoint e Gimp, una serie di presentazioni, filmati, elaborazioni in modo semplice e completo. Impareremo, divertendoci, i segreti di questi due programmi.

### **INFORMATICA: EXCEL**

**LIVELLO 1** **Martedì dal 7/11/23 x 7 lezioni | h18.30-20 | infobimestrale 50€ | cod 267**

**LIVELLO 2** **Martedì dal 16/1/24 x 7 lezioni | h18.30-20 | infobimestrale 50€ | cod 278**

### a cura di **SERGIO ZARABARA**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Il corso si rivolge a chi abbia già una certa dimestichezza nell'uso delle funzioni di base del PC e sia interessato ad imparare ad utilizzare il foglio di calcolo (Excel) in ambiente Windows. Partendo dai primi rudimenti tecnici (a seconda del livello medio iniziale dei corsisti) verranno poi affrontati: riferimenti relativi e assoluti, uso di formule e funzioni di calcolo, formattazione tabelle e inserimento di grafici, impostazione di filtri dati.

### **INFORMATICA: I SERVIZI DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE IN RETE**

**Martedì dal 26/3/24 x 7 lezioni**  
**h17-18.30 | infobimestrale 50€ | cod 216**

### a cura di **CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Imparerai a usare tutte le più importanti applicazioni che ci aiutano nel rapporto con la pubblica amministrazione come le app IO, PAGO PA ,SPID e SESAMO. Imparerai inoltre a navigare in internet e a gestire le tue password in tutta tranquillità e a crearti una identità digitale assolutamente sicura e riservata.

#### **INFORMATICA: INTERNET - IMPARA TUTTI I SEGRETI DEL WEB!**

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 316**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 7 lezioni**  
**h9-10.30 | infobimestrale 50€ | cod 317**

#### a cura di **PIERO PULLINI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Apprendimento delle tecniche di base per navigare in rete utilizzando i più sicuri antivirus, imparare ad usare i browser e i motori di ricerca più diffusi, creazione di un account personale di posta, invio e ricezione di mail e utilizzo dei siti web più diffusi. Si imparerà a navigare in sicurezza e ad utilizzare i più importanti social network: Facebook e Twitter. Si imparerà a scaricare (download) programmi dal web, a caricare (upload) le vostre foto in rete per condividerle con gli amici, a installare e rimuovere programmi dal PC.

#### **INFORMATICA: INTERNET LIVELLO 1**

**Venerdì dal 18/1/24 x 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 269**

#### a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o posse-

dere le stesse competenze. Il corso si propone di far acquisire le nozioni necessarie per navigare in internet. Verranno trattati diversi argomenti inerenti al collegamento ad Internet: i preferiti, la cronologia e impostare una ricerca in sicurezza. Accenni alle opzioni di Google: immagini, YouTube, Maps, Hearth, Traduttore, Libri e News.

#### **INFORMATICA: INTERNET LIVELLO 2 - GOOGLE, ANTIVIRUS E PEC**

**Venerdì dal 15/3/24 x 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 372**

#### a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI e INTERNET 1 o possedere le stesse competenze. Approfondimento su Google: Immagini, YouTube, Maps, Hearth, Traduttore, Libri e News. I virus informatici e gli antivirus. La posta elettronica: creazione di un nuovo Account, invio e ricezione di messaggi. La Posta Elettronica Certificata PEC.

#### **INFORMATICA: IPHONE/IPAD CON SISTEMA OPERATIVO IOS**

**Martedì dal 28/11/23 x 7 lezioni**  
**h17-18.30 | infobimestrale 50€ | cod 282**

#### a cura di **CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - Il corso è rivolto ai possessori di iPhone e iPad. Imparerai a configurare il tuo dispositivo per la navigazione in internet, per scaricare la posta e per rendere iPhone, iPad i tuoi assistenti personali. Durante il corso imparerai a conoscere in modo approfondito i device mobili Apple, scoprendo le centinaia di applicazioni con le infinite possibilità che offrono. **PORTA CON TE:** il tuo iPhone/iPad; ricordati il PIN e le password della tua posta elettronica.



## INFORMATICA: L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE

▫ **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
**h18-19 | breve gratuito | cod 541**

▫ **Martedì dal 7/5/24 x 4 lezioni**  
**h16-17 | breve gratuito | cod 185**

**a cura di CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Imparerai a riconoscere i principali metodi di sottrazione della tua identità digitale e a proteggerla.

## INFORMATICA: PENSA A TUTTO GOOGLE! GMAIL, DOC, MEET, DRIVE, CALENDAR, SITES...

**Martedì dal 2/4/24 x 7 lezioni**  
**h18.30-20 | infobimestrale 50€ | cod 220**  
**a cura di SERGIO ZARABARA**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Conosci le potenzialità del tuo account Google? Crearlo è semplice e gratuito e si possono avere moltissime funzionalità che miglioreranno la tua vita. Gmail, certo, ma non solo. In questo corso ci si propone di introdurre i corsisti all'ambiente "Google Workspace" (conosciuto anche come G-Suite). Esso consiste in un'insieme di applicazioni e strumenti di produttività "in cloud" che consentono all'utente di produrre vari tipi di documento, fino al caricamento di video online e alle videochiamate, oltre alle funzionalità per collaborare in modo semplice ed efficace a distanza. Le principali applicazioni web che verranno esplorate sono Doc, Fogli, Gmail, Jamboard, Meet, Calendar, Drive, Moduli e Sites, in maniera più o meno approfondita in base all'interesse dei corsisti.

## INFORMATICA: SMARTPHONE CON SISTEMA OPERATIVO ANDROID

**Martedì dal 3/10/23 x 7 lezioni**  
**h17-18.30 | infobimestrale 50€ | cod 284**

**a cura di CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - Il corso è rivolto ai possessori di Smartphone con sistema operativo Android (Samsung, LG, Huawei ecc. ecc.). Imparerai a configurare il tuo dispositivo per la navigazione in internet, per scaricare la posta e per renderlo il tuo assistente personale, conoscendolo in modo approfondito, scoprendo le centinaia di applicazioni con le infinite possibilità che offrono. **PORTA CON TE:** il tuo Smartphone/Tablet con s.o. android; ricordati il PIN e le password della tua posta elettronica.

## INFORMATICA WORD

**Venerdì dal 3/11/23 x 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale 50€ | cod 371**

**a cura di GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Programma di videoscrittura Word, creazione e gestione di un nuovo documento, la formattazione del testo e del paragrafo, il salvataggio, la stampa e tutto il necessario alla stesura di un documento professionale. Tutti i prerequisiti necessari utili anche per affrontare corsi più avanzati come internet e posta elettronica, Excel, PowerPoint...

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



# laboratori artistici

... **Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2° di copertina ...**

**MATERIALI:** Dove non diversamente indicato, i materiali necessari per l'attuazione del programma sono a carico del corsista. Alcuni docenti hanno fornito un elenco che viene riportato nel programma del singolo corso, in caso contrario i materiali verranno illustrati

alla prima lezione: si raccomanda di non procedere a nessun acquisto prima della conferma di attivazione del corso. Nel caso di dubbi o incertezze si attenda la prima lezione per chiedere chiarimenti al/alla docente.

## CREATIVITÀ E HOBBY

### ART BOOK: SCULTURE CON I LIBRI

**LIVELLO 1** Venerdì dal 13/10/23 x 4 lezioni | h17-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 147

**LIVELLO 2** Venerdì dall'1/3/24 x 4 lezioni | h17-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 420

**LIVELLO 3** Venerdì dal 12/4/24 x 4 lezioni | h17-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 455

a cura di **FABIOLA PORCEDDU**

IN PRESENZA - Dal libro usato, alla scultura: l'arte della piegatura del libro! Ecco lo spirito della tecnica conosciuta come BOOK FOLDING o ART BOOK. Presentazione delle tecniche principali, degli strumenti e dei materiali. Introduzione ai diversi tipi di schema e alla lettura ed utilizzo degli stessi. Ad andamento graduale, realizzeremo delle sculture esplorando le diverse tecni-

che e, nello specifico: **LIVELLO 1** - tecnica base MMF (Mark & Fold segna e piega). **LIVELLO 2** - tecnica base MCF (Cut & Fold taglia e piega) in e/o out. **LIVELLO 3** - tecnica CCF (COMBI, CUT & FOLD) in e/o out. **MATERIALI** per la prima lezione: righello, matita appuntita (meglio portamine), forbici piccole, taglierino, un libro usato. **PREREQUISITI AI LIVELLI 2 E 3:** aver frequentato il livello precedente o possedere i medesimi prerequisiti; se non li hai frequentati, richiedi un contatto con la docente!

### ART BOOK: SCULTURE CON I LIBRI A TEMA NATALIZIO

**Venerdì dal 17/11/23 x 4 lezioni | h17-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 157**

a cura di **FABIOLA PORCEDDU**

IN PRESENZA - Corso dedicato ai principianti e non. Dal libro usato, alla scultura: l'arte della piegatura del libro!

Ecco lo spirito della tecnica conosciuta come BOOK FOLDING o ART BOOK. Partendo da libri usati, realizziamo 4 sculture per il periodo natalizio: albero di Natale, angelo, candela, lanterna. **MATERIALI** per la prima lezione: righello, matita, forbici piccole, taglierino, libri usati.

### ARTINCARTO®

**Mercoledì dall' 8/11/23 x 4 lezioni**  
**h20.30-22 | mensile speciale 20€ | cod 208**

**a cura di MIRELLA GRILLO**

IN PRESENZA - Saper fare pacchetti regalo è un'arte e lo è ancora di più se si riesce a utilizzare materiale comune. Lane, spaghi, carta di giornale ... possono diventare "ingredienti" pregiati per incartare e dare un tocco in più al pacchetto classico. **MATERIALI** per la prima lezione: un giornale, qualcosa per legare, forbici, scotch, qualcosa da incartare e un fiore (vero o finto). **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

### AVVICINAMENTO AL BRIDGE

**Martedì dal 6/2/24 x 4 lezioni**  
**h17-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 106**

**a cura di ALIDA MANZANO, EMILIO MARIONI e GIANCARLO MERICI**

IN PRESENZA - Introduzione al bridge e ai principi di un gioco che sviluppa la mente, le capacità di attenzione e concentrazione e favorisce la socialità.

### BRIDGE LIVELLO 2

**Martedì dal 5/3/24 x 7 lezioni**  
**h17-18.30 | bimestrale 40€ | cod 694**

**a cura di ALIDA MANZANO, EMILIO MARIONI e GIANCARLO MERICI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Prime regole di gioco, tecniche di gioco della carta, i principi della licita.

### LINEA BIJOUX

**Mercoledì dall'8/5/24 x 4 lezioni**  
**h15-17 | mensile speciale 20€ | cod 368**

**a cura di MARIA SPALLETTA**

IN PRESENZA - Ripariamo l'antico, creiamo il nuovo, collane, orecchini, bracciali, ecc... Con materiale vario dalla plastica alle pietre dure. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

### MOSAICO A TENAGLIA

**LIVELLO 1 Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h18-19.30 | 1° quad 75€ | cod 111**

**LIVELLO 2 Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h18-19.30 | 2° quad 75€ | cod 116**

**a cura di DANIELA DELLI ZOTTI**

IN PRESENZA - Realizzazione di un piccolo mosaico con tecnica di taglio a tenaglia, utilizzando materiali naturali ed artificiali. La prima parte del corso prevede imparare ad usare le attrezzature ed i materiali secondo le tecniche tradizionali. Nel **LIVELLO 2** ci si dedicherà ad una creazione più contemporanea. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

### SCRIVILO BENE! CORSO BASE DI CALLIGRAFIA ITALICO MONOLINEA

**Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
**h19-20.30 | 1° quad 75€ | cod 375**

**a cura di LARA FEDELE**

IN PRESENZA - Studio della forma base dell'italico monolinea e introduzione alla Cancelleresca. **MATERIALI** per la prima lezione: una matita, 2/3 pastelli colorati e alcuni fogli A4 bianchi. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

### SCRIVILO BENE! CORSO BASE DI CALLIGRAFIA CANCELLERESCA

**Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
**h19-20.30 | 2° quad 75€ | cod 376**

### a cura di LARA FEDELE

IN PRESENZA - Studio della Cancelleresca dal pennino alla brushpen; conoscenza dei materiali utilizzati in calligrafia; studio delle lettere minuscole; studio delle lettere maiuscole; scopriremo come si evolve una calligrafia moderna partendo dalle scritture formali. **MATERIALI** per la prima lezione: una matita, 2/3 pastelli colorati e alcuni fogli A4 bianchi. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

### DISEGNO E PITTURA

#### ACQUERELLO LIVELLO BASE

- Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni  
h17.30-19.30 | 1° quad 75€ | cod 359
- Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni  
h17.30-19.30 | 2° quad 75€ | cod 350

#### a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - Il corso prevede una graduale introduzione alla tecnica dell'acquerello attraverso: l'uso corretto di strumenti e materiali nelle diverse fasi della composizione dell'opera; le velature e gli effetti speciali; la pittura bagnato su bagnato e bagnato su asciutto. **UTILI PREREQUISITI:** conoscenze base di disegno e composizione grafica. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

#### ACQUERELLO LIVELLO AVANZATO

- Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni  
h15.30-17.30 | 1° quad 75€ | cod 307
- Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni  
h15.30-17.30 | 2° quad 75€ | cod 308

#### a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** è necessario aver frequentato almeno 2 quadrimestri di ACQUERELLO o possedere i medesimi prerequisiti; se non li hai frequentati, richiedi un contatto con la

docente! Il corso prevede l'approfondimento esperto dell'acquerello, sperimentando le varie interpretazioni e declinazioni della tecnica. Di pari passo, verranno studiati: gli elementi fondamentali della rappresentazione visiva, quali linea, forma, luce, valori tonali; i principi di unità (ripetizione, equilibrio, predominanza) e varietà (contrasto, gradazione, movimento). **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

### COLORE, PASSIONE E CREATIVITÀ

**AVVIAMENTO - Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni | h19.30-21.30 | mensile speciale 20€ | cod 176**

- Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni  
h19.30-21.30 | 1° quad 75€ | cod 130
- Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni  
h19.30-21.30 | 2° quad 75€ | cod 195

#### a cura di MARINA FORTE

IN PRESENZA - Il corso è dedicato a chi volesse esprimere la propria creatività pur non avendo specifiche competenze artistiche. Sperimentare nuovi modi espressivi utilizzando colori acrilici, pastelli, materiali di riciclo, lasciando spazio alla passione per il colore. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

### DISEGNO A MANO LIBERA: FONDAMENTI E PROSPETTIVA...FACILE, FACILE

- Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 479
- Martedì dal 7/11/23 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 322
- Martedì dal 2/4/24 x 7 lezioni  
h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 332

#### a cura di ROBERTO ZANELLA

IN PRESENZA - Il corso si propone di portare all'acquisizione dei concetti base del disegno necessari a realizzare un'opera credibile. non confinati al solo di-

segno ma anche alla pittura: quali lo studio delle forme, la composizione, le proporzioni e la resa del volume degli oggetti tramite l'uso delle ombre ma soprattutto... una particolare attenzione alla comprensione della prospettiva, esposta in modo semplice e pratico. **MATERIALI:** un album da disegno Fabriano carta semiruvada, formato tipo A3, matita HB e gomma tenera.

### DISEGNO EN PLEIN AIR

Lunedì dal 26/6/23 x 4 lezioni

**h19-20.30 | mensile speciale 20€ | cod 143**

a cura di **GABRIELE DEL PIN**

IN PRESENZA - Il corso è aperto a tutti, sia ai neofiti che a chi ha già un po' di esperienza. Sarà un'occasione per cimentarsi con la tecnica dell'en plain air. **MATERIALI:** un paio di matite di diversa durezza, carta bianca, gomma, un supporto per il foglio e temperino.

### DISEGNO BASE

▫ Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni

**h19-20.30 | 1° quad 75€ | cod 287**

▫ Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni

**h19-20.30 | 2° quad 75€ | cod 319**

a cura di **GABRIELE DEL PIN**

IN PRESENZA - Il corso è aperto a tutti, sia ai neofiti che a chi ha già un po' di esperienza, e tratterà diverse tematiche come: il disegno attraverso tecniche classiche e sperimentali, il disegno dal vero, luci, ombre e il disegno in chiaroscuro, il disegno prospettico e prospettiva aerea, il disegno grafico, il paesaggio, le basi del ritratto e il confronto con i grandi artisti della storia dell'arte. Tutti i concetti saranno affiancati da esercitazioni pratiche. Verrà richiesta la possibilità di condividere materiale tramite cartella google drive. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

### PITTURA AD OLIO D'ESTATE

Giovedì dall'1/6/23 x 4 lezioni

**h18-20 | mensile speciale 20€ | cod 119**

a cura di **ERNA VUKMANIC**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Corso di pittura ad olio per non perdere la mano!

### PITTURA AD OLIO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI

▫ Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni

**h9-11 | 1° quad 75€ | cod 738**

▫ Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni

**h9-11 | 2° quad 75€ | cod 380**

a cura di **ERNA VUKMANIC**

IN PRESENZA - Dedicato ai principianti assoluti. Nozioni sui materiali, introduzione alla pittura ad olio, studio delle proporzioni, luci e ombre, cenni sulle prospettive; la teoria dei colori e gli elementi del colore, i medium, le basi e i supporti. Esercitazione e realizzazione con tecniche diverse. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione

### PITTURA AD OLIO AVANZATO

▫ Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni

**h9-11 | 1° quad 75€ | cod 736**

▫ Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni

**h18-20 | 1° quad 75€ | cod 333**

-o-

▫ Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni

**h9-11 | 2° quad 75€ | cod 193**

▫ Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni

**h18-20 | 2° quad 75€ | cod 334**

a cura di **ERNA VUKMANIC**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con la docente! Approfondimento dell'uso di colori e forme, accenni alla raffigurazione della figura umana. Esercitazione e realizzazione

con tecniche diverse, per arrivare a realizzazioni del tutto personali. **MATERIALI:** tavolozza, tela o cartone telato 30x40, colori ad olio, possibilmente Van Dyck, olio di lino, 2 o 3 pennelli piatti di diverse misure, cavalletto da tavolo, strofinacci, telo di nailon per coprire il tavolo di lavoro. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

#### **PITTURA: FUSION PAINTING LIVELLO 1**

**Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**

**h15-17 | 1° quad 75€ | cod 335**

**a cura di ALICE BARBORINI**

IN PRESENZA - Studio di tecniche di pittura base, come il chiaroscuro a matita, esercitazioni e lavoro individuale con pantoni, pennarelli a micro punta indelebile e matite acquerellabili, disegno a mano libera, elaborazione di immagini legate alla figura umana e al mondo animale e vegetale. Fusione pittorica tra le diverse tecniche apprese, con l'obiettivo finale di sviluppare una propria dimensione stilistica. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

#### **PITTURA: FUSION PAINTING LIVELLO 2**

**Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**

**h17-19 | 1° quad 75€ | cod 337**

**a cura di ALICE BARBORINI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti, destinato a chi abbia svolto almeno due quadrimestri di PITTURA FUSION PAINTING LIVELLO 1 o possieda medesime conoscenze e una certa padronanza della tecnica base di disegno. Studio avanzato, sperimentazione, fusione pittorica, elaborazione di progetti personali. L'obiettivo finale, sarà quello di raggiungere un livello superiore, fornendo più strumenti per lo studio delle diverse tecniche pittoriche che offre il panorama dell'arte

contemporanea. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

#### **FOTO&VIDEO**

#### **FOTOGRAFIA INTRODUZIONE IN PILLOLE**

**Venerdì dall'8/9/23 x 4 lezioni**

**h20-21 | mensile speciale 20€ | cod 298**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

ONLINE - Conoscere l'attrezzatura e scegliere quella più idonea al tipo di fotografia che pratichiamo. Nozioni base e studio della luce. Le varie tecniche fotografiche e le relative impostazioni. Introduzione allo sviluppo digitale e alla post-produzione delle immagini. In ciascuna lezione è prevista la visione di fotografie esplicative, verranno commentate le immagini prodotte dagli allievi, ispirate dagli argomenti trattati.

**ATTREZZATURA:** si veda quanto indicato in FOTOGRAFIA 1 comprese le note.

#### **FOTOGRAFIA 1**

**Venerdì dal 27/10/23 x 14 lezioni**

**h20-21.30 | 1° quad 75€ | cod 166**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Tratteremo i temi tecnici riguardanti la ripresa fotografica (esposizione, illuminazione, soggetto, composizione ecc.), dando gli strumenti necessari per un corretto uso del mezzo fotografico. Il corso è rivolto sia ai neofiti, sia a coloro che – pur in possesso delle conoscenze di base – vogliono approfondire in maniera sistematica ed esauriente questi argomenti. **ATTREZZATURA:** sarebbe utile avere a disposizione una macchina fotografica di qualunque tipo, preferibilmente reflex/mirrorless ma non è richiesto di portarla a lezione. **NB.** In caso di dubbio, chiedi consiglio al docente.

## FOTOGRAFIA 2

**Venerdì dall'1/3/24 x 14 lezioni**  
**h20-21.30 | 2° quad 75€ | cod 357**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con il docente! Approfondiremo le varie tecniche fotografiche e rivolgeremo particolare attenzione agli aspetti legati alla gestione dell'immagine, dal momento dello scatto alla presentazione finale della fotografia. Attraverso l'utilizzo dei principali software di sviluppo e postproduzione, analizzeremo le tecniche per il salvataggio e l'archiviazione delle immagini, lo sviluppo attraverso i vari strumenti, le correzioni necessarie, l'analisi del colore e la creazione di immagini in bianco e nero. **ATTREZZATURA:** si veda quanto indicato in FOTOGRAFIA 1 comprese le note.

## FOTOGRAFIA: LA STREET PHOTOGRAPHY

**Venerdì dal 27/10/23 x 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale 40€ | cod 362**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Fotografare in qualsiasi condizione di luce, affinando la capacità sia di riconoscere velocemente i dettagli che possono fare di un semplice scatto una grande fotografia, che quella di relazione per avvicinarsi efficacemente alle persone, caratteristica molto importante per un fotografo. I partecipanti alterneranno fasi teoriche sullo studio dei lavori di alcuni maestri del genere e sulle tecniche fotografiche più efficaci, a sessioni pratiche di scatto in strada, che saranno pianificate con il docente. **ATTREZZATURA:** si veda quanto indicato in FOTOGRAFIA 1 comprese le note.

GRAFIA 1 comprese le note.

## FOTOGRAFIA: IL RACCONTO FOTOGRAFICO E IL REPORTAGE

**Venerdì dal 12/1/24 x 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale 40€ | cod 363**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Il Corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche e gli strumenti per la realizzazione – in maniera autonoma e personale – di un vero e proprio “Racconto per immagini”. Saranno affrontati i vari stili del Reportage Fotografico, approfondendone gli aspetti e le difficoltà da affrontare nella realizzazione di determinati lavori. **ATTREZZATURA:** si veda quanto indicato in FOTOGRAFIA 1, comprese le note.

## FOTOGRAFIA: IL RITRATTO FOTOGRAFICO

**Venerdì dall'8/3/24 x 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale 40€ | cod 361**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Tecniche e stili per la realizzazione di perfetti ed accattivanti ritratti fotografici. Verranno mostrate le varie espressioni del ritratto, da quello “posato”, con l'utilizzo di veri e propri set fotografici, al ritratto “ambientato” nel quale viene evidenziato lo stile di vita del soggetto ripreso. **ATTREZZATURA:** si veda quanto indicato in FOTOGRAFIA 1, comprese le note.

## PHOTOSHOP ®

**LIVELLO 1 Lunedì dal 5/2/24 x 7 lezioni**  
**h20-21.30 | bimestrale 40€ | cod 360**

**LIVELLO 2 Lunedì dall'8/4/24 x 7 lezioni**  
**h20-21.30 | bimestrale 40€ | cod 310**

**a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Il corso tratterà gli aspetti base di Photoshop, dall'a-

nalisi dell'interfaccia all'utilizzo degli strumenti che porteranno l'utilizzatore a realizzare, in maniera autonoma e sicura, immagini perfettamente pronte per gli utilizzi più comuni: pubblicazioni online, social, stampa su vari supporti, con esercitazioni pratiche step-by-step in aula. Nel **LIVELLO 2**, approfondiremo le tecniche del programma, imparando ad utilizzare in maniera mirata gli strumenti che ci mette a disposizione il programma. **NB.** Il corso è dimostrativo, chi desidera può portare il proprio pc con licenza di photoshop installata.

### **VIDEOMAKER: CORSO PER LA PRODUZIONE DI VIDEODOCUMENTARI**

**Giovedì dal 4/4/24 x 7 lezioni**

**h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 301**

**a cura di ANDREA MARMAI**

IN PRESENZA - Il corso si propone di fornire ai corsisti le conoscenze di base per ottenere da semplici mezzi di ripresa (telefonino, macchina fotografica, gopro, telecamerina) dei prodotti video piacevoli da vedere. Partendo da una idea semplice come riprendere correttamente un evento (il compleanno, la gita, la vacanza, l'evento importante), passare per il montaggio video divertendosi, per arrivare ad un prodotto finale confezionato bene. Diventare così "reporter" delle proprie esperienze di vita per fissare emozioni, eventi, ricordi e momenti allegri. **PORTA CON TE:** le lezioni saranno teorico pratiche, per questo vieni con il tuo PC [caratteristiche: almeno un processore I5, una RAM da 16Gb in su, un disco veloce (tipo SSD) con 500Gb liberi, dotato di una scheda video che abbia almeno 2Gb di memoria residente]. Verrà chiesto di installare un software free dedicato al videoediting che ha una dimensione importante. **NB.** In caso di

dubbi contattare il docente.

### **FILATI**

#### **MAGLIA PER PRINCIPIANTI E NON**

▫ **Lunedì dal 2/10/23 | 14 lezioni**  
**h8.30-10 | 1° quad 75€ | cod 325**

▫ **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
**h8.30-10 | 2° quad 75€ | cod 326**

**a cura di ERMES CORTOLEZZIS**

IN PRESENZA - Misure, scelta filati e modelli, esecuzione di modelli con informazioni sulle relative nozioni: aumenti, calature, diminuzioni e rimaglio, vari tipi di avvio, cuciture, rifiniture, calzetti. Verrà lasciato spazio alle creazioni personali degli iscritti. **MATERIALI** per la prima lezione: lana e ferri corrispondenti. **N.B.** per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione del corso.

#### **MERLETTO A TOMBOLO**

▫ **Mercoledì dal 4/10/23 x 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale 40€ | cod 167**

▫ **Mercoledì dal 6/12/23 x 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale 40€ | cod 202**

▫ **Mercoledì dal 14/2/24 x 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale 40€ | cod 352**

▫ **Mercoledì dal 10/4/24 x 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale 40€ | cod 354**

**a cura di ANNARITA MASSAFRA**

IN PRESENZA - Avviamento al merletto a tombolo dai movimenti base ai punti più complessi. Il corso è dedicato a principianti e non. I turni sono indipendenti ma complementari tra loro. **MATERIALI:** tombolo e fuselli verranno momentaneamente dati in prestito dall'insegnante.

### **RICAMO**

▫ **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
**h15-17.30 | 1° quad 75€ | cod 339**

▫ **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**



**h15-17.30 | 2° quad 75€ | cod 340**

**a cura di GIANNINA CASE**

IN PRESENZA - Corso dedicato a principianti e non. Nozioni di base su tessuti e materiali, preparazione del lavoro; gli orli; i disegni; l'interpretazione; la scelta dei colori; spiegazione, dimostrazione ed elaborazione pratica dei diversi punti base (erba, catenella, ecc), punti di fondo (ombra, ecc), traforati (inglese, intaglio), sfilature (a giorno, gigliuccio, ecc). Sfilati, intaglio, punto raso e altri ricami su stoffa (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso). **MATERIALI:** i principianti portino: ago, filo, ditale, metro, forbici e un pezzo di tessuto. I non principianti portino il loro lavoro, **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

**TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA**

- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
**h9-12 | quadrimestrale speciale**  
**110€ | cod 344**
- **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
**h9-12 | quadrimestrale speciale**  
**110€ | cod 347**

**a cura di CARMEN ROMEO**

IN PRESENZA - Il corso fornisce competenze nell'ambito della tessitura artistica su telaio manuale ed ha l'obiettivo di sviluppare creatività, abilità manuali e progettuali. Particolare attenzione sarà riservata alla cultura di settore ed alla tradizione tessile del Friuli-Venezia Giulia. Argomenti: studio e rielaborazione in chiave contemporanea di tessuti storici; tessuti uniti, piccoli operati, scozzesi, tele doppie e doppie alternate, buratto, arazzo, tappeto. **MATERIALI:** Il telaio sarà messo a disposizione dell'Università delle Libertà. A lezione portare: un quaderno a quadretti, formato A4 (21 x 29,7 cm),

matite, gomma, un paio di forbici, un rotolo di nastro adesivo, giornali quotidiani vecchi, qualche scatola di cartone (tipo scatola da scarpe), una scatola di spilli e qualche ago da lana, un metro da sarta, almeno 300 gr. di un unico tipo di materiale di due colori diversi (per es. acrilico o lana, 150 gr nera, 150 gr bianca) del tipo "lana sport, ritorta a 4 capi" (quella che si lavora a maglia con i ferri n. 4 o n. 5, filati diversi per tipo e colore, ma non troppo sottili, reperibili eventualmente in casa (cotone, lana, sintetico, acrilico, misti, rafia, ecc...), preferibilmente non in matassa ma avvolti in gomito o oppure su rocca. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

**TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA -  
UPCYCLING IN WEAVING: TESSERE CON  
MATERIALI DA RICICLO**

- **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
**h9-12 | quadrimestrale speciale**  
**110€ | cod 345**
- **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
**h9-12 | quadrimestrale speciale**  
**110€ | cod 346**

**a cura di CARMEN ROMEO**

IN PRESENZA - I partecipanti al corso esploreranno le infinite possibilità dell'upcycling applicato alla tessitura. Verranno utilizzati i rifiuti pre-consumo (i rifiuti prodotti attraverso la fabbricazione di beni, prima che il prodotto finito raggiunga il consumatore) e quelli post-consumo (rifiuti prodotti attraverso lo smaltimento di manufatti quando non sono più necessari al consumatore). In entrambi i casi, il processo richiede la ri-contestualizzazione creativa del sottoprodotto della produzione come risorsa invece che come surplus. **MATERIALI:** Il telaio sarà messo a di-

sposizione dell'Università delle Libere Età. A lezione portare: un quaderno a quadretti, formato A4 (21 x 29,7 cm), matite, gomma, un paio di forbici, un rotolo di nastro adesivo, giornali quotidiani vecchi, qualche scatola di cartone (tipo scatola da scarpe), una scatola di spilli e qualche ago da lana, un metro da sarta, almeno 300 gr. di un unico tipo di materiale di due colori diversi (per es. acrilico o lana, 150 gr nera, 150 gr bianca) del tipo "lana sport, ritorta a 4 capi" (quella che si lavora a maglia con i ferri n. 4 o n. 5, filati diversi per tipo e colore, ma non troppo sottili, reperibili eventualmente in casa (cotone, lana, sintetico, acrilico, misti, rafia, ecc...), preferibilmente non in matassa ma avvolti in gomitolo oppure su rocca. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

#### **UNCINETTO: TECNICHE DI TARTAN CROCHET SCOZZESE**

▫ **Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**  
**h16-17.30 | 1° quad 75€ | cod 460**

▫ **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
**h16-17.30 | 2° quad 75€ | cod 466**

**a cura di CORINNE ANNOVRI**

IN PRESENZA - Corso adatto a principianti e non dell'uncinetto. Partendo dalle spiegazione della tecnica base, realizzeremo insieme una sciarpa. Proseguiremo con la realizzazione di una variante della tecnica, senza frange, per confezionare un capo (un poncho o uno scaldacollo). Infine, apprendremo il "pied de poule", semplice e di gran effetto! **MATERIALI** verranno indicati alla prima lezione.

#### **UNCINETTO BASE - CREIAMO GRANNY SQUARE E PIASTRELLE**

**Mercoledì dal 4/10/23 x 4 lezioni**  
**h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 366**

**a cura di GIOIA CARITA UGENTI**

IN PRESENZA - Corso di avviamento all'uncinetto, volto alla creazione della "granny square" altrimenti detta "piastrella", elemento alla base di future creazioni. Partendo dalla spiegazione dei punti base dell'uncinetto si realizzeranno due tipi di Granny Square semplici: piastrelle quadrate mono o multicolore e Granny Square mandala concentriche. **MATERIALI** per la prima lezione: uncinetto, gomitolini o avanzi di filato adeguati all'uncinetto scelto, forcicine, ago da lana, block notes per appunti. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

#### **UNCINETTO&CREATIVITÀ: DALLA GRANNY SQUARE ALLA CREAZIONE DI UN ACCESSORIO**

**Mercoledì dall'8/11/23 x 7 lezioni**  
**h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 370**

**a cura di GIOIA CARITA UGENTI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** aver frequentato UNCINETTO BASE o possedere le medesime competenze, manualità di base per le parti legate al cucito. Con le nostre "piastrella" o "granny square" daremo libero spazio alla creatività per realizzare un accessorio come una pochette, una borsa o un contenitore. **MATERIALI** per la prima lezione: uncinetto, filato adeguato all'uncinetto scelto e in diverse tonalità, forcicine, ago da lana, block note per appunti. Ulteriore materiale sarà indicato alla prima lezione. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

#### **UNCINETTO&CREATIVITÀ: FIORI PER I NOSTRI VESTITI**

**Mercoledì dal 6/3/24 x 4 lezioni**  
**h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 365**

**a cura di GIOIA CARITA UGENTI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** possedere una minima conoscenza nella lavorazione. Creeremo insieme decori o abbellimenti che potranno essere applicati su abiti, tende, accessori e molto altro. Semplici forme, fiori, foglie o quanto suggerirà la nostra fantasia! **MATERIALI** per la prima lezione: uncinetto, filato adeguato all'uncinetto scelto e in diverse tonalità, forbicine, ago da lana, block notes per appunti. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione.

### SARTORIA

#### SARTORIA: UNA GONNA A GODET IN FIORE - DAL CARTAMODELLO ALLA CONFEZIONE

**Mercoledì dal 3/4/24 x 7 lezioni**  
**h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 405**

**a cura di GIOIA CARITA UGENTI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** sarà utile avere dimestichezza con la macchina da cucire. Nel laboratorio si acquisirà la competenza per realizzare una gonna a godet sulla propria misura, partendo dal cartamodello, implementando la realizzazione del lavoro con la creazione di fiori all'uncinetto in varie tecniche che verranno utilizzati come decoro per impreziosire il capo (per questo sarà utile aver frequentato il corso UNCINETTO&CREATIVITÀ: FIORI PER I NOSTRI VESTITI cod. 365). **MATERIALI** per la prima lezione: 2 fogli di carta velina per cartamodelli - una riga da cm 60 o cm 80 - una squadra 30° - metro da sarta - matita - gomma da cancellare - 3/4 pennarelli o pastelli - forbici - block note per appunti - un uncinetto - filato adeguato all'uncinetto scelto (vanno bene anche avanzi di filato in diverse tonalità). **NB.** Per ogni acquisto

si attenda la conferma di attivazione.

### CORSI IN COLLABORAZIONE CON



Scuola di formazione sartoriale  
metodo Sitam di Orietta Chiccaro  
Via Santa Caterina 15/9 - 33037,  
Pasn di Prato, UD.

#### TAGLIO E CUCITO METODO SITAM LIVELLO 1

**Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
**h9-11 | 1° quad 75€ | cod 666**

**a cura di ORIETTA CHICCARO**

IN PRESENZA - Realizzeremo gonne e calzon, impareremo a conoscere le figure delle persone, lavoreremo per apprendere le tecniche base del cucito utilizzando anche la macchina da cucire. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione. È previsto l'acquisto di METODO SITAM - SQUADRA, previo versamento di un contributo pari a 56€ (se non già in possesso).

#### TAGLIO E CUCITO METODO SITAM LIVELLO 2

**Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
**h9-11 | 2° quad 75€ | cod 688**

**a cura di ORIETTA CHICCARO**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** Non adatto ai principianti assoluti. Realizzeremo una semplice giacca sfoderata o un abito a tubino e impareremo nuove tecniche di cucito. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione. È previsto l'acquisto di METODO SITAM - SQUADRA, previo versamento di un contributo pari a 56€ (se non già in possesso).

**RICORDI SEMPRE AGGIORNATO!**



# laboratori del corpo & ballo

... **Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2ª di copertina ...**

**AVVERTENZE:** l'Università delle LiberEtà non è un centro specializzato in riabilitazione: in presenza di problemi di tipo fisioterapico o motorio si consiglia un consulto con il proprio medico.

**ATTREZZATURA:** in palestra è obbligatorio l'accesso con scarpe pulite. Tutta l'attrezzatura verrà comunicata alla

prima lezione; il corsista dovrà munirsi di attrezzi personali e non sarà possibile il deposito.

**CERTIFICATO MEDICO:** necessario per frequentare i corsi di ginnastica (tutte) e pilates. È attiva una convenzione con il dott. Grassi (si veda pagina 8)

## CORSI DI BALLO

### **BALLA PER RIMANERE IN FORMA**

▫ **Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni**

**h19-20 | bimestrale 40€ | cod 500**

▫ **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**

**h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 489**

**a cura di ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Non adatto ai principianti. Corso rivolto a chi ha già una conoscenza dei passi base di salsa, cha cha, bachata e voglia continuare a praticare questi balli sia singolarmente che in coppia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### **BALLI DI GRUPPO D'ESTATE**

**Mercoledì dal 7/6/23 x 7 lezioni**

**h17-18 | bimestrale 40€ | cod 249**

**a cura di GIUSI DI GIORGIO**

▫ **Giovedì dall'1/6/23 x 7 lezioni**

**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 561**

▫ **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**

**h17-18 | mensile speciale 20€ | cod 564**

▫ **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**

**h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 581**

**a cura di CRISTINA RIBIS**

IN PRESENZA - Corso dedicato a principianti e non. Divertiamoci con i più noti balli di gruppo! **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### **BALLI DI GRUPPO PER PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1 Giovedì dal 5/10/23 x 14**

**lezioni | h17-18 | 1° quad 75€ | cod 582**

**LIVELLO 2 Giovedì dall'1/2/24 x 14**

**lezioni | h17-18 | 2° quad 75€ | cod 584**

**a cura di CRISTINA RIBIS**

**LIVELLO 1 Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**

**| h16.45-17.45 | 2° quad 75€ | cod 619**

**a cura di GIUSI DI GIORGIO**

IN PRESENZA - Corso dedicato ai balli di gruppo: dai grandi classici alle ultime novità. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### BALLI DI GRUPPO AVANZATO

▫ Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni  
h16.30-17.30 | 1° quad 75€ | cod 252

▫ Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 1° quad 75€ | cod 253

-°-

▫ Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni  
h16.30-17.30 | 2° quad 75€ | cod 255

▫ Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 2° quad 75€ | cod 444

a cura di GIUSI DI GIORGIO

-°-

▫ Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni  
h18-19 | 1° quad 75€ | cod 583

▫ Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni  
h18-19 | 2° quad 75€ | cod 585

a cura di CRISTINA RIBIS

IN PRESENZA - Non indicato ai principianti assoluti ma a chi abbia frequentato almeno un anno di ballo. Ad ogni lezione si terrà un breve ripasso e verrà presentato un nuovo ballo. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### BALLI DI GRUPPO LATINI BASE

▫ Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni  
h11.30-12.30 | 1° quad 75€ | cod 386

▫ Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni  
h20-21 | 1° quad 75€ | cod 395

-°-

▫ Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni  
h11.30-12.30 | 2° quad 75€ | cod 246

▫ Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni  
h20-21 | 2° quad 75€ | cod 421

a cura di ANNA CAPRIZ

IN PRESENZA - Passi e figure base di salsa, cha cha, bachata con accenni al Merengue, rumba e mambo cubano. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente

e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### BALLI DI GRUPPO LATINI AVANZATO

▫ Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni  
h10.30-11.30 | 1° quad 75€ | cod 422

▫ Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni  
h19-20 | 1° quad 75€ | cod 247

-°-

▫ Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni  
h10.30-11.30 | 2° quad 75€ | cod 311

▫ Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni  
h19-20 | 2° quad 75€ | cod 314

a cura di ANNA CAPRIZ

IN PRESENZA - Non adatto ai principianti. Proseguimento dello studio di salsa, cha cha e bachata con inserimento di giri e figure più complesse. A seconda dei partecipanti sarà possibile ballare anche in coppia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### FLAMENCO

Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 600

a cura di FEDERICA COPETTI

IN PRESENZA - Il flamenco: affascinante, sensuale e seducente. In questo corso ti insegnerò le basi principali di questa danza. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

#### GINNASTICA AEROBICA LEGGERA

▫ Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni  
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 305

▫ Venerdì dal 9/6/23 x 7 lezioni  
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 381

▫ Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni

**h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 306**

-°-

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
**h9.30-10.30 | 1° quad 75€ | cod 382**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
**h9.30-10.30 | 2° quad 75€ | cod 144**

**a cura di ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Sequenze di esercizi cardio (anche su step), che aiutano a bruciare calorie e a migliorare la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio seguiti da esercizi di tonificazione e stretching. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino, i pesetti e una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante.

### **GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO**

▫ **Lunedì dal 5/6/23 x 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 318**

▫ **Lunedì dal 5/6/23 x 7 lezioni**  
**h19-20 | bimestrale 40€ | cod 331**

▫ **Mercoledì dal 7/6/23 x 7 lezioni**  
**h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 341**

▫ **Venerdì dal 9/6/23 x 7 lezioni**  
**h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 397**

-°-

▫ **Lunedì dal 21/8/23 x 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale 40€ | cod 398**

▫ **Lunedì dal 21/8/23 x 7 lezioni**  
**h19-20 | bimestrale 40€ | cod 399**

▫ **Mercoledì dal 16/8/23 x 7 lezioni**  
**h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 400**

▫ **Venerdì dal 18/8/23 x 7 lezioni**  
**h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 402**

-°-

▫ **Lunedì dal 9/10/23 x 14 lezioni**  
**h18-19 | 1° quad 75€ | cod 403**

▫ **Lunedì dal 9/10/23 x 14 lezioni**  
**h19-20 | 1° quad 75€ | cod 404**

▫ **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni**  
**h18.30-19.30 | 1° quad 75€ | cod 538**

▫ **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
**h18.30-19.30 | 1° quad 75€ | cod 543**

-°-

▫ **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
**h18-19 | 2° quad 75€ | cod 546**

▫ **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
**h19-20 | 2° quad 75€ | cod 551**

▫ **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni**  
**h18.30-19.30 | 2° quad 75€ | cod 552**

▫ **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
**h18.30-19.30 | 2° quad 75€ | cod 558**

**a cura di LORELLA FERUGLIO**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. **PREREQUISITI:** non adatto a persone non allenate. Riscaldamento generale, esercizi mirati a tonificare e rassodare con pesi, elastici e step per scolpire il proprio corpo. Stretching finale. Il corso è adatto sia a uomini che a donne. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **GINNASTICA CARDIO&TONIFICAZIONE**

▫ **Giovedì dall'1/6/23 x 7 lezioni**  
**h19-20 | bimestrale 40€ | cod 212**

▫ **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
**h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 213**

-°-

▫ **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
**h19-20 | 1° quad 75€ | cod 506**

▫ **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
**h9.30-10.30 | 1° quad 75€ | cod 508**

-°-

▫ **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
**h19-20 | 2° quad 75€ | cod 509**

▫ **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
**h9.30-10.30 | 2° quad 75€ | cod 510**

### a cura di ANNA CAPRIZ

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Workout aerobico alternato a esercizi di tonificazione per migliorare la forza e la resistenza muscolare con benefici anche per eventuali programmi di dimagrimento, anche usando lo step. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino, i pesetti, le cavigliere, una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante.

### GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

- **Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni**  
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 210
- **Mercoledì dal 7/6/23 x 7 lezioni**  
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 286
- **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 261
- **Mercoledì dal 6/9/23 x 4 lezioni**  
h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 304

-°-

- **Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 1° quad 75€ | cod 387
- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h18-19 | 1° quad 75€ | cod 378
- **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 1° quad 75€ | cod 633

-°-

- **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 2° quad 75€ | cod 389
- **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h18-19 | 2° quad 75€ | cod 385
- **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 2° quad 75€ | cod 634

### a cura di ANNA CAPRIZ

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Esercizi per mantenere o migliorare la forma fisica, allenando i vari distretti muscolari con l'uso di piccoli attrezzi e dello step. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra,

un tappetino, i pesetti, le cavigliere e una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante.

### GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

- **Giovedì dall'8/6/23 x 7 lezioni**  
h8.30-9.30 | bimestrale 40€ | cod 183
- **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 184

-°-

- **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 1° quad 75€ | cod 349
- **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
h9.30-10.30 | 2° quad 75€ | cod 409

### a cura di LORELLA FERUGLIO

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Corso adatto a tutti, dedicato in particolare a rinforzare la zona addominale e lombare con degli esercizi specifici di ginnastica dolce. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### GINNASTICA DOLCE

- **Martedì dal 6/6/23 x 7 lezioni**  
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 303
- **Venerdì dal 9/6/23 x 7 lezioni**  
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 377
- **Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
h10.30-11.30 | mensile speciale 20€ | cod 393
- **Venerdì dall'8/9/23 x 4 lezioni**  
h10.30-11.30 | mensile speciale 20€ | cod 396

-°-

- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1° quad 75€ | cod 521
- **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1° quad 75€ | cod 390

-°-

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2° quad 75€ | cod 486

▫ **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2° quad 75€ | cod 488

**a cura di ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Esercizi per favorire la mobilità articolare e rinforzare il tono muscolare con lo scopo di migliorare la percezione corporea e di correggere eventuali difetti di postura. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino, i pesetti (facoltativi) e una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante. **NB.** Non è un corso riabilitativo.

### **GINNASTICA PER OVER60**

**GIUGNO Mar+Ven dal 6/6/23 x 8 lezioni**  
| h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 472

**LUGLIO Mar+Ven dal 4/7/23 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 473

**SETTEMBRE Mar+Ven dall'1/9/23 x 8 lezioni**  
| h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 407

**ESPERTI Mar+Ven dal 29/9/23 x 8 lezioni**  
| h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 408

**BASE Mar+Ven dal 29/9/23 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 414

**ESPERTI Mar+Ven dal 27/10/23 x 8 lezioni**  
| h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 415

**BASE Mar+Ven dal 27/10/23 x 8 lezioni**  
| h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 416

**ESPERTI Mar+Ven dal 24/11/23 x 8 lezioni**  
| h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 419

**BASE Mar+Ven dal 24/11/23 x 8 lezioni**  
| h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 429

**ESPERTI Mar+Ven dal 9/1/24 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 432

**BASE Mar+Ven dal 9/1/24 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 433

**ESPERTI Mar+Ven dal 6/2/24 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 438

**BASE Mar+Ven dal 6/2/24 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 439

**ESPERTI Mar+Ven dal 5/3/24 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 440

**BASE Mar+Ven dal 5/3/24 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 441

**ESPERTI Mar+Ven dall'8/4/24 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 442

**BASE Mar+Ven dall'8/4/24 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 443

**ESPERTI Mar+Ven dal 7/5/24 x 8 lezioni**  
h11.30-12.30 | over60 60€ | cod 436

**BASE Mar+Ven dal 7/5/24 x 8 lezioni**  
h12.30-13.30 | over60 60€ | cod 437

**a cura di LORELLA FERUGLIO**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. Certificato medico obbligatorio. Ginnastica ideata per gli over 60, guidata e personalizzata con particolare attenzione alla postura. La docente potrà seguire tutti e correggere singolarmente i 10 partecipanti ammessi al corso. Il turno ESPERTI è destinato a chi abbia svolto almeno un anno della stessa disciplina. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente. **NB.** Non è un corso riabilitativo.

### **GINNASTICA RISVEGLIO MUSCOLARE**

▫ **Mercoledì dal 7/6/23 x 7 lezioni**  
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 522

▫ **Mercoledì dal 6/9/23 x 4 lezioni**  
h10.30-11.30 | mensile speciale  
20€ | cod 530

▫ **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1° quad 75€ | cod 531

▫ **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2° quad 75€ | cod 532

**a cura di ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Corso rivolto a chi ha voglia



di "rimettere in moto" muscoli e articolazioni dopo un periodo di sedentarietà e per chi preferisce praticare una ginnastica dolce per contrastare la perdita di massa muscolare e la rigidità articolare. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra o calzini antiscivolo e una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante. **NB.** Non è un corso riabilitativo.

### **GINNASTICA POSTURALPILATES**

- **Giovedì dall'1/6/23 x 7 lezioni**  
h20-21 | bimestrale 40€ | cod 105
- **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
h20-21 | mensile speciale 20€ | cod 327

-°-

- **Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**  
h15.30-16.30 | 1° quad 75€ | cod 328
- **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni**  
h15-16 | 1° quad 75€ | cod 394
- **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
h20-21 | 1° quad 75€ | cod 427

-°-

- **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
h15.30-16.30 | 2° quad 75€ | cod 428
- **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni**  
h15-16 | 2° quad 75€ | cod 434
- **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
h20-21 | 2° quad 75€ | cod 431

#### **a cura di ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Esercizi per migliorare la resistenza e la flessibilità muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo (core) compreso il pavimento pelvico, la respirazione, la concentrazione mentale. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e una banda elastica di cui darà indicazioni l'insegnante.

### **PILATES**

- **Giovedì dall'8/6/23 x 7 lezioni**  
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 197
- **Venerdì dal 9/6/23 x 7 lezioni**  
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 379
- **Venerdì dal 18/8/23 x 7 lezioni**  
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 383
- **Giovedì dal 7/9/23 x 4 lezioni**  
h10.30-11.30 | mensile speciale 20€ | cod 423

-°-

- **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1° quad 75€ | cod 424
- **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
h17.30-18.30 | 1° quad 75€ | cod 425

-°-

- **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2° quad 75€ | cod 426
- **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
h17.30-18.30 | 2° quad 75€ | cod 410

#### **a cura di LORELLA FERUGLIO**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Il Pilates lavora sull'armonia globale dell'individuo, rinforza i muscoli senza appesantirli, migliora l'elasticità e tonifica ogni parte del corpo, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **PILATES**

- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h15-16 | 1° quad 75€ | cod 430
- **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h15-16 | 2° quad 75€ | cod 475

#### **a cura di PAOLA MASON**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Lavoro sull'armonia globa-

le dell'individuo rinforzando i muscoli senza appesantirli, migliorando l'elasticità e tonificando ogni parte del corpo, potenziando le capacità motorie. Migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette, aumenta la capacità di coordinazione e l'equilibrio. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO, IN GIARDINO!**

▫ **Lunedì dal 5/6/23 x 7 lezioni**  
h8.30-9.30 | bimestrale 40€ | cod 123

▫ **Lunedì dal 4/9/23 x 4 lezioni**  
h8.30-9.30 | mensile speciale 20€ | cod 104

**a cura di MARIO ANTOLDI**

IN PRESENZA - Movimenti naturali semplici per il benessere e la consapevolezza, tratti da arti marziali tradizionali. La ricerca di lunga vita in salute, all'aria aperta iniziando bene la giornata, nutrendosi dell'energia che ci circonda. Il corso si svolgerà nel giardino della sede. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'eventuale lezione in palestra in caso di maltempo.

### **TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO**

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h8.30-9.30 | 1° quad 75€ | cod 205

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h8.30-9.30 | 2° quad 75€ | cod 206

-o-

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h20-21 | 1° quad 75€ | cod 211

**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h20-21 | 2° quad 75€ | cod 406

**a cura di MARIO ANTOLDI**

IN PRESENZA - Il corso prevede lo stu-

dio della sequenza di movimenti di taijiquan della famiglia yang. Previsto uno scioglimento articolare e allungamento muscolare, esercizi di consapevolezza corporea, di respirazione e per svuotare la mente. Sviluppare una pratica del movimento semplice, attraverso una presenza e consapevolezza, prendendosi cura di se attraverso gli esercizi. Adatto a tutti. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### **YOGA SALUTO AL SOLE - SURYANAMASKARA**

**Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
| h8.30-9.30 | mensile speciale  
20€ | cod 125

**a cura di MICHELA FABIANI**

IN PRESENZA - La pratica del "Saluto al sole" una completa e perfetta fusione di movimento, respiro e concentrazione, attraverso asana, pranayama, dharana e bija e i Mantra solari (Surya Mantra) utilizzati per il suryanamaskara (Saluto al sole).. **PORTA CON TE:** calzettini, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **YOGA**

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h8.30-9.30 | 1° quad 75€ | cod 272

▫ **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni**  
h20-21 | 1° quad 75€ | cod 274

-o-

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h8.30-9.30 | 2° quad 75€ | cod 224

▫ **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
h20-21 | 2° quad 75€ | cod 237

**a cura di MICHELA FABIANI**

IN PRESENZA - Praticare Yoga, un percorso di crescita che non ha mai fine. Ascolta il tuo corpo mentre lasci che il respiro ti guidi nel fluire da un asana

all'altra. "Tutto sta nel saper ascoltare." (Osho). **PORTA CON TE:** calzoncini, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **YOGA E MEDITAZIONI GUIDATE**

- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h14-15 | 1° quad 75€ | cod 607
- **Martedì dal 5/3/24 x 14 lezioni**  
h14-15 | 2° quad 75€ | cod 601

**a cura di VALENTINA VAZZAZ**

IN PRESENZA - Un percorso nello Hatha Yoga, adatto sia a principianti che a praticanti esperti, che si concentra sull'entrare più in intimità con la realtà fisica del proprio corpo grazie alla pratica energetica della visualizzazione e di brevi meditazioni guidate. Oltre a maggiore scioltezza del fisico, questa gentile e graduale pratica favorirà un crescente senso di benessere interiore.

**PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

### **VELA - CARTEGGIO NAUTICO**

**Martedì dal 5/3/24 x 4 lezioni**  
h17.30-19 | **breve gratuito** | cod 469

**a cura di GALDINO CASSUTTI**

IN PRESENZA - Carte nautiche, rotte, punto nave, programmazione di una crociera, gestione di un'imbarcazione.

### **VOLO CON ULTRALEGGERO/ALIANTE - CORSO TEORICO PRATICO**

▫ **Lunedì dal 9/10/23 | 8 lezioni**  
h20.30-22 | volo: 160€ | cod 181

▫ **Lunedì dal 4/3/24 | 8 lezioni**  
h20.30-22 | volo: 160€ | cod 302

**a cura di GIUSEPPE AGOSTINO**  
**e PAOLO DEL POZZO**

IN PRESENZA - Il corso si compone di una parte teorica uguale per entrambe le modalità (alianti o ultraleggero) e di una pratica, svolta attraverso missioni con istruttore a bordo. Le lezioni teoriche saranno 4, verranno svolte all'Università delle Libere Età e costituiscono un avvicinamento al volo, attraverso una panoramica delle nozioni basilari. Le missioni pratiche saranno svolte in date da concordare, con istruttore a bordo e saranno 4 per chi sceglierà la modalità ultraleggero, 3 per chi sceglierà la modalità alianti. **NB:** la 1ª lezione È INTRODUTTIVA E GRATUITA. Si invitano gli interessati a prenotare la partecipazione via mail a [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it). La quota verrà versata entro la 2ª lezione solo da chi desidererà iscriversi al corso completo. Chi desiderasse svolgere entrambe le modalità di volo nella parte pratica potrà farlo versando doppia quota.

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



# musica, teatro & canto

... *Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2° di copertina ...*

## CANTO MODERNO PRINCIPIANTI

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 487

**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 228

-°-

**LIVELLO 1** Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 493

**LIVELLO 2** Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 229

a cura di **IULIA VORONKO**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. Il corso è rivolto agli amanti del canto, senza prerequisiti: si imparerà una corretta respirazione, l'interpretazione e la tecnica di base del canto.

## CANTO MODERNO AVANZATO

**LIVELLO 1** Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 491

**LIVELLO 2** Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 492

a cura di **IULIA VORONKO**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI.  
**PREREQUISITI:** non indicato ai princi-

pianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con la docente! Si prosegue con le tecniche del canto esercitandosi con dei brani di stili diversi della musica moderna.

## CHITARRA

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | 1° quad 75€ | cod 221

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h19.30-20.30 | 2° quad 75€ | cod 264

a cura di **SERGIO ZARABARA**

IN PRESENZA - Corso di chitarra rivolto ai principianti. Verrà affrontato lo studio dei principali accordi e delle ritmiche per permettere agli studenti di suonare le più famose e note canzoni pop italiane ed internazionali e per chi volesse di cantarle accompagnandosi alla chitarra. Verrà affrontato in modo progressivo lo studio della tecnica della mano destra e sinistra e si cercherà di fare sviluppare l'orecchio per una semplice analisi ritmica e melodica dei brani di maggior interesse dei partecipanti. **PORTA CON TE:** la chitarra. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso: in caso di dubbio, chiedi consiglio al docente alla prima lezione.

## **LA MAGIA DELL'ARPA CELTICA: STORIA, LEGGENDE E MUSICA (DAL VIVO)**

**Lunedì dal 2/10/23 x 4 lezioni  
h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 478**

**a cura di LUIGINA FERUGLIO**

IN PRESENZA - Verranno alternate storie, leggende e curiosità legate al mondo magico e lontano di questo strumento, con musiche suonate dal vivo dalla stessa insegnante con la propria arpa. Scopriremo chi erano gli antichi bardi e qual'era il loro ruolo, le melodie da loro composte, aneddoti e curiosità. Faremo un viaggio musicale tra le tradizioni di Irlanda, Scozia, Galles e Bretagna. Infine sperimenteremo il benessere provocato dalle vibrazioni delle corde.

### **PIANOFORTE**

**LIVELLO 1 Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni | h13.30-15 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 495**

**LIVELLO 2 Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni | h13.30-15 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 499**

-°-

**LIVELLO 2 Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni | h15-16.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 490**

**LIVELLO 3 Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni | h15-16.30 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 497**

-°-

**LIVELLO 1 Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni | h16.30-18 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 498**

**a cura di MARIUS BARTOCCINI**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. Corso destinato a tutti coloro che vogliono conoscere lo strumento da vicino e apprendere i rudimenti tecnici e teorici della musica; si svolgerà sia in maniera

collettiva che individuale e consisterà contemporaneamente in una parte teorica e una pratica. **PREREQUISITI AI LIVELLI 2 E 3:** aver frequentato il livello precedente o possedere i medesimi prerequisiti; se non li hai frequentati, richiedi un contatto con il docente!

### **TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE 1**

**Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni  
h18.30-20 | 1° quad 75€ | cod 178**

**a cura di PAOLA FERRARO**

IN PRESENZA&ONLINE - MASSIMO 25 ISCRITTI. Dal respiro alla voce: timbro, volume, colore, ritmo e velocità, fonazione e rafforzamento della voce. Il corpo e la gestualità, la padronanza dello spazio, rilassamento fisico e controllo emozionale, concentrazione mentale e memoria, Interazione e comunicazione con il gruppo, nozioni basilari di dizione, lettura interpretativa, il monologo.

### **TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE 2**

**Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni  
h18.30-20 | 2° quad 75€ | cod 179**

**a cura di PAOLA FERRARO**

IN PRESENZA - Rapido ripasso di quanto già fatto nel primo quadrimestre per continuare il percorso preparatorio dell'attore. Improvvisazione e recitazione: dall'io al personaggio, la caratterizzazione, la presenza dell'attore, la ricerca dell'interpretazione, la consapevolezza delle potenzialità espressive, le diverse scuole di teatro: da Stanislavskij ai più recenti metodi di preparazione dell'attore.

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



LIVELLO	PROGRAMMA DI MASSIMA	SCOPO
PRINCIPIANTI	1 Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi.	A1 PARTE 1
	2 Dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si amplieranno le espressioni di uso quotidiano, la capacità di domandare e rispondere a quesiti sulla propria vita e situazioni quotidiane.	A1 PARTE 2
ELEMEN TARE	1 Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana.	A2 PARTE 1
	2 Si sarà in grado di capire il senso di piccoli testi e brevi audio, anche senza comprenderne tutte le parole. Si consolideranno le strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni	A2 PARTE 2
DA QUESTO LIVELLO SI PUÒ ACCEDERE ALLE CONVERSAZIONI 1		
PRE-INTER MEDIO	1 Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua si sarà in grado di raggiungere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana e in viaggio.	CON SOLIDA MENTO A2
	2 Si sarà in grado di esprimere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le proprie opinioni e progetti. Si riesce a partecipare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di attualità.	AVVIA MENTO B1
DA QUESTO LIVELLO SI PUÒ ACCEDERE ALLE CONVERSAZIONI 2		
INTER MEDIO	1 Si riuscirà ad affrontare semplici conversazioni anche senza preparazione. Si comprendono le idee principali di argomenti sia concreti sia astratti e si è in grado di imbastire discussioni sui propri interessi.	B1 PARTE1
	2 Durante la lezione si conversa su temi personali, di attualità e sugli argomenti proposti dal testo adottato approfondendo le regole grammaticali.	B1 PARTE 2
INTERMEDIO SUPERIORE	Dedicato a chi ha già sviluppato una buona padronanza della lingua tanto da riuscire a seguire filmati in lingua con sottotitoli, con una comprensione generale discreta anche se non sempre dettagliata	B2
AVANZATO	Forme grammaticali più complesse, per approfondire la conoscenza della lingua e della cultura con incursioni nel mondo dell'attualità, del business, work-life, viaggi, storia e tradizioni, scienza e tecnologia, esercitando la comunicazione orale.	VERSO C1

# lingue&civiltà straniere

... **Approfitta delle PROMOZIONI ANNUALE+PRECORSO e 2 QUADRIMESTRALI e ottieni un buono di 20€! Maggiori informazioni nella 2ª di copertina ...**

**LIBRI DI TESTO:** per tutti i livelli verrà adottato un libro di testo indicato dall'insegnante a lezione (acquisto a carico del corsista). Solitamente non sono richiesti per i corsi di conversazione.

**PROGRAMMI E LIVELLI:** i programmi di massima, esposti nelle pagine seguenti, sono indicativi; a seconda dell'insegnante (e del gruppo classe) ci possono essere delle lievi variazioni. Per un orientamento si consiglia di fare riferimento alla tabella nella pagina accanto. Se, nell'arco del primo mese, il corso scelto si rivelasse non adeguato, è possibile trasferirsi ad un altro, previo accordo con l'insegnante e con la segreteria. I titoli dei corsi fanno generico riferimento ai livelli competenza linguistica codificata dal Consiglio d'Europa graduati A, B e C ma l'Università delle LiberEtà non prevede certificazioni riconosciute.

**INGLESE E TEDESCO - PRECORSI DI RIPASSO A SETTEMBRE:** i precorsi sono utili per capire qual è il proprio livello, riprendere gradualmente confidenza con la lingua, effettuare un ripasso del programma e agevolare il proprio ingresso nella classe. Soprattutto, ogni precorso permette di affrontare i corsi

annuali con tutti i prerequisiti necessari. Precorso e corso annuale mantengono giornata e orario, per garantire una frequenza senza intoppi. Il livello PRINCIPANTI 1 è un avviamento all'inglese, dedicato ai principianti assoluti. I PRECORSI DI LIVELLO SUPERIORE sono da considerarsi un ripasso del livello precedente, li consigliamo per orientarsi tra le proposte, capire il proprio livello e favorire l'omogeneizzazione del gruppo classe.

**INGLESE E TEDESCO - ANNUALI DI GRAMMATICA A NOVEMBRE:** durano fino a maggio e sviluppano un percorso mirato allo studio progressivo per la struttura della lingua sia da un punto di vista grammaticale che conversativo. Durante la frequenza, si progredirà con la conoscenza della lingua, in base al programma stabilito dal docente.

**INTENSIVI:** permettono un'evoluzione del proprio livello in un breve periodo di tempo (40 h svolte in due mesi).

**CONVERSAZIONE:** danno la possibilità di esercitare la lingua parlata, fornendo strumenti per sostenere una conversazione anche senza essersi preparati in precedenza.

## **COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO!**

**Lunedì dal 4/9/23 x 4 lezioni**  
**h19.30-20.30 | breve gratuito | cod 687**

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Corso teorico e illustrativo. Esiste il metodo giusto per studiare una lingua straniera? Sì, ed è il tuo. Quello che si adatta alle tue caratteristiche ed esigenze. Il corso vuole essere un'introduzione agli elementi da considerare per lo studio delle lingue, con elementi teorici e indicazioni pratiche.

## **INGLESE CORSI ESTIVI**

### **INGLESE: PRIMI PASSI NELLA CONVERSAZIONE**

**Mercoledì dal 7/6/23 x 4 lezioni**  
**h11.30-12.30 | mensile speciale**  
**20€ | cod 148**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** possedere il livello elementare (A1/A2). Scopo del corso è spingere i partecipanti a piccoli dialoghi, riguardanti situazioni della vita quotidiana (per es.: al ristorante/bar, al supermercato, in aeroporto ecc..), utilizzando strutture elementari e stimolando l'utilizzo del vocabolario già appreso a cui si potranno aggiungere espressioni e terminologie più adatte alla circostanza studiata.

### **ENGLISH SONGS: L'INGLESE NELLE CANZONI**

**Venerdì dal 9/6/23 x 4 lezioni**  
**h10-11.15 | mensile speciale 20€ | cod 102**

**a cura di SILVIO SERAFINI**

IN PRESENZA - 4 incontri per migliorare il proprio inglese in maniera divertente tramite canzoni in lingua inglese che verranno anche suonate dal vivo dallo stesso insegnante.

## **CORSI DI GRAMMATICA**

### **PRECORSI**

#### **INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO**

**Lunedì dal 4/9/23 x 7 lezioni**  
**h19.30-20.45 | precorso 40€ | cod 520**

**a cura di ELISA RADDA**

-°-

**Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni**  
**h9-10.15 | precorso 40€ | cod 417**

**a cura di LAURA STEFANUTI**

IN PRESENZA&ONLINE - Corso destinato ai principianti assoluti. Introduzione alle prime strutture della lingua inglese.

#### **INGLESE PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO**

**Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni**  
**h18-19.15 | precorso 40€ | cod 226**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A1 PARTE 1. Dedicato ai falsi principianti. Si rinfrescherà il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche.

#### **INGLESE ELEMENTARE 1 - PRECORSO**

**Lunedì dal 4/9/23 x 7 lezioni**  
**h18-19.15 | precorso 40€ | cod 242**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A1 PARTE 2.

#### **INGLESE ELEMENTARE 2 - PRECORSO**

**Lunedì dal 4/9/23 x 7 lezioni**  
**h10.30-11.45 | precorso 40€ | cod 513**



### a cura di ANGELA LENARDUZZI

-°-

▫ Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni  
h20-21.15 | precorso 40€ | cod 645

▫ Giovedì dal 7/9/23 x 7 lezioni  
h18-19.15 | precorso 40€ | cod 156

▫ Venerdì dall'8/9/23 x 7 lezioni  
h9-10.15 | precorso 40€ | cod 158

### a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A2 PARTE 1: come districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana.

### INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - PRECORSO

Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni  
h11.30-12.45 | precorso 40€ | cod 6450

### a cura di ELISA RADDA

-°-

Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni  
h18.30-19.45 | precorso 40€ | cod 524

### a cura di LAURA STEFANUTTI

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A2 PARTE 2. Ripasso delle strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni.

### INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - PRECORSO

Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni  
h19.30-20.45 | precorso 40€ | cod 517

### a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del livello A2: grammatica a livello elementare e esercitazione di brevi conversazioni.

### INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO

▫ Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni  
h8.30-9.45 | precorso 40€ | cod 646

▫ Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni

h10-11.15 | precorso 40€ | cod 6460

▫ Giovedì dal 7/9/23 x 7 lezioni  
h19.30-20.45 | precorso 40€ | cod 516

### a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del livello A2/B1: grammatica a livello elementare e esercitazione di brevi conversazioni.

### INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE - PRECORSO

Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni  
h18.45-20 | precorso 40€ | cod 523

### a cura di CRISTINA MADONNA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma B1: la grammatica, letture, visione video e brevi conversazioni.

### ANNUALI E INTENSIVI

### INGLESE PRINCIPIANTI 1 - ANNUALE

Lunedì dal 6/11/23 x 25 lezioni  
h19.30-20.45 | annuale 110€ | cod 540

### a cura di ELISA RADDA

-°-

Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni  
h9-10.15 | annuale 110€ | cod 418

### a cura di LAURA STEFANUTTI

IN PRESENZA&ONLINE - **UTILI PREREQUISITI:** aver frequentato INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO a settembre. Corso dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua inglese e desidera imparare il vocabolario di base, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi. Al termine del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

### INGLESE PRINCIPIANTI 2 - ANNUALE

Martedì dal 7/11/23 x 25 lezioni

**h18-19.15 | annuale 110€ | cod 227**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si amplieranno le espressioni di uso quotidiano, la capacità di domandare e rispondere a quesiti sulla propria vita e situazioni quotidiane. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

**INGLESE ELEMENTARE 1 - ANNUALE**

**Lunedì dal 6/11/23 x 25 lezioni  
h18-19.15 | annuale 110€ | cod 243**

IN PRESENZA&ONLINE

**a cura di ELISA RADDA**

**Giovedì dal 2/11/23 x 25 lezioni  
h9.30-10.45 | annuale 110€ | cod 542**

IN PRESENZA

**a cura di CINZIA SFILLI**

**PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1 PARTE 2. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 1.

**INGLESE ELEMENTARE 1 - INTENSIVO**

**Sabato dal 7/10/23 x 10 lezioni  
h9-13 | intensivo 140€ | cod 548**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1 PARTE 2. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice

scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 1.

**INGLESE ELEMENTARE 2 - ANNUALE**

**Lunedì dal 6/11/23 x 25 lezioni  
h10.30-11.45 | annuale 110€ | cod 514**

**a cura di ANGELA LENARDUZZI**

-°-

▫ **Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni  
h20-21.15 | annuale 110€ | cod 528**

▫ **Giovedì dal 2/11/23 x 25 lezioni  
h18-19.15 | annuale 110€ | cod 525**

▫ **Venerdì dal 3/11/23 x 25 lezioni  
h9-10.15 | annuale 110€ | cod 526**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 PARTE 1. Si sarà in grado di capire il senso di piccoli testi e brevi audio, anche senza comprenderne tutte le parole. Si consolideranno le strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

**INGLESE ELEMENTARE 2 - INTENSIVO**

**Sabato dal 20/1/24 x 10 lezioni  
h9-13 | intensivo 140€ | cod 549**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 PARTE 1. Si sarà in grado di capire il senso di piccoli testi e brevi audio, anche senza comprenderne tutte le parole. Si consolideranno le strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

## INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - ANNUALE

**Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni**  
**h11.30-12.45 | annuale 110€ | cod 5280**  
IN PRESENZA&ONLINE

**a cura di ELISA RADDA**

-°-

**Giovedì dal 2/11/23 x 25 lezioni**  
**h11-12.15 | annuale 110€ | cod 529**  
IN PRESENZA

**a cura di CINZIA SFILLI**

-°-

**Martedì dal 7/11/23 x 25 lezioni**  
**h18.30-19.45 | annuale 110€ | cod 527**  
IN PRESENZA&ONLINE

**a cura di LAURA STEFANUTTI**

**PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1/A2 PARTE 1. Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua si sarà in grado di raggiungere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana e in viaggio. Al TERMINE del corso si prevede di CONSOLIDARE il livello A2 e INIZIARE il livello B1.

## INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - ANNUALE

**Martedì dal 7/11/23 x 25 lezioni**  
**h19.30-20.45 | annuale 110€ | cod 537**  
IN PRESENZA&ONLINE

**a cura di ELISA RADDA**

-°-

**Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni**  
**h14.30-15.45 | annuale 110€ | cod 533**  
IN PRESENZA

**a cura di CINZIA SFILLI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Si sarà in grado di esprimere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le proprie opinioni e progetti. Si riesce a parteci-

pare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di attualità. Al TERMINE del corso si prevede di AVVIARSI ad un LIVELLO PARI AL B1.

## INGLESE INTERMEDIO 1 - ANNUALE

▫ **Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni**  
**h8.30-9.45 | annuale 110€ | cod 534**

▫ **Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni**  
**h10-11.15 | annuale 110€ | cod 5340**

▫ **Giovedì dal 2/11/23 x 25 lezioni**  
**h19.30-20.45 | annuale 110€ | cod 536**

**a cura di ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 consolidato. Si riuscirà ad affrontare semplici conversazioni anche senza preparazione. Si comprendono le idee principali di argomenti sia concreti sia astratti e si sarà in grado di imbastire discussioni sui propri interessi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 1.

## INGLESE INTERMEDIO 2 - ANNUALE

**Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni**  
**h9.30-10.45 | annuale 110€ | cod 545**

**a cura di CINZIA SFILLI**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 1. Durante la lezione si conversa su temi personali, di attualità e sugli argomenti proposti dal testo adottato approfondendo le regole grammaticali. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

## INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE - ANNUALE

**Venerdì dal 3/11/23 x 25 lezioni**  
**h9-10.15 | annuale 110€ | cod 544**  
ONLINE

**a cura di PIERINA DI SANTOLO**

**Martedì dal 7/11/23 x 25 lezioni**  
**h18.45-20 | annuale 110€ | cod 547**  
IN PRESENZA&ONLINE

a cura di **CRISTINA MADONNA**

**PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 1. Durante la lezione si conversa su temi personali, di attualità e sugli argomenti proposti dal testo adottato, approfondendo le regole grammaticali, verbi frasali ed espressioni idiomatiche. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 PARTE 1.

### **INGLESE AVANZATO - INTENSIVO**

**LIVELLO 1 Sabato dal 7/10/23 x 10 lezioni | h14-18 | intensivo 140€ | cod 553**

**LIVELLO 2 Sabato dal 20/1/24 x 10 lezioni | h14-18 | intensivo 140€ | cod 554**

a cura di **PIERINA DI SANTOLO**

ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche consolidate pari al LIVELLO B2. Si svolgerà un programma a livello C1 parte 1 finalizzato ad approfondire le forme grammaticali più complesse, migliorare il lessico e la conoscenza della lingua e della cultura anglofona nel mondo dell'attualità, del business e del lavoro, i viaggi e le scoperte, la storia e le tradizioni, la scienza e la tecnologia, esercitando la lettura e il commento di brani giornalistici, di interesse culturale. Al TERMINE di INGLESE AVANZATO LIVELLO 2 si prevede di PROGREDIRE verso un livello pari al C1/2.

## **CORSI DI CONVERSAZIONE**

### **INGLESE CONVERSAZIONE 1**

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 559**

▫ **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quad 75€ | cod 560**  
ONLINE

a cura di **EVITA BIER**

-°-

▫ **Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h9-10.15 | 1° quad 75€ | cod 565**

▫ **Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h9-10.15 | 2° quad 75€ | cod 566**  
IN PRESENZA&ONLINE

a cura di **ANGELA LENARDUZZI**

-°-

▫ **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 445**

▫ **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quad 75€ | cod 446**  
IN PRESENZA&ONLINE

a cura di **LAURA STEFANUTTI**

**PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 ed è in grado di comprendere un interlocutore che si esprime in semplice inglese. Si punterà a migliorare la comprensione e stimolare ad esprimersi in inglese per coloro che pur padroneggiando le strutture grammaticali più importanti, hanno difficoltà ad applicarle alla lingua viva. Ogni lezione avrà un tema relativo alla vita quotidiana o all'attualità.

### **INGLESE CONVERSAZIONE 2**

▫ **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 567**

▫ **Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 568**

- **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h18-19.15 | 2° quad 75€ | cod 569
- **Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni**  
h10.30-11.45 | 2° quad 75€ | cod 570

ONLINE

**a cura di PIERINA DI SANTOLO**

-°-

- **Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni**  
h11-12.15 | 1° quad 75€ | cod 574
- **Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni**  
h11-12.15 | 2° quad 75€ | cod 575

IN PRESENZA

**a cura di CINZIA SFILLI**

**PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1/B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Letture sulla cultura e tradizioni inglesi e americane; argomenti giornalistici, racconti, dibattiti e lavori di gruppo, role-plays, modi di dire ed espressioni idiomatiche, tracce di letteratura inglese, da comprendere e commentare per approfondire il lessico ed esercitare la lingua orale.

### INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATO

- **Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni**  
h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 562
- **Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni**  
h20-21.15 | 2° quad 75€ | cod 563

**a cura di LAURA STEFANUTTI**

IN PRESENZA&ONLINE - Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Obiettivo sarà ampliare le competenze nell'ambito della conversazione e della comprensione orale e scritta. Per raggiungere questo scopo si proporranno esercitazioni di ascolto, role-play e letture. Il percorso didattico è composto da attività improntate

all'acquisizione della scioltezza comunicativa e ad una certa flessibilità (la cosiddetta fluency), per farne un uso sociale e professionale.

### INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATO - INTENSIVO BREVE

**Sabato dal 6/4/24 x 5 lezioni**  
h14-18 | intensivo breve 75€ | cod 571

**a cura di PIERINA DI SANTOLO**

ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO C1 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Obiettivo delle lezioni sarà ampliare le competenze della comprensione e produzione orale e scritta e per arrivare ad intavolare conversazioni usando la lingua in modo flessibile ed efficace riuscendo a produrre testi chiari e ben costruiti su argomenti complessi mostrando un controllo sicuro della struttura testuale, dei connettori e degli elementi di coesione.

## TEDESCO

### TEDESCO: LABORATORIO LINGUISTICO - DEUTSCH A2/B1- GIOCHIAMO CON LE DESINENZE

**Martedì dal 5/9/23 x 4 lezioni**  
h10.30-11.30 | mensile speciale  
20€ | cod 133

**a cura di PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA - **REREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Attraverso giochi ed esercizi simpatici e divertenti da fare da soli, in coppia o in piccoli gruppi, ripasseremo la declinazione degli articoli e le tre declinazioni dell'aggettivo attributivo. L'insegnante metterà a disposizione il materiale necessario.

## CORSI DI GRAMMATICA

### PRECORSI

#### TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO

Lunedì dal 4/9/23 x 7 lezioni  
h19-20.15 | precorso 40€ | cod 631

a cura di **CRISTINA MADONNA**

IN PRESENZA&ONLINE - Avviamento alla lingua, adatto ai principianti assoluti. Introduzione alla lingua tedesca partendo dalle regole di pronuncia di vocali e consonanti, per passare alle prime semplici frasi affermative e interrogative e qualche nota di curiosità.

#### TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO

Giovedì dal 7/9/23 x 7 lezioni  
h10.30-11.45 | precorso 40€ | cod 256

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - RIPASSO del programma A1 PARTE 1. Grammatica di base, regole di pronuncia di vocali e consonanti, per passare alle prime semplici frasi affermative e interrogative e qualche nota di curiosità.

#### TEDESCO ELEMENTARE 2 - PRECORSO

Giovedì dal 7/9/23 x 7 lezioni  
h9-10.15 | precorso 40€ | cod 610

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A2 PARTE 1: dal presente al Perfekt, dalle declinazioni degli articoli al Nominativo, Accusativo e Dativo ai pronomi personali, preposizioni di tempo e di luogo.

#### TEDESCO INTERMEDIO 2 - PRECORSO

Martedì dal 5/9/23 x 7 lezioni  
h9-10.15 | precorso 40€ | cod 613

a cura di **PATRIZIA BURI**

-°-

Mercoledì dal 6/9/23 x 7 lezioni

h18.45-20 | precorso 40€ | cod 614

a cura di **CRISTINA MADONNA**

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma B1 PARTE 1. Il corso si svolgerà con letture, ascolti ed esercizi grammaticali atti a riprendere dimestichezza con la lingua e preparare ad una prosecuzione di livello di conoscenza.

### ANNUALI E INTENSIVI

#### TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - ANNUALE

Lunedì dal 6/11/23 x 25 lezioni  
h19-20.15 | annuale 110€ | cod 632

a cura di **CRISTINA MADONNA**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi. AI TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

#### TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - INTENSIVO

Sabato dal 7/10/23 x 10 lezioni  
h9-13 | intensivo 140€ | cod 622

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi. AI TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

#### TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - ANNUALE

Giovedì dal 9/11/23 x 25 lezioni  
h10.30-11.45 | annuale 110€ | cod 150

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia

chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si impareranno il lessico basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - INTENSIVO**

**Sabato dal 20/1/24 x 10 lezioni  
h9-13 | intensivo 140€ | cod 623**

**a cura di PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si completerà il programma grammaticale e si approfondiranno il lessico e la fraseologia relativi a lavoro, salute, vacanze. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **TEDESCO ELEMENTARE 2 - ANNUALE**

**Giovedì dal 9/11/23 x 25 lezioni  
h9-10.15 | annuale 110€ | cod 616**

**a cura di PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 PARTE 1. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

### **TEDESCO INTERMEDIO 2 - ANNUALE**

**Martedì dal 7/11/23 x 25 lezioni  
h9-10.15 | annuale 110€ | cod 618**

**a cura di PATRIZIA BURI**

**Mercoledì dall'8/11/23 x 25 lezioni  
h18.45-20 | annuale 110€ | cod 620**

**a cura di CRISTINA MADONNA**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 1. Si riuscirà ad affrontare semplici conversazioni anche senza preparazione. Si comprendono le idee principali di argomenti sia concreti sia astratti e si è in grado di imbastire discussioni sui propri interessi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

### **TEDESCO CONVERSAZIONE**

▫ **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni  
h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 624**

▫ **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni  
h20-21.15 | 2° quad 75€ | cod 625**

**a cura di CHIARA PICOTTI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Reist du gern? Ti piace viaggiare? Questo corso è per te! Viaggeremo in Austria e in Germania. Il nostro bagaglio? Articoli di giornale, canzoni, video musicali, cartoline, oggetti. Useremo il tedesco del quotidiano per imparare a cavarcela in vacanza ma anche al lavoro, sfatando il mito Deutsche Sprache schwere Sprache. Useremo il tedesco dei tedeschi! Ti aspetto! Ich freue mich auf Dich!

# FRANCESE

## FRANCESE PRINCIPIANTI LIVELLO 1

Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni  
h17-18.15 | 1° quad 75€ | cod 138

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di **PATRIZIA MIOTTI**

-°-

Giovedì dal 2/11/23 x 14 lezioni  
h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 580

IN PRESENZA

a cura di **CHANTAL QUARRÈ**

Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Verrà data particolare attenzione allo studio della lingua orale (fonetica, comprensione, espressione) tramite dialoghi della vita quotidiana con un avvicinamento progressivo alle prime strutture grammaticali e all'acquisizione di un vocabolario basilare. Al termine si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

## FRANCESE PRINCIPIANTI LIVELLO 2

Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni  
h17-18.15 | 2° quad 75€ | cod 219

a cura di **PATRIZIA MIOTTI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Posecuzione dello studio della lingua. Al TERMINE si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

## FRANCESE ELEMENTARE

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h17-18.15 | 1° quad 75€ | cod 586

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h17-18.15 | 2° quad 75€ | cod 587

## a cura di DANIELLE MILLASSON

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Verranno riviste le basi grammaticali con particolare attenzione alla sintassi. Letture e conversazioni. Al TERMINE di ELEMENTARE LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 COMPLETO.

## FRANCESE PRE-INTERMEDIO

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 588

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quad 75€ | cod 589

## a cura di DANIELLE MILLASSON

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua, si potrà avere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana, esprimere esperienze e spiegare brevemente le proprie opinioni. Verranno letti e discussi in classe fatti di attualità. Al TERMINE del PREINTERMEDIO LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

## FRANCESE INTERMEDIO

Mercoledì dall'8/11/23 x 14 lezioni  
h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 658

## a cura di CHANTAL QUARRÈ

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Il corso mira allo sviluppo delle competenze orali di comprensione e di espressione proponendo situazioni della vita quotidiana sempre più complesse (conversare-esprimere la propria opinione-chiedere e dare consigli-esprimere sorpresa, dispiaceri, rimproveri..), all'approfondimento del-



le strutture grammaticali e lessicali. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1.

### **FRANCESE CONVERSAZIONE: ATELIER CONVERSATION**

**Martedì dal 7/11/23 x 14 lezioni**  
**h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 281**

**a cura di CHANTAL QUARRÈ**

IN PRESENZA - Cet atelier-conversation s'adresse à qui a un niveau de compétences minimum A2 et requiert une participation active des participants. Il sera conçu comme un espace où l'on échange des expressions et des idées et où la langue n'est plus seulement un objet à étudier mais un vecteur de contacts.

## **SPAGNOLO**

### **SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO**

**Mar+Gio dal 4/7/23 x 7 lezioni**  
**h18.30-19.45 | mensile bisettimanale**  
**40€ | cod 238**

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA - Un laboratorio di avvicinamento alla lingua spagnola seguendo l'approccio olistico che coinvolge i tre piani dell'essere (corpo, mente, spirito) nella pratica di apprendimento, con un focus sulla comunicazione e l'inclusione dell'esperienza nello studio della lingua.

### **SPAGNOLO: PRIMEROS PASOS/PRIMI PASSI**

**Lun+Mer dal 4/9/23 x 7 lezioni**  
**h18-19.15 | mensile bisettimanale**  
**40€ | cod 122**

**a cura di ANA MARIA MINDREAU**

IN PRESENZA&ONLINE - Un primo incon-

tro con lo spagnolo, se sei principiante e un valido modo di ricordarlo, se l'hai già studiato ma hai bisogno di un ripasso. Verranno trattati argomenti di uso quotidiano e un po' di grammatica di base.

### **SPAGNOLO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1 Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni | h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 604**

**LIVELLO 2 Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni | h20-21.15 | 2° quad 75€ | cod 605**

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Con un approccio incentrato sull'apprendimento delle funzioni comunicative, il corso avvia alla conoscenza della lingua spagnola per chi non l'ha mai studiata o desidera riprenderla dalle basi.

### **SPAGNOLO PRINCIPIANTI - INTENSIVO**

**LIVELLO 1 Sabato dal 7/10/23 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 608**

**LIVELLO 2 Sabato dal 20/1/24 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 609**

**a cura di ANA MARIA MINDREAU**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Studio delle strutture fondamentali della lingua, con l'ausilio di strumenti audiovisivi, per gestire semplici situazioni di vita quotidiana. Cenni sulla cultura e sulla civiltà. Al TERMINE di SPAGNOLO PRINCIPIANTI LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **SPAGNOLO ELEMENTARE BISETTIMANALE**

**Mar+Gio dal 3/10/23 x 28 lezioni**  
**h17-18.15 | quadrimestrale bisettimanale 140€ | cod 342**

### a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Con un approccio incentrato sull'apprendimento delle funzioni comunicative, oltre ad approfondire la grammatica e il vocabolario. Al TERMINE di si prevede di RAGGIUNGERE di un livello pari all'A2.

### SPAGNOLO ELEMENTARE

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h11-12.15 | 1° quad 75€ | cod 275  
**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h11-12.15 | 2° quad 75€ | cod 276

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 598  
**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h20-21.15 | 2° quad 75€ | cod 599

### a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1 PARTE 1. Oltre ad affrontare la grammatica (completamento dei tempi del passato) si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in contesti quotidiani informali creando brevi dialoghi. Al TERMINE di ELEMENTARE LIVELLO 2 si prevede di AVVIARSI al livello A2.

### SPAGNOLO ELEMENTARE LIVELLO 2

Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni  
h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 596

### a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Apprendimen-

to della grammatica e conversazione spagnola con l'ausilio di strumenti audiovisivi per migliorare la comprensione orale e la pronuncia. Al TERMINE si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

### SPAGNOLO PRE-INTERMEDIO

**LIVELLO 1** Venerdì dal 6/10/23 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quad 75€ | cod 594

**LIVELLO 2** Venerdì dal 2/2/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quad 75€ | cod 595

..°.

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 597

### a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Prosecuzione del percorso di apprendimento della grammatica e conversazione spagnola con l'ausilio di strumenti audiovisivi per migliorare la comprensione orale e la pronuncia. Al TERMINE di PRE-INTERMEDIO LIVELLO 2 si prevede di CONSOLIDARE un livello pari all'A2 e di AVVIARSI al B1.

### SPAGNOLO INTERMEDIO BISETTIMANALE

Mar+Gio dal 6/2/24 x 28 lezioni  
h17-18.15 | quadrimestrale bisettimale 140€ | cod 343

### a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Con un approccio incentrato sull'apprendimento delle funzioni comunicative, oltre ad approfondire la grammatica e il vocabolario. Al TERMINE di si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1.

## **SPAGNOLO INTERMEDIO**

**LIVELLO 1** Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 592

**LIVELLO 2** Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quad 75€ | cod 593

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 1. Oltre ad approfondire alcuni aspetti della sintassi e grammatica, ci si concentrerà sull'ampliamento del vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in tutti i principali contesti comunicativi formali e informali. Al TERMINE di INTERMEDIO LIVELLO 2 si prevede di AVVIARSI al livello B2.

## **SPAGNOLO INTERMEDIO SUPERIORE**

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 602

**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quad 75€ | cod 603

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1/B2. Il corso consolida il livello B2 e si focalizza sull'ampliamento del vocabolario e delle funzioni comunicative per utilizzare la lingua in tutti i principali contesti comunicativi formali e informali, attraverso esercizi di produzione orale e letture di testi adattati e autentici. Al TERMINE di INTERMEDIO SUPERIORE LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 PARTE 2.

## **SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS - BASE**

Lun+Mer dal 7/6/23 x 7 lezioni  
h18-19.15 | mensile bisettimanale  
40€ | cod 169

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi possiede una conoscenza base della lingua (A1) e desidera iniziare a usarla in modo attivo. Oltre a perfezionare la comprensione, attraverso attività interattive e giochi di ruolo, si migliorerà la capacità di applicare alla lingua viva le strutture morfosintattiche già note.

## **SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS - INTERMEDIO**

Lun+Mer dal 7/6/23 x 7 lezioni  
h19.30-20.45 | mensile bisettimanale  
40€ | cod 170

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi possiede una conoscenza a livello intermedio (B1-B2) della lingua e desidera implementarne l'uso attivo. Oltre a perfezionare la comprensione, attraverso attività interattive e giochi di ruolo, si applicherà la lingua viva in contesti di argomentazione e scambio di opinione rispetto a temi di interesse e attualità.

## **SPAGNOLO CONVERSAZIONE**

- **Giovedì dal 5/10/23 x 14 lezioni**  
h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 6060
- **Giovedì dall'1/2/24 x 14 lezioni**  
h18-19.15 | 2° quad 75€ | cod 6070

**a cura di ANA MARIA MINDREAU**

IN PRESENZA&ONLINE - Los alumnos deberan tener un nivel adecuado de comprension con el idioma Español, ya que se realizaran conversaciones de acuerdo a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Sin embargo de no tener un alto nivel de la lengua se les brindara la ayuda correspondiente. Se utilizaran diferentes tipos de ayudas visuales.

## PER APPROFONDIRE

### SPAGNOLO: CONVERSAZIONI DI CULTURA ISPANOAMERICANA - SONIDOS DE LATINO AMERICA

Mercoledì dal 4/10/23 x 4 lezioni  
h17-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 684

#### a cura di RUTH CASTILLO OCHOA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso in lingua spagnola. **PREREQUISITI:** possedere un livello di competenza pari al B1. Origini, storia, generi, stili della musica Latina (bachata, bolero, chachaca, tango e salsa). Introduzione degli argomenti arricchiti di curiosità e riferimenti culturali con materiale fornito dall'insegnante a cui seguono brevi interazioni con i partecipanti.

### SPAGNOLO: CONVERSAZIONI DI CULTURA ISPANOAMERICANA - CULTURA LITERARIA

Mercoledì dall'8/11/23 x 4 lezioni  
h17-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 685

#### a cura di RUTH CASTILLO OCHOA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso in lingua spagnola. **PREREQUISITI:** possedere un livello di competenza pari al B1. Scopri la letteratura ispanoamericana attraverso vari autori: Gabriel García Márquez (Colombia) e Cento anni di solitudine; Mario Vargas Llosa (Perù) e La città e i cani. Introduzione degli argomenti arricchiti di curiosità e riferimenti culturali con materiale fornito dall'insegnante a cui seguono brevi interazioni con i partecipanti.

### SPAGNOLO: CONVERSAZIONI DI CULTURA ISPANOAMERICANA: UN VIAGGIO IN SUD AMERICA

Mercoledì dal 7/2/24 x 4 lezioni  
h17-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 683

#### a cura di RUTH CASTILLO OCHOA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso in lingua spagnola. **PREREQUISITI:** possedere un livello di competenza pari al B1. Storia, feste, tradizioni e siti turistici dell'Argentina e della Bolivia. Introduzione degli argomenti arricchiti di curiosità e riferimenti culturali con materiale fornito dall'insegnante a cui seguono brevi interazioni con i partecipanti.

### SPAGNOLO: CONVERSAZIONI DI CULTURA ISPANOAMERICANA: I MITI

Mercoledì dal 6/3/24 x 4 lezioni  
h17-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 494

#### a cura di RUTH CASTILLO OCHOA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso in lingua spagnola. **PREREQUISITI:** possedere un livello di competenza pari al B1. Verranno trattati i miti dei rispettivi Paesi come segue: ARGENTINA: El Pombero - BOLIVIA: Inkawakana; CHILE: El anciano; COLOMBIA: La Madre Monte. Introduzione degli argomenti arricchiti di curiosità e riferimenti culturali con materiale fornito dall'insegnante a cui seguono brevi interazioni con i partecipanti.

### SPAGNOLO: GRAMATICA ESPAÑOLA

Martedì dal 3/10/23 x 4 lezioni  
h18.30-19.45 | mensile speciale  
20€ | cod 109

#### a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** corso pensato per chi domina già la lingua spagnola, la utilizza o la conosce, ma desidera fissare le strutture grammaticali e sintattiche del livello intermedio B1-B2. Spiegazioni, schemi ed esercizi verranno utilizzati per approfondire la forma e l'uso dei tempi verbali, il contrasto tra indicativo e subjuntivo, le perifrasi e i verbos de cambio in una modalità coinvolgente ed efficace.

## **SPAGNOLO: TEXTOS ESPAÑOLES - CANCIONES, POESÍAS, ARTICULOS**

**Martedì dal 31/10/23 x 7 lezioni  
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 369**

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi possiede competenze linguistiche pari al LIVELLO B1. Un corso pensato per migliorare il proprio livello linguistico attraverso testi autentici in lingua spagnola: canzoni, poesie, testi giornalistici. All'approfondimento delle strutture comunicative si affianca una partecipazione attiva con spunti di conversazione e riflessione personale e in gruppo.

## **SPAGNOLO: VIAJE A ESPAÑA**

**Lunedì dal 4/9/23 x 4 lezioni  
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 239**

**a cura di GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi possiede già una conoscenza base della lingua pari al livello A1/A2. Quattro incontri in lingua spagnola per conoscere più da vicino la cultura e le tradizioni della Spagna, gli spagnoli, e superare cliché e stereotipi.

## **ALTRE LINGUE**

### **ARABO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 626

**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quad 75€ | cod 627

**a cura di ANTONIO LIGUORI**

IN PRESENZA&ONLINE - Questo corso si propone ai principianti assoluti per l'apprendimento della scrittura e della pronuncia dell'alfabeto arabo, insieme agli altri segni grafici necessari alla conoscenza di base della struttura della Lingua, seguito da un primo approccio all'uso delle formule di saluto e di relazione. Un primo corso generale e fondamentale per il proseguimento dello studio. Al TERMINE di ARABO PRINCIPIANTI LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 COMPLETO.

### **ARABO PRE-INTERMEDIO**

**LIVELLO 1** Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 744

**LIVELLO 2** - Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quad 75€ | cod 741

**a cura di ANTONIO LIGUORI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Dopo alcune lezioni dedicate al ripasso degli argomenti già studiati, si prosegue lo studio della grammatica, in particolare con l'approfondimento del Verbo arabo (nei suoi due tempi), lo studio dello Stato Costrutto, verbi Laysa e Kana. Questi e altri argomenti di grammatica saranno affrontati con il supporto di dialoghi in lingua ed esercizi tratti dai maggiori testi di riferimento didattico,

inseriti in un contesto di vita quotidiana. Al termine di ARABO PRE-INTERMEDIO LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 COMPLETO.

### **ARABO INTERMEDIO**

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€  
cod 648

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quad 75€  
cod 628

**a cura di ANTONIO LIGUORI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Con l'ausilio e la traduzione di testi di letteratura classica e contemporanea si continuerà lo studio della grammatica araba, con l'approfondimento delle dieci forme derivate del verbo e delle sue irregolarità, con l'intento di esaurire la grammatica araba. Al TERMINE di INTERMEDIO 2 si prevede di AVVIARSI un livello pari al B1.

### **ARABO CONVERSAZIONE BASE**

**Mercoledì dal 4/10/23 x 7 lezioni**  
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 154

**a cura di ARIANNA OBINU**

ONLINE - Per chi già ha nozioni di base della lingua araba, questa è l'occasione per mettersi in gioco e parlare, ampliando il vocabolario divertendosi. Temi: presentazione personale, small talk, descrizione fisica e caratteriale, casa e direzioni.

### **BRASILIANO PRINCIPIANTI**

**Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni**  
h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 629

**Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni**  
h18.30-19.45 | 2° quad 75€ | cod 630

**a cura di GISLAINE DE LOURDES LINO**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti assoluti: è previsto lo studio della fonetica e della struttura del linguaggio, con riferimento alle principali forme verbali e ai tempi dell'indicativo per permettere una conversazione iniziale: presentazione, espressione di gusti e preferenze, informazioni. Nel LIVELLO 2 si mira a rafforzare le competenze comunicative, descrivere e raccontare esperienze al passato, ampliare il vocabolario utilizzare correttamente le strutture grammaticali principali, migliorare la pronuncia, elaborare testi alternando i vari tempi verbali e usando un lessico più ampio e specifico in base al contesto. Al TERMINE di BRASILIANO PRINCIPIANTI LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 COMPLETO.

### **BRASILIANO PRE-INTERMEDIO 1**

**LIVELLO 1** Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni | h19-20.15 | 1° quad 75€ | cod 641

**LIVELLO 2** Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni | h19-20.15 | 2° quad 75€ | cod 642

**a cura di GISLAINE DE LOURDES LINO**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** conoscenza della lingua a livello A2. L'allievo comprende testi complessi su argomenti sia concreti che astratti ed è in grado di affrontare discussioni tecniche nel proprio campo di specializzazione. Con questo corso si arriva ad interagire con una certa scioltezza e spontaneità, comunicando naturalmente con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Si impara a produrre testi chiari e dettagliati su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista fornendo pro e contro delle varie opzioni. Al termine di BRASILIANO PRE-INTERMEDIO LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello

pari al B1/B2.

### **GIAPPONESE PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1** Lunedì dal 2/10/23 x 14 lezioni | h19-20.15 | 1° quad 75€ | cod 258

**LIVELLO 2** Lunedì dal 5/2/24 x 14 lezioni | h19-20.15 | 1° quad 75€ | cod 259

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Scrittura: sillabari fonetici Hiragana e Katakana. Comunicare: saluti, presentarsi, ordinare al ristorante, fare la spesa, chiedere l'ora, dire la propria professione, la propria età e residenza, chiedere il numero di telefono, parlare di azioni svolte al presente, descrivere oggetti, luoghi e persone con semplici aggettivi. Cultura: festività giapponesi, il cibo e gli oggetti tipici. In GIAPPONESE PRINCIPIANTI LIVELLO 2: Scrittura: primi Kanji. Al termine di GIAPPONESE PRINCIPIANTI LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **GIAPPONESE PRINCIPIANTI BISETTIMANALE**

**Mer+Ven dal 2/2/24 x 28 lezioni** | h19-20.15 | quadrimestrale bisettimanale 140€ | cod 260

**a cura di ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Scrittura: sillabari fonetici Hiragana, Katakana primi kanji. Comunicare: saluti, presentarsi, ordinare al ristorante, fare la spesa, chiedere l'ora, dire la propria professione, la propria età e residenza, chiedere il numero di telefono, parlare di azioni svolte al presente, descrivere oggetti, luoghi e persone con semplici aggettivi. Cultura: festività giapponesi,

il cibo e gli oggetti tipici. Al TERMINE si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 COMPLETO.

### **RUSSO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1** Martedì dal 3/10/23 x 14 lezioni | h19.15-20.30 | 1° quad 75€ | cod 639

**LIVELLO 2** Martedì dal 6/2/24 x 14 lezioni | h19.15-20.30 | 2° quad 75€ | cod 640

**a cura di NATALIA MARCON**

IN PRESENZA - Corso di grammatica e conversazione per principianti assoluti: lo scopo è quello di portare i partecipanti ad essere in grado di gestire in modo autonomo alcune situazioni comunicative semplici della vita quotidiana, integrando anche momenti di storia della letteratura russa.

### **RUSSO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1** Mercoledì dal 4/10/23 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 232

**LIVELLO 2** Mercoledì dal 7/2/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quad 75€ | cod 233

**a cura di IOULIA VORONKO**

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti assoluti. Si impareranno i primi strumenti della lingua russa: dall'alfabeto cirillico alle prime espressioni comunicative della vita di ogni giorno. Ad arricchire le lezioni verranno introdotti anche argomenti di carattere storico e culturale.

**RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!**



# elenco corsi e indici

**LEGENDA** Msl = Modalità svolgimento Lezioni

**P** = Presenza / **P&O** = In Presenza & Online / **O** = Online /

Pag	Cod	Msl	Materia	Insegnante	Il	Ora	Dal	Lez	€
52	307	P	<b>Acquerello livello avanzato</b>	Snaidero Germana	Mar	15:30-17:30	3/10/23	14 lez	75€
52	308	P	<b>Acquerello livello avanzato</b>	Snaidero Germana	Mar	15:30-17:30	6/2/24	14 lez	75€
52	359	P	<b>Acquerello livello base</b>	Snaidero Germana	Mar	17:30-19:30	3/10/23	14 lez	75€
52	350	P	<b>Acquerello livello base</b>	Snaidero Germana	Mar	17:30-19:30	6/2/24	14 lez	75€
38	356	P	<b>Approccio alla mindfulness</b>	Marchi Arianna	Gio	16-17	7/9/23	4 lez	20€
38	364	P	<b>Approccio alla mindfulness</b>	Marchi Arianna	Gio	16-17	4/4/24	4 lez	20€
86	154	O	<b>Arabo conversazione base - online</b>	Obinu Arianna	Mer	18:30-19:45	4/10/23	7 lez	40€
86	648	P&O	<b>Arabo intermedio livello 1</b>	Liguori Antonio	Lun	18-19:15	2/10/23	14 lez	75€
86	628	P&O	<b>Arabo intermedio livello 2</b>	Liguori Antonio	Lun	18-19:15	5/2/24	14 lez	75€
85	744	P&O	<b>Arabo pre-intermedio livello 1</b>	Liguori Antonio	Mar	18-19:15	3/10/23	14 lez	75€
85	741	P&O	<b>Arabo pre-intermedio livello 2</b>	Liguori Antonio	Mar	18-19:15	6/2/24	14 lez	75€
85	626	P&O	<b>Arabo principianti livello 1</b>	Liguori Antonio	Mer	18-19:15	4/10/23	14 lez	75€
85	627	P&O	<b>Arabo principianti livello 2</b>	Liguori Antonio	Mer	18-19:15	7/2/24	14 lez	75€
38	449	P	<b>Armocromia: l'influenza dei colori sulla persona</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	5/9/23	4 lez	20€
38	447	P	<b>Armocromia: l'influenza dei colori sulla persona</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	6/2/24	4 lez	20€
50	147	P	<b>Art book livello 1: sculture con i libri</b>	Porceddu Fabiola	Ven	17-18:30	13/10/23	4 lez	20€
50	420	P	<b>Art book livello 2: sculture con i libri</b>	Porceddu Fabiola	Ven	17-18:30	1/3/24	4 lez	20€
50	455	P	<b>Art book livello 3: sculture con i libri</b>	Porceddu Fabiola	Ven	17-18:30	12/4/24	4 lez	20€
50	157	P	<b>Art book: sculture con i libri a tema natalizio</b>	Porceddu Fabiola	Ven	17-18:30	17/11/23	4 lez	20€
24	240	P&O	<b>Arte e immagine: bello, ma perchè? Impariamo ad osservare l'arte contemporanea</b>	Arreghini Lidia	Mar	18-19	31/10/23	7 lez	40€
51	208	P	<b>Artincarto®</b>	Grillo Mirella	Mer	20:30-22	8/11/23	4 lez	20€
38	519	P&O	<b>Autismo e adhd - neurodivergenze in eta' adulta</b>	De Prophetis Auro	Mer	11-12	7/6/23	BREVE GRATUITO!	
51	106	P	<b>Avvicinamento al bridge</b>	Manzano, Marioni, Merici	Mar	17-18:30	6/2/24	4 lez	20€
35	164	P	<b>Avvicinamento al vino 1</b>	Scalettaris Francesco	Gio	18:30-19:30	7/9/23	4 lez	20€
35	165	P	<b>Avvicinamento al vino 1</b>	Scalettaris Francesco	Gio	18:30-19:30	22/2/24	4 lez	20€
35	186	P	<b>Avvicinamento al vino 2 - degustazioni</b>	Scalettaris Francesco	Gio	18:30-20	19/10/23	8 lez	70€
35	187	P	<b>Avvicinamento al vino 2 - degustazioni</b>	Scalettaris Francesco	Ven	18:30-20	4/4/24	8 lez	70€



24	695	P	<b>Avvicinamento al volo con drone</b>	Marmai Andrea	Gio	17-18	7/3/24	7 lez_40€
60	500	P	<b>Balla per rimanere in forma</b>	Capriz Anna	Mar	19-20	6/6/23	7 lez_40€
60	489	P	<b>Balla per rimanere in forma</b>	Capriz Anna	Mar	19-20	5/9/23	4 lez_20€
61	252	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Di Giorgio Giusi	Mer	16:30-17:30	4/10/23	14 lez_75€
61	253	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Di Giorgio Giusi	Mer	17:30-18:30	4/10/23	14 lez_75€
61	583	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Ribis Cristina	Gio	18-19	5/10/23	14 lez_75€
61	585	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Ribis Cristina	Gio	18-19	1/2/24	14 lez_75€
61	255	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Di Giorgio Giusi	Mer	16:30-17:30	7/2/24	14 lez_75€
61	444	P	<b>Balli di gruppo avanzato</b>	Di Giorgio Giusi	Mer	17:30-18:30	7/2/24	14 lez_75€
60	249	P	<b>Balli di gruppo d'estate</b>	Di Giorgio Giusi	Mer	17-18	7/6/23	7 lez_40€
60	561	P	<b>Balli di gruppo d'estate</b>	Ribis Cristina	Gio	18-19	1/6/23	7 lez_40€
60	564	P	<b>Balli di gruppo d'estate</b>	Ribis Cristina	Gio	17-18	7/9/23	4 lez_20€
60	581	P	<b>Balli di gruppo d'estate</b>	Ribis Cristina	Gio	18-19	7/9/23	4 lez_20€
60	582	P	<b>Balli di gruppo per principianti livello 1</b>	Ribis Cristina	Gio	17-18	5/10/23	14 lez_75€
60	619	P	<b>Balli di gruppo per principianti livello 1</b>	Di Giorgio Giusi	Lun	16:45-17:45	5/2/24	14 lez_75€
60	584	P	<b>Balli di gruppo per principianti livello 2</b>	Ribis Cristina	Gio	17-18	1/2/24	14 lez_75€
61	422	P	<b>Balli di gruppo: latini avanzato</b>	Capriz Anna	Lun	10:30-11:30	2/10/23	14 lez_75€
61	247	P	<b>Balli di gruppo: latini avanzato</b>	Capriz Anna	Mar	19-20	3/10/23	14 lez_75€
61	311	P	<b>Balli di gruppo: latini avanzato</b>	Capriz Anna	Lun	10:30-11:30	5/2/24	14 lez_75€
61	314	P	<b>Balli di gruppo: latini avanzato</b>	Capriz Anna	Mar	19-20	6/2/24	14 lez_75€
61	386	P	<b>Balli di gruppo: latini base</b>	Capriz Anna	Lun	11:30-12:30	2/10/23	14 lez_75€
61	395	P	<b>Balli di gruppo: latini base</b>	Capriz Anna	Mar	20-21	3/10/23	14 lez_75€
61	246	P	<b>Balli di gruppo: latini base</b>	Capriz Anna	Lun	11:30-12:30	5/2/24	14 lez_75€
61	421	P	<b>Balli di gruppo: latini base</b>	Capriz Anna	Mar	20-21	6/2/24	14 lez_75€
86	641	P&O	<b>Brasiliano pre-intermedio livello 1</b>	Lino Gislaine	Mar	19-20:15	3/10/23	14 lez_75€
86	642	P&O	<b>Brasiliano pre-intermedio livello 2</b>	Lino Gislaine	Mar	19-20:15	6/2/24	14 lez_75€
86	629	P&O	<b>Brasiliano principianti livello 1</b>	Lino Gislaine	Lun	18:30-19:45	2/10/23	14 lez_75€
86	630	P&O	<b>Brasiliano principianti livello 2</b>	Lino Gislaine	Lun	18:30-19:45	5/2/24	14 lez_75€
51	694	P	<b>Bridge livello 2</b>	Manzano, Marioni, Merici	Mar	17-18:30	5/3/24	7 lez_40€
68	491	P	<b>Canto moderno avanzato 1</b>	Voronko Ioulia	Gio	19:30-20:30	5/10/23	14 lez_110€
68	492	P	<b>Canto moderno avanzato 2</b>	Voronko Ioulia	Gio	19:30-20:30	1/2/24	14 lez_110€
68	487	P	<b>Canto moderno principianti livello 1</b>	Voronko Ioulia	Mer	19:30-20:30	4/10/23	14 lez_110€
68	493	P	<b>Canto moderno principianti livello 1</b>	Voronko Ioulia	Gio	18:30-19:30	5/10/23	14 lez_110€
68	229	P	<b>Canto moderno principianti livello 2</b>	Voronko Ioulia	Gio	18:30-19:30	1/2/24	14 lez_110€
68	228	P	<b>Canto moderno principianti livello 2</b>	Voronko Ioulia	Mer	19:30-20:30	7/2/24	14 lez_110€
24	700	P&O	<b>Cenni di meteorologia</b>	Marmai Andrea	Gio	17-18	11/1/24	7 lez_40€
68	221	P	<b>Chitarra livello 1</b>	Zarabara Sergio	Lun	19:30-20:30	2/10/23	14 lez_75€
68	264	P	<b>Chitarra livello 2</b>	Zarabara Sergio	Lun	19:30-20:30	5/2/24	14 lez_75€
24	214	P	<b>Cinema e letteratura: sette film per sette romanzi</b>	Parri Carlo	Ven	18-19:30	19/4/24	7 lez_40€
52	130	P	<b>Colore, passione e creatività</b>	Forte Marina	Mar	19:30-21:30	3/10/23	14 lez_75€
52	195	P	<b>Colore, passione e creatività</b>	Forte Marina	Mar	19:30-21:30	6/2/24	14 lez_75€
52	176	P	<b>Colore, passione e creatività - avviamento</b>	Forte Marina	Mar	19:30-21:30	5/9/23	4 lez_20€
72	687	P&O	<b>Come studiare una lingua straniera: scopri il tuo metodo!</b>	Tosolini Giulia	Lun	19:30-20:30	4/9/23	4 lez_20€
38	512	P&O	<b>Comunicazione non violenta - laboratorio pratico</b>	Marchi Arianna	Gio	18:30-19:30	12/10/23	4 lez_20€
39	355	P&O	<b>Comunicazione non violenta - laboratorio pratico</b>	Marchi Arianna	Gio	18:30-19:30	4/4/24	4 lez_20€
38	505	P&O	<b>Comunicazione non violenta - teoria</b>	Marchi Arianna	Gio	18:30-19:30	7/9/23	BREVE GRATUITO!
39	338	P&O	<b>Comunicazione non violenta - teoria</b>	Marchi Arianna	Gio	18:30-19:30	29/2/24	BREVE GRATUITO!

36	199	P	<b>Conoscere la birra</b>	Scalettaris Francesco	Gio	18:30-19:30	8/6/23	4 lez_20€
36	231	P	<b>Conoscere la birra</b>	Scalettaris Francesco	Gio	18:30-19:30	18/1/24	4 lez_20€
36	250	P	<b>Cucina araba</b>	Abdulkereem Anwar W. Sadik	Mar	18-20	3/10/23	4 lez_100€
36	251	P	<b>Cucina araba</b>	Abdulkereem Anwar W. Sadik	Mar	18-20	6/2/24	4 lez_100€
37	172	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! A maggio</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	9/5/24	4 lez_100€
37	173	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! A natale</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	23/11/23	4 lez_100€
36	285	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! In autunno</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	12/10/23	4 lez_100€
36	384	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! In estate</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	1/6/23	4 lez_100€
37	174	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! In inverno</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	25/1/24	4 lez_100€
37	175	P	<b>Cucina vegetariana ... Flessibile! In primavera</b>	Sipione Mariannina	Gio	18-20	14/3/24	4 lez_100€
39	200	P	<b>Curiosità comportamentali</b>	Grillo Mirella	Mer	20:30-22	10/1/24	4 lez_20€
39	241	P	<b>Decluttering: ricircolo, swap party e riuso dei capi che non metti</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	3/10/23	4 lez_20€
39	245	P	<b>Decluttering: ricircolo, swap party e riuso dei capi che non metti</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	5/3/24	4 lez_20€
25	373	P&O	<b>Dentro la notizia: corso breve di giornalismo</b>	Belframe Alessandra	Mar	17-18	31/10/23	7 lez_40€
52	479	P	<b>Disegno a mano libera: fondamenti e prospettiva... Facile, facile</b>	Zanella Roberto	Mar	10-11:30	6/6/23	7 lez_40€
52	322	P	<b>Disegno a mano libera: fondamenti e prospettiva... Facile, facile</b>	Zanella Roberto	Mar	10-11:30	7/11/23	7 lez_40€
52	332	P	<b>Disegno a mano libera: fondamenti e prospettiva... Facile, facile</b>	Zanella Roberto	Mar	10-11:30	2/4/24	7 lez_40€
53	287	P	<b>Disegno base</b>	Del Pin Gabriele	Lun	19-20:30	2/10/23	14 lez_75€
53	319	P	<b>Disegno base</b>	Del Pin Gabriele	Lun	19-20:30	5/2/24	14 lez_75€
53	143	P	<b>Disegno en plein air</b>	Del Pin Gabriele	Lun	19-20:30	26/6/23	4 lez_20€
39	136	P	<b>Donna di fascino over 60</b>	Grillo Mirella	Mer	20:30-22	4/10/23	4 lez_20€
25	151	P&O	<b>Educazione bancaria: come sta evolvendo il rapporto banche/ clienti?</b>	Barcherini Federico	Ven	19-20	1/12/23	7 lez_40€
72	102	P	<b>English songs: l'inglese nelle canzoni</b>	Serafini Silvio	Ven	10-11:15	9/6/23	4 lez_20€
25	112	P&O	<b>Filosofia del linguaggio: le basi dei significati</b>	Stefanel Stefano	Lun	18-19	15/1/24	7 lez_40€
25	101	P&O	<b>Filosofia: dall'illuminismo all'idealismo tedesco</b>	Giachin Claudio	Lun	17:30-19	2/10/23	14 lez_75€
25	204	P&O	<b>Filosofia: hans georg gadamer e l'ermeneutica</b>	Amato Gianfranco	Lun	18-19	8/4/24	BREVE GRATUITO!
25	126	P&O	<b>Filosofia: il pensiero di nietzsche</b>	Giachin Claudio	Lun	17:30-19	5/2/24	BREVE GRATUITO!
26	127	P&O	<b>Filosofia: la forza del pensiero debole</b>	Amato Gianfranco	Lun	18-19	6/11/23	BREVE GRATUITO!
39	134	P	<b>Fitness della mente: porta la tua mente in palestra</b>	Buri Patrizia	Mar	10:30-11:30	7/11/23	4 lez_20€
39	198	P	<b>Fitness della mente: porta la tua mente in palestra</b>	Buri Patrizia	Mar	10:30-11:30	5/3/24	4 lez_20€
61	600	P	<b>Fiamenco</b>	Copetti Federica	Mar	18-19	6/6/23	7 lez_40€

54	166	P&O	<b>Fotografia 1</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	20-21:30	27/10/23	14 lez_75€
55	357	P&O	<b>Fotografia 2</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	20-21:30	1/3/24	14 lez_75€
54	298	O	<b>Fotografia introduzione in pillole - corso online</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	20-21	8/9/23	4 lez_20€
55	363	P&O	<b>Fotografia: il racconto fotografico e il reportage</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	18:15-19:45	12/1/24	7 lez_40€
55	361	P&O	<b>Fotografia: il ritratto fotografico</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	18:15-19:45	8/3/24	7 lez_40€
55	362	P&O	<b>Fotografia: la street photography</b>	Bartuccio Giuseppe	Ven	18:15-19:45	27/10/23	7 lez_40€
81	281	P	<b>Francese conversazione: atelier conversation</b>	Quarré Chantal	Mar	10:30-11:45	7/11/23	14 lez_75€
80	586	P	<b>Francese elementare livello 1</b>	Millasson Danielle	Lun	17-18:15	2/10/23	14 lez_75€
80	587	P	<b>Francese elementare livello 2</b>	Millasson Danielle	Lun	17-18:15	5/2/24	14 lez_75€
80	658	P	<b>Francese intermedio</b>	Quarré Chantal	Mer	10:30-11:45	8/11/23	14 lez_75€
80	588	P	<b>Francese pre-intermedio livello 1</b>	Millasson Danielle	Lun	18:30-19:45	2/10/23	14 lez_75€
80	589	P	<b>Francese pre-intermedio livello 2</b>	Millasson Danielle	Lun	18:30-19:45	5/2/24	14 lez_75€
80	138	P&O	<b>Francese principianti livello 1</b>	Miotti Patrizia	Lun	17-18:15	2/10/23	14 lez_75€
80	580	P	<b>Francese principianti livello 1</b>	Quarré Chantal	Gio	10:30-11:45	2/11/23	14 lez_75€
80	219	P&O	<b>Francese principianti livello 2</b>	Miotti Patrizia	Lun	17-18:15	5/2/24	14 lez_75€
26	131	P&O	<b>Friuli magico: un insolito viaggio tra misteri e segreti</b>	Zoratto Iris	Mer	17:30-18:30	8/11/23	7 lez_40€
26	313	P&O	<b>Friuli: andar per castelli</b>	Zoratto Iris	Mer	17:30-18:30	7/2/24	BREVE GRATUITO!
26	555	P&O	<b>Friuli: arte dal neolitico ad aquileia passando per cividale longobarda</b>	Zoratto Iris	Mer	17:30-18:30	13/3/24	7 lez_40€
26	129	P&O	<b>Friuli: itinerari ideali tra natura, storia... e leggenda</b>	Zoratto Iris	Mer	17:30-18:30	6/9/23	7 lez_40€
27	556	P&O	<b>Friuli: personaggi illustri del rinascimento</b>	Zoratto Iris	Mer	17:30-18:30	8/5/24	BREVE GRATUITO!
39	191	P&O	<b>Genitori&amp;figli: pillole di sopravvivenza all'adolescenza</b>	Milanese Francesco	Ven	18:30-19:30	13/10/23	7 lez_40€
39	194	P&O	<b>Genitori&amp;figli: pillole di sopravvivenza all'adolescenza</b>	Milanese Francesco	Ven	9:30-10:30	12/4/24	7 lez_40€
40	615	P&O	<b>Genitori&amp;figli: smartphone&amp;co - pillole di sopravvivenza al mondo digitale</b>	Milanese Francesco	Ven	18-19	16/6/23	BREVE GRATUITO!
40	192	P&O	<b>Genitori&amp;figli: smartphone&amp;co - pillole di sopravvivenza al mondo digitale</b>	Milanese Francesco	Ven	18:30-19:30	8/9/23	BREVE GRATUITO!
40	153	P&O	<b>Genitori&amp;figli: smartphone&amp;co - pillole di sopravvivenza al mondo digitale</b>	Milanese Francesco	Ven	9:30-10:30	1/3/24	BREVE GRATUITO!
27	450	P&O	<b>Geopolitica: un introduzione</b>	Ciancarella Livio	Gio	18-19	30/11/23	BREVE GRATUITO!
87	260	P&O	<b>Giapponese principianti - bisettimanale</b>	Grossi Eloisa	Mer e ven	19-20:15	2/2/24	28 lez_140€
87	258	P&O	<b>Giapponese principianti livello 1</b>	Grossi Eloisa	Lun	19-20:15	2/10/23	14 lez_75€
87	259	P&O	<b>Giapponese principianti livello 2</b>	Grossi Eloisa	Lun	19-20:15	5/2/24	14 lez_75€
61	305	P	<b>Ginnastica aerobica leggera</b>	Capriz Anna	Mar	9:30-10:30	6/6/23	7 lez_40€
61	381	P	<b>Ginnastica aerobica leggera</b>	Capriz Anna	Ven	9:30-10:30	9/6/23	7 lez_40€
61	306	P	<b>Ginnastica aerobica leggera</b>	Capriz Anna	Mar	9:30-10:30	5/9/23	4 lez_20€
62	382	P	<b>Ginnastica aerobica leggera</b>	Capriz Anna	Mar	9:30-10:30	3/10/23	14 lez_75€
62	144	P	<b>Ginnastica aerobica leggera</b>	Capriz Anna	Mar	9:30-10:30	6/2/24	14 lez_75€
62	318	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	18-19	5/6/23	7 lez_40€
62	331	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	19-20	5/6/23	7 lez_40€
62	341	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Mer	18:30-19:30	7/6/23	7 lez_40€
62	397	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Ven	18:30-19:30	9/6/23	7 lez_40€
62	400	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Mer	18:30-19:30	16/8/23	7 lez_40€
62	402	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Ven	18:30-19:30	18/8/23	7 lez_40€

62	398	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	18-19	21/8/23	7 lez_40€
62	399	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	19-20	21/8/23	7 lez_40€
62	538	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Mer	18:30-19:30	4/10/23	14 lez_75€
62	543	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Ven	18:30-19:30	6/10/23	14 lez_75€
62	403	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	18-19	9/10/23	14 lez_75€
62	404	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	19-20	9/10/23	14 lez_75€
62	558	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Ven	18:30-19:30	2/2/24	14 lez_75€
62	546	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	18-19	5/2/24	14 lez_75€
62	551	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Lun	19-20	5/2/24	14 lez_75€
62	552	P	<b>Ginnastica body sculpt avanzato</b>	Feruglio Lorella	Mer	18:30-19:30	7/2/24	14 lez_75€
62	212	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Gio	19-20	1/6/23	7 lez_40€
62	213	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Gio	19-20	7/9/23	4 lez_20€
62	506	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Gio	19-20	5/10/23	14 lez_75€
62	508	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Ven	9:30-10:30	6/10/23	14 lez_75€
62	509	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Gio	19-20	1/2/24	14 lez_75€
62	510	P	<b>Ginnastica cardio&amp;tonificazione</b>	Capriz Anna	Ven	9:30-10:30	2/2/24	14 lez_75€
63	210	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mar	18-19	6/6/23	7 lez_40€
63	286	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mer	9:30-10:30	7/6/23	7 lez_40€
63	183	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Feruglio Lorella	Gio	8:30-9:30	8/6/23	4 lez_20€
63	261	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mar	18-19	5/9/23	4 lez_20€
63	304	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mer	9:30-10:30	6/9/23	14 lez_75€
63	184	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Feruglio Lorella	Gio	9:30-10:30	7/9/23	14 lez_75€
63	387	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Lun	9:30-10:30	2/10/23	14 lez_75€
63	378	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mar	18-19	3/10/23	14 lez_75€
63	633	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mer	9:30-10:30	4/10/23	14 lez_75€
63	349	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Feruglio Lorella	Gio	9:30-10:30	5/10/23	14 lez_75€
63	409	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Feruglio Lorella	Gio	9:30-10:30	1/2/24	7 lez_40€
63	389	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Lun	9:30-10:30	5/2/24	4 lez_20€
63	385	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mar	18-19	6/2/24	14 lez_75€
63	634	P	<b>Ginnastica di tonificazione</b>	Capriz Anna	Mer	9:30-10:30	7/2/24	14 lez_75€
63	303	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Mar	10:30-11:30	6/6/23	7 lez_40€
63	377	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Ven	10:30-11:30	9/6/23	7 lez_40€
63	393	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Mar	10:30-11:30	5/9/23	4 lez_20€
63	396	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Ven	10:30-11:30	8/9/23	4 lez_20€
63	521	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Mar	10:30-11:30	3/10/23	14 lez_75€
63	390	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Ven	10:30-11:30	6/10/23	14 lez_75€
64	488	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Ven	10:30-11:30	2/2/24	14 lez_75€
64	486	P	<b>Ginnastica dolce</b>	Capriz Anna	Mar	10:30-11:30	6/2/24	14 lez_75€
64	443	P	<b>Ginnastica per over60 - aprile - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	8/4/24	8 lez_60€
64	442	P	<b>Ginnastica per over60 - aprile - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	8/4/24	8 lez_60€
64	429	P	<b>Ginnastica per over60 - dicembre - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	24/11/23	8 lez_60€
64	419	P	<b>Ginnastica per over60 - dicembre - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	24/11/23	8 lez_60€
64	439	P	<b>Ginnastica per over60 - febbraio - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	6/2/24	8 lez_60€
64	438	P	<b>Ginnastica per over60 - febbraio - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	6/2/24	8 lez_60€
64	433	P	<b>Ginnastica per over60 - gennaio - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	9/1/24	8 lez_60€
64	432	P	<b>Ginnastica per over60 - gennaio - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	9/1/24	8 lez_60€
64	472	P	<b>Ginnastica per over60 - giugno</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	6/6/23	8 lez_60€
64	473	P	<b>Ginnastica per over60 - luglio</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	4/7/23	8 lez_60€
64	437	P	<b>Ginnastica per over60 - maggio - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	7/5/24	8 lez_60€
64	436	P	<b>Ginnastica per over60 - maggio - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	11:30-12:30	7/5/24	8 lez_60€
64	441	P	<b>Ginnastica per over60 - marzo - base</b>	Feruglio Lorella	Mar e ven	12:30-13:30	5/3/24	8 lez_60€

64	440	P	<b>Ginnastica per over60 - marzo - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	11:30-12:30	5/3/24	8 lez_60€
64	416	P	<b>Ginnastica per over60 - novembre - base</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	12:30-13:30	27/10/23	8 lez_60€
64	415	P	<b>Ginnastica per over60 - novembre - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	11:30-12:30	27/10/23	8 lez_60€
64	414	P	<b>Ginnastica per over60 - ottobre - base</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	12:30-13:30	29/9/23	8 lez_60€
64	408	P	<b>Ginnastica per over60 - ottobre - esperti</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	11:30-12:30	29/9/23	8 lez_60€
64	407	P	<b>Ginnastica per over60 - settembre</b>	Feruglio Lorella	Mar ven	11:30-12:30	1/9/23	8 lez_60€
65	105	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Gio	20-21	1/6/23	7 lez_40€
65	327	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Gio	20-21	7/9/23	4 lez_20€
65	328	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Lun	15:30-16:30	2/10/23	14 lez_75€
65	394	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Mer	15-16	4/10/23	14 lez_75€
65	427	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Gio	20-21	5/10/23	14 lez_75€
65	431	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Gio	20-21	1/2/24	14 lez_75€
65	428	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Lun	15:30-16:30	5/2/24	14 lez_75€
65	434	P	<b>Ginnastica posturalpilates</b>	Capriz Anna	Mer	15-16	7/2/24	14 lez_75€
64	522	P	<b>Ginnastica risveglio muscolare</b>	Capriz Anna	Mer	10:30-11:30	7/6/23	7 lez_40€
64	530	P	<b>Ginnastica risveglio muscolare</b>	Capriz Anna	Mer	10:30-11:30	6/9/23	4 lez_20€
64	531	P	<b>Ginnastica risveglio muscolare</b>	Capriz Anna	Mer	10:30-11:30	4/10/23	14 lez_75€
64	532	P	<b>Ginnastica risveglio muscolare</b>	Capriz Anna	Mer	10:30-11:30	7/2/24	14 lez_75€
27	155	P	<b>Grammatica livello 1: errare umanum est ma è meglio non farlo!</b>	Sfilli Claudia	Mar	17:30-19	6/6/23	7 lez_40€
27	117	P	<b>Grammatica livello 1: errare umanum est ma è meglio non farlo!</b>	Sfilli Claudia	Mar	10-11:30	13/2/24	7 lez_40€
27	162	P	<b>Grammatica livello 2: errare humanum est ... Ma megli o non farlo!</b>	Sfilli Claudia	Mar	10-11:30	9/4/24	7 lez_40€
27	139	P	<b>Il cielo racconta storie di meraviglia</b>	Battistutta Federico	Gio	17-18:30	25/1/24	BREVE GRATUITO!
40	223	P&O	<b>Il diritto di essere felici: la felicità si impara!</b>	Forte Ylenia	Mar	18-19	23/1/24	7 lez_40€
27	299	P&O	<b>Il marketing di se stessi: curriculum, linkedin, colloqui</b>	Rochetto Giada	Mar	18-19	6/6/23	BREVE GRATUITO!
27	309	P&O	<b>Il vento delle fiabe</b>	Franzi Francesca	Gio	18:30-20	5/10/23	BREVE GRATUITO!
28	196	P	<b>Incredibile india</b>	De Prophetis Sergio	Mer	09-10	7/2/24	
47	289	P	<b>Informatica: acquisti, prenotazioni, vendite su internet online</b>	Palmarini Cristina	Mar	17-18:30	30/1/24	7 lez_50€
47	329	P	<b>Informatica: arduino - programmazione schede livello 1</b>	Marcolini Lorenzo	Gio	18-19:30	5/10/23	7 lez_50€
47	330	P	<b>Informatica: arduino - programmazione schede livello 2</b>	Marcolini Lorenzo	Gio	18-19:30	30/11/23	7 lez_50€
47	392	P	<b>Informatica: essere creativi con powerpoint e gimp</b>	Del Bo Claudio	Mer	10:30-12	8/11/23	7 lez_50€
47	203	P	<b>Informatica: essere creativi con powerpoint e gimp</b>	Del Bo Claudio	Mer	16:30-18	10/4/24	7 lez_50€
47	267	P	<b>Informatica: excel livello 1</b>	Zarabara Sergio	Mar	18:30-20	7/11/23	7 lez_50€
47	278	P	<b>Informatica: excel livello 2</b>	Zarabara Sergio	Mar	18:30-20	16/1/24	7 lez_50€
47	216	P	<b>Informatica: i servizi della pubblica amministrazione in rete</b>	Palmarini Cristina	Mar	17-18:30	26/3/24	7 lez_50€
48	316	P	<b>Informatica: internet - impara tutti i segreti del web!</b>	Pullini Piero	Mar	10:30-12	3/10/23	7 lez_50€
48	317	P	<b>Informatica: internet - impara tutti i segreti del web!</b>	Pullini Piero	Mar	09-10:30	6/2/24	7 lez_50€

48	269	P	<b>Informatica: internet livello 1</b>	Cecotto Gian Pio	Ven	10:30-12	18/1/24	7 lez_50€
48	372	P	<b>Informatica: internet livello 2 - google, antivirus e pec</b>	Cecotto Gian Pio	Ven	10:30-12	15/3/24	7 lez_50€
48	282	P	<b>Informatica: iphone/ipad con sistema operativo ios</b>	Palmarini Cristina	Mar	17-18:30	28/11/23	7 lez_50€
49	541	P&O	<b>Informatica: l'importanza della tua identità digitale</b>	Palmarini Cristina	Mar	18-19	5/9/23	BREVE GRATUITO!
49	185	P&O	<b>Informatica: l'importanza della tua identità digitale</b>	Palmarini Cristina	Mar	16-17	7/5/24	BREVE GRATUITO!
49	220	P	<b>Informatica: pensa a tutto google! Gmail, doc, meet, drive, calendar, sites...</b>	Zarabara Sergio	Mar	18:30-20	2/4/24	7 lez_50€
46	358	P	<b>Informatica: principianti</b>	Cecotto Gian Pio	Ven	10:30-12	8/9/23	7 lez_50€
46	576	P	<b>Informatica: principianti - impara tutti i segreti del pc</b>	Pullini Piero	Mar	09-10:30	3/10/23	7 lez_50€
46	577	P	<b>Informatica: principianti - impara tutti i segreti del pc!</b>	Pullini Piero	Mar	10:30-12	6/2/24	7 lez_50€
46	391	P	<b>Informatica: principianti - un computer per amico</b>	Del Bo Claudio	Mer	15-16:30	10/1/24	7 lez_50€
46	462	P	<b>Informatica: principianti - un computer per amico</b>	Del Bo Claudio	Mer	15-16:30	10/4/24	7 lez_50€
46	244	P	<b>Informatica: principianti livello 1</b>	Monetini Alberto	Lun	10:30-12	6/11/23	7 lez_50€
46	266	P	<b>Informatica: principianti livello 2</b>	Monetini Alberto	Lun	10:30-12	8/1/24	7 lez_50€
49	284	P	<b>Informatica: smartphone/tablet con sistema operativo android</b>	Palmarini Cristina	Mar	17-18:30	3/10/23	7 lez_50€
49	371	P	<b>Informatica: word</b>	Cecotto Gian Pio	Ven	10:30-12	3/11/23	7 lez_50€
76	553	O	<b>Inglese avanzato livello 1 - intensivo - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Sab	14-18	7/10/23	10 lez_140€
76	554	O	<b>Inglese avanzato livello 2 - intensivo - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Sab	14-18	20/1/24	10 lez_140€
76	565	P&O	<b>Inglese conversazione 1</b>	Lenarduzzi Angela	Lun	09-10:15	2/10/23	14 lez_75€
76	445	P&O	<b>Inglese conversazione 1</b>	Stefanutti Laura	Mer	10:30-11:45	4/10/23	14 lez_75€
76	566	P&O	<b>Inglese conversazione 1</b>	Lenarduzzi Angela	Lun	09-10:15	5/2/24	14 lez_75€
76	446	P&O	<b>Inglese conversazione 1</b>	Stefanutti Laura	Mer	10:30-11:45	7/2/24	14 lez_75€
76	559	O	<b>Inglese conversazione 1 - solo online</b>	Bier Evita	Mar	10:30-11:45	3/10/23	14 lez_75€
76	560	O	<b>Inglese conversazione 1 - solo online</b>	Bier Evita	Mar	10:30-11:45	6/2/24	14 lez_75€
77	574	P	<b>Inglese conversazione 2</b>	Sfilli Cinzia	Mer	11-12:15	4/10/23	14 lez_75€
77	575	P	<b>Inglese conversazione 2</b>	Sfilli Cinzia	Mer	11-12:15	7/2/24	14 lez_75€
76	567	O	<b>Inglese conversazione 2 - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Mar	18-19:15	3/10/23	14 lez_75€
76	568	O	<b>Inglese conversazione 2 - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Ven	10:30-11:45	6/10/23	14 lez_75€
77	570	O	<b>Inglese conversazione 2 - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Ven	10:30-11:45	2/2/24	14 lez_75€
77	569	O	<b>Inglese conversazione 2 - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Mar	18-19:15	6/2/24	14 lez_75€
77	562	P&O	<b>Inglese conversazione avanzato</b>	Stefanutti Laura	Mar	20-21:15	3/10/23	14 lez_75€
77	563	P&O	<b>Inglese conversazione avanzato</b>	Stefanutti Laura	Mar	20-21:15	6/2/24	14 lez_75€
77	571	O	<b>Inglese conversazione avanzato - intensivo breve - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Sab	14-18	6/4/24	5 lez_75€
74	542	P	<b>Inglese elementare 1 - annuale</b>	Sfilli Cinzia	Gio	9:30-10:45	2/11/23	25 lez_110€
74	243	P&O	<b>Inglese elementare 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Lun	18-19:15	6/11/23	25 lez_110€
74	548	P&O	<b>Inglese elementare 1 - intensivo</b>	Radda Elisa	Sab	09-13	7/10/23	10 lez_140€
72	242	P&O	<b>Inglese elementare 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Lun	18-19:15	4/9/23	7 lez_40€
74	525	P&O	<b>Inglese elementare 2 - annuale</b>	Radda Elisa	Gio	18-19:15	2/11/23	25 lez_110€
74	526	P&O	<b>Inglese elementare 2 - annuale</b>	Radda Elisa	Ven	09-10:15	3/11/23	25 lez_110€
74	514	P&O	<b>Inglese elementare 2 - annuale</b>	Lenarduzzi Angela	Lun	10:30-11:45	6/11/23	25 lez_110€
74	528	P&O	<b>Inglese elementare 2 - annuale</b>	Radda Elisa	Mer	20-21:15	8/11/23	25 lez_110€
74	549	P&O	<b>Inglese elementare 2 - intensivo</b>	Radda Elisa	Sab	09-13	20/1/24	10 lez_140€
72	513	P&O	<b>Inglese elementare 2 - precorso</b>	Lenarduzzi Angela	Lun	10:30-11:45	4/9/23	7 lez_40€
73	645	P&O	<b>Inglese elementare 2 - precorso</b>	Radda Elisa	Mer	20-21:15	6/9/23	7 lez_40€
73	156	P&O	<b>Inglese elementare 2 - precorso</b>	Radda Elisa	Gio	18-19:15	7/9/23	7 lez_40€

73	158	P&O	<b>Inglese elementare 2 - precorso</b>	Radda Elisa	Ven	09-10:15	8/9/23	7 lez_40€
75	536	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Gio	19:30-20:45	2/11/23	25 lez_110€
75	534	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Mer	8:30-9:45	8/11/23	25 lez_110€
75	5340	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Mer	10-11:15	8/11/23	25 lez_110€
73	646	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Mer	8:30-9:45	6/9/23	7 lez_40€
73	6460	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Mer	10-11:15	6/9/23	7 lez_40€
73	516	P&O	<b>Inglese intermedio 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Gio	19:30-20:45	7/9/23	7 lez_40€
75	545	P	<b>Inglese intermedio 2 - annuale</b>	Sfilli Cinzia	Mer	9:30-10:45	8/11/23	25 lez_110€
76	547	P&O	<b>Inglese intermedio superiore - annuale</b>	Madonna Cristina	Mar	18:45-20	7/11/23	25 lez_110€
75	544	O	<b>Inglese intermedio superiore - annuale - corso online</b>	Di Santolo Pierina	Ven	09-10:15	3/11/23	25 lez_110€
73	523	P&O	<b>Inglese intermedio superiore - precorso</b>	Madonna Cristina	Mar	18:45-20	5/9/23	7 lez_40€
75	529	P	<b>Inglese pre-intermedio 1 - annuale</b>	Sfilli Cinzia	Gio	11-12:15	2/11/23	25 lez_110€
75	527	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 1 - annuale</b>	Stefanutti Laura	Mar	18:30-19:45	7/11/23	25 lez_110€
75	5280	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Mer	11:30-12:45	8/11/23	25 lez_110€
73	524	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 1 - precorso</b>	Stefanutti Laura	Mar	18:30-19:45	5/9/23	7 lez_40€
73	6450	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Mer	11:30-12:45	6/9/23	7 lez_40€
75	537	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 2 - annuale</b>	Radda Elisa	Mar	19:30-20:45	7/11/23	25 lez_110€
75	533	P	<b>Inglese pre-intermedio 2 - annuale</b>	Sfilli Cinzia	Mer	14:30-15:45	8/11/23	25 lez_110€
73	517	P&O	<b>Inglese pre-intermedio 2 - precorso</b>	Radda Elisa	Mar	19:30-20:45	5/9/23	7 lez_40€
73	540	P&O	<b>Inglese principianti 1 - annuale</b>	Radda Elisa	Lun	19:30-20:45	6/11/23	25 lez_110€
73	418	P&O	<b>Inglese principianti 1 - annuale</b>	Stefanutti Laura	Mer	09-10:15	8/11/23	25 lez_110€
72	520	P&O	<b>Inglese principianti 1 - precorso</b>	Radda Elisa	Lun	19:30-20:45	4/9/23	7 lez_40€
72	417	P&O	<b>Inglese principianti 1 - precorso</b>	Stefanutti Laura	Mer	09-10:15	6/9/23	7 lez_40€
73	227	P&O	<b>Inglese principianti 2 - annuale</b>	Radda Elisa	Mar	18-19:15	7/11/23	25 lez_110€
72	226	P&O	<b>Inglese principianti 2 - precorso</b>	Radda Elisa	Mar	18-19:15	5/9/23	7 lez_40€
72	148	P&O	<b>Inglese: primi passi nella conversazione</b>	Radda Elisa	Mer	11:30-12:30	7/6/23	4 lez_20€
40	511	P&O	<b>Introduzione al metodo feuerstein®: imparare ad imparare</b>	Marchi Arianna	Gio	15-16	4/4/24	4 lez_20€
40	503	P&O	<b>Introduzione al metodo feuerstein®: imparare ad imparare</b>	Marchi Arianna	Gio	15-16	7/9/23	4 lez_20€
28	135	P&O	<b>L'apparato digerente: il punto di vista del chirurgo</b>	Minucci Antonio	Mar	16-17:30	13/2/24	7 lez_40€
40	171	P&O	<b>L'arte di parlare in pubblico - come sviluppare il tuo potenziale comunicativo</b>	Fabbro Nerina	Lun	10-11	19/2/24	BREVE GRATUITO!
28	115	P	<b>L'officina del libro e del film</b>	Duri Fiorangela, Placereani Giorgio	Gio	18-19:30	5/10/23	7 lez_40€
41	300	P&O	<b>La psicologia del tempo - come passato e presente condizionano il nostro futuro</b>	Forte Ylenia	Mar	18-19	7/11/23	7 lez_40€
41	268	P	<b>La cura dell'immagine e l'autostima: la moda e il capitale erotico</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	7/11/23	4 lez_20€
41	312	P	<b>La cura dell'immagine e l'autostima: la moda e il capitale erotico</b>	Cacitti Silvia	Mar	18-19	2/4/24	4 lez_20€
28	128	P	<b>La libertà</b>	Saccardo Alfredo	Lun	15-16	4/3/24	BREVE GRATUITO!
28	149	P	<b>La luna, astro narrante</b>	Battistutta Federico	Gio	17-18:30	29/2/24	BREVE GRATUITO!

69	478	P	<b>La magia dell'arpa celtica: storia, leggende e musica (dal vivo)</b>	Feruglio Luigina	Lun	19-20	2/10/23	4 lez_20€
41	234	P&O	<b>La mente... mente! Guida di sopravvivenza agli autoinganni</b>	Forte Ylenia	Lun	18-19	6/11/23	7 lez_40€
41	297	P&O	<b>La vita è adesso - vivere consapevolmente</b>	Forte Ylenia	Mar	18-19	5/9/23	7 lez_40€
41	482	P	<b>Laboratorio di grafologia: come scrivo, così sono</b>	Leonzio Elisabetta	Gio	19-20	9/11/23	4 lez_20€
28	110	P	<b>Laboratorio di lettura e scrittura creativa: era una notte (estiva) buia e tempestosa</b>	Sfilli Claudia	Gio	10-11:30	8/6/23	7 lez_40€
28	113	P	<b>Laboratorio di lettura e scrittura creativa: era una notte buia e tempestosa</b>	Sfilli Claudia	Gio	10-11:30	19/10/23	7 lez_40€
28	114	P	<b>Laboratorio di lettura e scrittura creativa: era una notte buia e tempestosa</b>	Sfilli Claudia	Gio	10-11:30	7/3/24	7 lez_40€
37	215	P	<b>Le erbe spontanee: riconoscerle ed utilizzarle in piatti e tisane</b>	Castelletti Marialuisa	Lun	19-20	4/3/24	4 lez_20€
37	288	P	<b>Le erbe spontanee: riconoscerle ed utilizzarle in piatti e tisane</b>	Castelletti Marialuisa	Mar	10:30-11:30	2/4/24	4 lez_20€
29	388	P&O	<b>Le fiabe e l'orizzonte della vita</b>	Franzi Francesca	Gio	18:30-20	23/11/23	BREVE GRATUITO!
29	296	P	<b>Le meridiane, orologi e calendari che amano il sole</b>	Battistutta Federico	Gio	17-18:30	11/4/24	BREVE GRATUITO!
29	456	P&O	<b>Le missioni internazionali dell'esercito italiano</b>	Ciancarella Livio	Gio	18-19	8/2/24	7 lez_40€
29	280	P	<b>Leopardi, ungharetti, montale: voci poetiche tra '800 e '900</b>	Luciano Giuliana	Mar	17-18	7/11/23	BREVE GRATUITO!
29	324	P&O	<b>Letteratura con lo sguardo dell'altro: gurnah e hamid, scrittori migranti</b>	Duri Fiorangela	Gio	18-19:30	1/2/24	7 lez_40€
30	137	P&O	<b>Letteratura giapponese contemporanea</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	13/11/23	BREVE GRATUITO!
29	124	P&O	<b>Letteratura giapponese moderna</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	9/10/23	BREVE GRATUITO!
30	140	P&O	<b>Letteratura: il giappone e gli scrittori italiani</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	8/1/24	BREVE GRATUITO!
51	368	P	<b>Linea bijoux</b>	Spalletta Maria	Mer	15-17	8/5/24	4 lez_20€
30	461	P&O	<b>L'islam spiegato</b>	Ciancarella Livio	Gio	18-19	11/4/24	BREVE GRATUITO!
30	152	P&O	<b>Lo shintō giapponese, la via degli dei</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	18/3/24	BREVE GRATUITO!
42	141	P	<b>Logica-mente</b>	Piccin Mirella	Mar	15:30-17	7/11/23	4 lez_20€
42	142	P	<b>Logica-mente</b>	Piccin Mirella	Mar	15:30-17	6/2/24	4 lez_20€
56	325	P	<b>Maglia per principianti e non</b>	Cortolezzis Ermes	Lun	8:30-10	2/10/23	14 lez_75€
56	326	P	<b>Maglia per principianti e non</b>	Cortolezzis Ermes	Lun	8:30-10	5/2/24	14 lez_75€
37	177	P&O	<b>Meditare mangiando: la riconnessione</b>	Cipollaro Maria	Mer	17-18	7/2/24	4 lez_20€
42	502	P	<b>Meditazione: abitare il corpo - presenza, respiro, intenzione</b>	De Prophetis Sergio	Mar	19-20	7/11/23	7 lez_40€
42	217	P	<b>Meditazione: abitare il corpo - presenza, respiro, intenzione</b>	De Prophetis Sergio	Mar	11-12	2/4/24	7 lez_40€
56	167	P	<b>Merletto a tombolo</b>	Massafra Anna Rita	Mer	15-17	4/10/23	7 lez_40€
56	202	P	<b>Merletto a tombolo</b>	Massafra Anna Rita	Mer	15-17	6/12/23	7 lez_40€
56	352	P	<b>Merletto a tombolo</b>	Massafra Anna Rita	Mer	15-17	14/2/24	7 lez_40€
56	354	P	<b>Merletto a tombolo</b>	Massafra Anna Rita	Mer	15-17	10/4/24	7 lez_40€
51	111	P	<b>Mosaico a tenaglia livello 1</b>	Delli Zotti Daniela	Mer	18-19:30	4/10/23	14 lez_75€
51	116	P	<b>Mosaico a tenaglia livello 2</b>	Delli Zotti Daniela	Mer	18-19:30	7/2/24	14 lez_75€
30	188	P&O	<b>Non solo Freud! Storia, tematiche e protagonisti della psicologia</b>	Milanese Francesco	Ven	17:30-18:30	6/10/23	14 lez_75€



37	743	P&O	<b>Nutrizione consapevole: guida all'acquisto, al consumo e all'assunzione del cibo</b>	Cipollaro Maria	Mer	17-18	11/10/23	14 lez_75€
42	315	P	<b>Oli essenziali per la nostra salute parte 1</b>	Castelletti Marialuisa	Lun	19-20	23/10/23	4 lez_20€
42	230	P	<b>Oli essenziali per la nostra salute parte 1</b>	Castelletti Marialuisa	Lun	10-11	4/3/24	4 lez_20€
42	207	P	<b>Oli essenziali per la nostra salute parte 2</b>	Castelletti Marialuisa	Lun	19-20	27/11/23	4 lez_20€
42	235	P	<b>Oli essenziali per la nostra salute parte 2</b>	Castelletti Marialuisa	Lun	10-11	8/4/24	4 lez_20€
31	182	P	<b>Organizza e restaura la tua casa</b>	Spalletta Maria	Gio	16-17	9/11/23	BREVE GRATUITO!
42	283	P&O	<b>Organizza un evento</b>	Palmarini Cristina	Mar	17-18	5/9/23	BREVE GRATUITO!
42	742	P&O	<b>Organizza un evento</b>	Palmarini Cristina	Mar	19-20	7/5/24	BREVE GRATUITO!
42	190	P&O	<b>Orientare pensieri ed emozioni verso il benessere</b>	Milanese Francesco	Ven	10:30-11:30	12/4/24	7 lez_40€
55	360	P&O	<b>Photoshop ® livello 1</b>	Bartuccio Giuseppe	Lun	20-21:30	5/2/24	7 lez_40€
55	310	P&O	<b>Photoshop ® livello 2</b>	Bartuccio Giuseppe	Lun	20-21:30	8/4/24	7 lez_40€
69	495	P	<b>Pianoforte livello 1</b>	Bartocchini Marius	Ven	13:30-15	6/10/23	14 lez_110€
69	498	P	<b>Pianoforte livello 1</b>	Bartocchini Marius	Ven	16:30-18	2/2/24	14 lez_110€
69	490	P	<b>Pianoforte livello 2</b>	Bartocchini Marius	Ven	15-16:30	6/10/23	14 lez_110€
69	499	P	<b>Pianoforte livello 2</b>	Bartocchini Marius	Ven	13:30-15	2/2/24	14 lez_110€
69	497	P	<b>Pianoforte livello 3</b>	Bartocchini Marius	Ven	15-16:30	2/2/24	14 lez_110€
65	197	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Gio	9:30-10:30	8/6/23	7 lez_40€
65	379	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Ven	17:30-18:30	9/6/23	7 lez_40€
65	383	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Ven	17:30-18:30	18/8/23	7 lez_40€
65	423	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Gio	10:30-11:30	7/9/23	4 lez_20€
65	430	P	<b>Pilates</b>	Mason Paola	Mar	15-16	3/10/23	14 lez_75€
65	424	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Gio	10:30-11:30	5/10/23	14 lez_75€
65	425	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Ven	17:30-18:30	6/10/23	14 lez_75€
65	426	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Gio	10:30-11:20	1/2/24	14 lez_75€
65	410	P	<b>Pilates</b>	Feruglio Lorella	Ven	17:30-18:30	2/2/24	14 lez_75€
65	475	P	<b>Pilates</b>	Mason Paola	Mar	15-16	6/2/24	14 lez_75€
53	736	P	<b>Pittura ad olio avanzato</b>	Vukmanic Erna	Mer	09-11	4/10/23	14 lez_75€
53	333	P	<b>Pittura ad olio avanzato</b>	Vukmanic Erna	Gio	18-20	5/10/23	14 lez_75€
53	334	P	<b>Pittura ad olio avanzato</b>	Vukmanic Erna	Gio	18-20	1/2/24	14 lez_75€
53	193	P	<b>Pittura ad olio avanzato</b>	Vukmanic Erna	Mer	09-11	7/2/24	14 lez_75€
53	119	P	<b>Pittura ad olio d'estate</b>	Vukmanic Erna	Gio	18-20	1/6/23	4 lez_20€
53	738	P	<b>Pittura ad olio per principianti assoluti</b>	Vukmanic Erna	Gio	09-11	5/10/23	14 lez_75€
53	380	P	<b>Pittura ad olio per principianti assoluti</b>	Vukmanic Erna	Gio	09-11	7/2/24	14 lez_75€
54	335	P	<b>Pittura: fusion painting livello 1</b>	Barborini Alice	Lun	15-17	2/10/23	14 lez_75€
54	337	P	<b>Pittura: fusion painting livello 2</b>	Barborini Alice	Lun	17-19	2/10/23	14 lez_75€
43	617	P&O	<b>Psicologia della separazione: come tutelare i figli</b>	Milanese Francesco	Ven	19-20	16/6/23	7 lez_40€
43	271	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: comunicare bene per capirsi meglio</b>	Forte Ylenia	Mar	18-19	16/4/24	7 lez_40€
43	146	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: conflitti, come gestirli e vivere bene!</b>	Forte Ylenia	Mar	18-19	6/6/23	7 lez_40€
43	118	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: il diritto di dire di no!</b>	Forte Ylenia	Lun	18-19	5/6/23	7 lez_40€
43	225	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: l'arte di ascoltare</b>	Forte Ylenia	Lun	18-19	4/9/23	7 lez_40€
44	270	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: la nostra realtà è il nostro territorio - come leggere la mappa dell'altro</b>	Forte Ylenia	Lun	18-19	15/4/24	7 lez_40€

44	189	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: perchè dobbiamo litigare? Analisi e strategie anti-conflitto</b>	Milanese Francesco	Ven	10:30-11:30	9/2/24	7 lez_40€
44	367	P&O	<b>Psicologia&amp;relazioni: prossemica - la comunicazione del corpo nello spazio</b>	Forte Ylenia	Lun	18-19	22/1/24	7 lez_40€
56	339	P	<b>Ricamo</b>	Case Giannina	Gio	15-17:30	5/10/23	14 lez_75€
56	340	P	<b>Ricamo</b>	Case Giannina	Gio	15-17:30	1/2/24	14 lez_75€
44	501	P	<b>Rilassamento con il training autogeno - avviamento</b>	Marchi Arianna	Gio	17:15-18:15	7/9/23	4 lez_20€
44	336	P	<b>Rilassamento con il training autogeno - avviamento</b>	Marchi Arianna	Gio	17:15-18:15	29/2/24	4 lez_20€
44	321	P	<b>Rilassamento con il training autogeno - livello 2</b>	Marchi Arianna	Gio	17:15-18:15	12/10/23	7 lez_40€
44	507	P	<b>Rilassamento con il training autogeno - livello 2</b>	Marchi Arianna	Gio	17:15-18:15	4/4/24	7 lez_40€
31	476	P	<b>Risparmio energetico e la produzione di energia da fonti rinnovabili</b>	Marcolini Lorenzo	Gio	18-19	5/10/23	14 lez_75€
87	639	P	<b>Russo principianti livello 1</b>	Marcon Natalia	Mar	19:15-20:30	3/10/23	14 lez_75€
87	232	P&O	<b>Russo principianti livello 1</b>	Voronko Ioulia	Mer	18-19:15	4/10/23	14 lez_75€
87	640	P	<b>Russo principianti livello 2</b>	Marcon Natalia	Mar	19:15-20:30	6/2/24	14 lez_75€
87	233	P&O	<b>Russo principianti livello 2</b>	Voronko Ioulia	Mer	18-19:15	7/2/24	14 lez_75€
59	405	P	<b>Sartoria: una gonna a godet in fiore - dal cartamodello alla confezione</b>	Ugenti Gioia Carita	Mer	18-19:30	3/4/24	7 lez_40€
51	376	P	<b>Scrivilo bene! Corso base di calligrafia cancelleresca</b>	Fedele Lara	Ven	19-20:30	2/2/24	14 lez_75€
51	375	P	<b>Scrivilo bene! Corso base di calligrafia italico monolinea</b>	Fedele Lara	Ven	19-20:30	6/10/23	14 lez_75€
31	257	P	<b>Sicurezza in casa</b>	Marmai Andrea	Gio	17-18	5/10/23	7 lez_40€
83	6060	P&O	<b>Spagnolo conversazione</b>	Mindreau Ana Maria	Gio	18-19:15	5/10/23	14 lez_75€
83	6070	P&O	<b>Spagnolo conversazione</b>	Mindreau Ana Maria	Gio	18-19:15	1/2/24	14 lez_75€
83	169	P&O	<b>Spagnolo conversazione: hablar por los codos - base</b>	Tsolini Giulia	Lun e mer	18-19:15	7/6/23	7 lez_40€
83	170	P&O	<b>Spagnolo conversazione: hablar por los codos - intermedio</b>	Tsolini Giulia	Lun e mer	19:30-20:45	7/6/23	7 lez_40€
81	342	P&O	<b>Spagnolo elementare - bisettimanale</b>	Tsolini Giulia	Mar e gio	17-18:15	3/10/23	28 lez_140€
82	275	P&O	<b>Spagnolo elementare livello 1</b>	Tsolini Giulia	Mer	11-12:15	4/10/23	14 lez_75€
82	598	P&O	<b>Spagnolo elementare livello 1</b>	Tsolini Giulia	Mer	20-21:15	4/10/23	14 lez_75€
82	596	P&O	<b>Spagnolo elementare livello 2</b>	Radda Elisa	Mer	18:30-19:45	4/10/23	14 lez_75€
82	276	P&O	<b>Spagnolo elementare livello 2</b>	Tsolini Giulia	Mer	11-12:15	7/2/24	14 lez_75€
82	599	P&O	<b>Spagnolo elementare livello 2</b>	Tsolini Giulia	Mer	20-21:15	7/2/24	14 lez_75€
82	343	P&O	<b>Spagnolo intermedio - bisettimanale</b>	Tsolini Giulia	Mar e gio	17-18:15	6/2/24	28 lez_140€
83	592	P&O	<b>Spagnolo intermedio livello 1</b>	Tsolini Giulia	Gio	18:30-19:45	5/10/23	14 lez_75€
83	593	P&O	<b>Spagnolo intermedio livello 2</b>	Tsolini Giulia	Gio	18:30-19:45	1/2/24	14 lez_75€
83	602	P&O	<b>Spagnolo intermedio superiore livello 1</b>	Tsolini Giulia	Mer	18:30-19:45	4/10/23	14 lez_75€
83	603	P&O	<b>Spagnolo intermedio superiore livello 2</b>	Tsolini Giulia	Mer	18:30-19:45	7/2/24	14 lez_75€
82	594	P&O	<b>Spagnolo pre-intermedio livello 1</b>	Radda Elisa	Ven	10:30-11:45	6/10/23	14 lez_75€
82	597	P&O	<b>Spagnolo pre-intermedio livello 1</b>	Radda Elisa	Mer	18:30-19:45	7/2/24	14 lez_75€
82	595	P&O	<b>Spagnolo pre-intermedio livello 2</b>	Radda Elisa	Ven	10:30-11:45	2/2/24	14 lez_75€
81	238	P	<b>Spagnolo principianti con approccio olistico</b>	Tsolini Giulia	Mar e gio	18:30-19:45	4/7/23	7 lez_40€
81	604	P&O	<b>Spagnolo principianti livello 1</b>	Tsolini Giulia	Gio	20-21:15	5/10/23	14 lez_75€
81	608	P&O	<b>Spagnolo principianti livello 1 - intensivo</b>	Mindreau Ana Maria	Sab	09-13	7/10/23	10 lez_140€
81	605	P&O	<b>Spagnolo principianti livello 2</b>	Tsolini Giulia	Gio	20-21:15	1/2/24	14 lez_75€
81	609	P&O	<b>Spagnolo principianti livello 2 - intensivo</b>	Mindreau Ana Maria	Sab	09-13	20/1/24	10 lez_140€

84	685	P&O	<b>Spagnolo: conversazioni - cultura letteraria</b>	Castillo Ochoa Ruth	Mer	17-18:15	8/11/23	4 lez_20€
84	494	P&O	<b>Spagnolo: conversazioni - i miti</b>	Castillo Ochoa Ruth	Mer	17-18:15	6/3/24	4 lez_20€
84	684	P&O	<b>Spagnolo: conversazioni - sonidos de latino america</b>	Castillo Ochoa Ruth	Mer	17-18:15	4/10/23	4 lez_20€
84	683	P&O	<b>Spagnolo: conversazioni - un viaggio in sud america</b>	Castillo Ochoa Ruth	Mer	17-18:15	7/2/24	4 lez_20€
84	109	P&O	<b>Spagnolo: gramatica española</b>	Tosolini Giulia	Mar	18:30-19:45	3/10/23	4 lez_20€
81	122	P&O	<b>Spagnolo: primeros pasos/primi passi</b>	Mindreau Ana Maria	Lun e mer	18-19:15	4/9/23	7 lez_40€
85	369	P&O	<b>Spagnolo: textos españoles - canciones, poesías, artículos</b>	Tosolini Giulia	Mar	18:30-19:45	31/10/23	7 lez_40€
85	239	P&O	<b>Spagnolo: viaje a españa</b>	Tosolini Giulia	Lun	18-19	4/9/23	4 lez_20€
31	107	P	<b>Storia del cinema - momenti del cinema francese</b>	Placereani Giorgio	Ven	18:30-20	20/10/23	7 lez_40€
31	474	P&O	<b>Storia del cinema: dark ladies&amp;dark men nel noir americano</b>	Ambrosio Lorenza	Ven	18:30-20	12/1/24	4 lez_20€
32	451	P&O	<b>Storia del friuli: le battaglie storiche del '900</b>	Ciancarella Livio	Gio	18-19	26/10/23	BREVE GRATUITO!
33	145	P&O	<b>Storia del giappone</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	12/2/24	BREVE GRATUITO!
33	163	P&O	<b>Storia dell'arte giapponese</b>	Grossi Eloisa	Lun	17:15-18:45	29/4/24	BREVE GRATUITO!
32	103	P&O	<b>Storia dell'unione sovietica</b>	Giachin Claudio	Mar	17:30-19	3/10/23	14 lez_75€
33	737	P&O	<b>Storia della radio e della televisione</b>	Marmai Andrea	Gio	17-18	30/11/23	BREVE GRATUITO!
32	132	P&O	<b>Storia: dall'antisemitismo alla shoah</b>	Giachin Claudio	Mar	17:30-19	6/2/24	14 lez_75€
33	160	P&O	<b>Storia: dalla guerra fredda ai nuovi conflitti</b>	Astorina Enrico	Ven	17-18	5/4/24	BREVE GRATUITO!
32	254	P&O	<b>Storia: dalla prima guerra mondiale ai totalitarismi</b>	Astorina Enrico	Ven	17-18	19/1/24	BREVE GRATUITO!
33	108	P&O	<b>Storia: i genocidi e massacri dimenticati del xx secolo</b>	Giachin Claudio	Lun	17:30-19	11/3/24	BREVE GRATUITO!
32	161	P&O	<b>Storia: il risorgimento italiano</b>	Astorina Enrico	Ven	17-18	17/11/23	BREVE GRATUITO!
33	120	P&O	<b>Storia: la seconda guerra mondiale</b>	Astorina Enrico	Ven	17-18	23/2/24	BREVE GRATUITO!
32	159	P&O	<b>Storia: le grandi rivoluzioni</b>	Astorina Enrico	Ven	17-18	13/10/23	BREVE GRATUITO!
59	666	P	<b>Taglio e cucito metodo sitam livello 1 (in collaborazione con flegusele)</b>	Chiccaro Orietta	Ven	09-11	6/10/23	14 lez_75€
59	688	P	<b>Taglio e cucito metodo sitam livello 2 (in collaborazione con flegusele)</b>	Chiccaro Orietta	Ven	09-11	2/2/24	14 lez_75€
66	123	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico in giardino!</b>	Antoldi Mario	Lun	8:30-9:30	5/6/23	7 lez_40€
66	104	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico in giardino!</b>	Antoldi Mario	Lun	8:30-9:30	4/9/23	4 lez_20€
66	205	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico 1</b>	Antoldi Mario	Lun	8:30-9:30	2/10/23	14 lez_75€
66	211	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico 1</b>	Antoldi Mario	Mer	20-21	4/10/23	14 lez_75€
66	206	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico 2</b>	Antoldi Mario	Lun	8:30-9:30	5/2/24	14 lez_75€
66	406	P	<b>Taijiquan (tai chi) classico 2</b>	Antoldi Mario	Mer	20-21	7/2/24	14 lez_75€
69	178	P&O	<b>Teatro: recitare che passione 1</b>	Ferraro Concetta Paola	Mer	18:30-20	4/10/23	14 lez_75€
69	179	P	<b>Teatro: recitare che passione 2</b>	Ferraro Concetta Paola	Mer	18:30-20	7/2/24	14 lez_75€
34	273	P	<b>Tecniche di scrittura creativa 1</b>	Parri Carlo	Ven	18-19:30	6/10/23	7 lez_40€
34	277	P	<b>Tecniche di scrittura creativa 2</b>	Parri Carlo	Ven	18-19:30	1/12/23	7 lez_40€
34	320	P	<b>Tecniche di scrittura creativa 3</b>	Parri Carlo	Ven	18:30-20	9/6/23	7 lez_40€
34	218	P	<b>Tecniche di scrittura creativa 3</b>	Parri Carlo	Ven	18-19:30	16/2/24	7 lez_40€

79	624	P&O	<b>Tedesco conversazione</b>	Picotti Chiara	Gio	20-21:15	5/10/23	14 lez_75€
79	625	P&O	<b>Tedesco conversazione</b>	Picotti Chiara	Gio	20-21:15	1/2/24	14 lez_75€
79	616	P&O	<b>Tedesco elementare 2 - annuale</b>	Buri Patrizia	Gio	09-10:15	9/11/23	25 lez_110€
78	610	P&O	<b>Tedesco elementare 2 - precorso</b>	Buri Patrizia	Gio	09-10:15	7/9/23	7 lez_40€
79	618	P&O	<b>Tedesco intermedio 2 - annuale</b>	Buri Patrizia	Mar	09-10:15	7/11/23	25 lez_110€
79	620	P&O	<b>Tedesco intermedio 2 - annuale</b>	Madonna Cristina	Mer	18:45-20	8/11/23	25 lez_110€
78	613	P&O	<b>Tedesco intermedio 2 - precorso</b>	Buri Patrizia	Mar	09-10:15	5/9/23	7 lez_40€
78	614	P&O	<b>Tedesco intermedio 2 - precorso</b>	Madonna Cristina	Mer	18:45-20	6/9/23	7 lez_40€
78	632	P&O	<b>Tedesco principianti 1 - annuale</b>	Madonna Cristina	Lun	19-20:15	6/11/23	25 lez_110€
78	622	P&O	<b>Tedesco principianti 1 - intensivo</b>	Buri Patrizia	Sab	09-13	7/10/23	10 lez_140€
78	631	P&O	<b>Tedesco principianti 1 - precorso</b>	Madonna Cristina	Lun	19-20:15	4/9/23	7 lez_40€
78	150	P&O	<b>Tedesco principianti 2 - annuale</b>	Buri Patrizia	Gio	10:30-11:45	9/11/23	25 lez_110€
79	623	P&O	<b>Tedesco principianti 2 - intensivo</b>	Buri Patrizia	Sab	09-13	20/1/24	10 lez_140€
78	256	P&O	<b>Tedesco principianti 2 - precorso</b>	Buri Patrizia	Gio	10:30-11:45	7/9/23	7 lez_40€
77	133	P	<b>Tedesco: laboratorio linguistico - deutsch a2/b1</b>	Buri Patrizia	Mar	10:30-11:30	5/9/23	4 lez_20€
57	344	P	<b>Tiessi: laboratorio di tessitura</b>	Romeo Carmen	Mar	09-12	3/10/23	14 lez_110€
57	347	P	<b>Tiessi: laboratorio di tessitura</b>	Romeo Carmen	Mar	09-12	6/2/24	14 lez_110€
57	345	P	<b>Tiessi: laboratorio di tessitura - upcycling in weaving: tessere con materiali da riciclo</b>	Romeo Carmen	Gio	09-12	5/10/23	14 lez_110€
57	346	P	<b>Tiessi: laboratorio di tessitura - upcycling in weaving: tessere con materiali da riciclo</b>	Romeo Carmen	Gio	09-12	1/2/24	14 lez_110€
34	121	P&O	<b>Udine: ieri e oggi</b>	Rossi Elena	Ven	18:30-19:30	16/2/24	14 lez_75€
34	201	P&O	<b>Udine: quattro epoche</b>	Rossi Elena	Ven	18:30-19:30	8/9/23	BREVE GRATUITO!
34	209	P&O	<b>Udine: quattro epoche</b>	Rossi Elena	Ven	18:30-19:30	12/1/24	BREVE GRATUITO!
58	366	P	<b>Uncinetto base - creiamo granny square e piastrelle</b>	Ugenti Gioia Carita	Mer	18-19:30	4/10/23	4 lez_20€
58	370	P	<b>Uncinetto&amp;creatività: dalla granny square alla creazione di un accessorio</b>	Ugenti Gioia Carita	Mer	18-19:30	8/11/23	7 lez_40€
58	365	P	<b>Uncinetto&amp;creatività: fiori per i nostri vestiti</b>	Ugenti Gioia Carita	Mer	18-19:30	6/3/24	4 lez_20€
58	460	P	<b>Uncinetto: tecniche di tartan crochet scozzese</b>	Annovri Corinne	Lun	16-17:30	2/10/23	14 lez_75€
58	466	P	<b>Uncinetto: tecniche di tartan crochet scozzese</b>	Annovri Corinne	Lun	16-17:30	5/2/24	14 lez_75€
67	469	P	<b>Vela carteggio nautico</b>	Cassutti Galdino	Mar	17:30-19	5/3/24	BREVE GRATUITO!
34	180	P&O	<b>Viaggiataidate: come organizzare i viaggi in completa autonomia</b>	Rigo Sandra	Mar	18-19:30	6/6/23	7 lez_40€
56	301	P	<b>Videomaker: corso per la produzione di videodocumentari</b>	Marmai Andrea	Gio	18:30-19:30	4/4/24	7 lez_40€
36	477	P	<b>Vino e dintorni livello 1</b>	Prisciandaro Rosa	Mer	18-19:30	7/6/23	4 lez_20€
36	480	P	<b>Vino e dintorni livello 1</b>	Prisciandaro Rosa	Lun	18-19:30	20/11/23	4 lez_20€
36	485	P	<b>Vino e dintorni livello 2: teoria e degustazioni</b>	Prisciandaro Rosa	Lun	18-19:30	8/1/24	8 lez_70€
67	181	P	<b>Volo con ultraleggero/aliante - corso teorico pratico</b>	Agostino Giuseppe, Del Pozzo Paolo	Lun	20.30-22	9/10/23	7/8 lez_160€
67	302	P	<b>Volo con ultraleggero/aliante - corso teorico pratico</b>	Agostino, Del Pozzo	Lun	20:30-22	4/3/24	7/8 lez_160€
66	272	P	<b>Yoga</b>	Fabiani Michela	Mar	8:30-9:30	3/10/23	14 lez_75€
66	274	P	<b>Yoga</b>	Fabiani Michela	Ven	20-21	6/10/23	14 lez_75€
66	237	P	<b>Yoga</b>	Fabiani Michela	Ven	20-21	2/2/24	14 lez_75€
66	224	P	<b>Yoga</b>	Fabiani Michela	Mar	8:30-9:30	6/2/24	14 lez_75€
67	607	P	<b>Yoga e meditazioni guidate</b>	Vazzaz Valentina	Mar	14-15	3/10/23	14 lez_75€
67	601	P	<b>Yoga e meditazioni guidate</b>	Vazzaz Valentina	Mar	14-15	5/3/24	14 lez_75€
66	125	P	<b>Yoga salute al sole</b>	Fabiani Michela	Mar	8:30-9:30	5/9/23	4 lez_20€