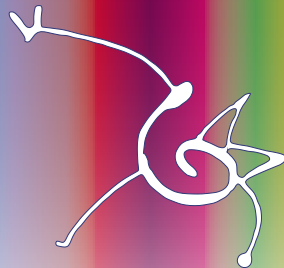


CONTATTI E CALENDARIO - pag 2
ORGANIZZAZIONE - pag 3
CHI SIAMO - pag 4
PIATTAFORMA E-LEARNING - pag 9
LEGENDA - pag 10
BILANCIO - pag 10
ATTIVITÀ EUROPEE - pag 11
INCONTRI IN LIBRERIA FRIULI - pag 13
MUSICA - pag 14 e 15
CORSI BREVI - pag 16
CONOSCERE E APPROFONDIRE - pag 20
CUCINA E ALIMENTAZIONE - pag 32
COSTRUIRE IL BENESSERE - pag 36
ICT INFORMATICA & NUOVE TECNOLOGIE - pag 44
LABORATORI ARTISTICI - pag 49
LABORATORI DEL CORPO & BALLO - pag 62
MUSICA, TEATRO & CANTO - pag 73
LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE - pag 78
ELENCO INSEGNANTI - pag 97

Via Napoli 4 - Udine
ingresso da Via Caltanisetta 35
C.F. 94042120306
www.libereta-fvg.it - 0432297909
libereta@libereta-fvg.it
Iscrizioni tramite bonifico
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
CENTRO
INTERNAZIONALE
DI EDUCAZIONE
PERMANENTE



RESTA SEMPRE AGGIORNATO!

Consulta il sito

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 2024/25

Associarsi all'Università delle LiberEtà del F.V.G. - ETS costa 22€ ed è necessario per frequentare tutti i corsi dell'anno di studi 2024/25 (decorrenza: dall'1/6/24 al 31/5/25).

VANTAGGI PER GLI ASSOCIATI

CORSI BREVI: è possibile iscriversi GRATUITAMENTE A TUTTI i corsi brevi senza limitazione di numero;

MOBILITÀ FINANZIATE DALL'UNIONE EUROPEA, PROGRAMMA ERASMUS+: grazie a contributi e finanziamenti EU sarà possibile partecipare ai viaggi di studio all'estero organizzati durante l'anno di studi 2024/25.

DOVE SIAMO

L'Università delle LiberEtà ha sede unica (aule e segreteria) a Udine in via Napoli 4 (ingresso da via Caltanissetta 35). 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

TELEFONO 0432297909 **WHATSAPP/TELEGRAM** +393406441536

MAIL segreteria@libereta-fvg.it; libereta@libereta-fvg.it; libereta-fvg@pec.it;
Per contattare la **Presidente**: pina.raso@libereta-fvg.it

SOCIAL Canale **Telegram**: Università delle LiberEtà; Canale **Whatsapp**: Università delle LiberEtà del FVG - ETS, 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.

Iscrizioni aperte da maggio 2024 per tutto il corso dell'anno, previa verifica dei posti disponibili.

ISCRIZIONI TRAMITE BONIFICO

Manda una mail a iscrizioni@libereta-fvg.it, indicando il corso a cui desideri partecipare e riceverai tutte le indicazioni per effettuare il bonfico.

CALENDARIO CHIUSURE SEDE

Il 2 giugno; il 12 luglio; dall'1 agosto 2024 al 18 agosto 2024 (chiusura estiva); l'1 novembre; l'8 dicembre; dal 23 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025 (chiusura natalizia); dal 17 al 21 aprile 2025 (chiusura pasquale); il 25 aprile e l'1 maggio. 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

GIUSEPPINA RASO	Presidente
PAOLO MARIN	Vice Presidente
DEBORA AIELLO	Consigliere
MASSIMO BARDUS	Consigliere
MANUELA CROATTO	Consigliere
ELENA FAGGI	Consigliere
NERINA FABBRO	Consigliere
PAOLA FERRARO	Consigliere
CRISTINA MADONNA	Consigliere
CARMEN ROMEO	Consigliere
LORENZO SNAIDERO	Consigliere
STEFANO STEFANEL	Consigliere
MARCO TOMMASI	Consigliere
ROBERTA ZAMPIERI	Consigliere

ORGANO DI CONTROLLO MONOCRATICO DELL'ASSOCIAZIONE

ALESSANDRA NOACCO

STAFF

DEBORA AIELLO Rapporti con il pubblico e comunicazione	debora.aiello@libereta-fvg.it
MASSIMO BARDUS Project Manager	massimo.bardus@libereta-fvg.it
ALESSIA FAVERO Addetta alla sede	
CRISTINA MADONNA Direzione corsi	cristina.madonna@libereta-fvg.it
CHIARA PIERETTI Attività Europee	chiara-pieretti@libereta-fvg.it
EMANUELE TODONE Responsabile Informatico	emanuele.todone@libereta-fvg.it
ROBERTA ZAMPIERI 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 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 diverse: queste relazioni hanno arricchito indiscutibilmente lo sviluppo formativo e culturale del centro.

PROGETTI EUROPEI: pur soddisfatti dei ri-

sultati 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 7 progetti all'attivo come partner o coordinatore. Uno di questi progetti coinvolgerà direttamente insegnanti e allievi che fino al 2027 avranno la possibilità di fruire di attività didattiche all'estero. Maggiori informazioni nella sezione ATTIVITÀ EUROPEE (si veda pagina xxx).

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 ambasciatrici 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 da materie spiccatamente umanistiche a discipline scientifiche: 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, compresi 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), corsi dedicati ai social media, appunti sulla cura dell'immagine digitale, utilissimi i corsi sui servizi della PA e sugli acquisti in sicurezza e uno sguardo alla domotica con 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, 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, 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, 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,

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 quadrimestrale, bimestrale o mensile, secondo i programmi stabiliti dagli insegnanti. Le date di inizio sono:

**PRECORSI DI LINGUA e CORSI DI AVVIA-
MENTO** (bimestrali) 7 lezioni dall'1/9/2024;

1° QUADRIMESTRE: 14 lezioni dal
21/10/2024;

2° QUADRIMESTRE: 14 lezioni
dall'10/2/2025;

**CORSI BREVI GRATUITI; CORSI MENSILI
SPECIALI; CORSI DI CUCINA** (4 lezioni);

**BIMESTRALI; BIMESTRALI SPECIALI; MEN-
SILI BISETTIMANALI ORDINARI/STRAOR-
DINARI** (7/8 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 infrasettimanale 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):** la lezione verrà svolta con docente in presenza ma il corsista è libero di scegliere, anche volta per volta, se frequen-

tare in sede o online, tramite videolezione in diretta sulla piattaforma e-learning;

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

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.

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 è possibile scaricare i programmi dettagliati e leggere i curricula dei docenti.

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 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

TESSERA ASSOCIATIVA

€ 22,00

La tessera associativa ha decorrenza 1/6/2024 - 31/5/2025 e garantisce i seguenti vantaggi:

- frequentare tutti i corsi brevi gratuiti desiderati, liberamente, previa iscrizione e verifica dei posti disponibili;
- partecipare alle mobilità internazionali finanziate dall'Unione Europea e dal programma ERASMUS+: si tratta di viaggi studi, 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.

CORSI ORDINARI

Breve gratuito (4 lezioni) a frequenza libera previa iscrizione	€ 0,00
Bimestrale; Precorso di lingua; Precorso di avviamento (7 lezioni)	€ 40,00
Quadrimestrale (14 lezioni)	€ 75,00

CORSI SPECIALI

Mensile bisettimanale (8 lezioni)	€ 45,00
-----------------------------------	---------

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
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
SPESA ACCESSORIE CORSI	
Noleggio quadrimestrale telaio	€ 25,00
Contributo attestato di frequenza	€ 05,00
Contributo testo TAGLIO E CUCITO METODO SITAM	€ 58,00

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 finanziamenti europei (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, special-

mente in prossimità della chiusura contabile dell'anno scolastico e comunque non oltre il 31/5/2025. 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). Ogni buono rilasciato durante il periodo della pandemia da covid 19 è da ritenersi scaduto.

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 2024/25 sarà attiva una convenzione con il dott. Federico Grassi descritto nel punto **BUONI, CONVENZIONI E PROMOZIONI**.

2 ‰ IRPEF - 5 ‰ IRPEF

È possibile devolvere all'Università delle LibereEtà 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 2024/25 sarà attiva una convenzione con il dott. Federico Grassi per visita e certificato medico al costo di 30€ (l'elettrocadiogramma è incluso nel prezzo). Per appuntamento rivolgersi direttamente all'ambulatorio sito in Vicolo Taschiutti, 10 Udine: udgrassi@libero.it, 0432 503365.

PROMOZIONE PORTA UN'AMICA/O: durante tutto l'anno di studi 2024/25, iscriviti assieme ad un'amica/o che non si è mai tesserata/o all'Università delle LibereEtà o che non abbia rinnovato il tesseramento negli ultimi 10 anni **ed ENTRAMBI avrete uno sconto del 50% sulla tessera!** Promozione valida per il tesseramento sottoscritto da due amici/parenti nello stesso giorno e di cui uno non si sia mai associato all'Università delle LibereEtà o non abbia rinnovato il tesseramento negli ultimi 10 anni.

PROMOZIONE TESSERAMENTO TARDIVO:

l'anno scolastico termina il 31/5/2025; chiunque vi si iscriva dopo l'1/3/2025 riceverà un buono pari al costo della tessera (22€) valido per il tesseramento all'anno 2025/26:

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI:

iscrivendosi a due corsi quadrimestrali ordinari e speciali (14 lezioni 75€/110€) contemporaneamente, pagandoli nella stessa ricevuta, si riceverà un buono di 20€ da scalare sulla prossima iscrizione ad un corso qualsiasi, di qualsiasi costo e di qualsiasi categoria. I buoni ottenuti durante l'anno 2023/24 sono utilizzabili fino ad un anno solare dalla loro emissione.

NOTA SUI BUONI E SUI CREDITI: sono strettamente nominali, non cedibili e non cumulabili, la loro validità è un anno solare dalla data di emissione.

piattaforma e-learning

VIDEOLEZIONI IN DIRETTA SULLA PIATTAFORMA E-LEARNING

CORSI ONLINE: si prevedono unicamente videolezioni;

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.

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.

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.

ACCESSO

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

LOGIN

Sito: <https://e-learning.libereta-fvg.it/moodle/>

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

Password primo accesso:

verrà assegnata dalla segreteria: il sistema chiederà di sostituirla con una password personale di almeno 8 caratteri.

Password successivi accessi:

quella personale scelta dal corsista.

COLLEGAMENTO AL CORSO

- **CLICCARE** in alto a sinistra **I MIEI CORSI**
- **CLICCARE** sul **TITOLO** o sul **CODICE** del corso desiderato. **NB.** Ogni corsista può accedere solo ai corsi ai quali è iscritto e che prevedono la loro presenza sulla piattaforma (corsi InPresenza&Online / Corsi Online).

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.

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: il corso è a costo 0, ogni tesserato all'anno 2024/25 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 in diretta 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 oppure inquadra il codice qr



attività europee



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

L'Università Delle LiberEtà entra nel suo **4° 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. 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 prati-

che. Nei primi 3 anni l'Università delle LiberEtà è riuscita a far viaggiare più di 140 studenti e 20 insegnanti in **Finlandia, Malta, Portogallo, Spagna, Slovenia, Belgio e Francia**. Contiamo, nei prossimi anni, di allargare ulteriormente la lista di enti con cui cooperare in questo ambito. Inoltre, in questi anni l'Università delle LiberEtà ha ospitato più di 20 studenti e 5 insegnanti dall'estero per conoscere la nostra organizzazione e le nostre attività, oltre che per visite culturali nel nostro territorio. Hanno avuto così modo di conoscere e confrontarsi con altre persone che stanno facendo la stessa esperienza ma in Paesi e contesti diversi. Per promuovere le attività europee, l'Università delle LiberEtà utilizza la piattaforma EPALE - Educazione Adulti Italia, di cui la presidente Pina Raso è ambasciatrice senior assieme alla nostra collaboratrice Elena Faggi.

SOCIAL PROGETTI EUROPEI

FACEBOOK: Progetti Europei LiberEtà

INSTAGRAM: progettieuropelibereta

LINKEDINK: Progetti Europei LiberEtà

COME PARTECIPARE?

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; **CANDIDATURA:** basterà rispondere alla mail di convocazione con i dati e i documenti richiesti; **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, coordinato dall'ente turco Avcilar, si prefigge, assieme a partner da Italia e Germania, l'obiettivo di migliorare le competenze digitali degli adulti che vivono in aree rurali o svantaggiate. **Sito:** www.edusafedigi.wordpress.com - **Facebook:** ADU Safe Digitalization, **Instagram:** adusafedigi

Lab4Inc - “Laboratory for women inclusion through creativity” (2022-2024) 2022-1-FR01-KA210-ADU-000081907



Con capofila l'associazione Nux Vo-mica di Nizza, e con la partecipazione dell'Universidade Senior di Evora (Portogallo), si vuole realizzare un laboratorio che faciliti l'inclusione sociale delle donne svantaggiate attraverso la creazione dei puppets. **Sito:** www.lab4inc.libereta-fvg.it - **Facebook:** Lab4Inc

Skills4VET-app - “Upskilling VET trainers to act as apprentices' coaches” (2022-2024) 2022-1-EL01-KA220-VET-000088384

SKILLS4VETAPP Capofila è KAINOTOMIA, impresa greca 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. **Sito:** www.skills4vetapp.eu/ **Facebook:** Skills4VET-app, **LinkedIn:** Skills4VET-app

PANEL - L'apprendimento a distanza ai tempi della pandemia: metodologie didattiche innovative” (2022-2024) 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. **Sito:** www.panelproject.eu/ - **Facebook:** PANEL, **Twitter:** PANEL Project

GreenVET – “Green Transition for VET” (2023-2025) 2023-1-IT01-KA220-VET-000158771



Insieme a partner da Cipro, Serbia, Spagna, Grecia e Sicilia, si punta alla promozione della tutela ambientale e delle pratiche green attraverso la realizzazione di corsi specifici all'interno delle imprese di installazione e manutenzione. **Facebook:** Green VET - Green Transition for VET, **Instagram:** greenvetproject

IKIGAI55 – “Capacity building on sustainable and motivational training design enhanced by smart technologies for senior citizens” (2023-2025) 101134420-IKIGAI55-ERASMUS-SPORT-2023



Il consorzio, formato da altri 7 partner da Ungheria, Grecia, Cipro, Spagna, Belgio e Portogallo, vuole promuovere uno stile di vita sano attraverso l'attività fisica negli adulti over 55. Verranno realizzati corsi e attività per trainer ed adulti che includeranno dei dispositivi digitali indossabili di facile utilizzo. **Facebook:** Iki-gai55, **Instagram:** iki.gai_55, **LinkedIn:** Iki-gai55 Project

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

LETTURA E SCRITTURA CREATIVA

Martedì 28/05/24 dalle 18 alle 19

Lezione di CLAUDIA SFILLI

AVVICINAMENTO AL VINO

Martedì 25/06/24 dalle 18 alle 19

Lezione di FRANCESCO DELLA GIUSTA

COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO!

Martedì 23/07/24 dalle 18 alle 19

Lezione di GIULIA TOSOLINI

MINDFULNESS E TRAINING AUTOGENO A CONFRONTO

Martedì 03/09/24 dalle 18 alle 19

Lezione di ARIANNA MARCHI

SERGIO CORBUCCI E IL CINEMA POPOLARE ITALIANO

Martedì 01/10/24 dalle 18 alle 19

Lezione di GIORGIO PLACEREANI

GEOPOLITICA

Martedì 05/11/24 dalle 18 alle 19

Lezione di LIVIO CIANCARELLA

PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE?

Martedì 3/12/24 dalle 18 alle 19

Lezione di FRANCESCO MILANESE

FILOSOFIA POLITICA

Martedì 7/1/25 dalle 18 alle 19

Lezione di STEFANO STEFANEL

GLI STATI COMUNISTI E LA GUERRA FREDDA

Martedì 4/2/25 dalle 18 alle 19

Lezione di CLAUDIO GIACHIN

RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA

Martedì 4/3/25 dalle 18 alle 19

Lezione di LORENZO MARCOLINI

AGOPUNTURA DOMESTICA

Martedì 1/4/25 dalle 18 alle 19

Lezione di FILADELFO LA FERLA

UDINE: LE NOSTRE PIAZZE

Martedì 29/4/25 dalle 18 alle 19

Lezione di ELENA ROSSI

PIACIUTA LA CONFERENZA?

Il docente terrà un corso all'Università delle LiberEtà.

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

autumn
leaves

ottobre
2024

IN COLLABORAZIONE CON



UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ
VIA NAPOLI 4, UDINE
INGRESSO GRATUITO

PRENOTAZIONI LIBERETA@LIBERETA-FVG.IT
ENTRO LE 18 DEL VENERDÌ PRECEDENTE

5

ore 18 **LE ORIGINI DEL JAZZ**

Dai canti di lavoro a Louis Armstrong

FLAVIO MASSARUTTO giornalista e musicologo

12

ore 18 **TRIBUTO A NINO ROTA**

CONCERTO

MATTEO SACILOTTO chitarra e **NEVIO ZANINOTTO** sax

19

ore 18 **FEDERICO MISSIO e GIULIO**

SCARAMELLA - CONCERTO

FEDERICO MISSIO sassofono

e **GIULIO SCARAMELLA** pianoforte

26

ore 18 **RENATO STRUKELJ**

CONCERTO

RENATO STRUKELJ piano solo

PROMOZIONE ASSOCIATI LIBERETÀ

BIGLIETTI&ABBONAMENTI CONVENZIONATI

AI CONCERTI DEL FESTIVAL INTERNAZIONALE UDIN&JAZZ

INFO SU WWW.EURITMICA.IT

RASSEGNA MAESTRI IN PROVA

DA GENNAIO 2025

UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ DEL FVG-ETS

SALA CONVEGNI

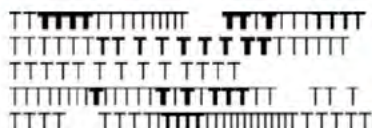
VIA NAPOLI 4, UDINE

CONCERTI GRATUITI

DEDICATI AI GIOVANI TALENTI
(REGIONALI, NAZIONALI E INTERNAZIONALI)
CHE SI ESIBIRANNO NEI LORO REPERTORI
IN VISTA DI IMPORTANTI AUDIZIONI ED ESAMI.

DIREZIONE ARTISTICA
ASSOCIAZIONE RIME MUTE

IN COLLABORAZIONE CON
CONSERVATORIO DI MUSICA GIUSEPPE TARTINI



Conservatorio
di musica
Giuseppe
Tartini

Trieste

[Ri (Me
Mu) Te]

INFO - CALENDARIO - DETTAGLI: 0432297909 libereta@libereta-fvg.it

www.libereta-fvg.it - RIME MUTE www.rimemute.it - info@rimemute.it

corsi brevi gratuiti

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

LEGENDA MsL = Modalità svolgimento Lezioni

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

cod	MsL	Materia	Insegnante	Il	Ora	Dal	Lezioni_€
GIUGNO-SETTEMBRE							
P&O	260	VIAGGIO IN GIAPPONE	GROSSI	lun	16:15-17:45	03/06/24	4 lezioni_0€
P&O	686	COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO!	TOSOLINI	lun	18:30-19:15	02/09/24	4lezioni_0€
P&O	742	ORGANIZZA UN EVENTO	PALMARINI	mar	18:00-19:00	03/09/24	4lezioni_0€
P&O	185	L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	PALMARINI	mar	17:00-18:00	03/09/24	4lezioni_0€
P	476	RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA	MARCOLINI	ven	18:30-20:00	06/09/24	4lezioni_0€
P&O	153	GENITORI&FIGLI: PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA ALL'ADOLESCENZA	MILANESE	ven	10:00-11:00	06/09/24	4lezioni_0€
P&O	162	FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA...E LEGGENDA	ZORATTO	mer	17:30-18:30	25/09/24	4lezioni_0€
OTTOBRE							
P&O	283	BANCHE, MUTUI, PRESTITI, ASSICURAZIONI: CHI CONOSCE SCEGLIE, ALTRIMENTI PENSA DI SCEGLIERE ...	CUDICIO	mar	18:00-19:00	01/10/24	4lezioni_0€
P	374	IL BENESSERE IN SAUNA	TRIGATTI	mer	18:00-19:00	02/10/24	4 lezioni_0€
P	482	GRAFOLOGIA - INTRODUZIONE TEORICA	LEONZIO	gio	19:00-20:00	03/10/24	4lezioni_0€
P	159	STORIA: LA RIVOLUZIONE FRANCESE E LA RIVOLUZIONE RUSSA	ASTORINA	ven	17:00-18:00	04/10/24	4lezioni_0€
P&O	189	PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO	MILANESE	ven	10:00-11:00	04/10/24	4lezioni_0€
P&O	316	DIRITTI DIGITALI COSA SONO E COME USARLI	CLEMENTE	ven	17:00-18:00	04/10/24	4lezioni_0€
P&O	615	LA STORIA DELLO SPAGNOLO, LINGUA DI CULTURE	TOSOLINI	lun	18:30-19:30	07/10/24	4lezioni_0€
P	196	INCREDIBILE INDIA	DE PROPHETIS	mar	17:00-18:00	08/10/24	4lezioni_0€

P	236	LE 4 P DEL MARKETING MIX: UN VIAGGIO TRA PASSATO E PRESENTE	ZUCCOLO	mer	18:00-19:00	09/10/24	4lezioni_0€
P&O	137	LETTERATURA GIAPPONESE CONTEMPORANEA	GROSSI	lun	16:15-17:45	14/10/24	4lezioni_0€
P&O	450	GEOPOLITICA: KOSOVO, AFGHANISTAN, LIBANO	CIANCARELLA	gio	18:30-19:30	24/10/24	4lezioni_0€
NOVEMBRE							
P	414	I LABIRINTI DI KAFKA: ANALISI E LETTURA DEI RACCONTI DI KAFKA NELL'ANNO DEL CENTENARIO DELLA SUA MORTE	PETRI	lun	17:00-18:00	04/11/24	4lezioni_0€4
P&O	127	FILOSOFIA: IL PENSIERO CRITICO E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE	AMATO	lun	16:30-17:30	04/11/24	4lezioni_0€
P&O	169	LA SPAGNA DEL XX SECOLO: STORIA E CULTURA	TOSOLINI	lun	18:30-19:30	04/11/24	4lezioni_0€
P	280	SABA E QUASIMODO: LA POESIA ITALIANA TRA LE DUE GUERRE MONDIALI	LUCIANO	mar	17:00-18:00	05/11/24	4lezioni_0€
P&O	245	DONNE STILOSE: INTRECCI TRA STORIA, MODA E ATTIVISMO	CACITTI	mar	18:00-19:00	05/11/24	4lezioni_0€
P	388	SOUL MUSIC - RAY, OTIS, NINA E GLI ALTRI: VITE, STORIE E MUSICA	SIEGA	mar	19:15-20:30	05/11/24	4lezioni_0€
P	244	COMUNICAZIONE EMPATICA: TUTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO	DE SABBATA	mer	10:00-11:00	06/11/24	4lezioni_0€
P	182	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	SPALLETTA	gio	16:00-17:00	07/11/24	4lezioni_0€
P&O	309	L'ARTE DELL'ASCOLTO	FRANZI	gio	18:30-20:00	07/11/24	4lezioni_0€
P&O	209	UDINE: QUATTRO EPOCHE	ROSSI	ven	18:30-19:30	08/11/24	4lezioni_0€
P&O	140	IL GIAPPONE E GLI SCRITTORI OCCIDENTALI	GROSSI	lun	16:15-17:45	18/11/24	4lezioni_0€
P	161	STORIA: 1861 SI FORMA IL REGNO D'ITALIA	ASTORINA	ven	17:00-18:00	22/11/24	4lezioni_0€
P&O	481	GEOPOLITICA: LIBIA, PALESTINA, UCRAINA, YEMEN	CIANCARELLA	gio	18:30-19:30	28/11/24	4lezioni_0€
GENNAIO							
P	254	STORIA: LA GRANDE GUERRA	ASTORINA	ven	17:00-18:00	10/01/25	4lezioni_0€
P&O	188	PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO	MILANESE	ven	10:00-11:00	10/01/25	4lezioni_0€
P&O	321	PRIVACY E DIGITALE - COME METTERE IN SICUREZZA I NOSTRI DATI IN RETE	CLEMENTE	ven	17:00-18:00	10/01/25	4lezioni_0€
P	416	NELLA DIVINA COMMEDIA: IL POEMA COME PERCORSO INIZIATICO	PETRI	lun	17:00-18:00	13/01/25	4lezioni_0€
P&O	124	IL BUDDHISMO IN GIAPPONE	GROSSI	lun	16:15-17:45	13/01/25	4lezioni_0€
P&O	313	FRIULI: ANDAR PER CASTELLI	ZORATTO	mer	17:30-18:30	22/01/25	4lezioni_0€
P	139	IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERA VIOLA	BATTISTUTTA	gio	16:30-18:00	23/01/25	4lezioni_0€
P	231	COLTIVARE IL BENESSERE MANGIANDO CON GUSTO	RAUGNA	mer	19:00-20:00	29/01/25	4lezioni_0€

P&O	451	STORIA DEL FRIULI: FONDAMENTALI BATTAGLIE DA NAPOLEONE ALLA GUERRA FREDDA	CIANCARELLA	gio	18:30-19:30	30/01/25	4lezioni_0€
FEBBRAIO-MARZO							
P&O	171	L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - COME SVILUPPARE IL TUO POTENZIALE COMUNICATIVO	FABBRO	lun	17:00-18:00	03/02/25	4lezioni_0€
P&O	687	COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: LA MINDFULNESS NELLO STUDIO DELLE LINGUE	TOSOLINI	lun	18:30-19:30	03/02/25	4lezioni_0€
P	142	LOGICA-MENTE	PICCIN	mar	15:30-17:00	04/02/25	4lezioni_0€
P	120	STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE	ASTORINA	ven	17:00-18:00	14/02/25	4lezioni_0€
P&O	163	STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE	GROSSI	lun	16:15-17:45	17/02/25	4lezioni_0€
P&O	102	IL CICLO DI APPRENDIMENTO FEMMINILE	TOSOLINI	lun	18:30-19:30	03/03/25	4lezioni_0€
P	204	SOUL MUSIC - RAY, OTIS, NINA E GLI ALTRI: VITE, STORIE E MUSICA	SIEGA	mar	19:15-20:30	04/03/25	4lezioni_0€
P	251	CONOSCERE GLI ALIMENTI PER NUTRIRSI CONSAPEVOLMENTE	RAUGNA	mer	19:00-20:00	05/03/25	4lezioni_0€
P	296	IPAZIA, ADA BYRON E LE ALTRE DONNE MATEMATICHE	BATTISTUTTA	gio	16:30-18:00	06/03/25	4lezioni_0€
P	412	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	SPALLETTA	gio	16:00-17:00	06/03/25	4lezioni_0€
P&O	461	L'ISLAM SPIEGATO	CIANCARELLA	gio	18:30-19:30	20/03/25	4lezioni_0€
P	160	STORIA: I CONFLITTI CONTEMPORANEI	ASTORINA	ven	17:00-18:00	21/03/25	4lezioni_0€
P	433	RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA	MARCOLINI	ven	18:30-20:00	21/03/25	4lezioni_0€
P&O	145	IL GIAPPONISMO O JAPONISME	GROSSI	lun	16:15-17:45	24/03/25	4lezioni_0€
APRILE-MAGGIO							
P	250	SUPERFOOD! CONOSCIAMO CIBI CON SUPERPOTERI	RAUGNA	mer	19:00-20:00	02/04/25	4lezioni_0€
P&O	152	VIAGGIO IN GIAPPONE	GROSSI	lun	16:15-17:45	28/04/25	4lezioni_0€
P&O	556	FRIULI: GIOVANBATTISTA TIEPOLO E LA SUA ARTE INNOVATIVA TRA TARDOBAROCCO E ROCOCÓ	ZORATTO	mer	17:30-18:30	30/04/25	4lezioni_0€
P	371	COMUNICAZIONE EMPATICA: TUTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO	DE SABBATA	mer	17:00-18:00	30/04/25	4lezioni_0€
P	218	QUATTRO SANTI E I LORO MISTERI: CATERINA, FRANCESCO, CHIARA E GIOVANNA	PARRI CARLO	ven	18:00-19:30	02/05/25	4lezioni_0€
P&O	177	ORGANIZZA UN EVENTO	PALMARINI	mar	18:00-19:00	06/05/25	4lezioni_0€
P&O	541	L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	PALMARINI	mar	17:00-18:00	06/05/25	4lezioni_0€
P	279	COME VIVERE FELICI AMANDO LE INSALATE!	RAUGNA	mer	19:00-20:00	07/05/25	4lezioni_0€
P	149	LA LUNA, ASTRO NARRANTE	BATTISTUTTA	gio	16:30-18:00	08/05/25	4lezioni_0€
P&O	111	LE MISSIONI MILITARI ITALIANE	CIANCARELLA	gio	18:30-19:30	08/05/25	4lezioni_0€

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

conoscere.e approfondire

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

**RESTA SEMPRE AGGIORNATO
SUI NUOVI CORSI ->**



AVVICINAMENTO AL VOLO CON DRONE

**IL GIOVEDÌ dal 28/11/24 x 7 lezioni
h17.30-18.30 | 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 insorgere. 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.

**BANCHE, MUTUI, PRESTITI,
ASSICURAZIONI: CHI CONOSCE
SCEGLIE, ALTRIMENTI PENSA DI
SCEGLIERE ...**

**IL MARTEDÌ dall'1/10/24 x 4 lezioni
h18-19 | BREVE GRATUITO | cod 283**

a cura di **DENIS CUDICIO**

IN PRESENZA&ONLINE - L'evoluzione del sistema bancario italiano, perché non ci pagano più interessi sul conto? Prestiti, cessioni del quinto e fidi, conoscere gli strumenti per scegliere nel mio interesse. I mutui, come posso scegliere tra fisso e variabile? Conviene affidarsi o è meglio sapere? Le assicurazioni collegate ai prestiti ed ai mutui....c'è veramente qualcosa di obbligatorio oppure è solo una tecnica di vendita? A me cosa serve veramente?

BANCHE E INVESTIMENTI: COME SCEGLIERE NEL MIO INTERESSE

**IL MARTEDÌ dal 5/11/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 141**

a cura di **DENIS CUDICIO**

IN PRESENZA&ONLINE - Da chi prendo consigli per investire? Sto veramente investendo nel mio interesse? Le tre tipologie di Consulenti. Rischio, rendimento e capitale garantito, conoscere le varie tipologie di investimento per capire cosa ho nel portafoglio. Il costo degli strumenti finanziari, i miei investimenti non funzionano per i mercati oppure sono troppo costosi? Esistono solo fondi e polizze vita? Alla scoperta del mondo finanziario (che nessuno ci propone mai). Successione e passaggio generazionale nel mondo degli investimenti, scegliere anche per il futuro.

EDUCAZIONE BANCARIA: COME STA EVOLVENDO IL RAPPORTO BANCHE/CLIENTI?

**IL VENERDÌ dal 29/11/24 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 con i clienti. 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?

ELETTROTECNICA PER PRINCIPIANTI

**IL GIOVEDÌ dal 3/10/24 x 7 lezioni
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 295**

a cura di ANDREA MARMAI

IN PRESENZA - Che cosa sono la corrente e la tensione elettrica? Perché il salvavita salva? Cosa vuol dire CC o CA? Sette incontri per dipanare dubbi, soddisfare curiosità e imparare le semplici regole dell'elettrotecnica "casalinga". Si parte dal capire la differenza tra tensione e corrente e tra continua e alternata, si impara a calcolare la resistenza di un circuito e la potenza assorbita dagli elettrodomestici, un accenno alla sicurezza in casa e anche qualche piccolo esperimento in aula per capire gli effetti della corrente elettrica. Nozioni e leggi fisiche alla portata di tutti i curiosi che desiderano capire meglio il mondo tecnologico che ci circonda.

FILOSOFIA POLITICA

**IL LUNEDÌ dal 13/1/25 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 112**

a cura di STEFANO STEFANEL

IN PRESENZA&ONLINE - Il concetto di etica. La politica. Etica e morale. La cultura politi-

ca. Uno sguardo sul mondo attraverso etica e politica. La politica e il rapporto con le masse e con il potere.

FILOSOFIA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

**IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h17.30-19 | 1° quadrimestre 75€ | cod 101**

a cura di CLAUDIO GIACHIN

IN PRESENZA&ONLINE - Kierkegaard; destra e sinistra Hegeliana; Feuerbach; Marx; Positivismo sociale; Positivismo evolutivistico; lo Storicismo; lo Spiritualismo; Bergson; Weber.

FILOSOFIA: IL PENSIERO CRITICO E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

**IL LUNEDÌ dal 4/11/24 x 4 lezioni
h16.30-17.30 | BREVE GRATUITO | cod 127**

a cura di GIANFRANCO AMATO

IN PRESENZA&ONLINE - La Filosofia del '900 mette in scena gli ultimi grandi nomi del pensiero critico. Il suo rapporto con il progresso scientifico conferma la crisi della ragione e delle categorie che l'hanno sostenuta nel tempo. In questo scenario l'intelligenza artificiale è l'attore che meglio interpreta il ruolo di protagonista.

GEOPOLITICA: KOSOVO, AFGHANISTAN, LIBANO

**IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 450**

a cura di LIVIO CIANCARELLA

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione e concetti base della geopolitica, la Grand Strategie, definizioni; Kosovo; Afghanistan; Libano.

GEOPOLITICA: LIBIA, PALESTINA, UCRAINA, YEMEN

**IL GIOVEDÌ dal 28/11/24 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 481**

a cura di **LIVIO CIANCARELLA**

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione e concetti base della geopolitica; Libia; Palestina; Ucraina; Yemen e Houti.

I LABIRINTI DI KAFKA: ANALISI E LETTURA DEI RACCONTI DI KAFKA NELL'ANNO DEL CENTENARIO DELLA SUA MORTE

IL LUNEDÌ dal 4/11/24 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 414

a cura di **STEFANIA PETRI**

IN PRESENZA - Dopo aver fatto una breve biografia dello scrittore praghese ed averlo inserito nel contesto storico del primo Novecento, le lezioni verteranno sull'analisi dei racconti, mettendo in luce i temi e archetipi di conflittualità, angoscia, solitudine e ricerca esistenziale dell'individuo. Si osserveranno anche le peculiari strategie narrative dell'autore e si farà un excursus sulla critica alla sua opera. Verrà anche evidenziato il rapporto di Kafka con l'Ebraismo. Questo corso vuole far riflettere su quanto certe opere letterarie siano preziose per l'investigazione dell'animo umano e gettino dei fili da afferrare nel labirinto della vita.

IL BUDDHISMO IN GIAPPONE

IL LUNEDÌ dal 13/1/25 x 4 lezioni
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 124

a cura di **ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Alla scoperta del Buddhismo in Giappone, dal suo arrivo (nel 538 d.C.) alla formazione delle varie scuole e correnti nei diversi periodi storici. Parleremo di scuole come la Tendai, la Shingon, la Hossō, la Nichiren, la Jōdo e naturalmente anche dello Zen.

IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA

IL GIOVEDÌ dal 23/1/25 x 4 lezioni
h16.30-18 | 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 GIAPPONE E GLI SCRITTORI OCCIDENTALI

IL LUNEDÌ dal 18/11/24 x 4 lezioni
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 140

a cura di **ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Scopriremo il Giappone attraverso la lettura di romanzi ambientati in nel Paese del Sol Levante o aventi protagonisti giapponesi scritti da vari scrittori occidentali contemporanei, quali Laura Imai Messina, Tommaso Scotti, Amélie Nothomb, Muriel Barbery, David B. Gil, Jamie Ford e molti altri.

IL GIAPPONISMO O JAPONISME

IL LUNEDÌ dal 24/3/25 x 4 lezioni
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 145

a cura di **ELOISA GROSSI**

IN PRESENZA&ONLINE - Il giapponismo (Japonisme in francese) è l'influenza che l'arte giapponese ha avuto sull'Occidente a partire dalla seconda metà dell'Ottocento. Analizzeremo questo fenomeno nelle opere degli impressionisti francesi e di altri artisti europei e americani, oltre che nelle arti decorative e nell'architettura.

INCREDIBILE INDIA

Il MARTEDÌ dal 08/10/24 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 196

a cura di **SERGIO DE PROPHETIS**

IN PRESENZA - I villaggi e le grandi metropoli, yoga e business, le contraddizioni e la mission spirituale di un Paese incredibilmente affascinante. Filmati, musiche (sacre e pop); introduzione alla spiritualità indiana tra yoga e "guru cola", l'Induismo e islam confronto e scontro. Un approfondimento utile e piacevole per chi in India c'è già stato e chi vorrebbe andarci.

IPAZIA, ADA BYRON E LE ALTRE DONNE MATEMATICHE

Il GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 4 lezioni
h16.30-18 | BREVE GRATUITO | cod 296

a cura di **FEDERICO BATTISTUTTA**

IN PRESENZA - Storie di donne matematiche, del loro coraggio, della tenacia con cui hanno rovesciato ostilità e pregiudizi di genere delle società in cui vivevano. Ma è proprio vero che la mente femminile non è portata per il pensiero matematico?

LA LUNA, ASTRO NARRANTE

Il GIOVEDÌ dall'8/5/25 x 4 lezioni
h16.30-18 | 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.

LA SPAGNA DEL XX SECOLO: STORIA E CULTURA

Il LUNEDÌ dal 4/11/24 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 169

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Il secolo breve ha rappresentato per la Spagna un compendio di vicende umane e storiche che hanno influenzato fortemente le manifestazioni culturali e sociali. Racconteremo i momenti cruciali e i risvolti artistici e letterari che hanno alimentato: un viaggio a 360° nel '900 spagnolo.

LA STORIA DELLO SPAGNOLO, LINGUA DI CULTURE

Il LUNEDÌ dal 7/10/24 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 615

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - La storia della lingua spagnola racchiude la chiave per comprendere la sua diversità. Lo spagnolo, prima lingua romanza al mondo, è espressione di culture e territori diversi. Il corso ti accompagna alla scoperta della sua storia in un viaggio nei secoli e nei territori.

LE 4 P DEL MARKETING MIX: UN VIAGGIO TRA PASSATO E PRESENTE

Il MERCOLEDÌ dal 9/10/24 x 4 lezioni
h18-19 | BREVE GRATUITO | cod 236

a cura di **MAURIZIO ZUCCOLO**

IN PRESENZA - Breve storia e spiegazione dei concetti di base che indirizzano le attività di vendita e comunicazione. Daremo uno sguardo al passato quando queste discipline, non ancora modernamente codificate, venivano comunque utilizzate con successo e commenteremo gli sviluppi degli ultimi decenni illustrando diversi esempi concreti.

LE MISSIONI MILITARI ITALIANE

Il GIOVEDÌ dal 8/5/25 x 4 lezioni

h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 111

a cura di LIVIO CIANCARELLA

IN PRESENZA&ONLINE - Organizzazioni mandatarie: ONU, NATO e UE e governo italiano; analisi legale, organizzativa e finanziaria di una missione; le missioni NATO, UE e nazionali (bilaterali); la missione ONU in Libano.

LETTERATURA CON LO SGUARDO DELL'ALTRO: APEIROGON DI COLUM MC CANN

Il GIOVEDÌ dal 6/2/25 x 7 lezioni

h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 324

a cura di FIORANGELA DURÌ

IN PRESENZA - Israele e Palestina la scelta della pace. Una storia vera. Due padri, uno Palestinese e uno Israeliano, le cui figlie sono morte violentemente, scelgono la via della conoscenza, della riflessione e della pace.

LETTERATURA GIAPPONESE CONTEMPORANEA

Il LUNEDÌ dal 14/10/24 x 4 lezioni

h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 137

a cura di ELOISA GROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - Parleremo dei più recenti romanzi di Haruki Murakami e Banana Yoshimoto e di molti altri scrittori e scrittrici giapponesi contemporanei, le cui opere sono state tradotte recentemente in italiano. Leggeremo assieme dei passi da romanzi come "Le piccole storie della locanda Kamogawa", "Come un fiore di ciliegio nel vento", "Il caffè della luna piena", "108 rintocchi", "Quando il caffè è pronto" e altri.

L'ISLAM SPIEGATO

Il GIOVEDÌ dal 20/3/25 x 4 lezioni

h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 461

a cura di LIVIO CIANCARELLA

IN PRESENZA&ONLINE - Contesto storico, etimologia, espansione; Califfi, sciiti, sunniti, scisma; Dogmi e ritualità, luoghi di culto etc; Consuetudini, festività anno in corso.

MANDATEGLI UN SOLO CALZINO – PRINCIPI E STORIA DI MARKETING E COMUNICAZIONE

Il MERCOLEDÌ dal 5/2/25 x 7 lezioni

h18-19 | bimestrale 40€ | cod 117

a cura di MAURIZIO ZUCCOLO

IN PRESENZA - L'arte del vendere e della comunicazione sono antiche come l'uomo. Faremo un viaggio attraverso i principi che costituiscono le basi teoriche di queste discipline, facendo anche qualche incursione nei secoli scorsi che ci riserveranno delle sorprese. Vedremo poi gli sviluppi di questi ultimi decenni illustrando numerosi esempi di come questi concetti sono stati applicati concretamente, valutandone i risultati di maggiore o minore successo.

NELLA DIVINA COMMEDIA: IL POEMA COME PERCORSO INIZIATICO

Il LUNEDÌ dal 13/1/25 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 416

a cura di STEFANIA PETRI

IN PRESENZA - In questo corso si vuole esplorare la Divina Commedia in chiave psicoanalitica ed esoterica. Il viaggio di Dante è un percorso di evoluzione e di trasmutazione attraverso fasi che ogni individuo in cammino verso l'elevazione deve percorrere. Le lezioni hanno come obiettivo di fare riflettere sull'universalità e atemporalità di alcuni messaggi che ci sono stati trasmessi attraverso i grandi scrittori della tradizione. Verranno analizzati alcuni Canti dell'Inferno, del Purgatorio e del Paradiso mettendone in luce il carattere visionario e profetico.

NON SOLO FREUD! STORIA, TEMATICHE E PROTAGONISTI DELLA PSICOLOGIA

**Il VENERDÌ dal 28/3/25 x 7 lezioni
h10-11 | bimestrale 40€ | cod 435**

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 per certi versi 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.

OFFICINA DEL LIBRO E DEL FILM

**Il GIOVEDÌ dal 3/10/24 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 sotto la guida di Fiorangela Duri e, successivamente, vengono esaminate scene dei film da loro tratti o a loro ispirati con lezioni a cura di Giorgio Placereani. Quest'anno leggeremo e vedremo: K. BLIXEN: La storia immortale + O. WELLES: Storia immortale (58 min.); L BIANCIARDI: La vita agra + C. LIZZANI: La vita agra (100 min).

QUATTRO SANTI E I LORO MISTERI: CATERINA, FRANCESCO, CHIARA E GIOVANNA

**Il VENERDÌ dal 2/5/25 x 4 lezioni
h18-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 218**

a cura di CARLO PARRI

IN PRESENZA - Santa Caterina, San Francesco, Santa Chiara, Santa Giovanna d'Arco. La vita e i perché di quattro personaggi che, come punti cardinali, indicano le strade della storia.

RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA

□ **Il VENERDÌ dal 6/9/24 x 4 lezioni
h18.30-20 | BREVE GRATUITO | cod 476**

□ **Il VENERDÌ dal 21/3/25 x 4 lezioni
h18.30-20 | BREVE GRATUITO | cod 433**

a cura di LORENZO MARCOLINI



IN PRESENZA - IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE FISICA FVG. Produzione di energia elettrica dalla tecnologia fotovoltaica e celle a combustibile. Le grandezze fisiche interessanti l'energia, lettura bollette luce, acqua e gas e definizione comparata del prezzo eurochilowattora; buone pratiche per la riduzione del consumo, funzionamento del pannello fotovoltaico, esercitazioni su pannelli con misure, la contabilità dell'energia prodotta e consumata nel circuito fotovoltaico domestico, come funziona una cella a combustibile; l'economia all'idrogeno (pro e contro).

SABA E QUASIMODO: LA POESIA ITALIANA TRA LE DUE GUERRE MONDIALI

**Il MARTEDÌ dal 5/11/24 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 280**

a cura di GIULIANA LUCIANO

IN PRESENZA - Le tendenze della poesia italiana tra le due guerre tra novecentismo e antinovecentismo: i casi letterari di Salvatore Quasimodo e Umberto Saba. Inquadramento storico-letterario degli anni Venti e Trenta del Novecento, con particolare attenzione al genere letterario della poesia; illustrazione della tendenza novecentista

che diede origine all'Ermetismo e della tendenza antinovecentista con riferimenti alle esperienze poetiche di Eugenio Montale e Umberto Saba; il pensiero e la poetica di Salvatore Quasimodo, con lettura e commento di poesie scelte; il pensiero e la poetica di Umberto Saba, con lettura e commento di poesie scelte. Confronto fra i due Autori.

STORIA DEL CINEMA - IL CINEMA POPOLARE ITALIANO NEI SUOI GENERI

IL VENERDÌ dal 18/10/24 x 7 lezioni
h18.30-20 | bimestrale 40€ | cod 107

a cura di GIORGIO PLACEREANI

IN PRESENZA - Il cinema d'avventura – il cinema storico ed il peplum – il cinema musicale – Totò e gli altri grandi della commedia e della parodia – la commedia in generale – il cinema horror e fantastico – il western italiano. Frammenti cinematografici a corredare la narrazione.

STORIA DEL CINEMA: L'ICONICO CINEMA POST-NOIR - GRANDI FILM DAGLI ANNI '70 IN AVANTI

IL VENERDÌ dal 24/1/25 x 4 lezioni
h18.30-20 | mensile speciale 20€ | cod 474

a cura di AMBROSIO LORENZA

IN PRESENZA&ONLINE - Grandi film dagli anni '70 in avanti che devono molto ai baci, alle pistole, al bourbon e alle ombre del noir classico dal quale si distaccano quanto basta per farne autentici oggetti culto della società contemporanea. Da "Chinatown" di Roman Polanski a "Pulp Fiction" di Quentin Tarantino, da "L'uomo che non c'era" dei fratelli Coen a "L.A. Confidential" di Curtis Hanson. Ma anche opere meno note tutte da scoprire! Analisi di spezzoni di film del Post-Noir con attenzione al raffronto fra il Noir classico degli anni '40-'60 e le evoluzioni di atmosfere e personaggi dei successivi anni '70-2000.

STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE

IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 4 lezioni
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 163

a cura di ELOISA GROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - Un itinerario dalla preistoria alla fine del Periodo Meiji (1912), soffermandosi sull'arte buddhista 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.

VIAGGIAFAIDATE: COME ORGANIZZARE I VIAGGI IN COMPLETA AUTONOMIA

IL MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 180

a cura di SANDRA RIGO

IN PRESENZA - 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. 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. Durante il corso ampio spazio a condivisione di esperienze, dubbi, domande, esercitazioni pratiche. Al termine del corso, chi vorrà potrà presentare il protocollo del suo viaggio.

VIAGGIO IN GIAPPONE

▫ **IL LUNEDÌ dal 3/6/24 x 4 lezioni**
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 260

▫ **IL LUNEDÌ dal 28/4/25 x 4 lezioni**
h16.15-17.45 | BREVE GRATUITO | cod 152

a cura di ELOISA GROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - Vuoi organizzare in autonomia un viaggio in Giappone? Ti proporrò vari itinerari alla scoperta del Giappone classico, come Tōkyō, Kyōto, Nara, Ōsaka, Hiroshima e Himeji, ma non solo. Ti farò scoprire anche luoghi reconditi e sconosciuti in Occidente, ma davvero affascinanti.

CORSI DI SCRITTURA

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

ESTIVO IL GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni

h17.30-19 | bimestrale 40€ | cod 110

□ **IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 7 lezioni**

h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 113

□ **IL GIOVEDÌ dal 27/2/25 x 7 lezioni**

h10-11.30 | bimestrale 40€ | cod 114

a cura di **CLAUDIA SFILLI**

IN PRESENZA - Attraverso l'attenta lettura di brani letterari verranno analizzate le peculiarità della scrittura creativa, affinando così la capacità di individuarne e apprezzarne la qualità. Per chi lo desiderasse, il lavoro si completerà con propri elaborati che verranno guidati e curati al fine di ottenere i migliori risultati.

LABORATORIO DI SCRITTURA: SAPER COMUNICARE ATTRAVERSO LA SCRITTURA

IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni

h17-18 | 1° quadrimestre 75€ | cod 429

a cura di **STEFANO STEFANEL**

IN PRESENZA - Imparare a scrivere con le modalità del giornalismo, anche sul web. Laboratorio di scrittura collegata all'attualità e alle competenze dei partecipanti. Verifica in itinere sulla possibilità di "avviare" una redazione sperimentale con la pubblicazione di un giornale-online. Il corso sarà operativo:

verranno date le indicazioni e gli insegnamenti necessari per imparare a scrivere con modalità giornalistiche e per la realizzazione di testi informativi. I corsisti saranno seguiti individualmente nello sviluppo delle loro competenze linguistiche scritte.

FARE POESIA

IL VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni

h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 129

a cura di **CARLO PARRI**

IN PRESENZA - Le tecniche base per scrivere poesie con consapevolezza e stile.

SCRITTURA NARRATIVA: TECNICHE MULTIDISCIPLINARI

IL VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni

h18-19.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 214

a cura di **CARLO PARRI**

IN PRESENZA - La logica narrativa. La costruzione del racconto. I parametri da rispettare per rendere la scrittura "spendibile". Le tecniche di valutazione. Come vincere premi letterari. Possibile pubblicazione antologia finale.

SCRITTURA PER ASPIRANTI GIALLISTI: TECNICHE NARRATIVE

IL VENERDÌ dal 28/02/25 x 7 lezioni

h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 273

a cura di **CARLO PARRI**

IN PRESENZA - I segreti del giallo! Come costruire e rendere spendibile una storia "gialla". Le tecniche del racconto giallo e quelle del romanzo. Le differenze connotative dei sottogeneri.

CORSI IN COLLABORAZIONE CON



I funghi non sono piante e non sono animali; sono un Regno a sé stante! Al fine di scoprire questo interessantissimo mondo proponiamo due corsi.

MICOLOGIA: STORIE DI COEVOLUZIONE UOMINI E FUNGHI

IL VENERDÌ dal 4/10/24 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 649

a cura di EGIDIO FEDELE DELL'OSTE
E FRANCO BULIGAN

IN PRESENZA&ONLINE - Pillole di conoscenza, che quando si ha a che fare con i funghi e il loro habitat, non si può non sapere. Uomini e funghi; elementi di ecologia fungina; Andar per funghi: cosa devi sapere; funghi e cucina.

MICOLOGIA: ANDARE A FUNGHI IN FRIULI VENEZIA GIULIA

IL VENERDÌ dal 17/1/25 x 7 lezioni
h18-20 | bimestrale 40€ | cod 650

a cura di EGIDIO FEDELE DELL'OSTE
E FRANCO BULIGAN

IN PRESENZA&ONLINE - Ciò che è indispensabile sapere per ottenere l'autorizzazione alla raccolta funghi nella nostra Regione. Il Regno dei funghi nell'ecosistema - Come si trattano- Caratteri macroscopici per la loro identificazione - I principali funghi commestibili, tossici e mortali: come riconoscerli - Attenzione a non confonderli.

LI MANGERESTI?



NB. A seguito del corso MICOLOGIA: ANDARE A FUNGHI IN FRIULI VENEZIA GIULIA, si avranno le competenze necessarie per sostenere l'esame per acquisire il brevetto di raccolta. Gli iscritti potranno associarsi come socio ordinario al Centro Micologico Friulano, sottoscrivendo la tessera al prezzo di €25, usufruendo di vantaggi quali:

- 2 incontri supplementari di preparazione all'esame;
- espletamento di tutte le procedure per l'effettuazione dell'esame (l'esame è svolto dai micologi dell'ASL nella sede del CMF);
- una volta superato l'esame e se residenti nell'EDR di Udine, espletamento delle pratiche per l'ottenimento dell'autorizzazione;
- acquisto a prezzo scontato del testo: *Fungomania 5* (Testo del corso);
- partecipazione a tutte le attività ordinarie del CMF (consueti incontri del lunedì, mostre micologiche, conferenze, utilizzo biblioteca, assistenza alla identificazione dei funghi, e le uscite didattiche nei boschi della regione con il supporto dei micologi).

CORSI DI STORIA

STORIA DEL FRIULI: FONDAMENTALI BATTAGLIE DA NAPOLEONE ALLA GUERRA FREDDA

IL GIOVEDÌ dal 30/1/25 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 451

a cura di CIANCARELLA LIVIO

IN PRESENZA&ONLINE - Napoleone e il Tagliamento (1797); la battaglia di Pradis (1917); la base e il guado tedeschi a Spilimbergo (1944); L'esigenza T e i bunker della guerra fredda a Spilimbergo (1954).

STORIA: LE GUERRE DEGLI ITALIANI

IL MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni

h17.30-19 | 1° quadrimestre 75€ | cod 103

a cura di CLAUDIO GIACHIN

IN PRESENZA&ONLINE - La prima guerra d'Africa; La guerra italo-turca; La prima guerra mondiale; L'impresa di Fiume; La guerra d'Abissinia; La partecipazione alla guerra civile spagnola; La seconda guerra mondiale.

STORIA: ESODI, MIGRAZIONI FORZATE, PULIZIE ETNICHE, DEPORTAZIONI

IL LUNEDÌ dal 3/3/25 x 7 lezioni

h17.30-19 | bimestrale 40€ | cod 108

a cura di CLAUDIO GIACHIN

IN PRESENZA&ONLINE - La deportazione delle tribù degli "indiani" oltre il Mississippi, La cacciata dei Circassi e dei Tatars, Lo scambio di popolazioni tra Turchia e Grecia, La Fuga dei tedeschi, L'esodo degli italiani dalla Venezia Giulia, L'espulsione dei polacchi dall'URSS, Il trasferimento degli ucraini polacchi nell'Ovest del paese, lo scambio di popolazioni tra India e Pakistan.

STORIA: LA RIVOLUZIONE FRANCESE E LA RIVOLUZIONE RUSSA

IL VENERDÌ dal 4/10/24 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 159

a cura di ENRICO ASTORINA

IN PRESENZA - Due cruciali eventi storici da cui nacquero tutti gli elementi base della moderna politica e dei conflitti sociali. analisi socio-politica della due rivoluzioni.

STORIA: 1861 SI FORMA IL REGNO D'ITALIA

IL VENERDÌ dal 22/11/24 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 161

a cura di ENRICO ASTORINA

IN PRESENZA - Dopo secoli di frammentazione statale, la Penisola è riunita: Mazzini, Garibaldi, Cavour e Vittorio Emanuele II sono i principali protagonisti di questo viaggio alla

scoperta del Risorgimento.

STORIA: LA GRANDE GUERRA

IL VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 254

a cura di ENRICO ASTORINA

IN PRESENZA - Dopo oltre un secolo dallo scoppio della grande guerra, il corso analizza gli elementi chiave del conflitto che ha cambiato il mondo moderno. Milioni di vittime, crollo di imperi secolari, nascita di ideologie e tecnologie innovative. Breve analisi del fronte italiano.

STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE

IL VENERDÌ dal 14/2/25 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 120

a cura di ENRICO ASTORINA

IN PRESENZA - La 2° guerra mondiale combattuta a livello planetario, rappresenta la più grande catastrofe dell'età contemporanea, che ha determinato immani distruzioni umane e materiali, rivelando il carattere totale della guerra moderna.

STORIA: GLI STATI COMUNISTI E LA GUERRA FREDDA

IL MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni

h17.30-19 | 2° quadrimestre 75€ | cod 132

a cura di CLAUDIO GIACHIN

IN PRESENZA&ONLINE - Il comunismo nei paesi dell'Est Europa: Polonia, Germania Orientale, Cecoslovacchia, Ungheria, Romania, Bulgaria, Albania e Jugoslavia. La Rivoluzione cinese, La guerra di Corea, La guerra del Vietnam, I Khmer rossi, La rivoluzione cubana, La caduta del muro di Berlino.

STORIA: I CONFLITTI CONTEMPORANEI

IL VENERDÌ dal 21/3/25 x 4 lezioni

h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 160

a cura di **ENRICO ASTORINA**

IN PRESENZA - Il moltiplicarsi delle crisi e dei conflitti sembra sfociare in un tragico disordine globale. una guerra in piena Europa, il riacutizzarsi della crisi in medio oriente danno una visione della realtà sempre più caotica e incontrollabile. La consapevolezza di ciò che sta accadendo può permettere di affrontare le sfide attuali e future.

CORSI SU UDINE E IL FRIULI

FRIULI A PIEDI

IL VENERDÌ dal 7/3/25 x 7 lezioni
h9-10 | bimestrale 40€ | cod 502

a cura di **SERGIO DE PROPHETIS**

IN PRESENZA - Suggestivi itinerari naturali e culturali per dare spessore al tempo libero, far del bene al corpo ed alla mente. Saranno fornite indicazioni e mostrate foto. .

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

IL MERCOLEDÌ dal 25/9/25 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | BREVE GRATUITO | cod 162

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 e villaggi più o meno noti, alla ricerca di angoli suggestivi che ancora oggi sanno mostrare tutta la genuinità ed autenticità di questa regione sospesa tra l'Adriatico e i Carpazi.

FRIULI MAGICO: UN INSOLITO VIAGGIO TRA MISTERI E SEGRETI

IL MERCOLEDÌ dal 6/11/24 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 "Pignarûl" 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, insieme scopriremo il vaso che tiene celate anche le numerose creature fantastiche che ancora oggi popolano i racconti orali dell'affascinante tradizione fiabesca friulana. Infatti intraprenderemo un singolare viaggio alla riscoperta di Benandanti, "Orcui", "Striis" e "Sbilfs" che, sicuramente, vi sorprenderà!

FRIULI: ANDAR PER CASTELLI

IL MERCOLEDÌ dal 22/1/25 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 TRA MEDIOEVO E RINASCIMENTO

IL MERCOLEDÌ dal 5/3/25 x 7 lezioni
h17.30-18.30 | bimestrale 40€ | cod 555

a cura di **IRIS ZORATTO**

IN PRESENZA&ONLINE - Splendide opere

d'arte di insigni artisti, custodite in pregiati scrigni sparsi sul territorio friulano. Dalla Basilica di Aquileia dell'illuminato Poppone, a Vitale da Bologna, per giungere a Giovanni da Udine e al Pordenone, questo viaggio toccherà tappe di luoghi nascosti ed affascinanti, alla riscoperta di tesori d'arte poco conosciuti, ma, tuttavia, di raro pregio e insolita bellezza.

FRIULI: GIOVANBATTISTA TIEPOLO E LA SUA ARTE INNOVATIVA TRA TARDOBAROCCO E ROCOCÓ

**IL MERCOLEDÌ dal 30/4/25 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | BREVE GRATUITO | cod 556**

a cura di IRIS ZORATTO

IN PRESENZA&ONLINE - Udine, città vivace e di elegante impronta veneziana, antica sede del Patriarcato di Aquileia, ospita uno dei cicli più significativi tra le opere di Giambattista Tiepolo che qui operò, coadiuvato negli ultimi interventi anche dal figlio Giandomenico. Il Palazzo Patriarcale con il Museo d'Arte Sacra e le Gallerie del Tiepolo, il Duomo, l'Oratorio della Purità e i Civici Musei con le Gallerie d'Arte Antica costituiscono unicum incomparabile per la maestosità delle opere realizzate dal maestro.

UDINE – PERSONALITÀ DEL PASSATO

**IL VENERDÌ dal 28/2/25 x 7 lezioni
h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 126**

a cura di ELENA ROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - La storia millenaria di Udine è ricca di interessanti e curiose personalità del passato che con i loro ruoli politici, culturali e artistici hanno contribuito a rendere unica la nostra città. Conoscere il loro vissuto ci permetterà di diventare cittadini più consapevoli del nostro valore storico-culturale.

UDINE: STORIE E MONUMENTI

**IL VENERDÌ dal 10/1/25 x 7 lezioni
h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 121**

a cura di ELENA ROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - La storia millenaria di Udine è tracciata in ogni angolo della nostra città. Conosceremo questo intrigante e curioso passato osservando e analizzando foto e immagini di monumenti, le piazze, le strade, i palazzi e i luoghi che costituiscono lo sviluppo urbanistico di Udine per diventare cittadini più consapevoli del nostro valore storico-culturale.

UDINE: ANDIAMO A CONOSCERE LE NOSTRE PIAZZE

□ **IL VENERDÌ dal 7/6/24 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 128**

□ **IL VENERDÌ dal 2/5/25 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 201**

a cura di ELENA ROSSI

IN PRESENZA - MASSIMO 15 ISCRITTI. In quattro incontri (1 in aula e 3 itineranti in loco) conosceremo la storia di Udine osservando con occhio storico le principali piazze della nostra città: Piazza G.Matteotti (San Giacomo); Piazza della Libertà; Piazza G.Venerio; Piazza XX Settembre (e altre ancora...). In caso di minaccia di pioggia o pioggia lieve la lezione si terrà comunque in loco.

UDINE: QUATTRO EPOCHE

**IL VENERDÌ dall'8/11/24 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 209**

a cura di ELENA ROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - In quattro incontri percorreremo le principali tappe della storia di Udine con specifici riferimenti ai relativi monumenti della nostra città: 1. Periodo patriarcale; 2. Periodo veneziano; 3. Periodi napoleonico e austriaco; 4. Periodo italiano.

cucina e alimentazione

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



CORSI DI DEDICATI AL VINO

VINO E DINTORNI BASE

▫ **IL LUNEDÌ dal 3/6/24 x 4 lezioni**

h18.30-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 480

▫ **IL GIOVEDÌ dal 28/11/24 x 4 lezioni**

h18.30-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 294

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 - DEGUSTAZIONI

IL GIOVEDÌ dal 9/1/25 x 8 lezioni

h18.30-20 | degustazioni 70€ | cod 485

a cura di ROSA PRISCIANDARO

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

le 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. Assaggi guidati.

Ai partecipanti verrà regalato un calice.

AVVICINAMENTO AL VINO - SERVIRE, DEGUSTARE E ABBINARE

IL LUNEDÌ dall'1/7/24 x 4 lezioni

h19-20.30 | mensile speciale 20€ | cod 187

a cura di FRANCESCO DELLA GIUSTA

IN PRESENZA - MASSIMO 35 ISCRITTI. Hai sempre desiderato stappare la bottiglia giusta al momento giusto? Conosci le corrette temperature di servizio dei vari vini? Vorresti conoscere i trucchi dei sommelier? Scopriamo come abbinare cibo e vino per fare sempre bella figura coi nostri ospiti. Impariamo le fasi della degustazione capendo quanto può dirci un vino nella fase visiva e olfattiva prima di quella gusto-olfattiva. Non si prevedono degustazioni. **PORTA CON TE:** un calice a lezione per alcune esercitazioni pratiche.

AVVICINAMENTO AL VINO - I GRANDI BIANCHI E ROSSI DEL FRIULI: STORIA E DEGUSTAZIONI

IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 8 lezioni

h19-20.30 | degustazioni 70€ | cod 164

a cura di FRANCESCO DELLA GIUSTA

IN PRESENZA - MASSIMO 35 ISCRITTI. Cenni sulla vite e il lavoro in vigna; la vinificazione in rosso e quella in bianco (con qualche accenno al rosato!). La presenza in Friuli di vitigni autoctoni e vitigni internazionali. Gli uvaggi: come la conoscenza della terra crea magiche alchimie. I vini dolci, le eccellenze che tutto il mondo ci invidia. Introduzione all'analisi sensoriale del vino. Assaggi guidati. Ai partecipanti verrà regalato un calice.

AVVICINAMENTO AL VINO - DOC E DOCG DEL FRIULI: TEORIA E DEGUSTAZIONI

**IL LUNEDÌ dal 28/10/24 x 8 lezioni
h19-20.30 | degustazioni 70€ | cod 165**

a cura di FRANCESCO DELLA GIUSTA

IN PRESENZA - MASSIMO 35 ISCRITTI. Quando è comparso il vino nella nostra Regione? Quali sono le uve più piantate? Andremo alla scoperta delle eccellenze regionali in un percorso attraverso le denominazioni del Friuli Venezia-Giulia. Fra le varie DOC e DOCG, scopriremo quali sono le zone maggiormente vocate alla coltivazione della vite e perché. Impariamo a leggere le etichette. Cenni sulle tecniche di degustazione. Assaggi guidati. Ai partecipanti verrà regalato un calice.

AVVICINAMENTO AL VINO - DOC E DOCG D'ITALIA: TEORIA E DEGUSTAZIONI

**IL LUNEDÌ dal 13/1/25 x 8 lezioni
h19-20.30 | degustazioni 70€ | cod 186**

a cura di FRANCESCO DELLA GIUSTA

IN PRESENZA - MASSIMO 35 ISCRITTI. Breve storia del vino in Italia, da cosa bevevano i Romani a come siamo diventati i maggiori produttori di vino al Mondo. Cosa si intende per denominazioni? Cosa significano le sigle IGT, DOC e DOCG? Attraverso racconti e cu-

riosità faremo un percorso enologico lungo lo stivale, alla scoperta delle principali denominazioni d'Italia, ma anche di quelle meno conosciute. Ogni lezione si concluderà con una degustazione guidata che coinvolgerà tutti i nostri sensi. Assaggi guidati. Ai partecipanti verrà regalato un calice.

AVVICINAMENTO AL VINO - LA TRADIZIONE SPUMANTISTICA ITALIANA: TEORIA E DEGUSTAZIONI

**IL LUNEDÌ dal 24/3/25 x 8 lezioni
h19-20.30 | degustazioni 70€ | cod 199**

a cura di FRANCESCO DELLA GIUSTA

IN PRESENZA - MASSIMO 35 ISCRITTI. La tradizione spumantistica italiana. Metodo classico, metodo Martinotti, metodo ancestrale: differenze e curiosità. La classificazione degli spumanti. Champagne ma non solo, una panoramica sugli spumanti più importanti in Europa. Quali caratteristiche bisogna tener presente nella degustazione degli spumanti? Assaggi guidati. Ai corsisti verrà regalato un calice.

CORSI PRATICO/DIMOSTRATIVI

MASSIMO 12 ISCRITTI

CUCINA PER PRINCIPIANTI

- **IL VENERDÌ dal 18/10/24 x 4 lezioni
h18-20 | cucina 100€ | cod 298**
- **IL VENERDÌ dal 21/3/25 x 4 lezioni
h18-20 | cucina 100€ | cod 635**

a cura di TIZIANA PASCOLINI

IN PRESENZA - Non hai alcuna conoscenza di cucina? Partiremo dalle basi a cucinare piatti semplici ma gustosi. Corso pratico-dimostrativo con degustazione delle pietanze preparate ad ogni lezione.

CUCINA ITALIANA

- **IL VENERDÌ dal 6/9/24 x 4 lezioni**

h18-20|cucina 100€|cod 591

- **IL VENERDÌ dal 14/2/25 x 4 lezioni**
h18-20|cucina 100€|cod 651

a cura di TIZIANA PASCOLINI

IN PRESENZA - In questo corso prepareremo piatti semplici che seguono la stagionalità dei prodotti, seguendo le ricette della nostra tradizione e aggiungendo qualche rivisitazione. Corso pratico-dimostrativo con degustazione delle pietanze preparate ad ogni lezione.

CUCINA ITALIANA: PESCE

- **IL VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni**
h18-20|cucina 100€|cod 262
- **IL VENERDÌ dal 9/5/25 x 4 lezioni**
h18-20|cucina 100€|cod 519

a cura di TIZIANA PASCOLINI

IN PRESENZA - Non hai alcuna conoscenza di cucina? Partiremo dalle basi per cucinare piatti semplici ma gustosi. Corso pratico-dimostrativo con degustazione delle pietanze preparate ad ogni lezione.

CUCINA VEGETARIANA FLESSIBILE

GIUGNO - IL GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 384

AUTUNNO - IL GIOVEDÌ dal 10/10/24 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 285

NATALE - IL GIOVEDÌ dal 21/11/24 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 174

INVERNO - IL GIOVEDÌ dal 23/1/25 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 173

PASQUA - IL GIOVEDÌ dal 20/3/25 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 172

PRIMAVERA - IL GIOVEDÌ dall'8/5/25 x 4 lezioni
h18-20|cucina 100€|cod 737

a cura di MARIANNA SIPIONE

IN PRESENZA - Impareremo abbinamenti e creeremo ricette vegetariane e flexitariane con inclusione di carne o pesce, rispettando

la stagionalità con ingredienti noti e meno noti. Protagoniste del corso saranno le verdure con sapori che viaggiano dalla tradizione italiana al Medio Oriente, dall'Europa all'Asia, dall'America all'Africa, ovunque ci porteranno curiosità, ricordi e ispirazione. Corso pratico-dimostrativo con degustazione delle pietanze preparate ad ogni lezione.

CUCINA: RICETTE NATURALMENTE SFIZIOSE!

- **IL LUNEDÌ dal 18/11/24 x 4 lezioni**
h18-20|cucina 100€|cod 207
- **IL LUNEDÌ dal 5/5/25 x 4 lezioni**
h18-20|cucina 100€|cod 315

a cura di CASTELLETTI MARIALUISA

IN PRESENZA - È importante prestare la massima attenzione alla composizione giornaliera dei pasti ed alla scelta di alimenti naturali, o comunque di alta qualità, per mantenere un sano e corretto equilibrio alimentare che ci aiuti a stare a lungo in salute. Cucinare con fantasia utilizzando ingredienti sani: cereali integrali, cereali senza glutine, zuppe golose, tante verdure, legumi ed altro. Prepareremo piatti gustosi, profumati e colorati da portare in tavola che faranno felici adulti e bambini e che, soprattutto, aiuteranno ad adottare uno stile alimentare più salutare. Corso pratico-dimostrativo con degustazione delle pietanze preparate ad ogni lezione.

CORSI TEORICI

A TAVOLA CON L'ANIMA - GUIDA ALLA NUTRIZIONE CONSAPEVOLE

IL MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h17-18|1° quadrimestre 75€|cod 743

a cura di MARIA CIPOLLARO

IN PRESENZA&ONLINE - Cosa metto nel carrello? I trucchi del marketing, gli additivi alimentari, i miglioramenti genetici in agricol-

tura, 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 trattati anche in ordine differente in base alle esigenze didattiche.

COLTIVARE IL BENESSERE MANGIANDO CON GUSTO!

**Il MERCOLEDÌ dal 29/1/25 x 4 lezioni
h19-20 | BREVE GRATUITO | cod 231**

a cura di ALICE RAUGNA

IN PRESENZA - Come costruire un piatto bilanciato usando i colori della natura; come fare la spesa leggendo le etichette e scegliendo i migliori prodotti svelando la verità su alimenti light, proteici, senza zuccheri, senza grassi; il manifesto del gusto, regole pratiche per costruire una routine del benessere alimentare; perché mangiare bene ci fa sentire bene.

COME VIVERE FELICI AMANDO LE INSALATE!

**Il MERCOLEDÌ dal 7/5/25 x 4 lezioni
h19-20 | BREVE GRATUITO | cod 279**

a cura di ALICE RAUGNA

IN PRESENZA - Come costruire un'insalata deliziosa: quali sono le sue componenti, le regole per una buona composizione, le tecniche di lavorazione di frutta e verdura, metodi di conservazioni e tipi di cottura con relative caratteristiche. Infine tratteremo l'arte dei condimenti: la preparazione di salse con qualche ricetta di insalata per tutte le occasioni.

CONOSCERE GLI ALIMENTI PER NUTRIRSI CONSAPEVOLMENTE

**Il MERCOLEDÌ dal 5/3/25 x 4 lezioni
h19-20 | BREVE GRATUITO | cod 251**

a cura di ALICE RAUGNA

IN PRESENZA - Frumento, cereali, frutta e verdura. I vantaggi degli alimenti integrali e delle fibre; fonti di proteine in alimenti animali e vegetali, principi di dieta vegetariana; i grassi animali e vegetali, benefici e rischi per la salute; super food, quali sono e come inserirli in una dieta bilanciata.

LE ERBE SPONTANEE: RICONOSCERLE ED UTILIZZARLE IN PIATTI E TISANE

□ **Il LUNEDÌ dal 3/3/25 x 4 lezioni
h19-20 | mensile speciale 20€ | cod 215**

□ **Il LUNEDÌ dal 31/3/25 x 4 lezioni
h10-11 | mensile speciale 20€ | cod 288**

a cura di MARIALUISA CASTELLETTI

IN PRESENZA - Tramite foto ed esempi pratici con esemplari dal vivo, si imparerà a riconoscere le erbe officinali e commestibili tra le numerose piante che verranno illustrate e comparate, individuare le piante similari ma non commestibili. Verranno proposte varie tisane salutari; inoltre si parlerà di "cucina con le erbe" per utilizzarle in piatti invitanti e gustosi con sapori nuovi, sorprendentemente piacevoli.

SUPERFOOD! CONOSCIAMO CIBI CON SUPERPOTERI

**Il MERCOLEDÌ dal 2/4/25 x 4 lezioni
h19-20 | BREVE GRATUITO | cod 250**

a cura di ALICE RAUGNA

IN PRESENZA - Che cosa sono i superfood, quali sono i loro benefici, come inserirli in un'alimentazione bilanciata e dove trovarli nella dieta mediterranea con un approfondimento sui protagonisti: kefir, frutta secca, semi e spezie, spunti di super-ricette.

costruire il benessere

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



AGOPUNTURA DOMESTICA

- Il LUNEDÌ dal 4/11/24 x 7 lezioni
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 484
- Il LUNEDÌ dal 7/4/25 x 7 lezioni
h17-18 | bimestrale 40€ | cod 351

a cura di **FILADELFO LA FERLA**

IN PRESENZA - Brevi cenni di storia dell'agopuntura e di anatomia. Topografia di alcuni punti di agopuntura auricolare e somatica. Non è previsto l'uso di aghi ma esercitazioni pratiche per l'apprendimento della stimolazione non cruenta dei punti presi in esame.

ARMOCROMIA: LABORATORIO DEI COLORI CHE INCANTANO PER VALORIZZARE IMMAGINE E PERSONALITÀ

- Il MARTEDÌ dall'1/10/24 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 447
- Il MARTEDÌ dal 4/3/25 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 449

a cura di **SILVIA CACITTI**

IN PRESENZA - MASSIMO 15 ISCRITTI. Il laboratorio mira a fornire ai partecipanti una comprensione approfondita dei colori e della loro influenza sull'immagine personale,

integrando teoria e pratica per un'applicazione tangibile e personalizzata.

CAPIRE IL DOLORE

**Il MARTEDÌ dall'8/4/25 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 300**

a cura di **YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il dolore è parte della vita, accompagna ogni uomo. Per affrontare la sofferenza e far spazio alla gioia di vivere, il dolore va riconosciuto, compreso, accettato e soprattutto condiviso: attraverso il dolore dell'altro si capisce meglio il proprio. Perché il dolore è fondamento dei legami, anche dei legami d'amore.

COMUNICAZIONE EMPATICA: TUTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO

- Il MERCOLEDÌ dal 6/11/24 x 4 lezioni
h10-11 | BREVE GRATUITO | cod 244
- Il MERCOLEDÌ dal 30/4/25 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 371

a cura di **DEBORAH DE SABBATA**

IN PRESENZA - Imparerai a praticare con una comunicazione funzionale, pacata e rispettosa. Parleremo di comunicazione empatica, di educazione emozionale, gestione delle dinamiche interne che scatenano i trigger emotivi. Avrai degli strumenti pratici per poter migliorare da subito la relazione con gli altri, in

famiglia, a lavoro e in primis con te stesso/a.

COMUNICAZIONE NON-VIOLENTA

▫ Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 505

▫ Il GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 7 lezioni
h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | 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 e pratico rivolto a tutti.

CONFLITTI: COME GESTIRLI E VIVERE BENE!

Il LUNEDÌ dal 7/10/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 118

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?

DONNA DI FASCINO

Il MERCOLEDÌ dal 2/10/24 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 e parte innanzitutto dalla sicurezza in sé. Si è Donne

bellissime a qualunque età. Sapete perché? Perché dipendono dalla nostra fiducia, dalla nostra intelligenza e dalla nostra grazia.

DONNE STILOSE: INTRECCI TRA STORIA, MODA E ATTIVISMO

Il MARTEDÌ dal 5/11/24 x 4 lezioni
h18-19 | BREVE GRATUITO | cod 245

a cura di SILVIA CACITTI

IN PRESENZA&ONLINE - Un ciclo di incontri appassionanti che esplorano il potere trasformativo della moda nelle mani delle donne. Un viaggio affascinante attraverso le vite e le opere di donne che hanno trasformato la moda in uno strumento di emancipazione e cambiamento sociale. Un'occasione per ispirarsi e riflettere sul potere della moda nell'affermare la propria identità e nel promuovere un mondo più equo e sostenibile.

FITNESS DELLA MENTE

Il GIOVEDÌ dal 6/3/25 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 e 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:** quaderno/bloc-notes a quadretti e una penna.

GENITORI&FIGLI: PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA ALL'ADOLESCENZA

Il VENERDÌ dal 6/9/24 x 4 lezioni
h10-11 | BREVE GRATUITO | cod 153

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 tan-

te emozioni contrastanti. Spesso i genitori si trovano impreparati e smarriti. Capire bene cosa sta avvenendo nella testa, nel corpo, 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?

GRAFOLOGIA - INTRODUZIONE TEORICA

**IL GIOVEDÌ dal 3/10/24 x 4 lezioni
h19-20 | BREVE GRATUITO | cod 482**

a cura di **ELISABETTA LEONZIO**

IN PRESENZA - Un'introduzione discorsiva alla Grafologia italiana di Padre Girolamo Moretti.

GRAFOLOGIA - LABORATORIO: COSÌ SCRIVO COSÌ SONO

▫ **IL GIOVEDÌ dal 7/11/24 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 222**

▫ **IL GIOVEDÌ dal 27/3/25 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 277**

a cura di **ELISABETTA LEONZIO**

IN PRESENZA - Introduzione alla materia, analisi dello scritto in generale, analisi delle macro categorie di analisi e segni relativi rilevanti. Piccola esercitazione tra iscritti per supportare la parte teorica. **MATERIALE:** fogli di carta bianchi.

IL BENESSERE IN SAUNA

**IL MERCOLEDÌ dal 2/10/24 x 4 lezioni
h18-19 | BREVE GRATUITO | cod 374**

a cura di **ANNALISA TRIGATTI**

IN PRESENZA - Un piccolo percorso alla scoperta delle esperienze di relax e per la loro migliore fruizione: differenze tra sauna finlandese, biosauna, bagno turco e hammam; cosa sono i rituali dell'Aufguss con oli essen-

ziali, dello scrub e del savonage; a cosa serve il percorso Kneipp ed i bagni di suoni.

IL CICLO DI APPRENDIMENTO FEMMINILE

**IL LUNEDÌ dal 3/3/25 x 4 lezioni
h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 102**

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - La visione dello studio in forma lineare a cui siamo abituati non risponde alla realtà della natura umana. Come influiscono i cicli personali e naturali nell'apprendimento? Quali sono le energie delle varie fasi del ciclo stagionale, del ciclo mestruale e lunare e del ciclo circadiano? Scoprirle permette di impiegarle al meglio e ottimizzare le pratiche di studio e lavoro intellettuale.

IL DIRITTO DI DIRE DI NO!

**IL MARTEDÌ dall'8/10/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 223**

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.

IMPARARE A VOLERSI BENE PER DIVENTARE CIÒ CHE SIAMO

**IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 270**

a cura di **YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Volersi bene significa accettarsi per come si è, accogliere le nostre emozioni e le nostre ferite, riconoscere il proprio valore, saper scegliere ciò che sentiamo buono per noi, rispettarci stabilendo con-

fini sani con gli altri: solo così possiamo darci il permesso di essere veramente noi stessi.

IMPARARE L'OTTIMISMO: COME CAMBIARE LA VITA CAMBIANDO IL PENSIERO

**IL LUNEDÌ dal 2/12/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 225**

a cura di **YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il senso di impotenza e le abitudini di pensiero pessimistiche giocano un ruolo fondamentale nella nostra capacità di reagire alle avversità, ci privano del controllo sulla nostra vita e possono condurre alla depressione. Per stare bene, nonostante ciò che ci accade, è necessario cambiare le nostre credenze negative. Come fare?

INTRODUZIONE AL METODO FEUERSTEIN®

□ **IL GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 4 lezioni
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 511**

□ **IL GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 4 lezioni
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 192**

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'emozionalità. 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. **N.B.** Corso introduttivo.

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

□ **IL GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 4 lezioni
h16-17 | mensile speciale 20€ | cod 356**

□ **IL GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 4 lezioni**

h16-17 | mensile speciale 20€ | cod 194

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: ad oggi 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.

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

**IL LUNEDÌ dal 3/2/25 x 4 lezioni
h17-18 | 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 FORZA DELLA FRAGILITÀ

**IL LUNEDÌ dal 7/4/25 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 367**

a cura di YLENIA FORTE

IN PRESENZA&ONLINE - Ci hanno insegnato a nascondere le nostre paure, a considerare la nostra sensibilità come un difetto, ma è proprio la nostra "debolezza" a renderci forti nell'affrontare le difficoltà, a farci sentire umani e simili agli altri, e a consentirci di stabilire un rapporto di sincera empatia con chi ci è vicino.

LA MEDITAZIONE PER ANIME VIANDANTI

**IL MARTEDÌ dal 12/11/24 x 4 lezioni
h17-18 | mensile speciale 20€ | cod 217**

a cura di SERGIO DE PROPHETIS

IN PRESENZA - Postura, respiro, presenza: introduzione alla pratica del "qui ed ora".

L'ARTE DELL'ASCOLTO

**IL GIOVEDÌ dal 7/11/24 x 4 lezioni
h18.30-20 | BREVE GRATUITO | cod 309**

a cura di FRANCESCA FRANZI

IN PRESENZA&ONLINE - L'analisi e di lettura di fiabe tratte dal patrimonio della tradizione divengono pretesto per esplorare senza pregiudizio le fantasie più diffuse nelle quali ci imbattiamo. Talvolta siamo tentati di leggere gli elementi delle giornate con luoghi comuni. Per chi partecipa vi è l'opportunità per un allenamento all'ascolto e all'accoglienza di ciò che sta dinanzi, senza affacciarsi e affastellare le cose, senza sapere già in base ai ricordi, come vanno a finire le cose. Un allenamento all'ascolto senza stereotipi per trovare la via della semplicità e

della leggerezza nella complessità.

LOGICA-MENTE

**IL MARTEDÌ dal 4/2/25 x 4 lezioni
h15.30-17 | BREVE GRATUITO | 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. Verranno utilizzate attività con l'aiuto del computer.

MEDITARE NEL SILENZIO

□ **IL LUNEDÌ dal 7/10/24 x 4 lezioni
h17-18 | mensile speciale 20€ | cod 496**

□ **IL LUNEDÌ dal 3/3/25 x 4 lezioni
h17-18 | mensile speciale 20€ | cod 257**

a cura di FILADELFO LA FERLA

IN PRESENZA - Durante gli incontri conosceremo gli antesignani della meditazione occidentale e nel bacino mediterraneo. Mediteremo assieme nel silenzio. L'eredità dei Padri e delle Madri del deserto, unitamente alla tradizione occidentale, ci accompagneranno questo cammino.

MINDFULDRESS: LA MODA PER UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DI SÉ - LABORATORIO

**IL MARTEDÌ dal 4/2/25 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 312**

a cura di SILVIA CACITTI

IN PRESENZA - Percorso teorico e pratico per guidarvi nella scoperta del linguaggio e delle strategie della moda. Esploreremo su manichino le tecniche delle illusioni ottiche, analizzeremo dei look per comprendere le caratteristiche del linguaggio dell'abbigliamento. Scoprirete come utilizzare la moda per esprimere la propria identità e influen-

zare positivamente la percezione di sé.

OLI ESSENZIALI: RICONOSCERLI ED UTILIZZARLI

**Il LUNEDÌ dal 30/9/24 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 230**

a cura di MARIALUISA CASTELLETTI

IN PRESENZA - Le essenze possono entrare a far parte della vita di tutti i giorni mantenendo e migliorando la salute fisica e mentale. Durante il corso scopriremo le vie di assorbimento, le tecniche di aromaterapia, le proprietà degli oli essenziali, le basi per utilizzarli correttamente in varie miscele, in modo mirato e salutare o per porre rimedio a piccoli disequilibri, ritrovando energia e forza vitale. Impareremo come impiegarli per l'igiene nostra, degli animali domestici e della casa e come creare piacevoli atmosfere che rendano gioiose le nostre giornate e gli incontri con gli amici.

ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA

▫ **Il GIOVEDÌ dal 7/11/24 x 4 lezioni
h16-17 | BREVE GRATUITO | cod 182**

▫ **Il GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 4 lezioni
h16-17 | BREVE GRATUITO | cod 412**

a cura di MARIA SPALLETTA

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

ORGANIZZA UN EVENTO

▫ **Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 742**

▫ **Il MARTEDÌ dal 6/5/25 x 4 lezioni
h18-19 | mensile speciale 20€ | cod 177**

a cura di CRISTINA PALMARINI

IN PRESENZA&ONLINE - Imparerai ad organizzare al meglio e promuovere online i tuoi eventi, rendendoli indimenticabili. Stupisci i

tui ospiti: che sia la cena del tuo compleanno, la festa del tuo paese, la serata di beneficenza.

ORGANIZZAZIONE DI EVENTI - LA FESTA A TEMA

**Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 4 lezioni
h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 302**

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - Le strategie per la scelta del tema perfetto, la progettazione del layout e molto altro ancora. Imparerete a pensare in modo creativo e fuori dagli schemi per offrire esperienze che lasciano un'impronta indelebile nella mente degli invitati. Che si tratti di una festa privata, un compleanno, un evento aziendale, questo corso vi fornirà le competenze e la visione necessarie per eccellere nell'organizzazione di eventi che superano ogni aspettativa.

ORGANIZZAZIONE DI EVENTI - IL MATRIMONIO

**Il VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni
h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 471**

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - Il matrimonio è un evento particolarissimo e riuscire a trasformare quel giorno in un giorno speciale sotto ogni punto di vista non è cosa da poco. Esploreremo le ultime tendenze, dalle location più suggestive alle decorazioni più incantevoli, fornendo le competenze necessarie per creare un matrimonio che rifletta perfettamente la vostra personalità e il vostro amore unico. Pensare in modo creativo e fuori dagli schemi per offrire esperienze che lasciano un'impronta indelebile nella mente degli invitati.

ORGANIZZAZIONE DI EVENTI - LA CENA ELEGANTE

Il VENERDÌ dal 14/2/25 x 4 lezioni

h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 472

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - Immaginate di creare un'atmosfera di classe e sofisticatezza, dove ogni particolare è un'opera d'arte e ogni tavolo è presentato con gusto e stile impeccabile. Imparerete i segreti per organizzare cene eleganti che lasciano un'impronta indelebile nei vostri invitati. Con questo corso scoprirete come selezionare il menu perfetto, curare la presentazione, il bon-ton, la mise en place, l'accoglienza e la preparazione-coordinazione degli allestimenti per creare un'esperienza indimenticabile.

ORGANIZZAZIONE DI EVENTI - LA FESTA SPECIALE UNA SERA D'ESTATE

Il VENERDÌ dal 21/3/25 x 4 lezioni

h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 247

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - Scoprire il lato più vibrante e raffinato delle feste estive per adulti, esplorando le tecniche innovative e le idee creative per trasformare anche la più comune delle giornate in un'esperienza indimenticabile. Dall'allestimento di spazi all'organizzazione di intrattenimento di classe: tutti i segreti per creare feste estive di giorno che lasciano un'impronta unica nel cuore degli ospiti. Sia che si stia pianificando un'elegante festa in piscina o un picnic sofisticato, questo corso offrirà gli strumenti essenziali per trasformare ogni occasione in un evento di successo.

ORGANIZZAZIONE DI EVENTI - LA FESTA SPECIALE DEI BAMBINI

Il VENERDÌ dal 2/5/25 x 4 lezioni

h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 469

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - Le feste estive per bambini dovrebbero avere il divertimento garantito, con sorprese e allegria. Come pianificare e

coordinare ogni dettaglio, dalla scelta del tema alla selezione delle attività che coinvolga i bambini in divertenti attività, garantendo un'esperienza sicura, divertente e memorabile per tutti.

ORIENTARE PENSIERI ED EMOZIONI VERSO IL BENESSERE

Il VENERDÌ dal 7/2/25 x 7 lezioni

h10-11 | 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 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.

OTTIMALISMO: VIVERE BENE SENZA ESSERE PERFETTI

Il MARTEDÌ dal 18/2/25 x 7 lezioni

h18-19 | bimestrale 40€ | cod 271

a cura di YLENIA FORTE

IN PRESENZA&ONLINE - Il perfezionismo è un'ideale eccessivo ed irrealistico, che crea paura del fallimento, ansia e insoddisfazione. Per essere felici dobbiamo imparare dagli errori, consentirci di essere umani e accettare la realtà con la sua inevitabile incertezza, con benevolenza e gratitudine, verso noi stessi e nei confronti degli altri.

PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO

▫ **Il VENERDÌ dal 4/10/24 x 4 lezioni**

h10-11 | BREVE GRATUITO | cod 189

▫ **Il VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni**

h10-11 | BREVE GRATUITO | cod 188

a cura di **FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il conflitto nelle relazioni umane, in famiglia, con i colleghi, nella coppia è 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.

PERCHÉ SBAGLIARE FA BENE

**IL MARTEDÌ dal 3/12/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 234**

a cura di **YLENIA FORTE**

IN PRESENZA&ONLINE - La vita è complessa, ogni nostra scelta comporta un margine d'errore. Sbagliare è inevitabile, ma sbagliando si impara. Occorre cambiare prospettiva, accettare l'incertezza e restare flessibili al cambiamento: l'errore è un'informazione che mi serve per capire che strada prendere per trovare me stesso.

PSICOSOMATICA E SALUTE

**IL VENERDÌ dall'8/11/24 x 7 lezioni
h10-11 | bimestrale 40€ | cod 191**

a cura di **FRANCESCO MILANESE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il tema della salute diventa sempre più importante avanzando con l'età. Se è vero che molti malanni sono dovuti al decadimento fisiologico, è altrettanto vero che molti sono di origine psicosomatica e cioè dovuti all'influenza della nostra mente sul corpo. Se è vero quindi che un pensiero negativo ci può far ammalare è altrettanto vero il contrario. Come possiamo fare per generare un processo virtuoso di in-

fluenza tra la nostra mente e il corpo?

RILASSAMENTO E TRAINING AUTOGENO – AVVIAMENTO

▫ **IL GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 4 lezioni
h17.15-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 336**

▫ **IL GIOVEDÌ dal 6/3/25 x 4 lezioni
h17.15-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 501**

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 del Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson, del Rilassamento Frazionato di Vogt, e le basi del Training Autogeno di Schultz potranno essere applicate in autonomia e rapidità nella vita quotidiana, senza sforzo fisico. **PORTA CON TE:** un tappetino. Vestiti comodamente.

RILASSAMENTO CON IL TRAINING AUTOGENO - LIVELLO 2

**IL GIOVEDÌ dal 3/4/25 x 7 lezioni
h17.15-18.15 | bimestrale 40€ | cod 507**

a cura di **ARIANNA MARCHI**

IN PRESENZA&ONLINE - 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, i 6 esercizi base del Training Autogeno di Schultz potranno essere applicati in autonomia e rapidità nella vita quotidiana, senza sforzo fisico. **PORTA CON TE:** un tappetino. Vestiti comodamente.

ICT informatica & nuove tecnologie

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

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, inve-

ce, è richiesto il proprio dispositivo personale (vedi dicitura PORTA CON TE, presente nel commento dei corsi interessati).

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 12.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



CORSI PER PRINCIPIANTI

INFORMATICA: PRINCIPIANTI LIVELLO 1

IL VENERDÌ dal 4/10/24 x 7 lezioni

h10.30-12 | bimestrale info 50€ | cod 358

a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - Il corso è dedicato a coloro che desiderano avvicinarsi al computer in modo semplice e graduale ed è 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 LIVELLO 2

IL VENERDÌ dal 6/12/24 x 7 lezioni

h10.30-12 | bimestrale info 50€ | cod 266

a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - Programma di videoscrittu-

ra 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. Fornire le informazioni necessarie per la partecipazione ai futuri corsi di informatica (Internet e posta elettronica, Word avanzato, Excel, PowerPoint, ecc.

INFORMATICA: PRINCIPIANTI - IMPARA TUTTI I SEGRETI DEL PC

▣ **IL MARTEDÌ dall'1/10/24 x 7 lezioni**
h9-10.30 | bimestrale info 50€ | cod 576

▣ **IL MARTEDÌ dal 18/2/25 x 7 lezioni**
h9-10.30 | bimestrale info 50€ | cod 577

a cura di **PIERO PULLINI**

IN PRESENZA - Il corso introdurrà l'hardware e il software (i programmi che lo fanno funzionare), insegnerà l'utilizzo del sistema operativo Windows 11, ad avere il controllo delle finestre, creare e gestire cartelle e file, imparare la video scrittura usando Libre Office e l'utilizzo dei browser per operare in rete. L'obiettivo è dare le conoscenze di base per poter operare con un PC in sicurezza e

autonomia.

INFORMATICA: PRINCIPIANTI - UN COMPUTER PER AMICO

▫ Il **MERCOLEDÌ** dal 30/10/24 x 7 lezioni
h15.30-17 | bimestrale info 50€ | cod 391

▫ Il **MERCOLEDÌ** dal 2/4/25 x 7 lezioni
h15.30-17 | bimestrale info 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.

INTERNET&CO

INFORMATICA: ACQUISTI, PRENOTAZIONI, VENDITE SICURE SU INTERNET

Il **MARTEDÌ** dal 7/1/25 x 7 lezioni
h17-18.30 | bimestrale info 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 o un appartamento su Airbnb; prenotare un treno o un aereo, ordinare una cena direttamente a casa tua e molto altro.

INFORMATICA: I SERVIZI DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE IN RETE

Il **LUNEDÌ** dal 4/11/24 x 7 lezioni
h10-11.30 | bimestrale info 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: COME USARE IL DIGITALE NELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE

Il **VENERDÌ** dal 21/2/25 x 7 lezioni
h17-18.30 | bimestrale info 50€ | cod 338

a cura di **MATTIA CLEMENTE**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. La Pubblica Amministrazione mette a disposizione del cittadino sempre più servizi pubblici digitali. Il corso intende fornire indicazioni operative su come utilizzare gli strumenti digitali nei rapporti con la PA. Attraverso esercitazioni pratiche si imparerà a creare un'identità digitale (SPID); ad effettuare un pagamento online (PAGOPA); ad eleggere un domicilio digitale (INAD); ad accedere ai servizi pubblici tramite AppIO; infine, a consultare il fascicolo sanitario elettronico (SESAMO).

INFORMATICA: INTERNET - IMPARA TUTTI I SEGRETI DI INTERNET

Il **MARTEDÌ** dal 19/11/24 x 7 lezioni
h9-10.30 | bimestrale info 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 fare acquisti in rete con Amazon e acquisti sicuri con Paypal. Si imparerà a navigare in sicurezza e ad utilizzare i più importanti social network: Facebook,

Instagram e X (nuovo Twitter). Si imparerà a scaricare (DOWLOAD) programmi dal web, a caricare (UPLOAD) le vostre foto in rete per condividerle con gli amici, a installare e rimuovere programmi dal PC e la gestione di archivi in cloud con GoogleDrive o Dropbox. È richiesta una conoscenza di base del sistema operativo Windows e del PC.

INFORMATICA: INTERNET LIVELLO 1

IL VENERDÌ dal 7/2/25 x 7 lezioni

h10.30-12 | bimestrale info 50€ | cod 269

a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Il corso si propone di far acquisire le nozioni necessarie per navigare in internet ed è rivolto a coloro che hanno sufficienti conoscenze informatiche. Verranno trattati diversi argomenti inerenti al collegamento ad Internet, i Preferiti, la Cronologia e a come impostare una ricerca in sicurezza, alle varie opzioni di Google: Immagini, YouTube, Maps, Hearth, Traduttore, Libri e News.

INFORMATICA: INTERNET LIVELLO 2

IL VENERDÌ dal 28/3/25 x 7 lezioni

h10.30-12 | bimestrale info 50€ | cod 372

a cura di **GIANPIO CECOTTO**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato i corsi PRINCIPIANTI o possedere le stesse competenze. Il corso si propone di far acquisire le nozioni necessarie per navigare in internet, ed è rivolto a coloro che hanno sufficienti conoscenze informatiche. Verranno ripresi e completati i seguenti programmi di Google: Immagini, YouTube, Maps, Drive, Traduttore, Libri e News. I virus informatici e gli antivirus. La posta elettronica: nuovo Account di Posta E., invio e ricezione di messaggi. La Posta Elettronica Certificata PEC.

INFORMATICA: EXCEL LIVELLO 1

IL MARTEDÌ dall'11/2/25 x 7 lezioni

h18.30-20 | bimestrale info 50€ | cod 267

a cura di **ANNALISA TRIGATTI**

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: concetti generali di un foglio di calcolo, inserimento tipi di dati, uso di formule e funzioni di calcolo con riferimenti relativi e assoluti, formattazione ed impaginazione tabelle, impostazione di filtri dati.

INFORMATICA: EXCEL LIVELLO 2

IL MARTEDÌ dall'1/4/25 x 7 lezioni

h18.30-20 | bimestrale info 50€ | cod 278

a cura di **ANNALISA TRIGATTI**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato EXCEL LIVELLO 1 o possedere le stesse competenze Partendo dai primi rudimenti tecnici (a seconda del livello medio iniziale dei corsisti) verranno ripresi e approfonditi gli argomenti trattati nel primo livello, a cui si affiancheranno l'uso di collegamenti tra fogli e cartelle, formattazioni condizionali, l'utilizzo di funzioni di calcolo avanzate, tabelle pivot e grafici.

SMARTPHONE&CO

INFORMATICA: IPHONE/IPAD CON SISTEMA OPERATIVO IOS

IL MARTEDÌ dall'11/3/25 x 7 lezioni

h17-18.30 | bimestrale info 50€ | cod 282

a cura di **CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - Rivolto a possessori di dispo-

sitivi con sistema operativo IOS (quelli con la "mela" dietro). Durante il corso imparerai a conoscere in modo approfondito i device, le centinaia di migliaia di applicazioni e le infinite possibilità che offrono. Prenderai confidenza con tutte le principali funzioni: scegliere una suoneria, interagire velocemente con i tuoi contatti, installare in modo semplice i tuoi giochi preferiti e tantissimi altri utili programmi. Inoltre imparerai ad usare i principali programmi (App) : Whatsapp, leggere la mail dal telefono, usare i Social, gestire le tue foto, vedere un video e molto altro ancora. **PORTA CON TE:** il tuo dispositivo, ricordati il PIN e le password della tua posta elettronica.

INFORMATICA: SMARTPHONE/TABLET CON SISTEMA OPERATIVO ANDROID

▫ **IL MARTEDÌ dal 15/10/25 x 7 lezioni
h17-18.30 | bimestrale info 50€ | cod 284**

▫ **IL LUNEDÌ dal 3/3/25 x 7 lezioni
h10-11.30 | bimestrale info 50€ | cod 220**

a cura di **CRISTINA PALMARINI**

IN PRESENZA - Rivolto a possessori di dispositivi con sistema operativo ANDROID (telefonini Samsung, LG, RedMe, Oppo ...). Durante il corso imparerai a conoscere in modo approfondito i device, le centinaia di migliaia di applicazioni e le infinite possibilità che offrono. Prenderai confidenza con tutte le principali funzioni: scegliere una suoneria, interagire velocemente con i tuoi contatti, installare in modo semplice i tuoi giochi preferiti e tantissimi altri utili programmi. Inoltre imparerai ad usare i principali programmi (App) : Whatsapp, leggere la mail dal telefono, usare i Social, gestire le tue foto, vedere un video e molto altro ancora.

CORSI TEORICI

L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE

▫ **IL MARTEDÌ dal 3/9/24 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 185**

▫ **IL MARTEDÌ dal 6/5/25 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 541**

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.

PRIVACY E DIGITALE - COME METTERE IN SICUREZZA I NOSTRI DATI IN RETE

**IL VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 321**

a cura di **MATTIA CLEMENTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Ogni nostra azione in rete lascia delle tracce digitali, pertanto diventa fondamentale sviluppare la consapevolezza della protezione dei propri dati personali. Il corso si propone di fornire conoscenze sulla nozione di privacy e di identità digitale; sull'utilizzo in sicurezza dello smartphone, delle app e degli smart assistant; sul funzionamento dei cookies e degli strumenti di tracciamento online; infine sul deepfake e su come prevenire il pericolo di furto della propria identità digitale.

DIRITTI DIGITALI COSA SONO E COME USARLI

**IL VENERDÌ dal 4/10/24 x 4 lezioni
h17-18 | BREVE GRATUITO | cod 316**

a cura di **MATTIA CLEMENTE**

IN PRESENZA&ONLINE - Il corso ha lo scopo di chiarire le nuove modalità di interazione tra cittadino e Pubblica amministrazione

mediate dalle tecnologie. Verranno pertanto presentati i nuovi diritti digitali, in particolare spiegando come usare l'identità digitale; presentare un'istanza telematica; eleggere il proprio domicilio digitale; pagare telematicamente. Infine, uno spazio verrà dedicato agli strumenti di tutela per il cittadino nell'era digitale.

CORSI IN COLLABORAZIONE CON ASSOCIAZIONE FISICAFVG PHYSICSVFG - APS

INFORMATICA: ARDUINO - PRINCIPI E PROGRAMMAZIONE CON ESERCITAZIONI SU MICROCONTROLLORE

LIVELLO 1 Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 7 lezioni | h18-19.30 | bimestrale info 50€ | cod 329

LIVELLO 2 Il GIOVEDÌ dal 12/12/24 x 7 lezioni | h18-19.30 | bimestrale info 50€ | cod 330

a cura di **LORENZO MARCOLINI**
E **JOHN FISCHETTI**

IN PRESENZA - Componentistica elettronica attiva e passiva, leggi del circuito elettrico, assemblaggio circuiti su breadboard, misure elettriche ed elettroniche, circuiti logici, layout della scheda ARDUINO: uscite digitali, quasi analogiche, alimentazione etc., download degli sketch, introduzione alla programmazione, elementi del linguaggio C, programmazione accensione di led con i pulsanti e controllo in modalità potenziometrica e PWM, ricerca e uso delle librerie, interfacciamento di un display e di sensori per l'acquisizione di dati ambientali (temperatura, umidità, luminosità); azionamento e controllo di un robot.



ANTINCENDIOSERVICE SRL
A SOCIO UNICO

www.antincendioservice.it

tel. 0433 44700 cel.389 4340957

SEDE PRINCIPALE
Via Aita Menotti, 2/H
33028 Tolmezzo (UD)

SEDE SECONDARIA
Via Latisana, 172/B
33054 Lignano Sabbiadoro (UD)

SEDE SECONDARIA
Via di Mezzo, 15
33044 Manzano (UD)

info@antincendioservice.it



laboratori artistici

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

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.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



CORSIVO: COME SCRIVERLO A MANO IN ITALIANO

IL MERCOLEDÌ dall'8/1/25 x 4 lezioni
h20.30-22 | mensile speciale 20€ | cod 200

a cura di **MIRELLA GRILLO**

IN PRESENZA - Utilità e benefici dello scrivere in corsivo, in quanto l'esercizio "a mano" favorisce lo sviluppo cerebrale e aiuta a mantenere un approccio più consapevole alla lingua scritta. Non è un corso di calligrafia. **MATERIALI:** carta e penna.

CORSO DI BRIDGE

IL MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h17-18.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 106

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

IN PRESENZA - Introduzione al bridge, gioco

che sviluppa la mente, le capacità di attenzione, concentrazione e favorisce la socialità. Principi del gioco, la licita e il gioco della carta.

LINEA BIJOUX

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 6/11/24 x 4 lezioni
h15-17 | mensile speciale 20€ | cod 368

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 5/3/25 x 4 lezioni
h15-17 | mensile speciale 20€ | cod 411

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.

ARTE CON LA CARTA

ARTINCARTO®

IL MERCOLEDÌ dal 30/10/24 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:** giornale, qualcosa per legare, forbici, scotch, qualcosa da incartare e un fiore. (Vero e finto non ha importanza).

ART BOOK BASE: SCULTURE CON I LIBRI

IL VENERDÌ dal 25/10/24 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 147

a cura di FABIOLA PORCEDDU

IN PRESENZA&ONLINE - Presentazione delle tecniche principali. Presentazione degli strumenti e dei materiali. Introduzione ai diversi tipi di schema e alla lettura ed utilizzo degli stessi. Realizzazione di una scultura con la tecnica base MMF (Mark & Fold segna e piega). **MATERIALI:** righello, matita appuntita (meglio portamine), forbici piccole, taglierino, un libro usato (altra eventuale attrezzatura sarà concordata con gli allievi nel corso delle lezioni). **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

BOOK FOLDING NATALE - DAL LIBRO USATO ALLA SCULTURA: L'ARTE DELLA PIEGATURA DEL LIBRO

IL VENERDÌ dal 29/11/24 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 157

a cura di FABIOLA PORCEDDU

IN PRESENZA&ONLINE - Partendo da libri usati realizziamo 2 sculture per il periodo natalizio. Albero di Natale. Candela. **MATERIALI:** righello, matita, forbici piccole, taglierino, libri usati (altra eventuale attrezzatura sarà concordata con gli allievi nel corso delle lezioni). **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

BOOK FOLDING INTERMEDIO - DAL LIBRO USATO ALLA SCULTURA: L'ARTE DELLA PIEGATURA DEL LIBRO

IL VENERDÌ dal 10/1/25 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 176

a cura di FABIOLA PORCEDDU

IN PRESENZA&ONLINE - Presentazione delle tecniche principali. Presentazione degli strumenti e dei materiali. Introduzione ai diversi tipi di schema e alla lettura ed utilizzo degli stessi. Realizzazione di una scultura con la tecnica base MCF (Cut & Fold taglia e piega) in e/o out. **MATERIALI:** righello, matita appuntita (meglio portamine), forbici piccole, taglierino, un libro usato (altra eventuale attrezzatura sarà concordata con gli allievi nel corso delle lezioni). **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

BOOK FOLDING AVANZATO - DAL LIBRO USATO ALLA SCULTURA: L'ARTE DELLA PIEGATURA DEL LIBRO

IL VENERDÌ dal 14/2/25 x 4 lezioni
h17.30-18.30 | mensile speciale 20€ | cod 420

a cura di FABIOLA PORCEDDU

IN PRESENZA&ONLINE - Introduzione ai diversi tipi di schema e alla lettura ed utilizzo degli stessi. Realizzazione di una scultura con la tecnica CCF (COMBI, CUT & FOLD) in e/o out. **MATERIALI:** righello, matita appuntita (meglio portamine), forbici piccole, taglierino, un libro usato (altra eventuale attrezzatura sarà concordata con gli allievi nel corso delle lezioni). **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

DISEGNO E TECNICHE PITTORICHE

ACQUERELLO: IL RITRATTO

Il VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 590

a cura di LUDOVICA LANERA

IN PRESENZA - La tua passione è il disegno? E vuoi cimentarti nel ritratto? Questo è il corso che fa per te... con l'aiuto della tecnica ad acquerello ti insegnerò come realizzare dei bellissimi ritratti.

ACQUERELLO PRINCIPIANTI ASSOLUTI: PRECORSO DI AVVIAMENTO ALLA TECNICA

Il MARTEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h15-17 | precorso 40€ | cod 455

a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - UTILI PREREQUISITI: il corso è indirizzato ai principianti assoluti; il focus delle attività proposte verterà sulle basi fondamentali della tecnica dell'acquerello. Utili prerequisiti: conoscenze base di disegno e composizione grafica. Avviamento necessario per chi desidera iscriversi al corso ACQUERELLO BASE.

ACQUERELLO PRINCIPIANTI

□ Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h15-17 | 1° quadrimestre 75€ | cod 350

□ Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h15-17 | 2° quadrimestre 75€ | cod 359

a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - UTILI PREREQUISITI: aver frequentato il corso ACQUERELLO PRINCIPIANTI ASSOLUTI: PRECORSO DI AVVIAMENTO ALLA TECNICA o possedere gli stessi prerequisiti; conoscenze base di disegno e composizione grafica. Il corso prevede una graduale introduzione alla tecnica dell'acquerello,

attraverso: la preparazione di strumenti e materiali, il disegno e lo studio dei valori, le fasi della composizione dell'opera, le velature e gli effetti speciali, la pittura bagnato su bagnato e bagnato su asciutto. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

ACQUERELLO INTERMEDIO

□ Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h15-17 | 1° quadrimestre 75€ | cod 297

□ Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h15-17 | 2° quadrimestre 75€ | cod 617

a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - PREREQUISITI: è necessario aver frequentato almeno due quadrimestri di ACQUERELLO BASE o possedere i medesimi prerequisiti. Il corso prevede la sperimentazione della tecnica dell'acquerello, consolidando le acquisizioni di base già acquisite nel livello precedente, con particolare riguardo a: la composizione dell'opera, partendo da un soggetto fotografico o dal vero; la scelta della tecnica e degli effetti speciali più adeguati alla resa del soggetto. **UTILI PREREQUISITI:** conoscenze base di disegno e composizione grafica. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

ACQUERELLO AVANZATO

□ Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h15-17 | 1° quadrimestre 75€ | cod 307

□ Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h15-17 | 2° quadrimestre 75€ | cod 308

a cura di GERMANA SNAIDERO

IN PRESENZA - PREREQUISITI: è necessario aver frequentato almeno 2 quadrimestri di ACQUERELLO INTERMEDIO. Il corso prevede l'approfondimento a livello esperto della tecnica, con studi e lavori che ne interpretino le diverse modalità espressive, spaziando dall'acquerello classico a quello contemporaneo. **UTILI PREREQUISITI:** conoscenze

base di disegno e composizione grafica. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

DISEGNO A MANO LIBERA - PRECORSO: FONDAMENTI, TEORIA E PROSPETTIVA ... FACILE FACILE

**Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h10-11.30 | precorso 40€ | cod 479**

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 disegno 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 semiruvida, formato tipo A3, matita HB e gomma tenera. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

DISEGNO A MANO LIBERA DAL VERO

□ **Il MARTEDÌ dal 22/10/2024 x 14 lezioni
h10-11.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 322**

□ **Il MARTEDÌ dall'11/02/25 x 14 lezioni
h10-11.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 332**

a cura di **ROBERTO ZANELLA**

IN PRESENZA - Ci approcceremo al disegno dal vero servendoci della "nobile arte" del... copiare! Riproducendo ciò che ci circonda si acquisiscono gli elementi necessari a costruire un'opera efficace: spirito di osservazione, analisi della composizione, senso delle proporzioni, studio delle ombre, resa dei volumi e prospettiva. **MATERIALI:** un album da disegno Fabriano carta semiruvida, formato A3, matita HB e gomma tenera. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

DISEGNO BASE

□ **Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h19-21.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 287**

□ **Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h19-21.30 | 2° quadrimestre 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 pò 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, 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 file tramite cartella google drive. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

DISEGNO CONTEMPORANEO: TROVA IL TUO STILE

□ **Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h17-18.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 263**

□ **Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h17-18.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 448**

a cura di **MATTIA DE LUCA**

IN PRESENZA - Il corso è aperto a tutti, sia ai neofiti che a chi ha già un po' di esperienza. Il disegno si caratterizza per la libertà di invenzione che permetterà al corsista di spaziare, inventando situazioni, forme e tutto ciò che riterrà utile analizzare, in particolar modo verrà stimolato a cogliere immagini e sensazioni necessarie per la realizzazione di un disegno funzionale, esteticamente equilibrato nella forma e nel contenuto. La finalità del corso sarà quella di fornire agli allievi le basi e gli strumenti necessari del disegno, sviluppando una ricerca individuale utile a maturare il proprio interesse. **MATERIALI:**

verranno indicati alla prima lezione.

MURALES: CORSO DECORAZIONE MURALE

Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 4 lezioni

h19-20.30 | mensile speciale 20€ | cod 287

a cura di GABRIELE DEL PIN

IN PRESENZA - Il corso è aperto a tutti: dai neofiti a chi possiede già un pò di dimestichezza, nello spirito della condivisione di esperienze ed idee. Il corso ha l'obiettivo di fornire delle competenze e abilità di base che vanno dalla progettazione alla realizzazione finale di un'opera muraria (decorativa o di grande formato). Durante il corso verranno presentate alcune delle tecniche più utilizzate (stencil, pittura spray, pittura acrilica, disegno con la griglia e proiezione) per la realizzazione di opere murarie (decorative, sia in modo teorico e progettuale, sia in modo pratico e sperimentale). **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione. **NB.** Verrà richiesto un piccolo contributo per l'acquisto di attrezzature comuni (stencil, bombolette, carta).

PITTURA PER PRINCIPIANTI

LIVELLO 1 Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni | h19.30-21.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 130

LIVELLO 2 Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni | h19.30-21.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 195

a cura di MARINA FORTE

IN PRESENZA - Il corso è adatto a tutti, in particolar modo a chi vuole conoscere e sperimentare le proprie potenzialità creative. Utilizzeremo colori a matita, pastelli, pennarelli e materiali di riciclo (carta e stoffa) per creare effetti facili e sorprendenti. Nel LIVELLO 2 lavoreremo molto con la fantasia, utilizzeremo colori a matita, pastelli, pennarelli e colori acrilici. **MATERIALI:** verranno indicati

alla prima lezione.

PITTURA AD OLIO PRINCIPIANTI PRECORSO - INTRODUZIONE ALLA TECNICA

Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni

h9-11 | precorso 40€ | cod 470

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - Dedicato esclusivamente ai PRINCIPIANTI ASSOLUTI della tecnica, per apprendere le basi come avvio a corsi futuri. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

PITTURA AD OLIO PRINCIPIANTI

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni

h9-11 | 1° quadrimestre 75€ | cod 738

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h9-11 | 2° quadrimestre 75€ | cod 380

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - Dedicato ai principianti o con pochissima esperienza della tecnica. 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 INTERMEDIO PRECORSO - LA NATURA MORTA

Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni

h9-11 | precorso 40€ | cod 522

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** Corso dedicato a chi abbia già svolto almeno un anno di PITTURA AD OLIO o possieda le medesime competenze. Amare la bellezza della natura morta come base per la pittura, creare il colore, la forma e la tridimensionalità e gioire

della sfida alla realtà con il pennello e colori.

MATERIALI: indicati alla prima lezione.

PITTURA AD OLIO INTERMEDIO

□ **IL MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni**
h9-11 | 1° quadrimestre 75€ | cod 736

□ **IL MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni**
h9-11 | 2° quadrimestre 75€ | cod 193

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - PREREQUISITI: non indicato ai principianti assoluti ma a chi abbia seguito almeno un anno di pittura o abbia pari prerequisiti. 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 corso.

PITTURA AD OLIO AVANZATO PRECORSO - IL RITRATTO

IL GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h18-20 | precorso 40€ | cod 119

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato almeno due anni di PITTURA AD OLIO o possedere gli stessi prerequisiti. Scoprire il ritratto come una delle virtù nella pittura. Capire i suoi segreti nelle dimensioni e nei colori appropriati e creare, con il piacere, la vivacità nello sguardo e la personalità del soggetto. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

PITTURA AD OLIO AVANZATO

□ **IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni**
h18-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 333

□ **IL GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni**
h18-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 334

a cura di ERNA VUKMANIC

IN PRESENZA - PREREQUISITI: non indicato ai principianti assoluti ma a chi abbia almeno due anni di esperienza della tecnica. 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 corso.

PITTURA ASTRATTA: RICERCA INTROSPETTIVA

□ **IL MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni**
h15-16.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 518

□ **IL MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni**
h15-16.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 373

a cura di MATTIA DE LUCA

IN PRESENZA - Il corso si configura come percorso indirizzato all'acquisizione di competenze e abilità tecnico pratiche tese allo sviluppo di linguaggi creativo-espressivi. Il corsista viene guidato e favorito nelle scelte personali per la libera ricerca attraverso lo sviluppo dell'espressività nelle infinite possibilità linguistiche e dell'operare. Tra gli obiettivi caratterizzanti ci sarà la ricerca di un personale metodo creativo codificato dall'espressione della propria sensibilità unito alla conoscenza di come l'immagine e il suo concetto investe la sfera della comunicazione viva contemporanea. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

PITTURA MEDITATIVA

Il MARTEDÌ dal 24/9/24 x 4 lezioni
h19.30-21.30 | mensile speciale 40€ | cod 503

a cura di MARINA FORTE

IN PRESENZA - Cosa nasconde il nostro lato creativo? La meditazione come approccio all'espressività attraverso i colori. La lezione si divide in due parti, nella prima parte in ascolto di suoni e parole, nella seconda daremo spazio a ciò che emerge esprimendolo sui fogli da disegno.

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA 1

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h20-21.30 | 1° quadrimestre 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 all'allievo 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

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h20-21.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 357

a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: non indicato ai principianti assoluti. 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:** 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 ARTISTICA – STAGED PHOTOGRAPHY: LA FOTOGRAFIA ALLESTITA TRA REALTÀ E FINZIONE

▫ **Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni**
h11-12.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 335

▫ **Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni**
h11-12.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 337

a cura di ANGELICA DAINESE

IN PRESENZA - PREREQUISITI: Non adatto ai principianti assoluti ma a chi abbia svolto almeno un corso di FOTOGRAFIA BASE, agli amatori e a chi conosca le basi di PHOTOSHOP. Questo corso vi porterà nel mondo affascinante della fotografia in scena, dove la creatività e l'immaginazione si fondono per creare immagini uniche e coinvolgenti. La STAGED PHOTOGRAPHY è un genere particolare che va oltre la semplice cattura di un momento. Chi abbraccia questo genere fotografico diventa regista, sceneggiatore, scenografo, costumista, psicologo e, a volte, anche interprete delle immagini realizzate. A monte di tutto questo, vi è una decisiva fase progettuale per mettere ben a fuoco significati e messaggi da veicolare. Tutto è controllato: luci, ambientazioni, posture

dei soggetti e atmosfere. Spesso si tratta di produzioni complesse del tutto assimilabili a ciò che avviene nel cinema, al teatro e nella performance, il tutto per raccontare storie e trasmettere emozioni. **ATTREZZATURA:** una macchina fotografica reflex/mirrorless a disposizione; un pc portatile con licenza Photoshop installata - e, se possibile, Lightroom - per le esercitazioni a casa.

FOTOGRAFIA E LA SUA INFLUENZA SULLA PERCEZIONE

**Il VENERDÌ dal 7/6/24 x 4 lezioni
h11-12 | mensile speciale 20€ | cod 600**

a cura di **ANGELICA DAINESE**

IN PRESENZA - Ti sei mai chiesto come la fotografia possa trasformare la nostra percezione del mondo che ci circonda? Che tu sia un fotografo esperto alla ricerca di nuove sfide creative o un principiante desideroso di esplorare le profondità dell'arte fotografica, questo corso è adatto a te. Non è solo una questione di tecnica. In questo corso, esamineremo il ruolo della fotografia nell'influenzare la nostra percezione del mondo e delle persone che ci circondano. **ATTREZZATURA:** una macchina fotografica reflex o mirrorless a disposizione o solamente un cellulare con una buona fotocamera ma non sarà necessario portarli a lezione.

FOTOGRAFIA COME INDAGINE DELL'INCONSCIO

**Il VENERDÌ dal 7/6/24 x 4 lezioni
h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 268**

a cura di **ANGELICA DAINESE**

IN PRESENZA - Sei pronto a immergerti in un viaggio straordinario nel profondo della mente umana attraverso l'arte della fotografia? Che tu sia un fotografo esperto alla ricerca di nuove sfide creative o un principiante desideroso di esplorare le profondità

dell'arte fotografica, questo corso è adatto a te. Ti immergerai in un aspetto della fotografia che molti non conoscono o non percepiscono, esplorando come i simboli, le metafore e le allegorie possano essere utilizzati per rappresentare concetti psicologici complessi. **ATTREZZATURA:** una macchina fotografica reflex o mirrorless a disposizione o solamente un cellulare con una buona fotocamera ma non sarà necessario portarli a lezione.

FOTOGRAFIA COME ESPLORAZIONE DELLA MEMORIA

**Il VENERDÌ dal 27/9/24 x 4 lezioni
h9.45-10.45 | mensile speciale 20€ | cod 745**

a cura di **ANGELICA DAINESE**

IN PRESENZA - Ti sei mai chiesto come la fotografia possa diventare un mezzo per esplorare i meandri della memoria umana? Che tu sia un fotografo esperto alla ricerca di nuove sfide creative o un principiante desideroso di esplorare le profondità dell'arte fotografica, questo corso è adatto a te. Durante il corso, exploreremo il ruolo della memoria nella creazione artistica e nell'interpretazione delle immagini, attraverso anche la discussione di opere d'arte significative e l'analisi delle stesse. **ATTREZZATURA:** una macchina fotografica reflex o mirrorless a disposizione o solamente un cellulare con una buona fotocamera ma non sarà necessario portarli a lezione.

FOTOGRAFIA COME RAPPRESENTAZIONE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI

**Il VENERDÌ dal 27/9/24 x 4 lezioni
h11-12 | mensile speciale 20€ | cod 248**

a cura di **ANGELICA DAINESE**

IN PRESENZA - Ti sei mai chiesto come la fotografia possa diventare un mezzo per

esplorare i meandri della memoria umana? Che tu sia un fotografo esperto alla ricerca di nuove sfide creative o un principiante desideroso di esplorare le profondità dell'arte fotografica, questo corso è adatto a te. Durante il corso, esploreremo il ruolo della memoria nella creazione artistica e nell'interpretazione delle immagini, attraverso anche la discussione di opere d'arte significative e l'analisi delle stesse. **ATTREZZATURA:** una macchina fotografica reflex o mirrorless a disposizione o solamente un cellulare con una buona fotocamera ma non sarà necessario portarli a lezione.

FOTOGRAFIA: DAL VIAGGIO FOTOGRAFICO AL REPORTAGE DI VIAGGIO

IL VENERDÌ dal 25/10/24 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:** 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: IL RITRATTO AMBIENTATO

IL VENERDÌ dal 07/03/25 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 ri-

tratti 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:** 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: LA STREET PHOTOGRAPHY

IL VENERDÌ dal 10/01/25 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:** 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.

LA FOTOGRAFIA IN BIANCO NERO

IL LUNEDÌ dal 10/03/25 x 7 lezioni
h20-21.30 | bimestrale 40€ | cod 364

a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

IN PRESENZA&ONLINE - L'obiettivo del corso è quello di imparare a “vedere in bianco e nero” per poter concepire una foto che non sia solo la sottrazione del colore da un'immag-

gine ma il risultato di una scelta espressiva consapevole. Conoscere diverse lavorazioni ed utilizzarle per ricreare effetti espressivi.

ATTREZZATURA: 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.

PHOTOSHOP® LIVELLO 1

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 7 lezioni
h20-21.30 | bimestrale 40€ | cod 360

a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO

IN PRESENZA&ONLINE - Il corso tratterà gli aspetti base di Photoshop, dall'analisi 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. **NB.** Il corso è dimostrativo, chi desidera può portare il proprio pc con licenza di Photoshop installata.

PHOTOSHOP® LIVELLO 2

Il LUNEDÌ dal 13/01/25 x 7 lezioni
h20-21.30 | bimestrale 40€ | cod 310

a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: non indicato ai principianti assoluti. 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.

TESSITURA, FILATI E SARTORIA

MAGLIA PER PRINCIPIANTI E NON

▫ **Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni**
h8.30-10 | 1° quadrimestre 75€ | cod 325

▫ **Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni**
h8.30-10 | 2° quadrimestre 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

PRECORSO Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni | h15-17 | precorso 40€ | cod 167

▫ **Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni**
h15-17 | 1° quadrimestre 75€ | cod 202

▫ **Il MERCOLEDÌ dal 19/2/25 x 14 lezioni**
h15-17 | 2° quadrimestre 75€ | cod 352

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

▫ **Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni**
h15-17.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 339

▫ **Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni**
h15-17.30 | 2° quadrimestre 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 non principianti portino il loro lavoro attuale, i principianti portino: ago, filo, ditale, metro, forbici e un pezzo di tessuto. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

TAGLIO E CUCITO METODO SITAM

LIVELLO 1

LIVELLO 1 - Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni | h8.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 666

LIVELLO 2 - Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni | h8.30-10.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 688

a cura di **ORIENTA CHICCARO**

IN PRESENZA - Realizzeremo gonne e calzoni, impareremo a conoscere le figure delle persone, lavoreremo per apprendere le tecniche base del cucito utilizzando anche la macchina da cucire. Nel LIVELLO 2 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'utilizzo di METODO SITAM - SQUADRA, acquistabile previo contributo pari a 58€ (se non già in possesso) in modalità da concordare con la docente. **IN COLLABORAZIONE CON FILEGUSELE** - Scuola di formazione sartoriale metodo Sitam di Orietta Chiccaro (Via Santa Caterina 15/9 33037, Passignano di Prato, UD).



TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA

- **Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni h9-12 | 1° quadrimestre 110€ | cod 344**
- **Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni h9-12 | 2° quadrimestre 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. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso. Il telaio sarà messo a disposizione dell'Università delle LiberEtà. **MATERIALI:** un quaderno a quadretti, formato foglio A4 (21 x 29,7 cm), matite, gomma, un paio di forbici, un rotolo di nastro adesivo. Giornali quotidiani vecchi. Qualche scatola di cartone (misure simili a quelle di una 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), 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.

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

□ Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h9-12 | 1° quadrimestre 110€ | cod 345

□ Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h9-12 | 2° quadrimestre 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. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso. Il telaio sarà messo a disposizione dell'Università delle LiberEtà. **MATERIALI:** Un quaderno a quadretti, formato foglio A4 (21 x 29,7 cm); matite, gomma, un paio di forbici, un rotolo di nastro adesivo; Giornali quotidiani vecchi; Qualche scatola di cartone (misure simili a quelle di una scatola da scarpe); Una scatolina di spilli e qualche ago da lana; Un metro da sarta; Filati e materiali 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. Materiali tessili di scarto, dismessi.

UNCINETTO BASE: GRANNY SQUARE E PIASTRELLE

Il MERCOLEDÌ dall'11/9/24 x 4 lezioni
h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 354

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 note per appunti. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

UNCINETTO BASE: GLI AMIGURUMI

Il MERCOLEDÌ dal 9/10/24 x 4 lezioni
h18-19.30 | mensile speciale 20€ | cod 365

a cura di GIOIA CARITA UGENTI

IN PRESENZA - Laboratorio di avviamento all'uncinetto. Attraverso la realizzazione di amigurumi semplici e poi un po' più complessi s'impareranno i punti base dell'uncinetto, in modo divertente. **MATERIALI:** per il primo incontro portare un uncinetto e avanzi di filato. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

UNCINETTO TRA RETE CANVAS E PUNTO BARGELLO

Il MERCOLEDÌ dal 6/11/24 x 7 lezioni
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 366

a cura di GIOIA CARITA UGENTI

IN PRESENZA - Impariamo una tecnica semplice e d'effetto per creare accessori. Il laboratorio avrà come obiettivo quello di fornire le conoscenze di base per la lavorazione su

rete canvas ad uncinetto. Verrà spiegata anche la lavorazione del punto bargello ad ago per decorare e costruire il progetto. Utilizzando le due tecniche realizzeremo una borsa o un accessorio. **MATERIALI:** per il primo incontro portare un uncinetto e del filato. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

UNCINETTO PER L'ESTATE 1: CREIAMO TOP E CORPETTI

IL MERCOLEDÌ dal 5/2/25 x 7 lezioni
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 370

a cura di GIOIA CARITA UGENTI

IN PRESENZA - PREREQUISITI: non adatto ai principianti assoluti. Si consiglia la frequenza del corso UNCINETTO BASE: GLI AMIGURUMI o possedere i medesimi prerequisiti. Il laboratorio inizierà con un breve ripasso dei punti dell'uncinetto. Il corso si svilupperà attraverso la realizzazione di un corpino, da utilizzare come sottogiacca o come parte superiore del costume. **MATERIALI:** per il primo incontro portare un uncinetto e del filato. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

UNCINETTO PER L'ESTATE 2: CREIAMO PAREI, COSTUMI E DECORI

IL MERCOLEDÌ dal 2/4/25 x 7 lezioni
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 405

a cura di GIOIA CARITA UGENTI

IN PRESENZA - PREREQUISITI: aver frequentato UNCINETTO PER L'ESTATE 1 possedere i medesimi prerequisiti. Il laboratorio proseguirà attraverso la realizzazione della base del costume (lo slip) e di un semplice pareo cospricostume decorato e impreziosito con fiori e perline. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione. **NB.** Per ogni acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

UNCINETTO: LA TECNICA DEL TARTAN

- **IL LUNEDÌ dal 7/10/24 x 7 lezioni**
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 700
- **IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 7 lezioni**
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 701

a cura di CORINNE ANNOVRI

IN PRESENZA - Corso adatto a tutti, principianti e non. Vedremo dei esempi relativi alla tecnica semplice del tartan crochet: per imparare la tecnica realizzeremo una sciarpa centro tavola, ponchi, borse ... tanti capi, accessori e decori per noi e la casa. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

UNCINETTO: LA TECNICA DEL MOSAICO

- **IL LUNEDÌ dal 2/12/24 x 7 lezioni**
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 702
- **IL LUNEDÌ dal 7/4/25 x 7 lezioni**
h18-19.30 | bimestrale 40€ | cod 703

a cura di CORINNE ANNOVRI

IN PRESENZA - Corso adatto a tutti, principianti e non. Esempi e elaborazioni pratiche di con questa tecnica, con motivi diversi e di varie complessità. **MATERIALI:** verranno indicati alla prima lezione.

laboratori del corpo & ballo

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

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

corrispondente 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).

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 18.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



DANZA E BALLO DI GRUPPO

BALLA PER RIMANERE IN FORMA

IL MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 489

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Corso dedicato a tutti che affronterà, ad ogni lezione, un ballo latino di gruppo. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

BALLI DI GRUPPO: BACHATA DOMINICANA

ESTIVO IL MARTEDÌ dal 4/6/24 x 4 lezioni
h20-21 | mensile speciale 20€ | cod 133

IL GIOVEDÌ dal 26/9/24 x 4 lezioni
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 154

□ **IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni**

h15-16 | 1° quadrimestre 75€ | cod 219

□ **IL GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni**
h15-16 | 2° quadrimestre 75€ | cod 291

a cura di **DEBORAH DE SABBATA**

IN PRESENZA - Corso di avviamento alla bachata dominicana (la bachata tipica della repubblica dominicana): non necessario essere in coppia, adatto a tutte le età. **ABBIGLIAMENTO:** indossa scarpe comode e pulite per l'accesso in palestra.

BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI

ESTIVO IL MERCOLEDÌ dal 5/6/24 x 7 lezioni
h16.30-17.30 | bimestrale 40€ | cod 249

PRECORSO IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h16.45-17.45 | precorso 40€ | cod 460

IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h16.45-17.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 619

IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h16.45-17.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 375

a cura di **GIUSI DI GIORGIO**

IL SABATO dal 5/10/24 x 14 lezioni
h11-12|1° quadrimestre 75€|cod 504

a cura di **CRISTINA RIBIS**

IN PRESENZA - Corso dedicato ai balli di gruppo per principianti: dalle coreografie più semplice a quelle più complesse, fino a ballare le ultime novità! **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO

PRECORSO **IL GIOVEDÌ** dal 5/9/24 x 7 lezioni|h17-18|precorso 40€|cod 746

IL GIOVEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h17-18|1° quadrimestre 75€|cod 582

IL GIOVEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h17-18|2° quadrimestre 75€|cod 584

a cura di **CRISTINA RIBIS**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: non adatto ai principianti assoluti, dedicato a chi ha svolto almeno un anno di balli di gruppo. Impareremo tanti 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

ESTIVO **IL MERCOLEDÌ** dal 5/6/24 x 7 lezioni
h17.30-18.30|bimestrale 40€|cod 134

-°-

PRECORSO **IL MERCOLEDÌ** dal 4/9/24 x 7 lezioni|h16.30-17.30|precorso 40€|cod 376

PRECORSO **IL MERCOLEDÌ** dal 4/9/24 x 7 lezioni|h17.30-18.30|precorso 40€|cod 323

-°-

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 23/10/24 x 14 lezioni
h16.30-17.30|1° quadrimestre 75€|cod 252

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 23/10/24 x 14 lezioni
h17.30-18.30|1° quadrimestre 75€|cod 253

-°-

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 12/2/25 x 14 lezioni
h16.30-17.30|2° quadrimestre 75€|cod 255

□ **IL MERCOLEDÌ** dal 12/2/25 x 14 lezioni
h17.30-18.30|2° quadrimestre 75€|cod 444

a cura di **GIUSI DI GIORGIO**

PRECORSO **IL GIOVEDÌ** dal 5/9/24 x 7 lezioni|h18-19|precorso 40€|cod 581

IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h18-19|1° quadrimestre 75€|cod 583

IL GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h18-19|2° quadrimestre 75€|cod 585

a cura di **CRISTINA RIBIS**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: non indicato ai principianti assoluti ma a chi abbia frequentato almeno due anni 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

IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h10.30-11.30|1° quadrimestre 75€|cod 386

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

IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.30|2° quadrimestre 75€|cod 311

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: 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 comoda-

mente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

DANZA DEL VENTRE DOLCE

ESTIVO IL MARTEDÌ dal 2/7/24 x 4 lezioni
h20-21 | mensile speciale 20€ | cod 138

Il GIOVEDÌ dal 26/9/24 x 4 lezioni
h16-17 | mensile speciale 20€ | cod 348

□ **Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni**
h16-17 | 1° quadrimestre 75€ | cod 465

□ **Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni**
h16-17 | 2° quadrimestre 75€ | cod 467

a cura di **DEBORAH DE SABBATA**

IN PRESENZA - Corso base danza medio orientale adatta a tutte le età. La danza del ventre da dei benefici a livello, muscolare, articolare, rinforza l'addome, migliora la postura, riduce l'ansia e lo stress, aiuta a prendere fiducia in se stesse. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente, calzini.

DANZA DELLA DEA®

Il MARTEDÌ dal 5/11/24 x 7 lezioni
20-21 | bimestrale 40€ | cod 293

a cura di **BARBARA SAMERO**

IN PRESENZA - Il laboratorio esperienziale si sviluppa in 7 incontri seguendo le fasi lunari. Permette di acquisire pratiche di benessere e centratura da portare nel quotidiano. Alla breve meditazione iniziale seguiranno pratiche di respirazione consapevole, esercizi di riscaldamento del corpo e movimenti delicati della danza del ventre. La musica e i veli accompagneranno la libera espressione del corpo, in leggerezza e divertimento. Adatto a tutte). **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

MOVIMENTO IN DANZA

ESTIVO IL LUNEDÌ dal 10/6/24 x 7 lezioni
20-21 | bimestrale 40€ | cod 557

a cura di **GAIA CORTESE**

IN PRESENZA - In queste classi inclusive di danza - adatte per tutte le età e abilità - attraverso la libertà del movimento e "del sentire", cercheremo di risvegliare in maniera dolce e creativa il nostro corpo, per ritrovare un benessere psico-fisico. Lo scopo di queste classi è quello di riunire le persone e farle danzare in un ambiente che supporta, rispetta e accoglie: scopriamo assieme nuove creatività e nuove energie. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo o scarpe pulite per l'accesso in palestra e un tappetino.

CORSI DI BALLO IN COPPIA

BALLI DI COPPIA: BACHATA

Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 500

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Passi e figure della bachata. Iscrizione in coppia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

BALLI DI COPPIA: SALSA PRINCIPIANTI

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h19-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 395

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Passi e figure base di salsa. Iscrizione in coppia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

BALLI DI COPPIA: SALSA INTERMEDIO

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h19-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 314

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** Non adatto ai principianti assoluti. Figure più complesse di salsa e basi di rueda. Iscrizione in coppia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e in-

dossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

ATTIVITÀ MOTORIA

ATTIVITÀ MOTORIA PER LA TERZA ETÀ

ESTIVO **II MERCOLEDÌ** dal 5/6/24 x 4 lezioni | h11.30-12.30 | mensile speciale 20€ | cod 381

□ **II MERCOLEDÌ** dal 23/10/24 x 14 lezioni | h11.30-12.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 394

□ **II MERCOLEDÌ** dal 12/2/25 x 14 lezioni | h11.30-12.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 401

a cura di **PAOLO POLI**

IN PRESENZA - **Certificato medico obbligatorio.** Esercizi guidati, movimenti lenti ma efficaci per migliorare l'equilibrio, tonificare e correggere la postura, esercizi di rilassamento, di coordinazione e di automassaggio (self-wellness). **PORTA CON TE:** calzini antisivolo, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dal docente. **NB.**

Non è un corso riabilitativo.

GINNASTICA AEROBICA LEGGERA

ESTIVO **II MARTEDÌ** dal 4/6/24 x 7 lezioni | h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 305

PRECORSO **II MARTEDÌ** dal 3/9/24 x 7 lezioni | h9.30-10.30 | precorso 40€ | cod 306

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni | h9.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 382

II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni | h9.30-10.30 | 2° quadrimestre 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 e ogni altra attrezzatura eventualmente indi-

cata dalla docente.

GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO

ESTIVO **II LUNEDÌ** dal 03/6/24 x 7 lezioni | h18-19 | bimestrale 40€ | cod 318

ESTIVO **II LUNEDÌ** dal 03/6/24 x 7 lezioni | h19-20 | bimestrale 40€ | cod 331

ESTIVO **II MERCOLEDÌ** dal 5/6/24 x 7 lezioni | h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 341

ESTIVO **II VENERDÌ** dal 7/6/24 x 7 lezioni | h18.30-19.30 | bimestrale 40€ | cod 397

-°-

PRECORSO **II LUNEDÌ** dal 2/9/24 x 7 lezioni | h18-19 | precorso 40€ | cod 398

PRECORSO **II LUNEDÌ** dal 2/9/24 x 7 lezioni | h19-20 | precorso 40€ | cod 399

PRECORSO **II MERCOLEDÌ** dal 4/9/24 x 7 lezioni | h18.30-19.30 | precorso 40€ | cod 400

PRECORSO **II VENERDÌ** dal 6/9/24 x 7 lezioni | h18.30-19.30 | precorso 40€ | cod 402

-°-

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h18-19 | 1° quadrimestre 75€ | cod 403

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h19-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 404

II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 538

II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 543

-°-

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h18-19 | 2° quadrimestre 75€ | cod 546

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h19-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 551

II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 552

II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni | h18.30-19.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 558

a cura di **LORELLA FERUGLIO**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. PREQUISITI: non adatto a persone non allenate o reduci da periodi di inattività che richiedano attenzioni specifiche. 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 ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

GINNASTICA CARDIO&TONIFICAZIONE

ESTIVO II GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni
h19-20 | bimestrale 40€ | cod 212

ESTIVO II VENERDÌ dal 7/6/24 x 7 lezioni
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 539

-°-

PRECORSO II GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
| h19-20 | precorso 40€ | cod 213

PRECORSO II VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni
| h9.30-10.30 | precorso 40€ | cod 406

-°-

II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h19-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 506

II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 508

-°-

II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h19-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 509

II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 2° quadrimestre 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,

e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dal docente.

GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

ESTIVO II MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h18-19 | bimestrale 40€ | cod 210

ESTIVO II MERCOLEDÌ dal 5/6/24 x 7 lezioni
h9.30-10.30 | bimestrale 40€ | cod 286

-°-

PRECORSO II MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
| h18-19 | precorso 40€ | cod 261

PRECORSO II MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
| h9.30-10.30 | precorso 40€ | cod 304

-°-

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 387

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h18-19 | 1° quadrimestre 75€ | cod 378

II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 633

-°-

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 389

II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h18-19 | 2° quadrimestre 75€ | cod 385

II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 2° quadrimestre 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, e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

ESTIVO II GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni
h8.30-9.30 | bimestrale 40€ | cod 183

PRECORSO II GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni | h9.30-10.30 | precorso 40€ | cod 184

II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 349

II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h9.30-10.30 | 2° quadrimestre 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 ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

GIUGNO II MAR+VEN dal 21/6/24 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 408

SETTEMBRE II MAR+VEN dal 3/9/24 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 415

OTTOBRE II MAR+VEN dall'1/10/24 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 419

NOVEMBRE II MAR+VEN dal 29/10/24 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 432

DICEMBRE II MAR+VEN dal 29/11/24 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 436

GENNAIO II MAR+VEN dal 7/1/25 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 438

FEBBRAIO II MAR+VEN dal 4/2/25 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 440

MARZO II MAR+VEN dal 4/3/25 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale

45€ | cod 442

APRILE II MAR+VEN dall'1/4/25 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 407

MAGGIO II MAR+VEN dal 6/5/25 x 8 lezioni | h11.30-12.30 | mensile bisettimanale 45€ | cod 437

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:** calzini antiscivolo, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

GINNASTICA DOLCE

ESTIVO II MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 303

ESTIVO II VENERDÌ dal 7/6/24 x 7 lezioni
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 377

-°-

PRECORSO II MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni | h10.30-11.30 | precorso 40€ | cod 393

PRECORSO II VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni | h10.30-11.30 | precorso 40€ | cod 396

-°-

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h10.30-11.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 486

II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h10.30-11.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 390

-°-

II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 521

II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 488

a cura di **ANNA CAPRIZ**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Esercizi per favorire la mobilità arti-

colare 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 e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

NB. Non è un corso riabilitativo.

GINNASTICA POSTURALPILATES

ESTIVO **IL GIOVEDÌ** dal 6/6/24 x 7 lezioni
h20-21 | bimestrale 40€ | cod 105

PRECORSO **IL GIOVEDÌ** dal 5/9/24 x 7 lezioni
h20-21 | bimestrale 40€ | cod 327

-°-

IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
h15.30-16.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 328

IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h20-21 | 1° quadrimestre 75€ | cod 427

-°-

IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
h15.30-16.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 428

IL GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h20-21 | 2° quadrimestre 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 ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

GINNASTICA RISVEGLIO MUSCOLARE

ESTIVO **IL MERCOLEDÌ** dal 5/6/24 x 7 lezioni
h10.30-11.30 | bimestrale 40€ | cod 434

PRECORSO **IL MERCOLEDÌ** dal 4/9/24 x 7 lezioni
h10.30-11.30 | precorso 40€ | cod 530

IL MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni

h10.30-11.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 531

IL MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.30 | 2° quadrimestre 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:** calzini antiscivolo, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

NB. Non è un corso riabilitativo.

GINNASTICA STRETCHING DOLCE

ESTIVO **IL VENERDÌ** dal 14/6/24 x 7 lezioni
19.30-20.30 | bimestrale 40€ | cod 572

a cura di **GAIA CORTESE**

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. In queste classi inclusive di stretching dolce - adatte a tutte le età, attraverso una serie di movimenti, esercizi dolci e la respirazione, cercheremo di rilassare, risvegliare e allungare il nostro corpo, per ritrovare un benessere psico-fisico. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo o scarpe pulite per l'accesso in palestra e un tappetino.

PILATES

IL MARTEDÌ dal 24/9/24 x 4 lezioni
h15-16 | mensile speciale 20€ | cod 443
DOLCE **IL GIOVEDÌ** dal 26/9/24 x 4 lezioni
h8.30-9.30 | mensile speciale 20€ | cod 441

IL MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h15-16 | 1° quadrimestre 75€ | cod 430
DOLCE **IL GIOVEDÌ** dal 22/10/24 x 14 lezioni
h8.30-9.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 563

IL MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h15-16 | 2° quadrimestre 75€ | cod 475
DOLCE **IL GIOVEDÌ** dall'11/2/25 x 14 lezioni

h8.30-9.30|2° quadrimestre 75€|cod 621

a cura di PAOLA MASON

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Lavoro sull'armonia globale 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, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette, aumenta la capacità di coordinazione e l'equilibrio. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo o scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

PILATES

**ESTIVO II GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni
h9.30-10.30|bimestrale 40€|cod 197**

**PRECORSO II GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h10.30-11.30|precorsore 40€|cod 423**

**II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h10.30-11.30|1° quad 75€|cod 424**

**II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.30|2° quadrimestre 75€|cod 426**

a cura di LORELLA FERUGLIO

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. Il corso mantiene i principi fondamentali del pilates e 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, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

PILATES AVANZATO

ESTIVO II VENERDÌ dal 7/6/24 x 7 lezioni

h17.30-18.30|bimestrale 40€|cod 379

**PRECORSO II VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni
h17.30-18.30|precorsore 40€|cod 383**

**II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h17.30-18.30|1° quadrimestre 75€|cod 410**

**II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h17.30-18.30|2° quadrimestre 75€|cod 425**

a cura di LORELLA FERUGLIO

IN PRESENZA - Certificato medico obbligatorio. PREREQUISITI: non adatto a persone non allenate o reduci da periodi di inattività che richiedano attenzioni specifiche. Il corso mantiene i principi fondamentali del pilates e 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, mobilizza le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e ogni altra attrezzatura eventualmente indicata dal docente.

BENESSERE PSICOFISICO

MASSAGGIO AL VISO

**II MARTEDÌ dal 14/1/25 x 4 lezioni
h17-18|mensile speciale 20€|cod 477**

**II MARTEDÌ dal 6/5/25 x 4 lezioni
h17-18|mensile speciale 20€|cod 211**

a cura di CINZIA ZANUTTINI

IN PRESENZA - Verranno insegnati i movimenti tecnici del massaggio al viso necessari per stendere i tessuti, riattivando così la microcircolazione e l'irrorazione del tessuto sottocutaneo. Questo tipo di massaggio conferisce alla pelle un aspetto tonico, luminoso ed elastico: esso fa acquisire maggiore lucentezza e rallenta la formazione delle rughe, perché stimola la produzione di elati-

stina e collagene.

MASSAGGIO RILASSANTE

IL MARTEDÌ dal 22/10/25 x 7 lezioni
h16.30-18 | bimestrale 40€ | cod 146

IL MARTEDÌ dal 4/3/25 x 7 lezioni
h16.30-18 | bimestrale 40€ | cod 290

a cura di CINZIA ZANUTTINI

IN PRESENZA - Corso di avvicinamento al massaggio rilassante. Cos'è il massaggio: indicazioni e controindicazioni. Postura da tenere e manovre: sfioramento, frizioni, impastamenti, vibrazioni e percussioni in tutte le loro varianti. Cenni di anatomia, sistema circolatorio, sistema linfatico, pelle. Parte pratica: sperimentazione reciproca delle manovre per un massaggio rilassante. **PORTA CON TE:** due teli mare, un plaid/coperta, olio di mandorle/cocco o vinaccioli e abbigliamento comodo: si precisa che per una corretta esecuzione degli esercizi si richiede di rimanere in costume da bagno (due pezzi per le donne e slip per gli uomini).

STRETCHING DEI MERIDIANI

ESTIVO IL LUNEDÌ dal 10/6/24 x 7 lezioni
h9.30-1030 | bimestrale 40€ | cod 104

a cura di LAURA CAPPELLARO

IN PRESENZA - Verranno eseguiti esercizi di allungamento del corpo preceduti da una preparazione chiamata Do-in, che consiste in picchiettamenti lungo i meridiani energetici – verranno aggiunti anche esercizi di auto-shiatsu. Questa pratica, favorisce il rilassamento, tonifica il corpo, aiuta a liberare le articolazioni, sciogliere le tensioni, alleggerire la mente, migliorare lo stato psicofisico generale. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'eventuale lezione in palestra in caso di maltempo, vestiti comodamente.

TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO IN GIARDINO!

ESTIVO IL LUNEDÌ dal 10/6/24 x 4 lezioni
h8.15-9.30 | 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, vestiti comodamente.

YIQUAN PER RAFFORZARE L'ENERGIA VITALE

IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h8.15-9.30 | bimestrale 40€ | cod 123

a cura di MARIO ANTOLDI

IN PRESENZA - Dedicato a tutti e a tutte le età. Metodo di gongfu (kungfu) moderno istintivo e naturale, che non prevede tecniche rigidamente codificate. Dal non movimento al movimento, dalla non forma alla forma: sequenze che rispettano la natura dell'individuo; l'attenzione è posta sullo sviluppo e il rafforzamento dell'energia vitale. Il corso si svolgerà nel giardino della sede. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'eventuale lezione in palestra in caso di maltempo, vestiti comodamente.

TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO STILE YANG

LIVELLO 1 IL LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h8.15-9.30 | 1° quad 75€ | cod 205

LIVELLO 2 IL LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h8.15-9.30 | 2° quad 75€ | cod 206

a cura di MARIO ANTOLDI

IN PRESENZA - Fare Taijiquan significa intra-

prendere un percorso di studio e pratica costante, che prevede un programma di condizionamento fisico fondato sulla percezione del proprio corpo nel rispetto di ogni sua caratteristica specifica e dei suoi inevitabili limiti. Rilassarsi fisicamente mantenere un atteggiamento meditativo con mente calma e concentrata il respiro profondo, movimenti semplici e naturali. Il Taijiquan giova al corpo e migliora la salute, per scopi marziali, attiva la trasformazione alchemica interna e la crescita spirituale. **PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, vestiti comodamente.

YOGA E MEDITAZIONI GUIDATE

ESTIVO II MERCOLEDÌ dal 5/6/24 x 7 lezioni
h19.30-20.30 | bimestrale 40€ | cod 439

-°-

PRECORSO II MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h14-15 | bimestrale 40€ | cod 623

PRECORSO II MERCOLEDÌ dal 18/9/24 x 4 lezioni
h19.30-20.30 | mensile speciale 20€ | cod 639

-°-

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h14-15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 601

II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h19.30-20.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 550

-°-

II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h14-15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 607

II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h19.30-20.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 573

a cura di **VALENTINA VAZZAZ**

IN PRESENZA - Un percorso nello HathaYoga, 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 visualizza-

zione 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.

YOGA HATHA

II GIOVEDÌ dal 19/9/24 x 4 lezioni
h14-15 | mensile speciale 20€ | cod 422

II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h14-15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 413

II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h14-15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 353

a cura di **DANIA BURINI**

IN PRESENZA - Nella lezione praticheremo delle asana (posizioni) accessibili a tutti con le quali coordinando il movimento del corpo con il respiro, il corpo si riscalda liberando maggiore energia e benessere. Concluderemo la nostra pratica con un breve rilassamento creando così la perfetta armonia tra mente, corpo e spirito. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

YOGA SURYA NAMASKAR

II MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h8.30-9.30 | bimestrale 40€ | cod 125

a cura di **MICHELA FABIANI**

IN PRESENZA - Sequenza tradizionale di posture yoga, per un saluto rispettoso al sole, per assorbire energia e riscoprire il nostro sole interno. **PORTA CON TE:** calzoncini, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

YOGA PER TUTTI

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h8.30-9.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 224

**Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h20-21 | 1° quadrimestre 75€ | cod 237**

-°-

**Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h8.30-9.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 272**

**Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h20-21 | 2° quadrimestre 75€ | cod 274**

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:** calzettoni, un tappetino, un plaid, un cuscino e altra attrezzatura eventualmente indicata dalla docente.

VOLO CON ULTRALEGGERO/ALIANTE - CORSO TEORICO PRATICO

**Il LUNEDÌ dal 3/3/25 x 4 lezioni+3/4voli
h20.30-22 | 160€ | cod 181**

**a cura di PAOLO DEL POZZO E GIUSEPPE
AGOSTINO**

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 LiberEtà 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 aliante.

NB: la 1a lezione del 3 marzo 2025 È INTRODUTTIVA E GRATUITA.

Si invitano gli interessati a prenotarsi via mail scrivendo a 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.

musica teatro & canto

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



CANTO PRINCIPIANTI

AVVIAMENTO II MERCOLEDÌ dal 25/9/24
x 4 lezioni | h18.30-19.30 | mensile speciale
20€ | cod 229

AVVIAMENTO II GIOVEDÌ dal 26/9/24 x
4 lezioni | h19.30-20.30 | mensile speciale
20€ | cod 246

-°-

LIVELLO 1 II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x
14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale
speciale 110€ | cod 487

LIVELLO 1 II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14
lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale spe-
ciale 110€ | cod 292

-°-

LIVELLO 2 II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x
14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale
speciale 110€ | cod 228

LIVELLO 2 II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14
lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale spe-
ciale 110€ | cod 299

a cura di IOULIA VORONKO

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. Dedi-
cato ai principianti assoluti. Il corso è rivolto
agli amanti del canto, senza prerequisiti: si
imparerà una corretta respirazione, l'inter-

pretazione e la tecnica di base del canto. Il
corso. **AVVIAMENTO** sarà dedicato all'intro-
duzione al corso principale del canto mo-
derno, verranno fatti gli esercizi dedicati alla
corretta respirazione, l'uso del corpo, del
diaframma.

CANTO AVANZATO

PRECURSO II MERCOLEDÌ dal 25/9/24 x
4 lezioni | h19.30-20.30 | mensile speciale
20€ | cod 493

PRECURSO II GIOVEDÌ dal 26/9/24 x 4
lezioni | h18.30-19.30 | mensile speciale
20€ | cod 561

-°-

LIVELLO 1 II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x
14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale
speciale 110€ | cod 491

LIVELLO 1 II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14
lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale spe-
ciale 110€ | cod 235

-°-

LIVELLO 2 II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x
14 lezioni | h19.30-20.30 | quadrimestrale
speciale 110€ | cod 492

LIVELLO 2 II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14
lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale spe-
ciale 110€ | cod 240

a cura di IOULIA VORONKO

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. PRE-REQUISITI: non adatto ai principianti assoluti ma a chi abbia svolto almeno un anno di canto guidato da un'insegnante. Tecniche del canto avanzate, esercitandosi con dei brani di stili diversi della musica moderna. **PRECORSO:** sarà un'introduzione al corso e un ripasso dei temi del corso PRINCIPIANTI.

CANTO LABORATORIO

PRECORSO II GIOVEDÌ dal 26/9/24 x 4 lezioni | h20.30-22 | mensile speciale 20€ | cod 392

LIVELLO 1 II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni | h20.30-22 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 421

LIVELLO 2 II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni | h20.30-22 | quadrimestrale speciale 110€ | cod 478

a cura di **IOULIA VORONKO**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. PRE-REQUISITI: non adatto ai principianti assoluti ma a chi abbia svolto almeno due anni di canto guidato da un'insegnante. Si lavora con i brani scelti dai corsisti creando il repertorio personale per ciascuno. **PRECORSO:** ripasso dei temi del corso AVANZATO.

CHITARRA BASE

LIVELLO 1 II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h19-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 221

LIVELLO 2 II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h19-20 | 2° quadrimestre 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. Nel LIVELLO 2 si prosegue con lo studio dei principali accordi (e di quelli più avanzati) 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 sviluppato 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.

MUSICOTERAPIA - LABORATORIO: LA MUSICA DEL CUORE

▫ **II MERCOLEDÌ dal 2/10/24 x 4 lezioni | h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 301**

▫ **II MERCOLEDÌ dal 27/11/24 x 4 lezioni | h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 320**

▫ **II MERCOLEDÌ dal 5/2/25 x 4 lezioni | h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 466**

▫ **II MERCOLEDÌ dal 23/4/25 x 4 lezioni | h9.30-10.30 | mensile speciale 20€ | cod 468**

a cura di **CHIARA LONGHINO**

IN PRESENZA - La musicoterapia come strumento di comunicazione non verbale. Attraverso la ricostruzione delle nostre musiche del cuore; faremo un viaggio nelle emozioni e sensazione che tali brani hanno prodotto e trasformato, per dire e esprimere quello che parole non riescono a riprodurre.

PIANOFORTE LIVELLO 1

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h15-16.30 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 495

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h13.30-15 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 498

a cura di **MARIUS BARTOCCINI**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. Il corso è rivolto a tutti i curiosi, gli appassionati e gli amanti dell'arte, anche senza alcuna conoscenza musicale, che desiderano avvicinarsi allo studio del pianoforte e della musica. Si prevede contemporaneamente una parte teorica e pratica rivolta al gruppo, con esercitazioni individuali in ogni lezione. Verranno studiati piccoli e simpatici brani adatti al livello di ciascun corista.

PIANOFORTE LIVELLO 2

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h16.30-18 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 490

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h15-16.30 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 499

a cura di **MARIUS BARTOCCINI**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. PRE-REQUISITI: aver frequentato PIANOFORTE LIVELLO 1 o possedere gli stessi prerequisiti: possibilità di inserimenti di nuovi corsisti previo colloquio con insegnante. In questo secondo step si punterà a migliorare le capacità individuali dei corsisti attraverso una maggiore consapevolezza della lettura musicale, della tecnica pianistica con una serie di piccoli e simpatici brani pianistici. Verranno introdotti ulteriori elementi che arricchiranno la conoscenza della grammatica e della teoria musicale.

PIANOFORTE LIVELLO 3

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h13.30-15 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 497

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni
h16.30-18 | quadrimestrale speciale
110€ | cod 707

a cura di **MARIUS BARTOCCINI**

IN PRESENZA - MASSIMO 10 ISCRITTI. PRE-REQUISITI: aver frequentato PIANOFORTE LIVELLO 2 o possedere gli stessi prerequisiti: possibilità di inserimenti di nuovi corsisti previo colloquio con insegnante. Il corso prevede il potenziamento di tutte le conoscenze acquisite, attraverso un'aggiunta di ulteriori elementi musicali, consolidando il metodo di studio attraverso brani di media difficoltà, anche in formazione quattro mani. Il corso prevede un saggio finale dei partecipanti.

SOUL MUSIC - RAY, OTIS, NINA E GLI ALTRI: VITE, STORIE E MUSICA

□ Il MARTEDÌ dal 5/11/24 x 4 lezioni | h19.15-20.30 | BREVE GRATUITO | cod 388

□ Il MARTEDÌ dal 4/3/25 x 4 lezioni | h19.15-20.30 | BREVE GRATUITO | cod 204

a cura di **ROBERTO SIEGA**

IN PRESENZA - Si parlerà in generale del contesto storico, delle ragioni sociali sottostanti e delle radici musicali del genere. Nel particolare si racconteranno le vite dei protagonisti, si citeranno i loro contributi artistici e la loro discografia essenziale ascoltando alcune delle loro più famose musiche. A supporto visione di videoclip. I principali Artisti cui ci si accosterà saranno: Ray Charles, Sam Cooke, Nina Simone, Otis Redding, Aretha Franklin, Solomon Burke, James Brown, Marvin Gaye e Al Green.

TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE

AVVIAMENTO Il MERCOLEDÌ dal 2/10/24
x 4 lezioni | h18.30-20 | mensile speciale
20€ | cod 705

LIVELLO 1 Il MERCOLEDÌ dal 30/10/24 x
14 lezioni | h18.30-20 | 1° quadrimestre
75€ | cod 178

a cura di **PAOLA FERRARO**

IN PRESENZA - MASSIMO 25 ISCRITTI. Dedicato ai principianti assoluti. **AVVIAMENTO** Esercizi fondamentali di respirazione, fonazione, gestualità, conoscenza della propria voce e lavoro concreto per migliorarla in termini di forza espressiva e chiarezza. Lettura interpretativa e indicazioni su come renderla più piacevole e coinvolgente. Esercizi specifici per facilitare la comunicazione verbale e non verbale. Nel **LIVELLO 1**: dal respiro alla voce: timbro, volume, colore, ritmo e velocità, fonazione e modulazione della voce. Il corpo e la gestualità, la padronanza dello spazio, rilassamento fisico e controllo emozionale, l'improvvisazione verbale e non verbale, concentrazione mentale e memoria, interazione e comunicazione con il gruppo, nozioni basilari di dizione, dalla lettura interpretativa al monologo e alla recitazione.

TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE

LIVELLO 2

Il MERCOLEDÌ dal 19/2/25 x 14 lezioni
h18.30-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 179

a cura di **PAOLA FERRARO**

IN PRESENZA - MASSIMO 25 ISCRITTI. PRE-REQUISITI: non adatto ai principianti assoluti. Rapido ripasso di quanto già fatto nel primo quadrimestre per continuare il percorso preparatorio dell'attore. 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. Inoltre chi lo desidera può partecipare liberamente all'evento teatrale interdisciplinare conclusivo, che solitamente ha luogo l'ultimo fino settimana di maggio.

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
ELEMENTARE	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-INTERMEDIO	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 SOLIDAMENTO 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.	AVVIAMENTO B1
DA QUESTO LIVELLO SI PUÒ ACCEDERE ALLE CONVERSAZIONI 2		
INTERMEDIO	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	AVVIAMENTO 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.	AVVIAMENTO C1

lingue & civiltà straniere

PROMOZIONE 2 QUADRIMESTRALI: iscriviti e paga contemporaneamente 2 corsi quadrimestrali e ottieni un buono di 20€! Maggiori info a pag 8.

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 di competenza linguistica codificata dal Consiglio d'Europa graduati A, B e C ma l'Università delle LiberEtà non prevede certificazioni riconosciute.

PRECORSI 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 quadrimestrali con tutti i prerequisiti necessari. Precorso e corsi quadrimestrali mantengono giornata e orario, per garantire una frequenza senza intoppi. Se il precorso

dei PRINCIPIANTI è un AVVIAMENTO È 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.

CORSI QUADRIMESTRALI: durano 14 lezioni, 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. Si fa presente che il 2° quadrimestre rispetta il livello indicato nel titolo ma il programma prevede sempre una progressione rispetto al precedente; il testo adottato, di conseguenza, verrà utilizzato per le unità didattiche che verranno trattate in quel periodo

INTENSIVI: permettono un'evoluzione del proprio livello in un breve periodo di tempo (40 h svolte in due mesi).

CONVERSAZIONI: danno la possibilità di esercitare la lingua parlata, fornendo strumenti per sostenere una conversazione anche senza essersi preparati in precedenza.

RESTA SEMPRE AGGIORNATO

SUI NUOVI CORSI ->



COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: LA MINDFULNESS NELLO STUDIO DELLE LINGUE

▫ **IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 4 lezioni**

h18.30-19.30 | BREVE GRATUITO | cod 686

▫ **IL LUNEDÌ dal 3/2/25 x 4 lezioni**

h18.30-19.30 | 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

IL MERCOLEDÌ dal 5/6/24 x 7 lezioni

h11-12.15 | bimestrale 40€ | cod 148

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA - 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.

INGLESE CONVERSAZIONE 1: WATCH AND TELL

IL GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni

h10.30-11.45 | bimestrale 40€ | cod 4570

a cura di DANIELA DE ALTI

IN PRESENZA - 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. Questo corso ha l'obiettivo di usare video per proporre temi come viaggi, costumi e curiosità in giro per il mondo e nella società odierna. Temi che poi vengono discussi in gruppo: formulare ed esprimere la propria opinione, scambiare idee.

INGLESE CONVERSAZIONE 2: WATCH AND TELL

IL MERCOLEDÌ dal 5/6/24 x 7 lezioni

h19-20.15 | bimestrale 40€ | cod 4580

a cura di DANIELA DE ALTI

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello B1/B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Questo corso ha l'obiettivo di usare video per proporre temi come viaggi, costumi e curiosità in giro per il mondo e nella società odierna. Gli allievi saranno stimolati a sviluppare delle interazioni che partendo dall'elaborazione e comprensione del video appena visto porteranno allo scambio di idee e di esperienze.

INGLESE: FOUR WEEKS TO REVIEW TOGETHER

IL MERCOLEDÌ dal 25/9/24 x 4 lezioni

h14.45-16 | mensile speciale 20€ | cod 535

a cura di CINZIA SFILLI

IN PRESENZA - Un breve ripasso grammaticale a livello B1 sostenuto da esercizi di

conversazione per riprendere lo studio della lingua dopo l'estate.

CORSI DI GRAMMATICA PRECORSI

INGLESE PRINCIPIANTI ASSOLUTI - PRE CORSO

**Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h9-10.15 | bimestrale 40€ | cod 459**

a cura di DANIELA DE ALTI

IN PRESENZA - Corso di avviamento allo studio della lingua inglese: dalle prime strutture alle prime frasi per comunicare.

INGLESE PRINCIPIANTI 2 - PRE CORSO

**Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 520**

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso destinato ai principianti NON ASSOLUTI. Introduzione alle prime strutture della lingua inglese.

INGLESE ELEMENTARE 1 - PRE CORSO

**Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale 40€ | cod 226**

a cura di ELISA RADDA

**Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h9.15-10.30 | bimestrale 40€ | cod 417**

a cura di LAURA STEFANUTTI

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A1 PARTE 2 ed introduzione delle strutture che verranno poi sviluppate nei quadrimestri successivi. Consigliato a utenti che sono in grado di comunicare utilizzando espressioni usate di frequente in situazioni quotidiane.

INGLESE ELEMENTARE 2 - PRE CORSO

Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni

h18-19.15 | bimestrale 40€ | cod 242

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A2 PARTE 1 ed introduzione delle strutture che verranno poi sviluppate nei quadrimestri successivi. Consigliato a utenti che sono in grado di comunicare utilizzando espressioni usate di frequente in situazioni quotidiane.

INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - PRE CORSO

▫ **Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h20-21.15 | bimestrale 40€ | cod 645**

▫ **Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale 40€ | cod 156**

▫ **Il VENERDÌ dal 6/9/24 x 7 lezioni
h9-10.15 | bimestrale 40€ | cod 158**

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di ELISA RADDA

**Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h10.30-11.45 | bimestrale 40€ | cod 513**

IN PRESENZA

a cura di ANGELA LENARDUZZI

Ripasso del programma A2 PARTE 2. Dedicato a chi ha già una conoscenza elementare della lingua. Ripasso delle strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni

INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - PRE CORSO

**Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h10.30-11.45 | bimestrale 40€ | cod 6450**

a cura di ELISA RADDA

**Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 524**

a cura di LAURA STEFANUTTI

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma A2. Dedicato a chi ha già una cono-

scenza elementare della lingua. Ripasso delle strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni.

INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO

Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 517

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del livello A2/B1: verranno trattate strutture grammaticali con esercitazioni scritte e orali e brevi conversazioni.

INGLESE INTERMEDIO 2 - PRECORSO

□ **Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni**
h9-10.15 | bimestrale 40€ | cod 6460

□ **Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni**
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 516

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del livello B1 PARTE 1: verranno trattate strutture grammaticali con esercitazioni scritte e orali e brevi conversazioni.

INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE- PRECORSO

Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h18.45-20 | bimestrale 40€ | cod 523

a cura di CRISTINA MADONNA

IN PRESENZA&ONLINE - Ripasso del programma B1 PARTE 2: esercizi di grammatica, di comprensione orale, letture, visione video e brevi conversazioni.

INGLESE CONVERSAZIONE - PRECORSO

LIVELLO A2 Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h10.30-11.45 | bimestrale 40€ | cod 457

LIVELLO B1 Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h19-20.15 | bimestrale 40€ | cod 4520

a cura di DANIELA DE ALTI

IN PRESENZA - introduzione alla conversa-

zione, rivolto a chi 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.

CORSI DI GRAMMATICA QUADRIMESTRALI E INTENSIVI

NB. Il programma di ogni livello si completa nei due quadrimestri ma ci si può inserire in qualsiasi momento.

INGLESE PRINCIPIANTI

P.ASSOLUTI - Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h9-10.15 | 1° quad 75€ | cod 454

PRINCIPIANTI - Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h9-10.15 | 2° quad 75€ | cod 458

a cura di DANIELA DE ALTI

P.ASSOLUTI - Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h16.30-17.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 545

PRINCIPIANTI - Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h16.30-17.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 646

a cura di CINZIA SFILLI

IN PRESENZA - 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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari livello A1 PARTE 1.

INGLESE PRINCIPIANTI 2

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni

h19.30-20.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 540

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni

h19.30-20.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 5400

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** conoscenza della lingua a livello A1 parte 1. Corso dedicato ai principianti NON 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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

INGLESE ELEMENTARE 1

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni

h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 227

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni

h18-19.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 2270

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di ELISA RADDA

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni

h9.15-10.30 | 1° quadrimestre 75€ | cod 418

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni

h9.15-10.30 | 2° quadrimestre 75€ | cod 4180

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di LAURA STEFANUTTI

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni

h9.30-10.45 | 1° quad 75€ | cod 542

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni

h9.30-10.45 | 2° quad 75€ | cod 5420

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di CINZIA SFILLI

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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 1.

INGLESE ELEMENTARE

LIVELLO 1 - Il SABATO dal 5/10/24 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 548

LIVELLO 2 - Il SABATO dal 18/1/25 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 549

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 LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

INGLESE ELEMENTARE 2

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni

h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 243

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni

h18-19.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 2430

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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

INGLESE PRE-INTERMEDIO 1

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni

h20-21.15|1° quadrimestre 75€|cod 528

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni

h20-21.15|2° quadrimestre 75€|cod 5282

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni

h18-19.15|1° quadrimestre 75€|cod 525

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni

h18-19.15|2° quadrimestre 75€|cod 5250

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni

h9-10.15|1° quadrimestre 75€|cod 526

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni

h9-10.15|2° quadrimestre 75€|cod 5260

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di ELISA RADDA

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni

h10.30-11.45|1° quadrimestre 75€|cod 514

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni

h10.30-11.45|2° quad 75€|cod 5140

IN PRESENZA

a cura di ANGELA LENARDUZZI

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni

h11-12.15|1° quadrimestre 75€|cod 529

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni

h11-12.15|2° quadrimestre 75€|cod 5290

IN PRESENZA

a cura di CINZIA SFILLI

PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2 PARTE 1 vuole consolidarne le conoscenze. 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 dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE la conoscenza del programma del livello A2.

INGLESE PRE-INTERMEDIO 2

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni

h10.30-11.45|1° quad 75€|cod 5280

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni

h10.30-11.45|2° quad 75€|cod 5281

a cura di ELISA RADDA

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni

h18.30-19.45|1° quadrimestre 75€|cod 527

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni

h18.30-19.45|2° quad 75€|cod 5270

a cura di LAURA STEFANUTTI

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 partecipare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di attualità. Al TERMINE dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE le strutture del livello A2 ed e di AVVIARSI al B1.

INGLESE INTERMEDIO 1

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni

h19.30-20.45|1° quadrimestre 75€|cod 537

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni

h19.30-20.45|2° quad 75€|cod 5370

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di ELISA RADDA

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni

h14.45-16|1° quadrimestre 75€|cod 533

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni

h14.45-16|2° quadrimestre 75€|cod 5330

IN PRESENZA

a cura di CINZIA SFILLI

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 partecipare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di

attualità. Al TERMINE dei due quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 1.

INGLESE INTERMEDIO 2

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h20-21.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 463

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 464

a cura di MARTINA ZAMPARO

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h9-10.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 5340

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni
h9-10.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 5341

-°-

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h19.30-20.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 536

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h19.30-20.45 | 2° quad 75€ | cod 5360

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - 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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h18.45-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 547

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h18.45-20 | 2° quadrimestre 75€ | cod 5470

IN PRESENZA&ONLINE

a cura di CRISTINA MADONNA

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni
h9-10.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 544

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni

h9-10.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 5440

ONLINE

a cura di PIERINA DI SANTOLO

PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello B1 PARTE 2 e abbia 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. Al TERMINE dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 .

INGLESE AVANZATO

Il SABATO dal 5/10/24 x 10 lezioni
h14-18 | intensivo 140€ | cod 553

Il SABATO dal 18/1/25 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 e di interesse culturale.

CORSI DI CONVERSAZIONE SOLO IN PRESENZA

INGLESE CONVERSAZIONE 1

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 445

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h10.30-11.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 446

a cura di DANIELA DE ALTI

I LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h9-10.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 565

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h9-10.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 566

a cura di ANGELA LENARDUZZI

IN PRESENZA - 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

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h19-20.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 452

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h19-20.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 453

a cura di DANIELA DE ALTI

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h11-12.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 574

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h11-12.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 575

a cura di CINZIA SFILLI

IN PRESENZA - 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.

SOLO ONLINE

INGLESE CONVERSAZIONE 1 - ONLINE

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 559

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quad 75€ | cod 5590

a cura di EVITA BIER

ONLINE - 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 - ONLINE

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h19-20.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 560

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h19-20.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 5600

a cura di EVITA BIER

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 567

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 569

-°-

Il VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 568

Il VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 570

a cura di PIERINA DI SANTOLO

ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello B1/B2 e riesce a iniziare una conversazione,

anche senza averla preparata. Letture sulla cultura e tradizioni anglofone; argomenti giornalistici e di attualità, racconti, dibattiti, quiz, 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

Il SABATO dal 5/4/25 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 VIAGGIO IDEALE A VIENNA

Il GIOVEDÌ dal 26/9/24 x 4 lezioni
h20-21.15 | mensile speciale 20€ | cod 636

a cura di CHIARA PICOTTI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. Das Wien-Quiz ovvero Die 111 Orte...i 111 luoghi che si deve aver visto a Vienna...non saranno 111, ma di certo sarà un viaggio ideale nella Vienna che non ti aspetti! Luoghi poco conosciuti, un inceneritore che è un'opera d'arte, la Sacher che preferiscono i Viennesi e molti altri aneddoti...viaggia con me!

CORSI DI GRAMMATICA PRECORSI

TEDESCO PRINCIPIANTI ASSOLUTI- PRECORSO

Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h18.45-20 | bimestrale 40€ | cod 614

a cura di CRISTINA MADONNA

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti assoluti. Corso di avviamento allo studio della lingua, partendo dalle regole di pronuncia di vocali e consonanti, per passare alle prime e semplici frasi e strutture per comunicare.

TEDESCO ELEMENTARE - PRECORSO

Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 631

a cura di SILVIA DI DOMENICO

Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h9-10.15 | bimestrale 40€ | cod 610

a cura di PATRIZIA BURI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche simili al livello A1 Ripasso del programma A2 PARTE 1.

TEDESCO INTERMEDIO - PRECORSO

Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 143

a cura di CRISTINA MADONNA

Il MARTEDÌ dal 3/9/24 x 7 lezioni
h9-10.15 | bimestrale 40€ | cod 613

a cura di PATRIZIA BURI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. 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.

CORSI DI GRAMMATICA QUADRIMESTRALI E INTENSIVI

NB. Il programma di ogni livello si completa nei due quadrimestri ma ci si può inserire in qualsiasi momento.

TEDESCO PRINCIPIANTI

P.ASSOLUTI - II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 150

PRINCIPIANTI - II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 1500

a cura di PATRIZIA BURI

P.ASSOLUTI - II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h18.45-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 620

PRINCIPIANTI - II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h18.45-20 | 1° quadrimestre 75€ | cod 6200

a cura di CRISTINA MADONNA

IN PRESENZA - Corso 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. Al TERMINE dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari livello A1.

TEDESCO - INTENSIVO

PRINCIPIANTI - II SABATO dal 5/10/24 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 265

ELEMENTARE - II SABATO dal 18/1/25 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 622

a cura di PATRIZIA BURI

IN PRESENZA&ONLINE - Corso 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, espressioni e semplici dialoghi della vita di tutti i giorni. Al TERMINE del livello ELEMENTARE si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2

TEDESCO ELEMENTARE

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni h19.30-20.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 632

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni h19.30-20.45 | 2° quad 75€ | cod 6320

a cura di SILVIA DI DOMENICO

II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni h9-10.15 | 1° quadr. 75€ | cod 616

II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni h9-10.15 | 2° quadr. 75€ | cod 6160

a cura di PATRIZIA BURI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: irivolto 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. Al TERMINE dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE il livello A2, AVVIANDOSI al B1.

TEDESCO INTERMEDIO

II MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni h9-10.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 618

II MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni h9-10.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 6180

a cura di PATRIZIA BURI

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quad 75€ | cod 241

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quad 75€ | cod 473

a cura di **CRISTINA MADONNA**

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2/ B1. 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 dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE il livello B1.

TEDESCO CONVERSAZIONE

IL GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h20-21.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 624

IL GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 625

a cura di **CHIARA PICOTTI**

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. Il tedesco per viaggiare, per leggere e comprendere una rivista, per cantare insieme una canzone, per capire meglio chi sono questi Austriaci e Tedeschi. Ogni giovedì un argomento, più argomenti diversi, sempre attuali, non ci annoiamo e impariamo insieme a vivere il tedesco nella nostra quotidianità. Materiale consegnato direttamente e caricato sulla piattaforma e-learning della Liberetà! Non perdiamo il filo del discorso, bist du dabei? Ich freue mich auf Dich! Bis bald! Deutschstundemikiara jeden Donnerstag um 20 Uhr!

TEDESCO: KONVERSATIONSKURS DEUTSCH A2/B1

IL GIOVEDÌ dal 3/4/25 x 7 lezioni
h10.30-11.45 | bimestrale 40€ | cod 256

a cura di **PATRIZIA BURI**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: padronanza della lingua a livello a partire dal livello A2. Si partirà dall'ascolto di dialoghi, si ripeterà il glossario sulle tematiche scelte di volta in

volta e si svolgeranno esercizi di conversazione, prima guidati e poi più in autonomia. Nota: il materiale verrà fornito dalla docente, e gli allievi dovranno portare solo carta e penna.

SPAGNOLO

CORSI ESTIVI

SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO

IL MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale 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 INTERMEDIO CON APPROCCIO OLISTICO

IL MARTEDÌ dal 4/6/24 x 7 lezioni
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 369

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello B1. Un laboratorio per riprendere la lingua spagnola e perfezionarla 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 CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS – BASE

IL GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni
h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 168

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari all'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

IL GIOVEDÌ dal 6/6/24 x 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale 40€ | cod 170

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello INTERMEDIO (B1-B2) 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.

CORSI DI GRAMMATICA

PRECORSI

SPAGNOLO PRINCIPIANTI ASSOLUTI- PRECORSO

IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h20-21.15 | bimestrale 40€ | cod 2750

IL MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h11-12.15 | bimestrale 40€ | cod 116

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Precorso per avviarsi allo studio della lingua spagnola, per chi non l'ha mai approcciato o desidera riprenderlo in modo sistematico. Verranno forniti elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO ELEMENTARE - PRECORSO

IL GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h20-21.15 | bimestrale 40€ | cod 342

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A1. Precorso per riprendere alcuni elementi della lingua base e consolidarli, utile per chi desidera riprendere uno studio sporadico o autonomo e sistematizzarlo, per avviarsi al livello A2. Verranno forniti anche elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO PRE-INTERMEDIO - PRECORSO

IL MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h20-21.15 | bimestrale 40€ | cod 343

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IL MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 534

a cura di **ELISA RADDA**

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. Precorso per riprendere alcuni elementi della lingua e consolidarli, utile per chi desidera riprendere uno studio sporadico o autonomo e sistematizzarlo, per consolidare il livello A2 e avviarsi al B1. Verranno forniti anche elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO INTERMEDIO - PRECORSO

IL LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni
h17-18.15 | bimestrale 40€ | cod 683

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Precorso per riprendere alcuni elementi della lingua e consolidarli, utile per chi desidera riprendere uno studio sporadico o autonomo e sistematizzarlo, per avviarsi livello B1. Verranno forniti anche elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO INTERMEDIO SUPERIORE - PRECORSO

**Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 6020**

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - ricorso per riprendere alcuni elementi della lingua e consolidarli, utile per chi desidera riprendere o proseguire lo studio e sistematizzarlo, per consolidare il livello B1. Verranno forniti anche elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO AVANZATO - PRECORSO

**Il MERCOLEDÌ dal 4/9/24 x 7 lezioni
h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 5920**

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - Precorso per riprendere alcuni elementi della lingua e consolidarli, utile per chi desidera riprendere o proseguire lo studio e sistematizzarlo, per consolidare il livello B1. Verranno forniti anche elementi utili nell'apprendimento e il quadro generale del contesto linguistico. Indicato per chi desidera frequentare il corrispondente corso quadrimestrale.

SPAGNOLO CONVERSAZIONE 1 - PRECORSO

Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni

h17.30-18.45 | bimestrale 40€ | cod 122

a cura di ANA MARIA MINDREAU

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. Introduccìon y pràctica del uso de la lengua espanola hablada.

SPAGNOLO CONVERSAZIONE 2 - PRECORSO

**Il GIOVEDÌ dal 5/9/24 x 7 lezioni
h19-20.15 | bimestrale 40€ | cod 578**

a cura di ANA MARIA MINDREAU

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello B1. Corso introduttivo alla conversazione di spagnolo 2° livello. Introduccìon y pràctica expontanea de la conversacìon.

CORSI DI GRAMMATICA QUADRIMESTRALI E INTENSIVI

NB. Il programma di ogni livello si completa nei due quadrimestri ma ci si può inserire in qualsiasi momento.

SPAGNOLO PRINCIPIANTI

P.ASSOLUTI Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 275

PRINCIPIANTI Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 276

-°-

P.ASSOLUTI Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h11-12.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 611

PRINCIPIANTI Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h11-12.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 612

a cura di GIULIA TOSOLINI

P.ASSOLUTI II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 596

PRINCIPIANTI II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 597

a cura di ELISA RADDA

IN PRESENZA&ONLINE - Corso per principianti assoluti. 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 - INTENSIVO

PRINCIPIANTI - II SABATO dal 5/10/24 x 10 lezioni | h9-13 | intensivo 140€ | cod 608

ELEMENTARE - II SABATO dal 18/1/25 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. 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. 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.

SPAGNOLO ELEMENTARE

II GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni h20-21.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 598

II GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 599

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguisti-

stiche pari al livello A1 PARTE 1. Oltre ad affrontare la grammatica (verbi irregolari del presente e alcuni tempi del passato) si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in contesti quotidiani informali creando brevi dialoghi.

SPAGNOLO PRE-INTERMEDIO

II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni h18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 594

II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni h18.30-19.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 595

a cura di ELISA RADDA

II MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni h20-21.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 604

II MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 605

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2 PARTE 1. Oltre ad affrontare la grammatica (tempi del passato, futuro, condizionale, discorso indiretto) si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in contesti quotidiani formali e informali, creando brevi dialoghi. Alla termine dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE il livello A2 AVVIARSI al livello B1.

SPAGNOLO INTERMEDIO

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni 17-18.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 684

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni 17-18.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 685

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - Oltre ad affrontare la grammatica (revisione tempi verbali dell'indicativo e imperativo, il congiuntivo e la sintassi) si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua

in contesti quotidiani formali e informali, creando brevi dialoghi. Alla termine dei 2 quadrimestri si di PROSEGUIRE nellivello B1.

SPAGNOLO INTERMEDIO SUPERIORE

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 602

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h18.30-19.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 603

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - Oltre ad affrontare la grammatica con lo studio del congiuntivo e la sintassi si ampliaranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in contesti quotidiani informali creando brevi dialoghi. Alla termine dei 2 quadrimestri si prevede di CONSOLIDARE il livello B1.

SPAGNOLO AVANZATO

Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni
h18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 592

Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 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. Il corso avvia al consolidamento del 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.

SPAGNOLO CONVERSAZIONE 1

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h17.30-18.45 | 1° quad 75€ | cod 6060

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h17.30-18.45 | 2° quad 75€ | cod 6061

a cura di **ANA MARIA MINDREAU**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** conoscenza della lingua a livello A2. Los alumnos deberan tener un nivel adecuado de comprension con el idioma espanol, se realizaran actividades de acuerdo a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Se utilizaràn ayudas escritas, visuales y lecturas.

SPAGNOLO CONVERSAZIONE 2

Il GIOVEDÌ dal 24/10/24 x 14 lezioni
h19-20.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 6070

Il GIOVEDÌ dal 13/2/25 x 14 lezioni
h19-20.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 6071

a cura di **ANA MARIA MINDREAU**

IN PRESENZA - **PREREQUISITI:** conoscenza della lingua a livello B1. 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.

SPAGNOLO: HABLAMOS POR LA CALLE

Il LUNEDÌ dal 7/1/25 x 4 lezioni
h18.30-19.45 | mensile speciale 20€ | cod 239

a cura di **GIULIA TOSOLINI**

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** adatto per chi POSSIEDE già una conoscenza base della lingua (livello A1/A2). Un tratto caratteristico della lingua sono le espressioni idiomatiche, i modi di dire, le parole colorite del linguaggio colloquiale. Utili per parlare come un locale e comprendere ciò che non è possibile tradurre alla lettera. Attraverso situazioni reali e giochi di ruolo durante il corso praticherai le formule più diffuse dello spagnolo callejero della varietà peninsulare.

SPAGNOLO: HABLAMOS POR METÁFORAS

**Il LUNEDÌ dal 31/3/25 x 4 lezioni
h18.30-19.45 | mensile speciale 20€ | cod 109**

a cura di GIULIA TOSOLINI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: adatto a chi ha almeno una conoscenza base della lingua (A2). Le metafore formano il nostro pensiero e sono contemporaneamente influenzate dalla cultura di riferimento. Il corso offre l'opportunità di praticare la lingua spagnola attivamente attraverso l'interazione tra immagine e parola per approfondire non solo il lessico e le funzioni comunicative ma anche i legami con la cultura che racconta.

FRANCESE

NB. Il programma di ogni livello si completa nei due quadrimestri ma ci si può inserire in qualsiasi momento.

FRANCESE PRE-INTERMEDIO: ATTIVITÀ DE REVISION

**Il LUNEDÌ dal 23/9/24 x 4 lezioni
h17-18.15 | mensile speciale 20€ | cod 5860**

a cura di DANIELLE MILLASSON

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2. Ripasso del programma del livello elementare con letture, esercizi di grammatica e conversazione per riprendere dimestichezza con la lingua ed essere pronti ad affrontare il livello preintermedio.

FRANCESE INTERMEDIO: ATTIVITÀ DE REVISION

**Il LUNEDÌ dal 23/9/24 x 4 lezioni
h18.30-19.45 | mensile speciale 20€ | cod 5880**

a cura di DANIELLE MILLASSON

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2/B1. Ripasso del programma A2/B1. In classe verranno lette e tradotte delle letture sottolineando le più importanti strutture grammaticali. Inoltre, il corso prevede delle conversazioni per riprendere dimestichezza con la lingua ed essere pronti ad affrontare il livello intermedio.

FRANCESE PRINCIPIANTI

**P.ASSOLUTI Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1° quadrimestre
75€ | cod 658**

**PRINCIPIANTI Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2° quadrimestre
75€ | cod 580**

a cura di CHANTAL QUARRÈ

IN PRESENZA - Dedicato a chi ha una limitatissima infarinatura della lingua francese. 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 dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un pari all'A1 PARTE 1.

FRANCESE INTERMEDIO

**Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni
17-18.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 586**

**Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni
17-18.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 587**

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. Alla termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE.1.

FRANCESE PRE-INTERMEDIO

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni

18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 588

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni

18.30-19.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 589

a cura di DANIELLE MILLASSON

IN PRESENZA - PREREQUISITI: rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al livello A2/B1 parte 1. Corso dedicato a chi non solo vuole approfondire la grammatica (struttura, lessico ect...) ma anche a chi desidera affrontare delle conversazioni semplici senza una preparazione. In classe verranno letti, tradotti e discussi non solo temi personali ma anche quelli di attualità. Al termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un pari al livello B1 PARTE 2.

FRANCESE CONVERSAZIONE: ATELIER CONVERSATION

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni

h10.30-11.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 281

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni

h10.30-11.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 483

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 idées et des expériences et où la langue n'est plus seulement un objet à étudier mais un vecteur de contacts.

ALTRE LINGUE

NB. Il programma di ogni livello si completa nei due quadrimestri ma ci si può inserire in qualsiasi momento.

ARABO PRINCIPIANTI

P.ASSOLUTI Il MERCOLEDÌ dal 23/10/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 626

PRINCIPIANTI Il MERCOLEDÌ dal 12/2/25 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quadrimestre 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 della formule di saluto e di relazione. Un primo corso generale e fondamentale per il proseguimento dello studio. Al termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 COMPLETO.

ARABO PRE-INTERMEDIO

Il MARTEDÌ dal 22/10/24 x 14 lezioni
h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 744

Il MARTEDÌ dall'11/2/25 x 14 lezioni
h18-19.15 | 2° quadrimestre 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 dei 2 quadrimestri, si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 COMPLETO.

ARABO CONVERSAZIONE E GRAMMATICA

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quadrimestre 75€ | cod 648

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 628

a cura di ANTONIO LIGUORI

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: conoscenza della lingua a livello A2. Questo corso è rivolto a tutti coloro che possiedono una competenza linguistica al livello A2 e agli studenti che hanno terminato le tre precedenti annualità di studio della grammatica araba. Ha l'intenzione di colmare la carenza di pratica delle conoscenze acquisite nella Lingua attraverso il lavoro didattico con l'utilizzo di esercizi di riepilogo, interazione colloquiale, elaborati scritti, ascolto di audio e video. L'obiettivo di questo corso è quello di esercitare la lingua araba, ripercorrendo nella pratica tutto il complesso grammaticale acquisito.

PORTOGHESE DEL BRASILE PRINCIPIANTI

PRECORSO Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni | h20-21.15 | bimestrale 40€ | cod 494

P. ASSOLUTI Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h20-21.15 | 1° quad 75€ | cod 629

PRINCIPIANTI Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h20-21.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 630

a cura di GISLAINE LINO DE LOURDES

IN PRESENZA&ONLINE - Dedicato ai principianti assoluti della lingua, affronteremo argomenti fondamentali per la struttura linguistica, con particolare attenzione alle forme verbali principali e ai tempi dell'indicativo per facilitare le conversazioni iniziali. Esploreremo la grammatica portoghese, ci concentreremo sull'approfondimento dei fondamenti della sintassi e sull'uso accurato dei tempi verbali. Metteremo in pratica queste nozioni attraverso conversazioni mirate che includono presentazioni personali, espressione di gusti e preferenze e informazioni. Rafforzeremo 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.

PORTOGHESE DEL BRASILE INTERMEDIO

PRECORSO Il LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni | h18.30-19.45 | bimestrale 40€ | cod 456

Il LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 641

Il LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 642

a cura di GISLAINE LINO DE LOURDES

IN PRESENZA&ONLINE - PREREQUISITI: conoscenza della lingua a livello A2. Interazione verbale, struttura del discorso, competenza socioculturale, strategie comunicative (formale/informale), pronuncia, conoscenza delle espressioni idiomatiche, capacità di produrre testi scritti di vario tipo. L'allievo comprende testi su argomenti sia concreti che astratti ed è in grado di affrontare dialoghi nel proprio campo di specializzazione.

Con questo corso si riesce ad interagire con una certa scioltezza e spontaneità. Si impara a produrre testi chiari e dettagliati su un'ampia gamma di argomenti. Al termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 COMPLETO.

GIAPPONESE PRINCIPIANTI

P. ASSOLUTI II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni | h18-19.15 | 1° quad 75€ | cod 258

PRINCIPIANTI II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni | h18-19.15 | 2° quadrimestre 75€ | cod 259

a cura di ELOISA GROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - Corso rivolto a chi non ha mai avuto contatto con la lingua giapponese. 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 principianti 2: Scrittura: primi Kanji. Al termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 COMPLETO.

GIAPPONESE ELEMENTARE

PRECORSO II LUNEDÌ dal 2/9/24 x 7 lezioni h19.30-20.45 | bimestrale 40€ | cod 135

II LUNEDÌ dal 21/10/24 x 14 lezioni h19.30-20.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 747

II LUNEDÌ dal 17/2/25 x 14 lezioni h19.30-20.45 | 2° quadrimestre 75€ | cod 748

a cura di ELOISA GROSSI

IN PRESENZA&ONLINE - **PREREQUISITI:** conoscenza della lingua a livello A1. Scrittura:

Kanji (JLPT 5). Comunicare: offrire un aiuto, dare indicazioni/istruzioni, chiedere permesso, parlare di azioni svolte al passato, spiegare la strada e il mezzo per arrivare in un luogo, dire che cosa si sta facendo in un momento preciso, parlare di che cosa piace e che cosa non piace, parlare della propria famiglia e di altri argomenti su richiesta specifica degli allievi. Cultura: cibo e arti tradizionali.

RUSSO PRINCIPIANTI

P. ASSOLUTI II VENERDÌ dal 25/10/24 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1° quadrimestre 75€ | cod 232

PRINCIPIANTI II VENERDÌ dal 21/2/25 x 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2° quadrimestre 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. Verranno approfondite e ampliate le conoscenze della grammatica e delle espressioni comunicative usate nel linguaggio quotidiano. Ad arricchire le lezioni verranno introdotti anche argomenti di carattere storico e culturale. Al termine dei 2 quadrimestri si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1.

elenco insegnanti

DOCENTE	CATEGORIA	PAG
AGOSTINO GIUSEPPE	Laboratori del Corpo	72
AMATO GIANFRANCO	Conoscere e Approfondire	21
AMBROSIO LORENZA	Conoscere e Approfondire	26
ANNOVRI CORINNE	Laboratori Artistici	61
ANTOLDI MARIO	Laboratori del Corpo	70
ASTORINA ENRICO	Conoscere e Approfondire	29, 30
BARCERINI FEDERICO	Conoscere e Approfondire	21
BARTOCCINI MARIUS	Musica Teatro Canto	75
BARTUCCIO GIUSEPPE	Laboratori Artistici	55, 57 58
BATTISTUTTA FEDERICO	Conoscere e Approfondire	22,23
BIER EVITA	Lingue	85
BULIGAN FRANCO	Conoscere e Approfondire	28
BURI PATRIZIA	Costruire il Benessere	37
	Lingue	86, 87 88
BURINI DANIA	Laboratori del Corpo	71
CACITTI SILVIA	Costruire il Benessere	36, 37 40
	Laboratori del Corpo	62-68
CASE GIANNINA	Laboratori Artistici	58
CASTELLETTI MARIALUISA	Costruire il Benessere	41
	Cucina e Alimentazione	34, 35

CECOTTO GIAN PIO	Informatica	44, 46
CHICCARO ORIETTA	Laboratori Artistici	59
CIANCARELLA LIVIO	Conoscere e Approfondire	21, 22 24, 28
	Cucina e Alimentazione	34
CIPOLLARO MARIA	Informatica	45, 47
CORTESE GAIA	Laboratori del Corpo	64, 68
CORTOLEZZIS ERMES	Laboratori Artistici	58
CUDICIO DENIS	Conoscere e Approfondire	20
	Costruire il Benessere	41, 42
DAINESE ANGELICA	Laboratori Artistici	55, 56 79, 80
DE ALTI DANIELA	Lingue	81,84, 85
DE LUCA MATTIA	Laboratori Artistici	54, 52
DE PROPHETIS SERGIO	Conoscere e Approfondire	23, 30
	Costruire il Benessere	40
DE SABBATA DEBORAH	Costruire il Benessere	36
	Laboratori del Corpo	62, 64
DEL BO CLAUDIO	Informatica	45
DEL PIN GABRIELE	Laboratori Artistici	52, 53
DEL POZZO PAOLO	Laboratori del Corpo	72
DELLA GIUSTA FRANCESCO	Cucina e Alimentazione	32, 33
DI DOMENICO SILVIA	Lingue	86, 87
DI GIORGIO GIUSI	Laboratori del Corpo	62, 63

DI SANTOLO PIERINA	Lingue	84, 85, 86
DURÌ FIORANGELA	Conoscere e Approfondire	24, 25
FABBRO NERINA	Costruire il Benessere	39
FABIANI MICHELA	Laboratori del Corpo	71, 72
FEDELE DELL'OSTE EGIDIO	Conoscere e Approfondire	28
FERRARO CONCETTA PAOLA	Musica Teatro Canto	76
FERUGLIO LORELLA	Laboratori del Corpo	65, 67, 69,
FISCHETTI JOHN	Informatica	48
FORTE MARINA	Laboratori Artistici	53, 55
FORTE YLENIA	Costruire il Benessere	36, 37 38, 39, 40, 42, 43
FRANZI FRANCESCA	Costruire il Benessere	40
GIACHIN CLAUDIO	Conoscere e Approfondire	21, 29
GRILLO MIRELLA	Costruire il Benessere Laboratori Artistici	37 49
GROSSI ELOISA	Conoscere e Approfondire Lingue	22, 24, 26 96
LA FERLA FILADELFO	Costruire il Benessere	36, 40
LANERA LUDOVICA	Laboratori Artistici	51
LENARDUZZI ANGELA	Lingue	80, 83 85
LEONZIO ELISABETTA	Costruire il Benessere	38
LIGUORI ANTONIO	Lingue	94, 95
LINO GISLAINE DE LOURDES	Lingue	95
LONGHINO CHIARA	Musica Teatro Canto	74

LUCIANO GIULIANA	Conoscere e Approfondire	25
MADONNA CRISTINA	Lingue	81, 86 87,88
MANZANO ALIDA	Laboratori Artistici	49
MARCHI ARIANNA	Costruire il Benessere	37, 39 43
MARCOLINI LORENZO	Conoscere e Approfondire Informatica	25 48
MARIONI EMILIO	Laboratori Artistici	49
MARMAI ANDREA	Conoscere e Approfondire	20, 21
MASON PAOLA	Laboratori del Corpo	68,69
MASSAFRA ANNA RITA	Laboratori Artistici	58
MERICI GIANCARLO	Laboratori Artistici	49
MILANESE FRANCESCO	Conoscere e Approfondire Costruire il Benessere	25 37, 42 43
MILLASSON DANIELLE	Lingue	93 ,94
MINDREAU R ANA MARIA	Lingue	90, 91, 92
	Costruire il Benessere	41
PALMARINI CRISTINA	Informatica	45, 46, 47
PARRI CARLO	Conoscere e Approfondire	25, 27
PASCOLINI TIZIANA	Cucina e Alimentazione	33, 34
PETRI STEFANIA	Conoscere e Approfondire	22, 24
PICCIN MIRELLA	Costruire il Benessere	40
PICOTTI CHIARA	Lingue	86, 88
PLACEREANI GIORGIO	Conoscere e Approfondire	25, 26
POLI PAOLO	Laboratori del Corpo	65
PORCEDDU FABIOLA	Laboratori Artistici	50
PRISCIANDARO ROSA	Cucina e Alimentazione	32
PULLINI PIERO	Informatica	44,45
QUARRÉ CHANTAL	Lingue	93 ,94

RADDA ELISA	Lingue	79-84
RAUGNA ALICE	Cucina e Alimentazione	35
RIBIS CRISTINA	Laboratori del Corpo	63
RIGO SANDRA	Conoscere e Approfondire	26
ROMEO CARMEN	Laboratori Artistici	59, 60
ROSSI ELENA	Conoscere e Approfondire	31
SAMERO BARBARA	Laboratori del Corpo	64
SFILLI CINZIA	Lingue	79, 81, 82, 83, 85
SFILLI CLAUDIA	Conoscere e Approfondire	27
SIEGA ROBERTO	Musica Teatro Canto	75
SIPIONE MARIANNINA	Cucina e Alimentazione	34
SNAIDERO GERMANA	Laboratori Artistici	51
SPALLETTA MARIA	Costruire il Benessere	41
	Laboratori Artistici	49
STEFANEL STEFANO	Conoscere e Approfondire	21, 27

STEFANUTTI LAURA	Lingue	80, 82, 83
	Conoscere e Approfondire	23
TOSOLINI GIULIA	Costruire il Benessere	38
	Lingue	88-93
	Costruire il Benessere	38
TRIGATTI ANNALISA	Informatica	46
UGENTI GIOIA CARITA	Laboratori Artistici	60, 61
VAZZAZ VALENTINA	Laboratori del Corpo	71
	Lingue	96
VORONKO IOULIA	Musica Teatro Canto	73, 74
VUKMANIC ERNA	Laboratori Artistici	53, 54
ZAMPARO MARTINA	Lingue	84
ZANELLA ROBERTO	Laboratori Artistici	52
ZANUTTINI CINZIA	Laboratori del Corpo	69, 70
ZARABARA SERGIO	Musica Teatro Canto	74
ZORATTO IRIS	Conoscere e Approfondire	30, 31
ZUCCOLO MAURIZIO	Conoscere e Approfondire	23, 24

