

anno
2024/25

iscrizioni aperte!

Università delle
LIBERETÀ
DEL F.V.G. - ETS

PROMOZIONE TESSERAMENTO 2024/25

**Porta
un'amica/o**

INFO E CONDIZIONI SUL SITO

PAGA CONTEMPORANEAMENTE 2 CORSI QUADRIMESTRALI

**Buono 20€
promo 2 quadrimestrali**

INFO E CONDIZIONI SU WWW.LIBERETA-FVG.IT

APERTI A TUTTI

**Oltre 600
corsi**

SCOPRILI SU WWW.LIBERETA-FVG.IT

PROMOZIONE TESSERAMENTO 2024/25

**Corsi brevi
tutti gratuiti**

INFO E CONDIZIONI SUL SITO

PROMOZIONE TESSERAMENTO 2024/25

**Viaggia con
noi!**

MOBILITÀ ALL'ESTERO PROGRAMMA ERASMUS

tessera 22€

decorrenza 1/6-31/5

libretto corsi- info - condizioni

www.libereta-fvg.it



CORSI ESTIVI:

GIUGNO E LUGLIO ALLE LIBERETÀ

Cod	Msl	Corso	docente	Il	Orario	Dal	Lez_€
ATTIVITÀ MOTORIE - LUNEDÌ							
104	P	TAIJIQUAN (TAI CHI) CLASSICO IN GIARDINO!	antoldi	lun	08:15-09:30	10/06	4 lez_20€
155	P	STRETCHING DEI MERIDIANI	cappellaro	lun	09:30-10:30	10/06	7 lez_40€
318	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	feruglio	lun	18:00-19:00	03/06	7 lez_40€
331	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	feruglio	lun	19:00-20:00	03/06	7 lez_40€
557	P	MOVIMENTO IN DANZA	cortese	lun	20:00-21:00	10/06	7 lez_40€
ATTIVITÀ MOTORIE - MARTEDÌ							
305	P	GINNASTICA AEROBICA LEGGERA	capriz	mar	09:30-10:30	04/06	7 lez_40€
303	P	GINNASTICA DOLCE	capriz	mar	10:30-11:30	04/06	7 lez_40€
408	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE - GIUGNO	feruglio	ma+ve	11:30-12:30	21/06	8 lez_45€
210	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	capriz	mar	18:00-19:00	04/06	7 lez_40€
489	P	BALLA PER RIMANERE IN FORMA	capriz	mar	19:00-20:00	04/06	7 lez_40€
133	P	BALLI DI GRUPPO: BACHATA DOMINICANA	de sabbata	mar	20:00-21:00	04/06	4 lez_20€
138	P	DANZA DEL VENTRE DOLCE	de sabbata	mar	20:00-21:00	02/07	4 lez_20€
ATTIVITÀ MOTORIE - MERCOLEDÌ							
286	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	capriz	mer	09:30-10:30	05/06	7 lez_40€
434	P	GINNASTICA RISVEGLIO MUSCOLARE	capriz	mer	10:30-11:30	05/06	7 lez_40€
381	P	ATTIVITÀ MOTORIA PER LA TERZA ETÀ - ESTIVO	poli	mer	11:30-12:30	05/06	4 lez_20€
249	P	BALLI DI GRUPPO PRINCIPIANTI	di giorgio	mer	16:30-17:30	05/06	7 lez_40€
134	P	BALLI DI GRUPPO AVANZATO - ESTIVO	di giorgio	mer	17:30-18:30	05/06	7 lez_40€
341	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	feruglio	mer	18:30-19:30	05/06	7 lez_40€
439	P	YOGA E MEDITAZIONI GUIDATE	vazzaz	mer	19:30-20:30	05/06	7 lez_40€
ATTIVITÀ MOTORIE - GIOVEDÌ							
183	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	feruglio	gio	08:30-09:30	06/06	7 lez_40€
197	P	PILATES	feruglio	gio	09:30-10:30	06/06	7 lez_40€
212	P	GINNASTICA CARDIO&TONIFICAZIONE	capriz	gio	19:00-20:00	06/06	7 lez_40€
105	P	GINNASTICA POSTURALPILATES	capriz	gio	20:00-21:00	06/06	7 lez_40€
183	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE	feruglio	gio	08:30-09:30	06/06	7 lez_40€

197	P	PILATES	feruglio	gio	09:30-10:30	06/06	7 lez_40€
212	P	GINNASTICA CARDIO&TONIFICAZIONE	capriz	gio	19:00-20:00	06/06	7 lez_40€
105	P	GINNASTICA POSTURALPILATES	capriz	gio	20:00-21:00	06/06	7 lez_40€

ATTIVITÀ MOTORIE - VENERDÌ

539	P	GINNASTICA CARDIO&TONIFICAZIONE	capriz	ven	09:30-10:30	07/06	7 lez_40€
377	P	GINNASTICA DOLCE	capriz	ven	10:30-11:30	07/06	7 lez_40€
408	P	GINNASTICA DI TONIFICAZIONE - GIUGNO	feruglio	ma+ve	11:30-12:30	21/06	8 lez_45€
379	P	PILATES AVANZATO	feruglio lorella	ven	17:30-18:30	07/06	7 lez_40€
397	P	GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO	feruglio lorella	ven	18:30-19:30	07/06	7 lez_40€
572	P	GINNASTICA STRETCHING DOLCE	cortese gaia	ven	19:30-20:30	14/06	7 lez_40€

CONOSCERE E APPROFONDIRE

110	P	LABORATORIO DI LETTURA E SCRITTURA CREATIVA: ERA UNA NOTTE (ESTIVA) BUIA E TEMPESTOSA	sfilli	gio	17:30-19:00	06/06	7 lez_40€
201	P	UDINE: ANDIAMO A CONOSCERE LE NOSTRE PIAZZE	rossi	ven	18:00-19:00	07/06	4 lez_20€
180	P	VIAGGIAFAIDATE: COME ORGANIZZARE I VIAGGI IN COMPLETA AUTONOMIA	rigo	mar	18:00-19:00	04/06	7 lez_40€
260	P&O	VIAGGIO IN GIAPPONE	grossi	lun	16:15-17:45	03/06	4 lez_gratuito

CUCINA E ALIMENTAZIONE

187	P	AVVICINAMENTO AL VINO - COME SERVIRE, DEGUSTARE E ABBINARE IL VINO	della giusta	lun	19:00-20:30	01/07	4 lez_20€
384	P	CUCINA VEGETARIANA FLESSIBILE - GIUGNO	sipione	gio	18:00-20:00	06/06	4 lez_100
480	P	VINO E DINTORNI BASE	prisciandaro	lun	18:30-19:30	03/06	4 lez_20€

LABORATORI ARTISTICI

268	P	FOTOGRAFIA COME INDAGINE DELL'INCONSCIO	dainese	ven	09:45-10:45	07/06	4 lez_20€
600	P	FOTOGRAFIA E LA SUA INFLUENZA SULLA PERCEZIONE	dainese	ven	11:00-12:00	07/06	4 lez_20€

LINGUE

168	P	SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS – BASE	tosolini	gio	19:30-20:45	06/06	7 lez_40€
170	P	SPAGNOLO CONVERSAZIONE: HABLAR POR LOS CODOS - INTERMEDIO	tosolini	gio	18:00-19:15	06/06	7 lez_40€

4570	P	INGLESE CONVERSAZIONE 1: WATCH AND TELL	de alti	gio	10:30-11:45	06/06	7 lez_40€
148	P	INGLESE: PRIMI PASSI NELLA CONVERSAZIONE	radda	mer	11:00-12:15	05/06	7 lez_40€
4580	P	INGLESE CONVERSAZIONE 2: WATCH AND TELL	de alti	mer	19:00-20:15	05/06	7 lez_40€
238	P	SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO	tosolini	mar	18:00-19:15	04/06	7 lez_40€
369	P	SPAGNOLO INTERMEDIO CON APPROCCIO OLISTICO	tosolini	mar	19:30-20:45	04/06	7 lez_40€

UTLIMI CORSI ANNO 2023/24

MAGGIO 24

Cod	MsL	Corso	Docente	Il	Orario	Dal	lez_€
684	p	ATTIVITÀ MOTORIA PER TUTTI NEW	Poli	mer	11:30-12:30	8/5	4lez_20€
478	p	CAMMINO E RESPIRO NEW	Passantino	Mer	8.30-9.30	8/5	4lez_20€
172	p	CUCINA VEGETARIANA ... FLESSIBILE! A MAGGIO	sipione	gio	18:00-20:00	09/5	4 lez_100€
556	P&O	FRIULI: PERSONAGGI ILLUSTRI DEL RINASCIMENTO	Zoratto	mer	17:30-18:30	08/5	4 lez_gratuito!
194	P&O	GENITORI&FIGLI: PILLOLE DI SOPPRAVVIVENZA ALL'ADOLESCENZA NEW	Milanese	ven	09:30-10:30	3/5	4 lez_gratuito!
437	p	GINNASTICA PER OVER60 - MAGGIO - BASE	Feruglio	mar e ven	12:30-13:30	10/5	8 lez_60€
436	p	GINNASTICA PER OVER60 - MAGGIO - ESPERTI	Feruglio	mar e ven	11:30-12:30	10/5	8 lez_60€
196	p	INCREDIBILE INDIA	De prophetis	mer	09:00-10:00	08/5	4 lez_gratuito!
185	P&O	INFORMATICA: L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	palmarini	mar	16:00-17:00	7/5	4 lez_gratuito!
296	p	LE MERIDIANE, OROLOGI E CALENDARI CHE AMANO IL SOLE	Battistutta	gio	17:00-18:30	18/4	4 lez_gratuito!
368	p	LINEA BIJOUX	Spalletta	mer	15:00-17:00	08/05	4 lez_20€
217	p	MEDITAZIONE: ABITARE IL CORPO - PRESENZA, RESPIRO, INTENZIONE	De prophetis	mer	17:00-18:00	17/4	4 lez_20€
620	p	NORDIC WALKING: SALUTE E BENESSERE NEW	Passantino	gio	08.30-09.30	2/5	4lez_20€

155	P	OLI ESSENZIALI PER LA NOSTRA SALUTE NEW	Castelletti	lun	19:00-20:00	15/4	7 lez_40€
412	P	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	Spalletta	gio	16:00-17:00	09/5	4 lez_gratuito!
742	P&O	ORGANIZZA UN EVENTO	Palmarini	mar	19:00-20:00	7/5	4 lez_gratuito!
190	P&O	ORIENTARE PENSIERI ED EMOZIONI VERSO IL BENESSERE	Milanese	ven	10:30-11:30	3/5	4 lez_gratuito!
310	P&O	PHOTOSHOP® LIVELLO 2	Bartuccio	lun	20:00-21:30	22/4	7 lez_40€
323	P&O	PUBBLICARE UN LIBRO TRA SELFUBLISHING ED EDITORIA TRADIZIONALE NEW	Pillin	mar	16:00-17:30	7/5	4 lez_gratuito!
136	P	RISPARMIO ENERGETICO: LE BUONE PRATICHE E GLI IMPIANTI CONSIGLIATI NEW	Marcolini	Ven	18:00-19.30	3/5	4 lez_gratuito
163	P&O	STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE	Grossi	lun	17:15-18:45	29/4	4 lez_gratuito!

RIMANI SEMPRE AGGIORNATO!

 **indirizzo:** via Napoli 4, Udine (ingresso da via Caltanissetta 35)



+39 0432297909

+39 3406441536

 libereta@libereta-fvg.it

 iscrizioni@libereta-fvg.it

 www.libereta-fvg.it

 **Pagina Facebook:** [Università delle LiberEtà del FVG](#)

 **Whatsapp Canale:** [Università delle LiberEtà del FVG - ETS](#)

 **Telegram canale** [Università delle LiberEtà](#)

 **Profilo Instagram** [Universita delle LiberEta](#)

 [piattaforma e-learning link](#)

Codice Fiscale 94042120306 (5x1000)

PROPONITI COME DOCENTE -> [contattaci a cristina.madonna@libereta-fvg.it](mailto:cristina.madonna@libereta-fvg.it)