

aggiornamento del 9/5/24



iscrizioni aperte!

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



tessera 22€
decorrenza 1/6-31/5

libretto corsi- info - condizioni
www.libereta-fvg.it



UTLIMI CORSI ANNO 2023/24 A MAGGIO '24

Cod	MsL	Corso	Docente	Il	Orario	Dal	lez_€
437	p	GINNASTICA PER OVER60 BASE	feruglio	mar e ven	12:30-13:30	10/5	8 lez_60€
436	p	GINNASTICA PER OVER60 ESPERTI	feruglio	mar e ven	11:30-12:30	10/5	8 lez_60€
368	p	LINEA BIJOUX	spalletta	mer	15:00-17:00	15/5	4 lez_20€
412	p	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	spalletta	gio	16:00-17:00	16/5	4 lez_gratuito!
136	P	RISPARMIO ENERGETICO: LE BUONE PRATICHE E GLI IMPIANTI CONSIGLIATI NEW	marcolini	Ven	18:00-19.30	10/5	4 lez_gratuito

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€
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€

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

562	P	FRANCESE A2: UN BRIN DE CAUSETTE ENTRE NOUS: RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE!	millasson	lun	17:00-18:00	03/06	4 lez_20€
564	P	FRANCESE B1: UN BRIN DE CAUSETTE ENTRE NOUS: RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE!	millasson	lun	18:30-19:30	03/06	4 lez_20€
4570	P	INGLESE CONVERSAZIONE 1: WATCH AND TELL	de alti	gio	10:30-11:45	06/06	7 lez_40€
4580	P	INGLESE CONVERSAZIONE 2: WATCH AND TELL	de alti	mer	19:00-20:15	05/06	7 lez_40€
148	P	INGLESE: PRIMI PASSI NELLA CONVERSAZIONE	radda	mer	11:00-12:15	05/06	7 lez_40€
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€
369	P	SPAGNOLO INTERMEDIO CON APPROCCIO OLISTICO	tosolini	mar	19:30-20:45	04/06	7 lez_40€
238	P	SPAGNOLO PRINCIPIANTI CON APPROCCIO OLISTICO	tosolini	mar	18:00-19:15	04/06	7 lez_40€

CORSI BREVI:

TUTTI GRATUITI PER TUTTI I TESSERATI!!

Ogni tesserato all'a.s. 2024/25 può frequentare tutti i corsi brevi che desidera, previa iscrizione!

Cod	Msl	Corso	docente	Il	Orario	Dal	Lez_€
260	P&O	VIAGGIO IN GIAPPONE	grossi	lun	16:15-17:45	03/06/24	4 lez_gratuito
686	P&O	COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: SCOPRI IL TUO METODO!	tosolini	lun	18:30-19:15	02/09/24	4 lez_gratuito
185	P&O	L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	palmarini	mar	17:00-18:00	03/09/24	4 lez_gratuito
153	P&O	GENITORI&FIGLI: PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA ALL'ADOLESCENZA	milanese	ven	10:00-11:00	06/09/24	4 lez_gratuito
476	P	RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA	marcolini	ven	18:30-20:00	06/09/24	4 lez_gratuito
162	P&O	FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA...E LEGGENDA	zoratto	mer	17:30-18:30	25/09/24	4 lez_gratuito
283	P&O	BANCHE, MUTUI, PRESTITI, ASSICURAZIONI: CHI CONOSCE SCEGLIE, ALTRIMENTI PENSA DI SCEGLIERE ...	cudicio	mar	18:00-19:00	01/10/24	4 lez_gratuito
374	P	IL BENESSERE IN SAUNA	trigatti	mer	18:00-19:00	02/10/24	4 lez_gratuito

482	P	GRAFOLOGIA - INTRODUZIONE TEORICA	leonzio	gio	19:00-20:00	03/10/24	4 lez_gratuito
159	P	STORIA: LA RIVOLUZIONE FRANCESE E LA RIVOLUZIONE RUSSA	astorina	ven	17:00-18:00	04/10/24	4 lez_gratuito
189	P&O	PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO	milanese	ven	10:00-11:00	04/10/24	4 lez_gratuito
316	P&O	DIRITTI DIGITALI COSA SONO E COME USARLI	clemente	ven	17:00-18:00	04/10/24	4 lez_gratuito
615	P&O	LA STORIA DELLO SPAGNOLO, LINGUA DI CULTURE	tosolini	lun	18:30-19:30	07/10/24	4 lez_gratuito
196	P	INCREDIBILE INDIA	de prophetis	mar	17:00-18:00	08/10/24	4 lez_gratuito
236	P	LE 4 P DEL MARKETING MIX: UN VIAGGIO TRA PASSATO E PRESENTE	zuccolo	mer	18:00-19:00	09/10/24	4 lez_gratuito
137	P&O	LETTERATURA GIAPPONESE CONTEMPORANEA	grossi	lun	16:15-17:45	14/10/24	4 lez_gratuito
450	P&O	GEPOLITICA: KOSOVO, AFGHANISTAN, LIBANO	ciancarella	gio	18:30-19:30	24/10/24	4 lez_gratuito
127	P&O	FILOSOFIA: IL PENSIERO CRITICO E L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE	amato	lun	16:30-17:30	04/11/24	4 lez_gratuito
169	P&O	LA SPAGNA DEL XX SECOLO: STORIA E CULTURA	tosolini	lun	18:30-19:30	04/11/24	4 lez_gratuito
414	P	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	4 lez_gratuito
245	P&O	DONNE STILOSE: INTRECCI TRA STORIA, MODA E ATTIVISMO	cacitti	mar	18:00-19:00	05/11/24	4 lez_gratuito
280	P	SABA E QUASIMODO: LA POESIA ITALIANA TRA LE DUE GUERRE MONDIALI	luciano	mar	17:00-18:00	05/11/24	4 lez_gratuito
388	P	SOUL MUSIC - RAY, OTIS, NINA E GLI ALTRI: VITE, STORIE E MUSICA	siega	mar	19:15-20:30	05/11/24	4 lez_gratuito
244	P	COMUNICAZIONE EMPATICA: TUTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO	de sabbata	mer	10:00-11:00	06/11/24	4 lez_gratuito
182	P	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	spalletta	gio	16:00-17:00	07/11/24	4 lez_gratuito
309	P&O	L'ARTE DELL'ASCOLTO	franzi	gio	18:30-20:00	07/11/24	4 lez_gratuito
209	P&O	UDINE: QUATTRO EPOCHE	rossi	ven	18:30-19:30	08/11/24	4 lez_gratuito
140	P&O	IL GIAPPONE E GLI SCRITTORI OCCIDENTALI	grossi	lun	16:15-17:45	18/11/24	4 lez_gratuito
161	P	STORIA: 1861 SI FORMA IL REGNO D'ITALIA	astorina	ven	17:00-18:00	22/11/24	4 lez_gratuito
481	P&O	GEPOLITICA: LIBIA, PALESTINA, UCRAINA, YEMEN	ciancarella	gio	18:30-19:30	28/11/24	4 lez_gratuito
188	P&O	PERCHÈ DOBBIAMO LITIGARE? ANALISI E STRATEGIE ANTI-CONFLITTO	milanese	ven	10:00-11:00	10/01/25	4 lez_gratuito

254	P	STORIA: LA GRANDE GUERRA	astorina	ven	17:00-18:00	10/01/25	4 lez_gratuito
321	P&O	PRIVACY E DIGITALE - COME METTERE IN SICUREZZA I NOSTRI DATI IN RETE	clemente	ven	17:00-18:00	10/01/25	4 lez_gratuito
124	P&O	IL BUDDHISMO IN GIAPPONE	grossi	lun	16:15-17:45	13/01/25	4 lez_gratuito
416	P	NELLA DIVINA COMMEDIA: IL POEMA COME PERCORSO INIZIATICO	petri	lun	17:00-18:00	13/01/25	4 lez_gratuito
313	P&O	FRIULI: ANDAR PER CASTELLI	zoratto	mer	17:30-18:30	22/01/25	4 lez_gratuito
139	P	IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA	battistutta	gio	16:30-18:00	23/01/25	4 lez_gratuito
231	P	COLTIVARE IL BENESSERE MANGIANDO CON GUSTO	raugna	mer	19:00-20:00	29/01/25	4 lez_gratuito
451	P&O	STORIA DEL FRIULI: FONDAMENTALI BATTAGLIE DA NAPOLEONE ALLA GUERRA FREDDA	ciancarella	gio	18:30-19:30	30/01/25	4 lez_gratuito
171	P&O	L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO - COME SVILUPPARE IL TUO POTENZIALE COMUNICATIVO	fabbro	lun	17:00-18:00	03/02/25	4 lez_gratuito
687	P&O	COME STUDIARE UNA LINGUA STRANIERA: LA MINDFULNESS NELLO STUDIO DELLE LINGUE	tosolini	lun	18:30-19:30	03/02/25	4 lez_gratuito
142	P	LOGICA-MENTE	piccin	mar	15:30-17:00	04/02/25	4 lez_gratuito
120	P	STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE	astorina	ven	17:00-18:00	14/02/25	4 lez_gratuito
163	P&O	STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE	grossi	lun	16:15-17:45	17/02/25	4 lez_gratuito
102	P&O	IL CICLO DI APPRENDIMENTO FEMMINILE	tosolini	lun	18:30-19:30	03/03/25	4 lez_gratuito
204	P	SOUL MUSIC - RAY, OTIS, NINA E GLI ALTRI: VITE, STORIE E MUSICA	siega	mar	19:15-20:30	04/03/25	4 lez_gratuito
251	P	CONOSCERE GLI ALIMENTI PER NUTRIRSI CONSAPEVOLMENTE	raugna	mer	19:00-20:00	05/03/25	4 lez_gratuito
296	P	IPAZIA, ADA BYRON E LE ALTRE DONNE MATEMATICHE	battistutta	gio	16:30-18:00	06/03/25	4 lez_gratuito
412	P	ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA	spalletta	gio	16:00-17:00	06/03/25	4 lez_gratuito
461	P&O	L'ISLAM SPIEGATO	ciancarella	gio	18:30-19:30	20/03/25	4 lez_gratuito
160	P	STORIA: I CONFLITTI CONTEMPORANEI	astorina	ven	17:00-18:00	21/03/25	4 lez_gratuito
433	P	RISPARMIO ENERGETICO: PILLOLE PER GUARIRE DAL CONSUMISMO SUICIDA	marcolini	ven	18:30-20:00	21/03/25	4 lez_gratuito
145	P&O	IL GIAPPONISMO O JAPONISME	grossi	lun	16:15-17:45	24/03/25	4 lez_gratuito
250	P	SUPERFOOD! CONOSCIAMO CIBI CON SUPERPOTERI	raugna	mer	19:00-20:00	02/04/25	4 lez_gratuito
152	P&O	VIAGGIO IN GIAPPONE	grossi	lun	16:15-17:45	28/04/25	4 lez_gratuito

371	P	COMUNICAZIONE EMPATICA: TUTTI COMUNICANO, POCHI SI CONNETTONO	de sabbata	mer	17:00-18:00	30/04/25	4 lez_gratuito
556	P&O	FRIULI: GIOVANBATTISTA TIEPOLO E LA SUA ARTE INNOVATIVA TRA TARDOBAROCCO E ROCOCÓ	zoratto	mer	17:30-18:30	30/04/25	4 lez_gratuito
218	P	QUATTRO SANTI E I LORO MISTERI: CATERINA, FRANCESCO, CHIARA E GIOVANNA	parri	ven	18:00-19:30	02/05/25	4 lez_gratuito
541	P&O	L'IMPORTANZA DELLA TUA IDENTITÀ DIGITALE	palmarini	mar	17:00-18:00	06/05/25	4 lez_gratuito
279	P	COME VIVERE FELICI AMANDO LE INSALATE!	raugna	mer	19:00-20:00	07/05/25	4 lez_gratuito
111	P&O	LE MISSIONI MILITARI ITALIANE	ciancarella	gio	18:30-19:30	08/05/25	4 lez_gratuito
149	P	LA LUNA, ASTRO NARRANTE	battistutta	gio	16:30-18:00	08/05/25	4 lez_gratuito

CORSI NUOVI: PROGRAMMATI POST-LIBRETTO

Cod	MsL	Corso	Docente	Il	Orario	Dal	Lez_€
653	P	ALBANESE: LINGUA E CULTURA	Uruci	gio	15-16:15	10/10/24	4 lez_20€

Il corso sarà un'introduzione alla lingua albanese in cui verranno insegnati: saluti, ringraziamenti, espressioni per presentarsi e frasi ricorrenti nella quotidianità. Cenni alla geografia, storia e cultura dell'Albania (cos'hanno in comune l'Albania e l'Italia?).

652	P&O	I PILASTRI DELLA STORIA DELLA FILOSOFIA ANTICA: PLATONE E ARISTOTELE	Giachin	mer	17:00-18:30	6/11/24	4 lez GRATUITO!
-----	-----	---	---------	-----	-------------	---------	-----------------

Introduzione al pensiero filosofico di Platone e di Aristotele: analisi e confronto tra i due grandi dell'antichità.

562	P	FRANCESE A2: UN BRIN DE CAUSETTE ENTRE NOUS: RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE!	millasson	lun	17:00-18:00	03/06	4 lez_20€
-----	---	---	-----------	-----	-------------	-------	-----------

Prerequisiti: essere in possesso di una competenza linguistica a livello A2. 4 appuntamenti per leggere, discutere in classe di attualità, letteratura etc.

564	P	FRANCESE B1: UN BRIN DE CAUSETTE ENTRE NOUS: RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRE!	millasson	lun	18:30-19:30	03/06	4 lez_20€
-----	---	---	-----------	-----	-------------	-------	-----------

Prerequisiti: essere in possesso di una competenza linguistica a livello B1. 4 appuntamenti per leggere, discutere in classe di attualità, letteratura etc.

579	P	FRANCESE EDGAR DEGAS, LE PEINTRE DES DANSEUSES ET DES CHEVAUX	Quarrè	Mer	17:15-18:30	20/11/24	4 lez_20€
-----	---	--	--------	-----	-------------	----------	-----------

Célèbre pour ses danseuses, Edgar Degas (1834-1907) est souvent considéré comme l'un des maîtres de l'Impressionnisme mais n'accepta jamais d'être classé dans ce mouvement... Comme son ami Manet, il fut l'un des grands peintres de la «vie moderne», privilégiant les sujets urbains et inspirés de la vie contemporaine. Le monde de l'Opéra et de la danse constitue un thème majeur dans son oeuvre picturale mais aussi sculpturale.

5860	P	FRANCESE PRE-INTERMEDIO: ATTIVITE DE REVISION	Millasson	Lun	17:00-18.15	23/9/24	4 lez_20€
------	---	--	-----------	-----	-------------	---------	-----------

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.

5880	P	FRANCESE INTERMEDIO: ATTIVITE DE REVISION	Millasson	Lun	17:30-19:45	23/9/24	4 lez_20€
------	---	--	-----------	-----	-------------	---------	-----------

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.

654	P	RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA - INTRODUZIONE	Zuliani	Lun	10.30-11.30	7/10/24	4 lez_20€
-----	---	---	---------	-----	-------------	---------	-----------

655	P	RIFLESSOLOGIA FACCIALE VIETNAMITA - INTRODUZIONE	Zuliani	Lun	10.30-11.30	3/2/24	4 lez_20€
-----	---	---	---------	-----	-------------	--------	-----------

Corso teorico pratico: cenni storici, introduzione alla tecnica, linfodrenaggio ecc.. Come scoprire e valorizzare Il potenziale di autoguarigione, per recuperare salute, equilibrio e benessere.

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:contattaci.a.cristina.madonna@libereta-fvg.it)