

**UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'  
DI ASTI**



**LIBRO CORSI**

**ANNO ACCADEMICO 2023 - 2024**

Corso alla Vittoria, 119 - 14100 Asti  
Tel. 0141- 437247 / 0141-321190 - Fax 0141- 437805  
[www.utea.it](http://www.utea.it) - [info@utea.it](mailto:info@utea.it)

pagina facebook: UTEA Asti

*Si ringraziano per la collaborazione*



Provincia di Asti



Comune di Asti



## IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Cari soci,  
ora che i venti, almeno per l'UTEA, sembrano spirare più tranquilli, mi auguro che la navigazione della nostra imbarcazione possa andare ancora più al largo, e che l'equipaggio possa arricchirsi di numerosi nuovi passeggeri.

Come vedrete dal libro-corsi, oltre agli insegnamenti e alle attività tradizionali, quest'anno, forti dei consensi ottenuti, abbiamo arricchito la nostra offerta formativa con nuove discipline sia culturali, che relative alle attività manuali e motorie.

Nostro scopo, più volte affermato, resta il benessere psico-fisico dei soci, nonché quello di aggiornare e far incontrare il maggior numero di persone appartenenti alle tre età della vita.

Per questo confido anche per quest'anno sulla preziosa collaborazione dei membri del Consiglio Direttivo, sulla fattiva operatività dei volontari, nonché dei docenti e dei collaboratori di Asti e dei Comuni, e naturalmente sull'entusiasmo di tutti voi, cari soci e amici dell'UTEA.

Siete voi la struttura portante della nostra Associazione, ed è a tutti voi che auguro di cuore un proficuo e sereno anno accademico 2023-24.

Il Presidente  
Pier Giorgio Bricchi

## IL SALUTO DELLA DIRETTRICE

Affezionati iscritti, docenti, nuovi soci, amici e collaboratori,  
felice di ritrovarvi e poter avviare con voi un nuovo anno accademico!

L'offerta formativa 2023/2024 si presenta culturalmente importante e socialmente accattivante ... ancor di più se ci pensiamo ormai usciti dalla pandemia!

Come sempre vengono coniugate le attività motorie, con i laboratori e le lingue straniere, senza tralasciare le lezioni-conferenze e le numerose attività sociali. Come nella tradizione Utea molti corsi restano invariati : la continuità è la nostra forza!

Ma il nuovo non mancherà!! Sfogliate attentamente le pagine del nostro libretto e troverete nuovi corsi a cui iscrivervi... anche da seguire on-line!!

Perché essere “al passo con i tempi” è una delle nostre principali sfide. Insieme al rinnovato grazie a tutti i nostri volontari, un grazie speciale all'Ordine dei Medici e degli Architetti per l'impegno e la fattiva collaborazione ... cresciamo insieme!

Iniziamo quindi quest'anno accademico confermando l'impegno e aggiungendo l'augurio di un percorso sempre più curioso, piacevole e ricco di contributi stimolanti: aiutamoci a rendere questa Utea una vera palestra di cultura aperta a tutti e in grado di rinnovarsi ancora!

Il Direttore Corsi  
Francesca Ragusa

## **UN RINGRAZIAMENTO AD ANTONIO GUARENE**

I nostri Soci troveranno anche quest'anno il libro corsi corredato dalle vignette del Maestro Antonio Guarene.

E' un modo per ricordarlo, omaggiarlo e ringraziarlo ancora una volta per la sua preziosa e spiritosa collaborazione.

## PROCEDURA RIGUARDANTE LE ISCRIZIONI

I Corsi inizieranno nella prima settimana di ottobre.

Il libro corsi è consultabile anche on line sul sito [www.utea.it](http://www.utea.it). Sarà possibile ritirare la versione cartacea, dalle 09.00 alle 12.00, dal lunedì al venerdì, presso la Provincia di Asti, in piazza Alfieri, all'ingresso degli uffici (a piano terra, sotto lo scalone esterno).

Le iscrizioni ai corsi **in presenza** inizieranno **lunedì 28 agosto 2023** e **termineranno venerdì 15 settembre 2023**.

PER EVITARE ASSEMBRAMENTI, **si dovrà prendere appuntamento** chiamando il nr. **3451539922** partire da venerdì 25 agosto (dalle ore 12 alle ore 15 dal lunedì al venerdì).

Le iscrizioni in modalità **online** inizieranno **lunedì 28 agosto 2023** e **termineranno venerdì 15 settembre 2023**.

La quota associativa annuale e gli importi relativi ai corsi dovranno essere pagati entro tre giorni lavorativi dal giorno dell'iscrizione .

Anche quest'anno, i posti per chi si iscrive ai corsi in presenza saranno limitati in base alla capienza delle aule e alle direttive sanitarie vigenti.

Alcuni insegnanti hanno dato la disponibilità ad accettare, oltre ai corsisti in aula, anche soci iscritti al corso collegati online.

Per i corsi di attività motoria è richiesto AD INIZIO CORSO certificato medico.

### QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE UTEA: € 25

**Ai Soci verrà rilasciata una tessera valida per l'anno accademico corrente, che non sarà rimborsata in nessun caso.**

**La sola iscrizione a Socio Utea potrà essere accettata anche successivamente.**

I corsi in cui gli iscritti non raggiungeranno il numero minimo fissato non saranno attivati. I soci iscritti potranno scegliere se essere rimborsati o iscriversi ad altro corso.

**Dopo il termine ultimo per le iscrizioni non potranno essere accolte richieste di cambi.**

Eventuali variazioni delle attività dell'UTEA saranno comunicate tramite i collaboratori dei corsi, e a mezzo avviso pubblicato sul sito. Le comunicazioni urgenti saranno effettuate anche a mezzo SMS e posta elettronica.



Per i 70 anni de La Nuova Provincia una speciale convenzione rivolta ai soci Utea. C'è un denominatore comune che lega La Nuova Provincia e l'Utea, Università delle tre età. Lo storico settimanale di Asti e provincia, che proprio quest'anno compie 70 anni, ha l'ambizione di raccontare il territorio unendo il rigore del rispetto dei fatti al piacere di trovare la curiosità che rende la notizia più "piacevole". L'Utea, progetto culturale di scuola per adulti, attraverso il suo ricco catalogo di corsi, offre la possibilità di approfondire e conoscere tematiche, le più diverse, con una metodica che unisce il rigore dei fatti al piacere della curiosità.

Quasi naturale, dunque, che le loro strade si incrocino. L'occasione sono i 70 anni del giornale, il cui primo numero è uscito nel settembre del 1953.

Un'alleanza che si concretizzerà con diverse iniziative e offerte. Con l'inizio dell'Anno Accademico dell'Utea, la Nuova Provincia riserverà sulle sue pagine spazi dedicati agli eventi, iniziative e incontri dell'Utea, una comunità che raccoglie migliaia di iscritti.

Inoltre sarà predisposta una convenzione che offre speciali condizioni agli iscritti Utea. Dal 28 agosto (inizio iscrizione ai corsi) e per tutto settembre e ottobre 2023, i soci UTEA potranno attivare un nuovo abbonamento a La Nuova Provincia scegliendo tra due opzioni, entrambe molto convenienti:

Abbonamento annuale all'edizione cartacea e digitale del giornale 69 euro (invece di 109) Abbonamento annuale solo cartaceo 59 euro (invece di 79).

Con entrambe le soluzioni il giornale verrà spedito per posta e gli abbonati lo riceveranno direttamente a casa propria.

Non resta che invitare ad iscriversi ai corsi Utea e augurare buona lettura de La Nuova Provincia.

**SEMPRE  
AL TUO  
FIANCO  
NEI MOMENTI  
CHE CONTANO**



**BANCA DI ASTI**

Messaggio pubblicitario.



**DIREZIONE SEGRETERIA UFFICI**

**Palazzo della Provincia - Corso alla Vittoria, 119  
tel. 0141-437247 / 0141-321190 fax 0141-437805**

**Presidente: Pier Giorgio Bricchi cell. 3391400872**

**Direttrice dei corsi: Francesca Ragusa cell. 3451539922**

**Direttrice dei Corsi: [utea.asti@gmail.com](mailto:utea.asti@gmail.com)**

**Segreteria: [info@utea.it](mailto:info@utea.it)**

**Economato: [contabilita@utea.it](mailto:contabilita@utea.it)**

**Sito: [www.utea.it](http://www.utea.it)**

**pagina Facebook: UTEA Asti**

**Orario per il pubblico:  
su appuntamento telefonico**

## AVVERTENZE IMPORTANTI

1. Tutte le attività dell'UTEA (inclusi i viaggi, le gite culturali e gli spettacoli del Teatro Regio, anche singoli), tranne esplicitate diverse indicazioni, sono **strettamente riservate ai Soci in regola con il pagamento della quota associativa dell'anno in corso.**
2. Le iscrizioni ai corsi possono essere fatte unicamente nei tempi e nei modi indicati nella pagina: "Procedura riguardante le iscrizioni".
3. La sola iscrizione a Socio Utea potrà essere accettata in qualunque momento, e sarà valida fino al termine dell'anno accademico in corso.
4. Le lezioni in presenza si svolgeranno nelle sedi, negli orari e nei giorni indicati sul libro corsi. Ogni modifica verrà comunicata agli iscritti mediante SMS o telefonata per coloro che non avessero il cellulare. **In caso di maltempo tutte le lezioni saranno sospese per il periodo indicato dalla relativa ordinanza del Sindaco di chiusura delle scuole, senza altro avviso da parte dell'Ufficio Corsi.**
5. Le iscrizioni ai viaggi devono essere effettuate, contestualmente al pagamento della relativa quota di partecipazione, entro i termini di volta in volta individuati e comunicati agli utenti.
6. Il pagamento della quota associativa e delle contribuzioni specifiche dei corsi, dovrà essere effettuato **entro tre giorni lavorativi dall'iscrizione** sul c/c bancario dell'UTEA, nei modi indicati sull'apposita modulistica rilasciata all'atto dell'iscrizione. Non verranno accettati pagamenti in contanti. Ricordiamo che è consigliato il pagamento mediante bancomat o carta di credito.
7. Le iscrizioni ai singoli corsi vengono sospese al momento del raggiungimento del numero massimo previsto. I richiedenti oltre tale numero vengono annotati come "riserve" e contattati entro l'inizio dei corsi in caso di rinuncia o inadempienza dei già iscritti.
8. Il calendario delle lezioni, salvo diversi accordi con i responsabili, anche per le sedi decentrate, rispetta il calendario scolastico regionale integrato con le festività locali.
9. I Soci iscritti ai corsi dell'Area "Attività Motoria e Psico-motoria", come deliberato dal Consiglio Direttivo UTEA, sono tenuti a presentare **all'iscrizione ai corsi il "Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24/04/2013 e modifiche successive)"** che può essere rilasciato dal medico di famiglia o, previo appuntamento, dall'ASL, Servizio di Medicina dello Sport. **Il certificato medico deve avere validità fino alla fine del corso prenotato. La mancata presentazione di tale certificato invalida l'iscrizione al corso stesso.**
10. In caso di necessità, l'UTEA si riserva di effettuare cambiamenti di sedi o di docenti, senza che tali modifiche possano dare atto a richieste di

- risarcimenti da parte dei corsisti.
11. La contribuzione specifica per i corsi potrà essere rimborsata solo per seri e documentati motivi nei seguenti termini: - rimborso totale se la richiesta perviene alla Segreteria prima dell'inizio del corso - rimborso al 50% se la richiesta perviene alla Segreteria a corso iniziato ed entro il termine perentorio di 30 giorni dall'inizio delle lezioni.
  12. **Ogni corsista può frequentare solo e unicamente i corsi a cui è iscritto. Non sono permesse lezioni di prova.**
  13. Durante lo svolgimento dei corsi, è severamente vietata la compravendita di qualsivoglia oggetto, anche se prodotto all'interno dei corsi.
  14. La Segreteria NON provvede a fare fotocopie di eventuali dispense dei docenti.
  15. I corsisti devono essere puntuali per non disturbare le lezioni.
  16. I messaggi via SMS vengono inviati a coloro che comunicano all'UTEA il proprio numero di cellulare. Coloro che comunicano solo il numero telefonico fisso vengono contattati telefonicamente unicamente in occasione di comunicazioni urgenti relative ai corsi a cui il socio è iscritto. **L'UTEA non e' responsabile di mancate comunicazioni determinate da numeri telefonici errati o da irreperibilità del socio stesso.**
  17. Durante le lezioni i cellulari devono essere spenti o in modalità "silenzioso".

## **STATUTO DELL' UTEA**

Con approvazione del Consiglio Direttivo e dell'Assemblea dei Soci, il 5 maggio 2022 è entrato in vigore il nuovo Statuto Utea, adeguato alle norme stabilite dall'appartenenza della nostra Associazione al terzo Settore - Aps.

Lo statuto dell'UTEA può essere consultato online sul sito [www.utea.it](http://www.utea.it) o presso gli uffici (nella versione cartacea).

## NORME PER I VIAGGI CULTURALI

I viaggi sono riservati solo e unicamente ai Soci.

- Ogni viaggio viene effettuato solo se si raggiunge il numero minimo di partecipanti. Superato il numero massimo, si annoteranno i nominativi delle persone interessate in un elenco denominato “riserve”.
- Chi comunica di ritirarsi prima della partenza e viene sostituito da una “riserva”, ha diritto alla restituzione dell’intera quota.
- Chi comunica di ritirarsi entro il giorno antecedente la partenza ma non può essere sostituito riceverà, alla chiusura della contabilità del viaggio in oggetto, un rimborso proporzionale all’avanzo del viaggio stesso e al numero dei soci ritirati.
- Chi comunica di ritirarsi il giorno stesso del viaggio o semplicemente non si presenta entro l’ora della partenza, NON ha diritto ad alcun rimborso.

## **SEDI DEI CORSI IN ASTI**

ASTISS - Polo Universitario	Piazza Fabrizio De Andrè
Circolo Dipendenti Comunali	Via del Bosco 10
Circolo Don Bosticco	Corso XXV Aprile 210
Istituto G. Verdi	Via Natta 22
Liceo Scientifico “F. Vercelli”	Via Arazzeria
Maneggio “I Salici ridenti”	Nizza Monf.to
Palestra Asti Martial Club	Via G. Maggiora 7/C
Palestra Circolo Way-Assauto	Via P. Chiesa 20
Parrocchia N.S. di Lourdes	Piazzetta N.S.di Lourdes
Piscina Comunale di Asti	Via G. Gerbi 16
Piscina “Palestra Fidia”	Via R. Sanzio 29
Sala Tovo - Palazzo della Provincia	Piazza Alfieri 33
Salone Consigliare –Palazzo della Provincia	Piazza Alfieri 33
Scuola Alberghiera Asti (Colline astigiane)	Via Asinari 5
Scuola Alberghiera (Colline Astigiane) Agliano	Reg. San Rocco 74
Teatro Alfieri “ Sala Pastrone”	Via al Teatro Alfieri 2

## EVENTI IN CANTIERE

Sono previsti alcuni eventi che affiancheranno la programmazione curricolare dell'Utea.

Domenica 29 ottobre, alle ore 21, presso il Teatro Alfieri, si terrà il tradizionale concerto inaugurale dell'anno accademico 2023/24. Protagonista sarà il Maestro Felice Reggio che dedicherà ai Soci e agli Amici dell'Utea alcune pagine del suo repertorio jazzistico. L'ingresso è libero a tutti, compatibilmente con i posti disponibili.

Sabato 20 aprile 2024 è prevista la Festa di Primavera che si terrà a Mongardino, comprensiva di cerimonia mattutina, pranzo sociale e visita pomeridiana.

A fine corsi si terranno in date e luoghi da definirsi, la Mostra dei Laboratori UTEA e il Concerto di chiusura.

Mercoledì 29 maggio, alle ore 17.00 presso il Salone Consigliare della Provincia di Asti ricorrendo nel 2023 i 150 anni dalla morte di Alessandro Manzoni, il nostro Presidente terrà un incontro dal titolo "Manzoni e Verdi".

## COMUNICAZIONE PER GLI UTENTI DEL TEATRO REGIO



**STAGIONE 2023**

Mentre stiamo stampando il libro corsi, non abbiamo dal Teatro Regio di Torino alcuna informazione relativa alla stagione 2023/24 e ovviamente ai turni di abbonamento.

Non appena la stagione 2023/24 sarà presentata alla stampa, comunicheremo ai Soci l'eventuale possibilità di rinnovare l'abbonamento pomeridiano.



## ANNO ACCADEMICO 2023/2024

*IL SOTTOSCRITTO* .....  
*NATO A* ..... *IL* .....  
*RESIDENTE A* ..... *VIA*.....  
*TELEFONO*.....*CELLULARE* .....  
*MAIL* .....  
*CODICE FISCALE* .....  
*CODICE IBAN* .....

CHIEDE DI ESSERE ISCRITTO AI SEGUENTI CORSI

COD.	CORSO	CONTRIBUZIONE

Il presente prospetto **DEVE** essere compilato, tagliato e consegnato all'UTEA al momento dell'iscrizione come pro-memoria e per agevolare le relative operazioni. L'indicazione dei recapiti telefonici è **obbligatoria**.



## **Informativa sul trattamento dei dati personali di soci e docenti**

A) Il titolare del trattamento è UTEA Università delle Tre Età Scuola per Adulti di Asti, viale alla Vittoria n. 119 - Asti, Tel 0141437247, Fax 0141437805, **mail: [info@utea.it](mailto:info@utea.it)**;

B) I dati personali degli interessati (soci e docenti) saranno trattati a mezzo sia di archivi cartacei che informatici (compresi dispositivi portatili) solamente al fine di fornire le prestazioni oggetto del rapporto instaurato tra la Scuola e gli interessati, nonché (solo ove sia accettata la specifica clausola) anche per l'inserimento nell'elenco dei destinatari delle comunicazioni di altre attività (corsi, conferenze, concerti, viaggi, etc.) proposte dalla Scuola;

C) La base giuridica del trattamento è il rapporto, che ha natura contrattuale, instaurato (per i soci) con la sottoscrizione del modulo di richiesta di ammissione e (per i docenti) con la formulazione della proposta di collaborazione; ove venga prestato il consenso all'invio successivo di materiale informativo, per tali ulteriori attività la base giuridica del trattamento è il consenso;

D) I dati saranno trattati dal personale dipendente e dai collaboratori (soci e/o volontari all'uopo preposti) del Titolare, nonché dai Responsabili esterni e dai loro dipendenti e collaboratori nei limiti dello stretto indispensabile per erogare le prestazioni connesse al rapporto instaurato e per adempiere agli obblighi di legge; a titolo esemplificativo e non esaustivo i dati potranno essere trattati, per conto del Titolare, da Responsabili del trattamento quali commercialisti, consulenti legali, consulenti tecnici, società incaricate della manutenzione dei sistemi informatici del Titolare dei trattamenti; i dati dei docenti potranno essere inseriti in comunicazioni sul nostro sito internet e/o su stampati per divulgare corsi, conferenze, viaggi, etc.; i dati non saranno trasferiti all'esterno dell'Unione Europea;

E) I dati saranno trattati per tutto il tempo necessario ad adempiere alle prestazioni connesse al rapporto instaurato e successivamente i dati saranno conservati sino a che non saranno prescritti tutti i diritti reciprocamente nascenti dal rapporto instaurato e sino a che dovranno essere conservati secondo le disposizioni di legge, comprese quelle fiscali;

F) Alcuni tra i dati comunicati, necessari a dare attuazione al rapporto instaurato, (ad esempio i dati contenuti nei certificati medici per i corsisti di attività motorie) rientrano tra le categorie particolari di dati personali di cui all'art. 9 del Regolamento (UE) 2016/679 che non possono essere trattati senza il consenso esplicito dell'interessato o se non ricorrono altre circostanze di cui al paragrafo 2 del citato art. 9;

G) Gli interessati hanno il diritto di chiedere al titolare del trattamento l'accesso ai dati personali e la rettifica o la cancellazione degli stessi o la limitazione del trattamento che li riguarda o di opporsi al trattamento; gli interessati hanno il diritto di chiedere la portabilità dei dati; gli interessati hanno diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca; la mancata comunicazione di dati personali richiesti ovvero la revoca del consenso al trattamento dei medesimi comporta l'impossibilità di erogare le prestazioni di cui al rapporto instaurato;

H) Gli interessati, ricorrendone i presupposti, hanno, altresì, il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali (**[www.gpdp.it](http://www.gpdp.it) - [www.garanteprivacy.it](http://www.garanteprivacy.it) - [garante@gpdp.it](mailto:garante@gpdp.it)**).

**AREA**  
**LETTERARIA**  
**ARTISTICA**  
**STORICA**

*Programma dei corsi*

Docente	Cristina Ghiringhella
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12</b> 2024: <b>18/01 - 01/02 - 15/02 - 29/02 - 14/03 - 11/04</b>

### **Programma**

#### Imperium

#### Archeologia Delle Province Romane

Il corso si propone di fornire un quadro dell'archeologia del mondo provinciale romano, analizzandone i processi storici e culturali che ne sono alla radice e approfondendone gli aspetti principali, quali l'urbanistica, l'architettura e le arti figurative. Un viaggio affascinante attraverso le principali città europee, per poi raggiungere l'Africa e l'Oriente alla scoperta di un fenomeno, quello della conquista romana, che ha profondamente inciso sulla cultura europea e non solo. Il corso sarà articolato in due parti:

- Prima parte verrà introdotto il tema della “Romanizzazione” e quello della “colonizzazione” per poi fornire un inquadramento generale – cronologico, geografico, amministrativo – del territorio provinciale.
  - Le prime conquiste: Etruria, Campania, Lucania, Bruttio (Puglia, Basilicata e Calabria)
  - Conquista della Gallia Cisalpina
- Seconda parte: panoramica dei principali siti provinciali. Attraverso la presentazione della cultura materiale attestata in tali siti, se ne sottolineerà il grado di omologazione e di autonomia rispetto a Roma. Particolare risalto sarà dato agli aspetti urbanistici nelle province occidentali e orientali e a quelli economici, specchio delle dinamiche di interazione fra la cultura romana e quelle provinciali, ma anche dell'influenza di queste ultime sull'economia dell'Urbe.

**Contributo corso**                    €     **20**

Minimo iscritti: 25                    Massimo iscritti: 40

Docente	Marco Demaria
Sede	Sala Consigliare – Palazzo Provincia
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	venerdì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2024: <b>19/01 - 02/02 - 16/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04 - 10/05</b>

### **Programma**

- 1- MARIA CALLAS: Ritratto di un mito nel Centenario della nascita.
- 2- Il ciclo sinfonico di Felix Mendelssohn Bartholdy (Enzo Demaria)
- 3- FRANZ SCHUBERT - i Lieder, Die Schöne Müllerin e Winterreise, composti su testi del poeta Wilhelm Müller.
- 4- CLAUDIO ABBADO: un ritratto del sommo direttore italiano a dieci anni dalla sua scomparsa. (Enzo Demaria)
- 5- OTTORINO RESPIGHI - I tre poemi sinfonici.
- 6- LUDWIG VAN BEETHOVEN - Sinfonia n° 9 nei 200 anni della prima esecuzione.
- 7- Quaresima 2024: WOLFGANG AMADEUS MOZART - Requiem KV 626
- 8- FRANZ JOSEPH HAYDN: le sinfonie Londinesi
- 9- ANTON BRUCKNER: la Sinfonia n. 4 “Romantica”, nel 200° anniversario della nascita del grande compositore austriaco (Enzo Demaria)
- 10- ANTONIO VIVALDI: “Il cimento dell'armonia e dell'invenzione”. La celeberrima opera 8 del Prete Rosso.
- 11- L'approccio filologico alla musica antica: un percorso tra i grandi complessi "storicamente informati".

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 90

Docente	Ilaria Deambrogio
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>04/10 - 18/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12</b> 2024: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 06/03</b>

### **Programma**

Nozioni generali e spunti di restauro

Il corso si propone di approcciarsi al mondo dell'arte da un punto di vista diverso dal solito andando ad approfondire gli aspetti della tecnica artistica e della conoscenza dei materiali utilizzati nella produzione di opere d'arte per poter così meglio apprezzare ciò che ci si trova a vedere nelle esperienze quotidiane o visitando città d'arte, edifici storici e musei.

Per ogni tecnica artistica affrontata ne verranno raccontate la storia, l'evoluzione, le tecniche pratiche di lavorazione, le caratteristiche dei materiali e infine alcune nozioni di restauro.

Le lezioni saranno supportate da un ricco materiale fotografico al fine di formare un occhio critico e allenato a riconoscere quanto spiegato.

### **IL CORSO VERRA' COSI' ARTICOLATO:**

- Nozioni generali e introduzione al corso
- Scultura in legno e in pietra
- Scultura in metallo e lavorazione dei metalli
- La ceramica
- Visita a laboratori artistici
- La pittura
- Il mosaico
- I tessuti
- Incisione e stampa
- Il vetro
- Visita a laboratori artistici

Nelle lezioni verranno fatti riferimenti ad opere presenti sul territorio in modo da fare riferimento anche ad elementi di storia locale.

Le visite si svolgeranno in Asti.

**Contributo corso**            **€ 20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

## **Cod. A04 INFORMAZIONE, COMUNICAZIONE, EDITORIA**

Docente	Carlo Cerrato
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>02/10 - 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2024: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 04/03</b>

### **Programma**

Viviamo nella cosiddetta società' dell'informazione, ma paradossalmente è sempre più difficile capire se l'informazione di cui disponiamo è corretta o no.

Il ciclo di incontri si propone come occasione di riflessione su questo tema di carattere generale prendendo spunto, di volta in volta, da temi di stretta attualità offerti dalla cronaca quotidiana a trecentosessanta gradi.

Si prenderanno in esame inoltre vari aspetti delle trasformazioni in corso nel mondo dell'informazione, della comunicazione e dell'editoria dal punto di vista dei mezzi e delle professionalità ad essi connessi.

I temi e gli interrogativi di fondo restano quelli di sempre. Siamo più o meno informati rispetto al passato? Esiste ancora la possibilità di distinguere tra comunicazione e informazione? Siamo davvero più informati? Siamo ancora in grado di distinguere tra mezzo e messaggio, tra strumenti e contenuti?

Indicativamente il metodo di lavoro non sarà quello della lezione frontale, ma quello della conversazione che, partendo da spunti offerti dall'attualità o da suggerimenti del gruppo di lavoro, offrano la possibilità di approfondimenti stimolanti.

Particolare attenzione sarà riservata ad aspetti relativi alle trasformazioni in corso in ambito professionale e dell'organizzazione del mondo dell'editoria ed alle loro prospettive di evoluzione.

Come nella prima edizione del ciclo di incontri, si tratterà di conversazioni basate prevalentemente su esperienze professionali maturate, in oltre quaranta anni, nel mondo dei giornali, della radio, della tv, di internet e dei libri. Un approfondimento sarà dedicato in particolare al tema dell'editoria libraria: un mondo estremamente affascinante e ricco di spunti di approfondimento stimolanti, tra crisi e innovazione.

La complessità dei temi e il metodo di lavoro proposto non consentono di indicare titoli specifici di ogni singola conversazione. In sintesi tuttavia si può dire che il tema di fondo che farà da filo conduttore al ciclo sarà quello del rapporto di ognuno di noi con gli strumenti di conoscenza e crescita individuale in rapporto ad evoluzione tecnologica, editoria, informazione, politica ed economia.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60



A cura del Circolo Cinematografico VERTIGO

Sede Sala Pastrone

Lezioni didattiche venerdì dalle ore 17.30 alle ore 19.30

Proiezioni venerdì alle ore 15.00 e alle ore 17.30

### **Programma**

#### **2023**

06-10 **PRIMA LEZIONE DIDATTICA**

13-10 **Evento Speciale** "L'arpa birmana" ore 18.00

20-10 L'amour flou

27-10 Ancora un giorno

10-11 Doppio sospetto

17-11 **SECONDA LEZIONE DIDATTICA**

24-11 Mai raramente a volte sempre

01-12 **Evento Speciale** ASTI INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

15-12 Miss Marx

22-12 La nostra storia

#### **2024**

12-01 **TERZA LEZIONE DIDATTICA**

19-01 Lezioni di persiano

26-01 **QUARTA LEZIONE DIDATTICA**

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

Docente	Valentina Federica Spreafico
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2024: <b>15/01 - 29/01 - 26/02 - 11/03 - 25/03</b>

### **Programma**

#### **I “vizi capitali” nell’antico Egitto. Il concetto di peccato nella Valle del Nilo.**

Il corso prenderà in considerazione il concetto di peccato proponendone una visione egiziana. Attraverso l’analisi delle fonti archeologiche si potrà cogliere la modernità del pensiero egiziano e il suo status mentis rispetto alla sua organizzazione sociale e al suo vivere comune.

L’intero corso sarà supportato da presentazioni in powerpoint.

1. La superbia: il culto della superiorità sociale.
2. L’avarizia: tra l’universalità divina e la rigidità sociale umana.
3. La lussuria: la bramosia sessuale senza freni.
4. L’invidia: il bene altrui come causa di male proprio.
5. La gola: l’ingordigia e l’abbandono ai piaceri del cibo.
6. L’ira: l’eccesso di giustizia che sfocia nella violenta vendetta.
7. L’accidia: la pigra indolenza della svogliatezza.
8. La malinconia: il germe del malcontento.
9. La vanità: l’exasperazione della bellezza e della cura di sé.
10. Il disordine: il mondo alla rovescia.
11. L’ambizione: la retorica della denigrazione satirica.

**Contributo corso            €        20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 50

Docente	Edoardo Angelino
Sede	Salone Consigliare - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>03/10 - 17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2024: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 05/03</b>

## LE STORIE DEGLI ALTRI

### AFRICA

Quest'anno il corso cambia continente: ci interesseremo dell'Africa, il continente del futuro, un mondo di cui giornali e televisioni si occupano poco, di solito in modo affrettato, solo per commentare il fatto del giorno.

Eppure l'Africa ci riguarda da vicino con la sua esplosione demografica, gli immensi giacimenti di materie prime, le ricorrenti carestie, l'emigrazione. Cercheremo di fare qualche approfondimento che stimoli riflessioni storiche, culturali e geopolitiche.

### PROGRAMMA DEL CORSO

- Il mondo arabo nordafricano tra colonialismo, neocolonialismo, progresso e conservazione.
- L'Algeria dalla guerra d'indipendenza ai giorni nostri.
- L'Egitto, la Tunisia, il Marocco.
- L'Africa Occidentale e la tratta degli schiavi.
- Il Sahel.
- La questione dell'immigrazione.
- Il Sudan.
- Il Corno d'Africa dalla colonizzazione italiana ai giorni nostri.
- Il Congo

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 99 in presenza e 40 online

Docente	Svetlana Kondrina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

Il corso prende in esame gli aspetti geografici, storici, umani e tradizionali della immensa nazione che è la Russa.

Lo smisurato territorio verrà analizzato non solo dal punto di vista geografico, nel tentativo di fornire un quadro fedele soprattutto delle tradizioni, degli usi, dei costumi, della cultura e della quotidianità.

Numerosi saranno i filmati, di cui alcuni praticamente inediti in Italia, che verranno proposti durante le lezioni.

Si articolerà nei seguenti centri di interesse:

- 1 - Presentazione del corso. La nascita della Russia e l'avvento del Cristianesimo. I primi principi, la dinastia dei Rjurikidi dal 862.
- 2 - La geografia della più grande nazione del mondo: i mari, i grandi fiumi, le immense distese e i boschi
- 3 - Il grande nord e le terre dei diamanti.
- 4 - La nascita e lo sviluppo delle più importanti ed antiche città russe: Novgorod, Mosca, Rostov la Grande, San Pietroburgo.
- 5 - Come il nipote di una principessa dell'antica Bisanzio, Sofia Paleologa, divenne uno dei più importanti zar russi: Ivan il Terribile.
- 6 - La vita e le gesta del primo imperatore della Russia: Pietro il Grande.
- 7 - L'imperatrice Caterina II La Grande – come una piccola principessa germanica divenne una delle più importanti figure della storia russa.
- 8 - Il tesoro dell'Impero Russo. I preziosi simboli del potere dei Romanov.
- 9 - La dinastia dei Romanov – 300 anni alla guida dello sterminato paese.
- 10 - La Rivoluzione del 1917 e il crollo del potere imperiale.
- 11 - Il ricordo di Michail Gorbaciov – il tempo della Perestrojka e lo scioglimento dell'Unione Sovietica.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

Docente	Carla Forno
Sede	Sala Tovo
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>02/10 - 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2024: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 04/03</b>

### **Programma**

#### **Una vita da romanzo**

Il corso seguirà il racconto di Alfieri nelle pagine della sua autobiografia, la Vita, tenendo presente anche altre fonti - come lettere e documenti di archivio indispensabili per delineare le reali esperienze vissute nell'arco di cinquant'anni, la seconda metà del Settecento, un secolo di salotti e rivoluzioni.

- 1 - Gli anni astigiani dell'infanzia. Il bambino nella "casa paterna"
- 2 - A Torino negli anni dell'adolescenza
- 3 - I primi viaggi della giovinezza
- 4 - La giovinezza e la scoperta dell'amore
- 5 - Il salotto torinese: il giovane conte e le sue contraddizioni
- 6 - Gli anni della svolta e delle scelte: 1777-1778
- 7 - Il periodo romano: inquietudini e conferme
- 8 - Fra Pisa e Siena: la prima stampa delle tragedie
- 9 - Un luogo segreto in Alsazia
- 10 - A Parigi negli anni della rivoluzione francese
- 11 - L'ultimo decennio di vita a Firenze: da autore ad attore

**Contributo corso**            €        **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **A10 LA STORIA DELLA MUSICA LATINOAMERICANA**

Docente	Felice Reggio
Sede	Salone Consigliare - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2024: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

(Brasile, Argentina, Cuba)

Un grande percorso che attraversa “**La Storia della Musica Latina**” è un approfondimento storico didattico, che celebra il grande legame che da sempre intercorre tra l’uomo, lo strumento musicale e le varie contaminazioni, che insieme hanno dato linfa vitale a nuovi stili musicali:

**La Musica Latino Americana**, è stata influenzata dal **JAZZ**, che rimane comunque un linguaggio universale che unisce tutti i popoli del mondo, ed è sicuramente il genere più innovativo del secolo scorso, **il 900**.

Questo progetto nasce in collaborazione con il corso UTEA dell’Università di Asti coordinato dal Prof. Felice Reggio, che raccontando, analizzando sia con filmati ed esempi musicali, darà vita ai protagonisti storici della **MUSICA**

### **ARTISTI**

#### **BRASILE:**

Antonio Carlos Jobim, Joao Gilberto, Vinicio De Moraes, Luis Bonfá, Carlos Lyra, Roberto Menescal, Stan Getz, Chico Buarque, Eumir Deodato, Gilberto Gil, Toquinho, Gaetano Veloso, Elis Regina, Astrud Gilberto, Gal Costa, Maria Betania, Chet Baker, Ornella Vanoni e altri

#### **ARGENTINA:**

Carlos Gardel, Astor Piazzolla, Carlos Santana, Gato Barbieri e altri...

#### **CUBA:**

Perez Prado, Tito Puente, Xavier Cugat & Abbe Lyne, Celia Cruz, Mario Bauzá, Cumpare Secundo, Chano Pozo, Dizzy Gillespie, Ray Barreto, Gli Irakere, Arturo Sandoval e altri....

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 99

**Cod. A11**

**LA TERRA DI MEZZO**

Docente Alberto Banaudi  
Sede Salone Consigliare - Palazzo della Provincia  
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Giorno venerdì 1<sup>a</sup> settimana  
Date 2023: **06/10 - 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12**  
2024: **12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 08/03**

**Programma**

**Una trattazione delle più conosciute e significative parabole di Gesù.**

Le parabole più importanti dei quattro Vangeli canonici verranno prese in considerazione soprattutto sotto il profilo storico-culturale e si cercherà di coglierne il significato alla luce del contesto in cui furono recepite e interpretate nel corso della storia della cultura occidentale.

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 99 in presenza e 40 online

Docente	Antonio Borgia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2024: <b>19/01 - 02/02 - 16/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04 -10/05</b>

La storia delle mafie è strettamente collegata a quella delle regioni meridionali in cui sono nate e al consenso culturale riscosso presso le corrispondenti popolazioni. Per lungo tempo sottovalutate o sopportate dallo Stato, anche per fini utilitaristici, queste organizzazioni hanno prosperato, usando la violenza per arricchirsi e il potere, acquisito tramite i rapporti con le istituzioni politiche e amministrative nonché il mondo economico, per influire sui punti vitali della società. Dagli anni ottanta del XX secolo, la progressiva perdita dell'impunità storica dei propri appartenenti, unitamente alla mutata percezione dei cittadini, ha indotto queste organizzazioni a trasformarsi, abbandonando palesi segni di predominio ed assumendo comportamenti "sotterranei", finalizzati ad allargare il proprio raggio di azione in territori diversi da quelli di origine, allo scopo di infiltrarsi nell'economia legale e divenirne protagonisti. Il corso è utile per acquisire elementi atti a comprendere, anche, gli attuali pericoli a cui è sottoposta la società civile delle regioni settentrionali del Paese.

#### PROGRAMMA

- 1-2-3 Parte introduttiva: le origini del termine, punti in comune fra le mafie italiane, le caratteristiche, i rapporti fra le mafie, l'antimafia e la sua strumentalizzazione, il dialogo Stato-mafie, la Chiesa e le mafie.
- 4-5-6 Cosa Nostra siciliana: I fenomeni premafiosi e le sette segrete. L'evoluzione storica. Le Guerre interne e l'ascesa dei corleonesi. I delitti eccellenti e l'attacco allo Stato. Il movimento antimafia. Le donne e cosa nostra.
- 7-8 La 'ndrangheta calabrese: Le origini. L'evoluzione storica. La Santa. La 'ndrangheta e le donne.
- 9 La camorra napoletana. La sacra corona unita pugliese. La stidda siciliana. La mafia foggiana. Le altre organizzazioni criminali straniere operanti in Italia.
- 10-11 L'estensione dell'influenza delle mafie nel Nord Italia, in particolare nel Piemonte. Le infiltrazioni nell'economia legale. Il riciclaggio di denaro. Le mafie ai tempi del coronavirus. I mezzi di contrasto.

**Contributo corso** € **20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 in presenza e 40 online



Docente	Francesca Ragusa
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>03/10 - 17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2024: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 05/03</b>

### **Programma**

Partendo dal concetto di esoterismo e confrontandolo con il più comune di esoterismo percorreremo insieme un viaggio attraverso gli archetipi delle Lame di Taroth (Tarocchi), sfiorando altresì concetti derivanti dalla Cabala, i quattro elementi, i simboli astrologici e alchemici.

Valuteremo in piccola parte come essi possano influire sulla nostra vita e come invece possiamo influire noi su di loro.

Percorreremo insieme non una ma tante “Vie” che l’ esoterismo stesso percorre.

“Portatemi via dalla saggezza che non piange, la filosofia che non ride e la grandezza che non si inchina di fronte ad un bambino”.

Kahlil Gibran

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 in presenza e 40 online

Docente	Susanna Nuti
Sede	Sala Tovo - Palazzo Provincia
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	venerdì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>06/10 - 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2024: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 08/03</b>

### **Programma**

Club del libro - Viaggio e discussione nella letteratura contemporanea

La letteratura contemporanea è in grado di toccare gli argomenti più disparati. Anche libri all'apparenza "semplici" possono nascondere vere e proprie perle di scrittura permettendo lo sviluppo di una discussione costruttiva sulle tematiche trattate.

Negli ultimi 20 anni sono stati tantissimi gli autori che si sono rivelati al panorama nazionale e internazionale, alcuni acquisendo una straordinaria notorietà.

L'idea è quella di far scoprire agli studenti opere più o meno note, alcune arrivate al grande pubblico grazie alle trasposizioni cinematografiche.

Dalla commedia al fantasy, dal distopico al giallo, lo scopo del corso è lo sviluppo di una discussione critica a seguito di una lettura individuale, che vada ad analizzare parti specifiche, contestualizzando la storia nell'ambito dell'autore e del suo ambiente sociale.

Un percorso in giro per il mondo, toccando realtà diverse sia a livello sintattico che emotivo.

1. Matteo Bussola: "Il rosmarino non capisce l'inverno"
2. David Mitchell: "Cloud Atlas"
3. Stefania Bertola: "Ragione e sentimento"
4. Jo Nesbø: "Il Confessore"
5. Julian Fellowes: "Belgravia"
6. Ernest Cline: "Player One"
7. Diego de Silva: "Terapia di Coppia per amanti"
8. Arthur Golden: "Memorie di una geisha"
9. Trudi Canavan: "La corporazione dei maghi"
10. Carmen Maria Machado: "Nella casa dei tuoi sogni"
11. Carlo Giuseppe Gabardini: "Churchill. Il vizio della democrazia"

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 in presenza e 40 online

Docente	Stefano Gilardi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2024: <b>15/01 - 29/01 - 26/02 - 11/03 - 25/03</b>

### **Programma**

A complemento del programma già svolto nell'A.A. 2022/23, propongo la seguente continuazione:

1. Dante Alighieri: personaggi maschili nella Divina Commedia.
2. Boccaccio: novelle ancora attuali.
3. Ludovico Ariosto: l'amore per Angelica.
4. Carlo Goldoni: l'amore per Mirandolina.
5. Ugo Foscolo: l'amore per Teresa.
6. Alessandro Manzoni: personaggi maschili nei Promessi Sposi.
7. Giovanni Verga: novelle ancora attuali.
8. Gabriele D'Annunzio: il personaggio, lo scrittore.
9. E. De Amicis, Collodi e Salgari: La letteratura per i ragazzi.
10. Eugenio Montale: l'amore per "Mosca".
11. S. Moravia: il neorealismo.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Maria Grazia Bologna
Sede	Sala Tovo - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>02/10 - 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2024: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 04/03</b>

### **Programma**

#### **Le fonti letterarie delle opere liriche**

Nei secoli XVIII e XIX numerose opere liriche si ispirarono a testi letterari e ne determinarono la conoscenza e la divulgazione fino ai giorni nostri. Alcuni testi, narrativi o teatrali, scelti tra i più noti, verranno presentati attraverso la loro contestualizzazione storico-sociale, l'analisi di pagine scelte e il confronto con l'opera lirica corrispondente.

- “Quei più modesti romanzi...” Libretti e librettisti
- La “rivoluzionaria” trilogia di Figaro di P.A.C. de Beaumarchais e due sue traduzioni operistiche:
  1. Il barbiere di Siviglia di G.Rossini
  2. Le nozze di Figaro di W.A.Mozart
- I diversi volti di Don Giovanni da Tirso de Molina a Molière a Mozart e altri ancora
- Da La sposa di Lammermoor di W.Scott a Lucia di Lammermoor di G.Donizetti
- Da La dama delle camellie di A.Dumas figlio a La Traviata di G.Verdi
- Da V.Hugo a G.Verdi:
  1. Ernani
  2. Il re si diverte e Rigoletto
- Storia di un femminicidio: Carmen da P.Merimée a G.Bizet
- Le vicende di Cavalleria rusticana da G.Verga a P.Mascagni
- La tragica storia di Tosca da V.Sardou a G.Puccini

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Pier Giorgio Bricchi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	venerdì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2024: <b>19/01 - 02/02 - 16/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04 -10/05</b>

**UN VIAGGIO NELL'OPERA RUSSA**

Continuiamo il nostro percorso attraverso i più importanti continenti operistici.

Dopo aver esplorato quello italiano, quello francese e quello tedesco, vi proponiamo quest'anno un viaggio nella ricca produzione del teatro musicale russo, forse la meno frequentata dal pubblico italiano.

Il corso analizzerà l'opera dei principali operisti russi attraverso la loro vita, le loro opere, le "storie" che ci hanno raccontato (spesso tratte dagli scrittori russi più prestigiosi) e il loro gesto musicale.

Ricordo che i contenuti dei corsi sono reperibili in due volumi compilati dallo stesso docente: *Il romanzo dell'opera* (per l'opera italiana) e *Il racconto dell'opera straniera* (di prossima pubblicazione).

**Programma (di massima)**

1. Le origini dell'opera russa e il Gruppo dei Cinque
2. *Il Boris Godunov* di M. Musorgskij
3. *La Chovàncina* di M. Musorgskij
4. *Il principe Igor* di A. Borodin
5. *Il gallo d'oro* di N. Rimskij-Korsakov
6. *L'Eugenio Onegin* di P. I. Cjaikovskij
7. *La Dama di picche* di P. I. Cjaikovskij
8. *la Lady Macbeth* di D. Sostakovic
9. *l'Angelo di fuoco* di S. Prokofev
10. *Guerra e pace* di S. Prokofev
11. Il "caso" Strawinsky e *La carriera di un libertino*

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Rosellina Piano
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2024: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

#### **Anno 4°: Questioni di famiglia Intrecci e relazioni femminili nelle grandi casate italiane**

1. **Le stirpi del ferro** (Berta degli Obertenghi, Adelaide di Susa, Matilde di Canossa, Costanza d'Altavilla)
2. **Le Signore del Monferrato** (Maria, Isabella, Violante, Regine di Gerusalemme; Anna d'Alençon, Margherita Paleologa)
3. **Venute da lontano in Savoia** (da Margherita di Borgogna a Catalina Micaela D'Avis)
4. **Sulle tracce del Biscione** (Le figlie di Bernabò, Valentina Visconti, Caterina Sforza)
5. **Alle corte degli Este** (Eleonora d'Aragona, Isabella e Beatrice, Lucrezia Borgia)
6. **Nelle Chiare nebbie di Mantova** (Isabella, Barbara, Margherita; La sventurata Agnese, Isabella Boschetti)
7. **Fortunate o meno in casa Medici** (Lucrezia Tornabuoni, Clarice Orsini, Eleonora di Toledo)
8. **Nella Roma dei Papi** (Vannozza, Lucrezia, Giulia: le donne di Papa Alessandro VI)
9. **Lotte di potere** (Orsini e Colonna e altre grandi casate romane. Le avventure di Maria Mancini)
10. **Signore del Sud** (Le Giovane d'Angiò regine di Napoli. Le Aragonesi. Le mogli dei vicerè)
11. **Nobildonne del mare** (Fieschi, Doria, Grimaldi. Dogaresse e Giudichesse)

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Ferruccio Zanchettin
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2024: <b>16/01 - 30/01 - 27/02 - 12/03 - 26/03</b>

### **Programma**

DAL 1939 (QUANDO HITLER E STALIN ERANO ALLEATI E MUSSOLINI STAVA ALLA FINESTRA) AL SESSANTOTTO

- 1939** Occupazione, da parte di Hitler, dei Sudeti e poi dell'intera Cecoslovacchia. Occupazione italiana dell'Albania. Patto d'acciaio fra Italia e Germania. Patto Molotov-Ribbentrop di non aggressione fra la Germania e l'URSS. Conflitto russo-finnico. 1° settembre: invasione tedesca della Polonia e inizio della II Guerra mondiale. Invasione da est della Polonia da parte dell'Unione Sovietica.
- 1940** L'Italia abbandona la non-belligeranza ed entra nel conflitto a fianco della Germania, dichiarando anch'essa guerra al Regno Unito e alla Francia.
- 1941** Rottura del patto di non aggressione: i tedeschi iniziano l'invasione dell'URSS (operazione Barbarossa). Attacco giapponese a Pearl Harbor e immediata risposta degli Stati Uniti che rispondono con una dichiarazione di guerra al Giappone, imitati subito dal Regno Unito. Il quadro risulta completo dalla dichiarazione di guerra agli Stati Uniti da parte di Germania e Italia.
- 1943** Il 25 luglio l'organo del Gran Consiglio sfiducia Mussolini, che viene arrestato. L'8 settembre viene reso pubblico l'armistizio fra Italia e Germania. Mussolini, liberato dai tedeschi, annuncia l'avvento della Repubblica di Salò. Ha inizio la guerra civile.
- 1945** Capitolazione della Germania con Berlino invasa dai russi, e del Giappone dopo le bombe atomiche su Hiroshima e Nagasaki.
- 1946** L'Italia liberata affronta il Referendum istituzionale e diventa una Repubblica. Alcide De Gasperi è presidente del consiglio.
- 1948** Entra in vigore la Costituzione italiana. Scontro elettorale fra la Democrazia Cristiana e i partiti della sinistra, raggruppati nel Fonte Popolare, vittoria democristiana. Iniziano gli anni del centrismo.
- 1949** Nasce il Patto Atlantico, sotto l'egida degli Stati Uniti e, nel 1955, il Patto di Varsavia, facente capo all'Unione Sovietica: l'Europa divisa in due dalla "cortina di ferro". Ha inizio il lungo periodo della "guerra fredda". In Italia iniziano i governi di centro-sinistra.
- 1962** La presenza dei missili russi a Cuba costituisce una minaccia per gli Stati Uniti: il mondo è a rischio di un terzo conflitto mondiale.
- 1968** Nasce a Trento la contestazione studentesca, sulla scia della precedente rivolta degli studenti americani, soprattutto presso l'Università di Berkeley.

**Contributo corso** € **20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Maria Teresa Barolo
Sede	Salone Consigliare - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programma**

#### **ANNI '20, ELEGANZA E RIGORE**

Dalle ceneri del Liberty all'Art déco, dal secondo Futurismo a "Novecento" e il ritorno all'ordine. Le metamorfosi di Balla, Carrà e De Chirico, il genio di Sironi e Ferrazzi, Giò Ponti e Martini, Wildt e il giovane Fontana, Casorati e i Sei di Torino.

L'avvento del Surrealismo, la 'competizione' tra Picasso e Matisse, lo splendore dell'ultimo Monet, la scuola di Parigi. Il secondo espressionismo tedesco e il nuovo cinema, le avanguardie e l'astrazione. Nel segno di un'internazionale razionalista, l'architettura e il design dei maestri, a partire dal Bauhaus di Gropius, il Neoplasticismo olandese, Le Corbusier. Un viaggio attraverso pittura e scultura, architettura/urbanistica, arti applicate e grafica, cent'anni fa: un decennio costruttivo, anticonvenzionale, di eccezionale creatività.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 99 in presenza e 40 online



## **Cod. A21 STORIA DEL COSTUME NEL BASSO MEDIOEVO**

Docente	Maria Vittoria Ferrando
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>03/10 - 17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2024: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 05/03</b>

### **Programma**

Prosegue la trattazione della vita quotidiana nel Basso Medioevo vista nei suoi aspetti caratteristici, spaziando tra i vari paesi europei.

Come sempre, farò ricorso a Power Point per presentare la documentazione iconografica relativa a ogni periodo e argomento.

- Nel corso dell'anno saranno esaminati vari aspetti della quotidianità, come la politica mercantile e monetaria in Italia, la famiglia, la donna e il bambino l'abbigliamento l'alimentazione, l'immaginario medievale, figure bizantine, la vita dei Vichinghi, gli Ebrei, la scuola e la cattedrale, il passaggio dal Vecchio al Nuovo mondo e altro ancora.
- Inoltre l'uomo medievale sarà presentato attraverso alcuni profili significativi visti nei loro tratti essenziali: l'emarginato, il malvivente, e così via.

**Contributo corso            €     20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 50

Coordinatore                      Ulrica Rimella  
Sede                                      ASTISS  
Orario                                    dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Giorno                                   lunedì 1<sup>a</sup> settimana

**Programma**

2023

<b>02/10</b>	Luisa Pignari	Turchia storica Anatolia
<b>13/11</b>	Laura Ferrato	Maranhão Brasile
<b>27/11</b>	Giovanni Gastaldi	Siria uomini e territorio
<b>11/12</b>	Giancarlo Sattanino	Yemen

2024

<b>08/01</b>	Giancarlo Sattanino	Yemen
<b>22/01</b>	Laura Ferrato	Mongolia
<b>05/02</b>	Luisa Pignari	Islanda
<b>19/02</b>	Franco Masoero	Deserti e vulcani tra Cile e Perù
<b>04/03</b>	Giovanni Gastaldi	Monte Athos, l'altro volto dei Balcani
<b>18/03</b>	Sandro Garavelli	Dancalia è Etiopia storica
<b>08/04</b>	Anna Maria Cagli	Iran

**Contributo corso                      €            20**

Minimo iscritti: 25                      Massimo iscritti: 60

IL NONNO NON VUOLE  
PROPRIO INVECCHIARE



# **IL NOSTRO TERRITORIO**

## **STORIA E CULTURA**

*Programma dei corsi*

## **Cod. B01 BELLEZZA TRA LANGHE, MONFERRATO E ROERO**

Docente	Claudia Solaro
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programma**

Quanto conosciamo il territorio in cui viviamo? Quali storie si nascondono dietro alla bellezza che ci circonda? Quello che vediamo oggi è il frutto del lavoro portato avanti con dedizione dalle persone che hanno vissuto tra Langhe, Monferrato e Roero. Con il corso viaggeremo virtualmente nello spazio e nel tempo per scoprire storie antiche che ci aiuteranno a capire il presente. Saranno proposte mete per gite panoramiche e percorsi per camminate in compagnia immersi nella bellezza.

L'obiettivo delle lezioni è stimolare all'osservazione di ciò che ci circonda per essere più consapevoli del patrimonio di bellezza del nostro territorio, perché tutti possiamo diventare ambasciatori della bellezza che ci circonda. Il corso può essere seguito sia da chi ha già frequentato durante l'anno accademico 2022/2023, in quanto saranno proposti nuovi contenuti, sia da chi vuole avvicinarsi per la prima volta all'argomento.

**Contributo corso**                    €     **20**

Minimo iscritti: 25                    Massimo iscritti: 60

Coordinatore	Giuseppe Barla
Sede	Salone Consigliare - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2024: <b>15/01 - 29/01 - 26/02 - 11/03 - 25/03</b>

### **Programma**

- Il corso avrà un contenuto ad ampio raggio con al centro la cultura piemontese.
- Questo significa che gli incontri previsti ruoteranno attorno agli elementi umanistici (arte, letteratura, musica, memorie, tradizioni popolari) che hanno caratterizzato il territorio in cui viviamo e continuano a farlo tuttora.
- I vari docenti porteranno la loro esperienza alternando gli stati d'animo suscitati: da momenti particolarmente frizzanti ad altri più emotivi, poiché al centro della cultura piemontese ci sono le persone e quindi le emozioni.
  
- Docenti:
- Gli amici della caraffa
- Paolo Tibaldi
- Mario Renosio
- Armando Brignolo
- Antonello Virano
- Oscar Barile

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 99

Coordinatore                      Marinella Chiavero  
Ritrovo                              p.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia  
Giorno                                martedì  
Orario                                vedi programma

visite mezza giornata (**HD**): partenza ore 14,00

visite giornata intera (**FD**): partenza ore 08,30

### **Programma**

#### **10 Ottobre 2023**

##### **La Fortezza di Verrua Savoia (TORINO) HD                      partenza ore 14,00**

La Fortezza, anche detta Rocca, è un punto strategico di controllo sulla pianura vercellese, il Po e le attuali province di Alessandria, Asti e Vercelli.

#### **19 marzo 2024**

##### **Sorprese barocche a Foglizzo (TORINO) HD**

Alla scoperta di un castello in provincia di Torino che racchiude al suo interno una sconosciuta storia barocca all'insegna dell'architetto Vittone.

#### **2 aprile 2024**

##### **Fossano e il castello degli Acaja (CUNEO) HD**

Visita guidata di Fossano e del Castello degli Acaja, che domina maestoso nel centro della cittadina cuneese. La visita comprende la salita alla torre per una veduta della città dall'alto.

#### **09 aprile 2024**

##### **Castelli e paesaggi delle Langhe (CUNEO) FD**

Percorsi panoramici alla scoperta delle Langhe, attraverso i castelli di Barolo e Serralunga d'Alba.

(il pranzo supplementare a carico dei partecipanti)

#### **21 maggio 2024**

##### **Nobili palazzi sul lago d'Orta (NOVARA) FD**

Le finestre di Palazzo Penotti Ubertini sono un caratteristico punto di osservazione del borgo di Orta San Giulio. Un percorso panoramico porterà alla scoperta anche di Villa Nigra a Miasino, affacciato sulle sponde del lago.

(il pranzo supplementare a carico dei partecipanti).

**Contributo corso                      €            150.00**

Minimo iscritti: 38                      Massimo iscritti: 52

**Cod. B04****CASTELLI APERTI**

Coordinatore                      Marinella Chiavero  
Ritrovo                              p.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia  
Giorno                                martedì  
Orario                                 vedi programma

visite mezza giornata (**HD**): partenza ore 14,00

visite giornata intera (**FD**): partenza ore 08,30

**Programma****17 ottobre 2023****La Fortezza di Verrua Savoia (TORINO) HD                      partenza ore 14,00**

La Fortezza, anche detta Rocca, è un punto strategico di controllo sulla pianura vercellese, il Po e le attuali province di Alessandria, Asti e Vercelli.

**26 marzo 2024****Sorprese barocche a Foglizzo (TORINO) HD**

Alla scoperta di un castello in provincia di Torino che racchiude al suo interno una sconosciuta storia barocca all'insegna dell'architetto Vittone

**16 aprile 2024****Fossano e il castello degli Acaja (CUNEO) HD**

Visita guidata di Fossano e del Castello degli Acaja, che domina maestoso nel centro della cittadina cuneese. La visita comprende la salita alla torre per una veduta della città dall'alto.

**7 maggio 2024****Castelli e paesaggi delle Langhe (CUNEO) FD**

Percorsi panoramici alla scoperta delle Langhe, attraverso i castelli di Barolo e Serralunga d'Alba.

(il pranzo supplementare a carico dei partecipanti)

**28 maggio 2024****Nobili palazzi sul lago d'Orta (NOVARA) FD**

Le finestre di Palazzo Penotti Ubertini sono un caratteristico punto di osservazione del borgo di Orta San Giulio. Un percorso panoramico porterà alla scoperta anche di Villa Nigra a Miasino, affacciato sulle sponde del lago.

(il pranzo supplementare a carico dei partecipanti).

**Contributo corso                      €            150.00**

Minimo iscritti: 38                      Massimo iscritti: 52



Docente	Ass. Pachamama – Davide Bologna
Sede	Sala Tovo – Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>10/10 - 24/10 - 07/11</b> 2024: <b>27/02 - 12/03 - 26/03</b>

### **Programma**

#### **Conoscere Ambiente e Territorio con la vista, il tatto e l'olfatto**

##### ***Percorsi***

Il corso prevederà 11 incontri, 9 percorsi con il corpo all'esterno e 2 con la mente in aula. I percorsi che vivremo saranno momenti di interazione con l'arte del trekking, passi in natura e in ambiente antropizzato, finalizzati ad apprendere la corretta gestione di un gruppo escursionistico.

Non c'è età per il trekking, non esistono limiti quando passo dopo passo percorriamo un cammino, perché ad ognuno di noi corrisponde uno stile, un modo differente per vivere le emozioni che il "movimento" ci offre.

Equipaggiamento

Logistica

Obiettivo del trekking

Scelta del percorso

Livelli di impegno e difficoltà

Orientamento

Lettura del territorio e relazione con le tracce

Criteri di gestione di un gruppo in ambiente naturale

Urban trekking

Verrà proposto ai partecipanti al corso di immedesimarsi nel ruolo di "guide" al fine di fornire gli strumenti utili, a seguito degli 11 incontri, per poter essere promotori di attività outdoor, sia in ambito personale che associazionistico.

Il corso prevede molte uscite in natura individuando differenti caratteri nei vari trekking e focalizzando l'attenzione sul territorio di Alto Monferrato, Langa Astigiana e Alta Langa. Tre ambienti differenti tra loro e assolutamente intensi sia dal punto di vista emotivo che tecnico.

Le colline del Monferrato per escursioni più "lunghe" e le terre alte di Langa per l'interazione con l'aspetto selvatico.

#### **LE USCITE SI EFFETTUERANNO CON MEZZI PROPRI**

**Contributo corso**                    €        **20**

Minimo iscritti: 25                    Massimo iscritti: 40

Coordinatore	Ordine Architetti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2024: <b>16/01 - 30/01 - 27/02 - 12/03 - 26/03</b>

### **Programma**

#### **"Storia dell'Architettura e del paesaggio tra le via di Asti e non....."**

Il corso proposto intende fornire, attraverso l'analisi di un edificio, parco o giardino, sito nel territorio astigiano, un approfondimento critico analitico della storia dell'architettura nei vari periodi storici (età medievale, età moderna ed età contemporanea) associato, in alcuni casi, alla museologia, con aperture anche verso le altre manifestazioni artistiche e culturali (fotografia, cinema, teatro, letteratura).

Ogni lezione sarà monotematica e dedicata all'analisi di un edificio e del relativo periodo storico, artistico ed architettonico.

L'obiettivo del corso è, anche, quello di riportare l'architettura e non solo, al centro del dibattito critico della società astigiana.

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti:25            Massimo iscritti: 50

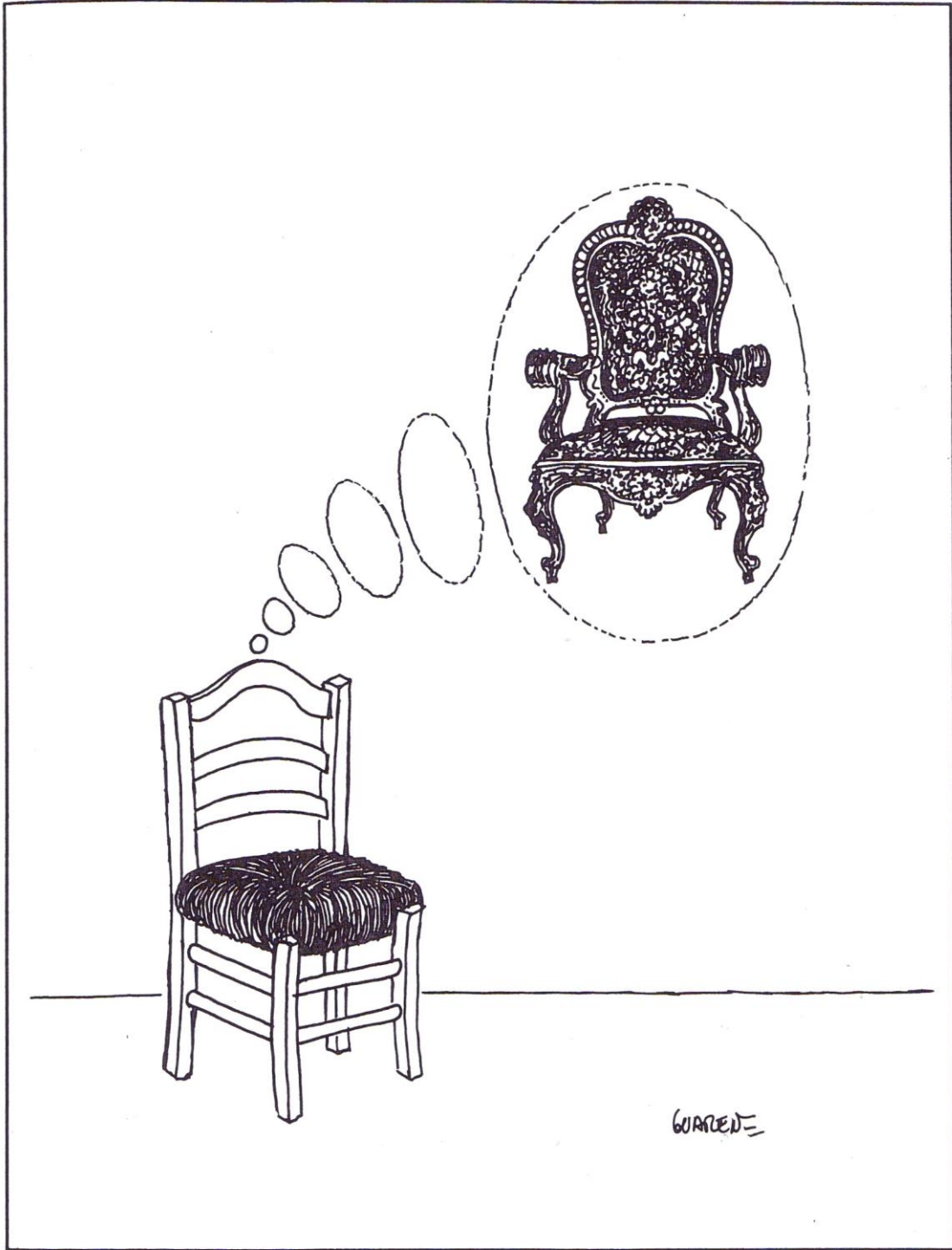
Coordinatore	Gianfranco Miroglio
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

- 1) La città possibile.** Introduzione al corso. Trasformare la città in funzione del benessere dei cittadini. Pedagogia verso la cittadinanza, comunicare, sensibilizzare e promuovere una mobilità sostenibile. **Gianfranco Miroglio, Dennis Bajerano.**
- 2) Buone pratiche per una “città dei cittadini”.** Piedi, bici, trasporto pubblico e mobilità sostenibile. Guardiamoci intorno, in Italia e nel mondo. **Lorenzo Pagliano.**
- 3) Cenni di ecologia e biologia fluviale.** I fiumi sono elementi di vitale importanza per un territorio, ove costituiscono ambienti unici e irripetibili. **Tiziano Bo e Marco Demaria.**
- 4) Uomini acqua e “immondizia maladetta”** Viene illustrata la storia dei rifiuti e dell’umanità a partire da quando l’uomo è diventato, appunto, “l’animale che produce rifiuti”. L’isola che purtroppo c’è “. Si parla di rifiuti nel novecento e al presente, di consumismo e modello produttivo. A partire dalle intuizioni profetiche degli artisti come Calvino, Pasolini, Manzoni e Pistoletto. Approfondiamo il tema della Complessità e le tesi ambientali e come si applica sia alla soluzione del problema rifiuti, dei problemi ambientali e alla pedagogia secondo Edgar Morin e Alessandro Cravera. **Maura Maria Rosa.**
- 5) Gli alberi creano mondi -** Il bosco è un ecosistema dove tutto è connesso e dove la collaborazione, la diversità, l’aiuto reciproco superano il concetto di competizione. **Francesco Ravetti.**
- 6) Avifauna di pianura e colline del Monferrato :** impatto del paesaggio agrario. Descrizione delle principali specie nidificanti e di passo; ruolo giocato dalla natura del paesaggio e dalle tecniche culturali sulla diffusione e riproduzione di tali specie. **Carlo Nebbia.**
- 7) Tutela: natura, storia e arte:** legame tra arte romanica e peculiarità ambientali del territorio. **Franco Correggia**
- 8) Verso la transizione energetica:** Necessità energetiche in Piemonte, la sfida per i prossimi decenni. È possibile eliminare le fonti fossili senza rinunciare ai benefici del mondo moderno e senza danneggiare ulteriormente l’ambiente in cui viviamo? **Angelo Porta**
- 9) Sostenibilità e consumo di risorse:** approfondimento sugli indicatori che mostrano come il modello mainstream sia sbagliato per la termodinamica del sistema pianeta. **Luca Chiusano**
- 10) Delirio di guerra.** Riarmo globale ed effetti sui mutamenti climatici. **Giancarlo Dapavo**
- 11) Diversità nella Biosfera e responsabilità dei Sapiens.** Verso una bioetica globale dell’Antropocene. Conclusione del Corso. **Francesco Scalfari.**

**Contributo corso** € **20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60



**AREA**

**MEDICO**

**BIOLOGICA**

**SCIENTIFICA**

*Programma dei corsi*

## **Cod. C01 ALIMENTAZIONE AMBIENTE E SALUTE**

Docente	Daniela Piccillo - Francesca Busa
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2024: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Il piatto della salute                                 | D. Piccillo |
| 2. Modelli nutrizionali a confronto                       | F. Busa     |
| 3. Alimentazione a supporto del sistema immunitario       | F. Busa     |
| 4. Alimentazione e tumori                                 | D. Piccillo |
| 5. Mindful eating   | F. Allieri  |
| 6. Alimentazione e osteoporosi                            | D. Piccillo |
| 7. Intestino irritabile e dieta FODMAP                    | F. Busa     |
| 8. Alimentazione nello sportivo amatoriale                | G. Rostagno |
| 9. Eccesso ponderale ed effetti collaterali del “dieting” | D. Piccillo |
| 10. Modalità di cottura e strumenti di cucina             | G. Rostagno |
| 11. La postura adeguata per la salute dell’individuo      | W. Gargiulo |

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 in presenza e 40 online

## **Cod. C02 “SISTEMA IMMUNITARIO E BENESSERE PSICO-FISICO”**

Coordinatore	Cristina Gavazza - Cristina Piccarolo
Sede	ASTISS
Orario	specificato per ogni lezione
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana

### **Programma**

#### **09/10/2022 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Il pancreas: come funziona e come mantenerlo in salute. La prevenzione del tumore al pancreas.  
Bartolomeo Marino, presidente LILT Associazione Provinciale di Asti ODV

#### **23/10/2023 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

I benefici della meditazione sul sistema immunitario.  
Elisabetta Cazzorla, operatrice shiatsu

#### **06/11/2023 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Il sonno come elemento di equilibrio del nostro organismo.  
Lucia Occhionero, pneumologa.

#### **20/11/2023 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Le strategie messe in atto dal mondo vegetale possono aiutarci? La comunicazione sotterranea tra le piante. Cristina Gavazza – Volontaria LILT

#### **04/12/2023 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Ipnosi e processo comunicativo: un potenziale dell'essere umano.  
Gianni Miroglio, gastroenterologo, vicepresidente LILT Associazione Provinciale di Asti ODV.

#### **18/12/2023 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Migliorare le difese del sistema immunitario attraverso la consapevolezza.  
Roberta Liberalato, psicoterapeuta ASL AT.

**15/01/2024 ore 15.00 – 17.00 . Ritrovo ore 15.00 presso area antistante ingresso principale Ospedale di Asti - Quanti km possiamo fare lasciando la macchina a casa? Dall'ospedale verso il centro passando dalla centralina Arpa di Via Fortino e attraverso i parchi Barolo e Bramante.**

Dennis Marcela Bejarano, volontaria Rete Asti Cambia.

#### **29/01/2024 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

L'alimentazione nell'era del “fast food”: come salvarsi? Degustazione di snack salva-salute.

Cristina Piccarolo, volontaria LILT di Asti, esperta cucina naturale e preventiva

#### **26/02/2024 ore 17.00-19.00. Ritrovo ore 17.00 presso parcheggio Aumai Market, Corso Torino 72 (vecchio PAM)**

Passeggiata al tramonto lungo il Bobore per predisporci ad un riposo notturno sereno. Degustazione di tisane.

#### **11/03/2024 ore 17.00-18.30 presso Astiss**

Benessere intestinale e salute.

Daniela Piccillo, dietista presso Ospedale di Asti

**25/03/2024 ore 17.00-20.30 presso Foyer delle Famiglie APS Circolo ACLI, via Milliavacca n° 5, Asti - Lezione teorico pratica e aperì-cena: “I piatti alleati del sistema immunitario: un menù fantasioso e stimolante”.**

Cristina Piccarolo, volontaria LILT di Asti, esperta cucina naturale e preventiva.

Incontro con le volontarie del gruppo di Arteterapia della LILT di Asti.

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

## **Cod. C03 COME AUMENTARE FELICITA' E BENESSERE**

Docente	Renata Figueiredo da Silva
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

#### **Psicologia positiva:**

#### **Come aumentare la felicità e il benessere attraverso l'ottimismo e la gratitudine**

La psicologia positiva è un approccio scientifico che si concentra sullo studio delle emozioni positive come la felicità, il benessere e l'ottimismo. La psicologia positiva mira ad aiutare le persone ad essere più felici e più sane e si dimostra efficace nel migliorare la qualità della vita delle persone. In questo progetto verranno discusse alcune delle migliori pratiche per aumentare la felicità ed il benessere, incluso lo studio dell'ottimismo e della gratitudine.

1. Psicologia positiva
2. Uscire dalla routine
3. Autostima e autocompassione
4. Sicurezza affettiva
5. Amore e intelligenza
6. Intelligenza emozionale
7. Piccoli segreti per la felicità
8. Psicologia motivazionale
9. La floriterapia
10. PET therapy
11. Psicologia del cane

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60



Docente	Luigi Conti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2024: <b>15/01 - 29/01 - 26/02 - 11/03 - 25/03</b>

### **Programma**

Quando una persona incomincia a porsi delle domande, oltre che per soddisfare la sua innata curiosità, è per cercare delle spiegazioni.

Da bambini come da adulti, chiedere il perché delle cose è un'attitudine spontanea e sana, dietro alle cui risposte possiamo scoprire il mondo che ci circonda ed aiutarci a conoscere meglio noi stessi.

In tal modo ci si mette nella situazione in cui si è disposti ad imparare più di quello che si sa già.

Alcune possono essere domande difficili o semplici, astruse o elementari, possibili o impossibili. Lo scopo di questo corso è quello di dare risposte complete e soddisfacenti a tanti "perché" che spaziano in vari argomenti dello scibile umano, ad aprire la mente alle persone e ad aumentarne la cultura.

Le lezioni andranno a spiegare un nutrito numero di "perché" (ad esempio: perché si sono

formate le montagne, perché si sviluppano i fulmini, perché il nostro cervello ci inganna) e saranno supportate da presentazione in power point.

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

**Cod. C05**

**MEDICINA**

Coordinatore	Presidente Ordine dei Medici dott. Claudio Lucia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	sabato 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2024: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 09/03</b>

### **Conferenze aperte**

Da definirsi durante l'anno accademico in base alla disponibilità dei medici e della programmazione.

Sarà premura dell'UTEA e dell' Ordine dei Medici comunicare le lezioni informando gli iscritti.

**Cod. C06****MINERALOGIA**

Docente	Massimo Umberto Tomalino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2024: <b>15/01 - 29/01 - 26/02 - 11/03 - 25/03</b>

**Programma**

- 1 Le Scienze della Terra nell' Agenda 2030
- 2 Il Mercurio del Monte Amiata
- 3 La guerra dell' Allume «italiano»
- 4 Lo Stagno della Cornovaglia
- 5 Il Marmo di Carrara
- 6 Radioattività e minerali radioattivi
- 7 La tavolozza dei pigmenti minerali
- 8 Rubini e Zaffiri d'Oriente
- 9 Ambra del Baltico e non solo
- 10 Giada
- 11 Il Manifesto del MAGMAX

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

**Riconoscere la qualità per spendere bene e stare in salute**

Docente	G. Ferrero e F. Serra
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>02/10 - 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2024: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 04/03</b>

**Programma****ERBE SPONTANEE MANGERECCE**

- 1) Oltre le mode e le denominazioni commerciali senza contenuti, i marchi riconosciuti e certificati dei metodi di coltivazione e trasformazione. Biologico, Biodinamico, Dop, Igp. Parliamo di un vino DOC. (G. Ferrero)
  - 2) Produzioni vegetali in Piemonte, verdura, frutta. Tradizione e nuove tendenze per un mercato sempre più esigente. Alcuni avvertimenti per conoscere la stagionalità delle produzioni, riconoscere sempre meglio il momento ottimale per avere la migliore qualità al prezzo giusto. (G. Ferrero)
  - 3) Produzioni lattiero casearie, le Dop piemontesi, Gorgonzola, Toma piemontese, Bra, Raschera, Roccaverano, Murazzano e altre specialità tradizionali e innovative. Bovini, Ovicapri, Bufalini, ecc, il loro prodotto fresco trasformato. (G. Ferrero)
  - 4) Cereali vecchi e nuovi, piccola storia della loro evoluzione nel consumo legato allo sviluppo dell'agricoltura. Nuovi e antichi metodi di coltivazioni e di consumo. Legumi ed anche canapa, tra antiche tradizioni e nuovissime tendenze di consumo. Pane e pasta. (G. Ferrero)
  - 5) La carne, gli allevamenti tipici del Piemonte e le novità. Come riconoscere e trovare un prodotto di qualità superiore. Cosa significa benessere animale riferito ad un allevamento intensivo. Come trovare allevamenti rispettosi degli animali e dell'ambiente con produzioni di alta qualità. (G. Ferrero)
  - 6) Il rischio di inganni quotidiani presenti nell'offerta di prodotti alimentari: quali grassi e oli compriamo nei prodotti trasformati, quanti conservanti sono presenti nei prodotti di maggior consumo, quanta acqua aggiunta in alcune trasformazioni viene comprata e pagata quotidianamente. Bibite, succhi freschi e non. (G. Ferrero)
- A) Lezione 1 (teoria) Introduzione alla Fitoalimurgia e presentazione delle principali erbe mangerecce (F. Serra)
- B) Lezione 2 (pratica) Uscita di riconoscimento sul nostro territorio (F. Serra)
- C) Lezione 3 (pratica) Uscita di riconoscimento sul nostro territorio (F. Serra)

**Visite in Azienda :**

- Visita ad una Azienda che in Piemonte produce latte, formaggi, yogurt e gelati, utilizzando il pascolo.
- Visita ad una Azienda ortofrutticola e di trasformazione. Frutta e verdura di collina coltivate e trasformate in azienda.
- Visita ad una cantina ed ai vigneti, con le erbe spontanee presenti nei vigneti a coltivazione biologica.
- Andiamo per sentieri, prati e boschi a riconoscere le erbe spontanee, il loro utilizzo in cucina e le loro straordinarie qualità. Come e quando raccoglierle.
- Esperienze in tavola, come cucinare, presentare i piatti e guarnire. Trasformare prodotti straordinari senza pregiudicare le loro qualità organolettiche. Guida con degustazione finale.

**Contributo corso** € **20**

**Minimo iscritti: 25** Massimo iscritti: 60

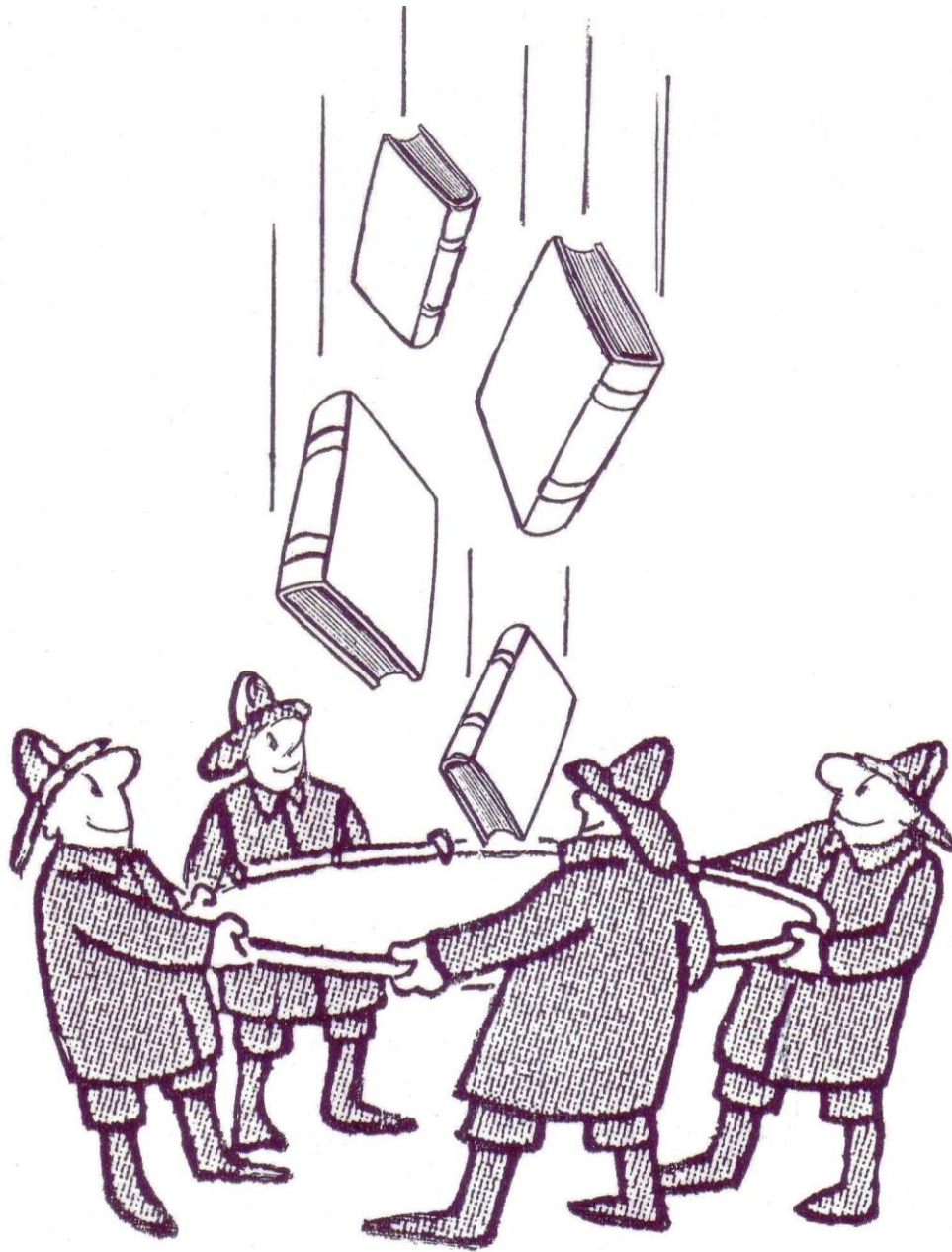
Coordinatore	Francesco Scalfari
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2024: <b>16/01 - 30/01 - 27/02 - 12/03 - 26/03</b>

### **Programma**

1. “Galileo Galilei e la nascita dell’approccio scientifico e sperimentale allo studio della natura, un tema ancora attuale”  
Mario Malandrone *Fisica*
2. “Hauy: l’abate con la vocazione per i cristalli” -  
Massimo Tomalino *Mineralogia*
3. “Come e perché la teoria dell’evoluzione di Charles Darwin ha cambiato la nostra immagine dell’umanità”  
Francesco Scalfari *Antropologia*
4. “Ada Lovelace e Grace Hopper: le donne che inventarono l’informatica”  
Lorenzo Maschio *Informatica*
5. “Antonio Stoppani: il poeta del Bel Paese” -  
Massimo Tomalino *Geologia*
6. “Mendeleev: l’uomo che scoprì la tavola periodica dentro a un sogno”  
Lorenzo Maschio *Chimica*
7. “Il cervello degli italiani: dai neuroni di Camillo Golgi ai fattori di crescita di Rita Levi-Montalcini” -  
Francesco Scalfari *Biologia*
8. “Metchnikoff e la via della longevità” -  
Francesca Busa *Scienza del Microbioma*
9. “Erwin Schrödinger: oltre il gatto nella scatola” -  
Lorenzo Maschio *Chimica-Fisica*
10. “Monod, una vita tra il caso della storia e la necessità della vita”  
Tommaso Braga *Biochimica*
11. Tavola rotonda conclusiva di confronto tra i docenti sul ruolo della Scienza nella Società.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 in presenza e 40 online



GUARU=

**AREA SCIENZE UMANE**  
**SOCIALE - RELIGIOSE**

*Programma dei corsi*

Docente	Davide La Rocca
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programma**

Il corso di Criminologia ha l'obiettivo, e la speranza, di trasmettere agli utenti gli strumenti conoscitivi per di affrontare le notizie di cronaca con una mentalità meno riduzionistica di quanto succede abitualmente e di capire la complessità della realtà criminale che ci circonda, spesso banalizzata e semplificata dai luoghi comuni e dai media. Ci si propone di analizzare il crimine dal punto di vista strutturale ed operativo, dando ampio spazio al valore scientifico delle indagini e delle perizie e, soprattutto, all'analisi delle tappe dello sviluppo della personalità che inducono allo sviluppo della persona criminale.

- La Sindrome di Stoccolma, origini e dinamiche. Il sequestro di persona.
- Le comunità criminali e le Sette criminali: da Charles Manson ai leader carismatici criminali. Cenni alle sette sataniche.
- Gli assassini violenti: viaggio nella mente di alcuni dei più grandi assassini seriali.
- Mobbing, stalking e femminicidio, percorso normativo e strumenti di tutela.
- Vedove nere, angeli della morte e assassini seriali visionari: storie di cronaca internazionale.
- Criminologia nella letteratura e nel cinema: da Hannibal Lecter a Dexter Morgan, viaggio nella mente dei serial killer.
- Le organizzazioni criminali organizzate italiane ed internazionali.
- Il tema della morte, le ferite e le armi di riferimento. Le indagini penali e la ricerca della verità.
- 02.11.1975: il delitto Pasolini. Riapertura delle indagini?
- Il delitto di Cogne: analisi della Sentenza di condanna di Anna Maria Franzoni.
- Istigazione al suicidio, blue whale challenge e morte come conseguenza di altro delitto.

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25        Massimo iscritti: 60



Coordinatore	Paola Lazzarato
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

Continuando l'impegno preso negli anni precedenti, il Corso si propone, con la partecipazione anche di relatrici di madrelingua, di illustrare gli aspetti della vita, tradizioni e costumi del Sol Levante, nell'intento di approfondire e far conoscere la cultura millenaria di quell'Universo così lontano.

#### **2023**

Anita Dudek.	La via delle quattro virtù.
Anita Dudek	Grandi Maestri dell'ukiyo-e, arte del "mondo fluttuante"
Anita Dude	Grandi Maestri dell'ukiyo-e, arte del "mondo fluttuante"
Ingeborg Matschke	L'influsso della cultura giapponese su quella dell'Occidente: pittura, architettura, giardinaggio, spiritualità.
Yuca Yamashita	Gli ideogrammi, venuti dalla Cina, sono il nucleo prevalente della scrittura giapponese. Alcuni esempi e loro significato.
Anita Dudek	Capodanno nel paese del Sol Levante - tradizioni, riti, usanze.

#### **2024**

Carlo Francesco Conti	Musica e suoni del Giappone.
Yuca Yamashita	Curiosità sul Giappone: note di colore dal paese del Sol Levante.
Anita Dudek	Il giardino giapponese: la natura come forma d'arte.
Cristina Piccarolo	Gli alberi che raccontano il Giappone.
Masae Takanashi	La carta colorata giapponese per origami si trasforma Lia Rinetti in piccoli kimono segnalibro (laboratorio).

(Se dovessero subentrare improvvisamente impegni da parte dei relatori, gli argomenti verranno intercambiati).

**Contributo corso**            €    **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Ingeborg Matschke
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programma**

Le lezioni si svolgeranno in lingua italiana

**“Deutsche Frauen, deutsche Treue, ...”**

**“Donne tedesche, fedeltà tedesca ...” parole che un tempo comparivano nella prima riga della seconda strofa dell’inno nazionale tedesco.**

**A chi erano fedeli le donne tedesche? Al marito o a se stesse? Oppure sono riuscite ad adempiere entrambi i ruoli? Cerchiamo di rispondere a questa domanda esaminando venti donne tedesche famose.**

- 1) Introduzione: Il ruolo della donna nella società germanica e tedesca
- 2) Donne al potere: Maria Teresa d’Austria e Angela Merkel
- 3) Donne pioniere: Hildegard von Bingen e Dorothea Erxleben
- 4) Donne artiste: Angelika Kauffmann, pittrice e Käthe Kollwitz, scultrice
- 5) Donne ammirate: Marlene Dietrich e Therese Giehse
- 6) Donne musiciste: Clara Schumann e Nina Hagen
- 7) Donne ribelli: Emma Herwegh e Rosa Luxemburg
- 8) Donne intellettuali: Bertha von Suttner e Hannah Arendt
- 9) Donne scienziate: Maria Sibylla Merian e Lise Meitner
- 10) Donne: solo mogli?: Katharina von Bora e Alma Mahler-Werfel
- 11) Donne e la letteratura: Annette von Droste-Hülshoff e Anna Seghers

**Contributo corso            €     20**

**Minimo iscritti:25            Massimo iscritti: 40**

Docente	Claudio Cavalla
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

“Vi è più ragione nel tuo corpo che nella tua migliore sapienza”.

1. Il corpo tra natura e cultura.
2. Il corpo e l'anima.
3. Il linguaggio del corpo.
4. La salute del corpo.
5. Il corpo malato.
6. Il corpo e la sua immagine.
7. La libertà del corpo.
8. Le pulsioni del corpo e il loro destino.
9. L'altro corpo.
10. La bellezza del corpo.
11. Il corpo assente.

**Contributo corso**            €        **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. D05 “DIRITTO, GRANDI PROCESSI E CASI PRATICI”**

Docente	Fabrizio Brignolo
Sede	Salone Consigliare - Palazzo della Provincia
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12</b> 2024: <b>18/01 - 01/02 - 15/02 - 29/02 - 14/03 - 11/04</b>

### **Programma**

Sentenze e documenti relativi a grandi processi e casi pratici offrono lo spunto per studiare il diritto, nelle sue diverse branche: civile, penale, amministrativo.

- 1) Il caso Mattei;
- 2) La strage di piazza Fontana;
- 3) Il diritto del lavoro. Dalla rivoluzione industriale ai “raiders”;
- 4) Maxi processo istruito da Falcone e Borsellino;
- 5) Le successioni e il diritto delle eredità;
- 6) Gli omicidi di Don Pino Puglisi e Rosario Livatino;
- 7) La Uno bianca e la Falange Armata;
- 8) I processi a Bruno Contrada e Corrado Carnevale: i vertici di Polizia e cassazione a processo per mafia.
- 9) Caso Meredith Kercher. Il processo ad Amanda Knox e Raffaele Sollecito;
- 10) Il condominio degli edifici;
- 11) Il diritto della privacy e dei contratti on line. I processi a Facebook e TikTok.

**Contributo corso            €        20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 99 in presenza e 40 online

Docente	Roberto Gerbi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

Il Settecento è un secolo straordinariamente aperto alla modernità e alla curiosità, un secolo cosmopolita e segnato dal movimento.

Tra le migliaia di turisti stranieri che in quel secolo visitano l'Italia e lasciano volumi di memorie, diari, lettere, in cui descrivono le loro esperienze e le loro impressioni, seguiremo gli itinerari di personaggi noti e meno noti.

In particolare gli scrittori che ho scelto per questa seconda edizione del corso sono:

Donatien-Alphonse-François de Sade, il "Divin Marchese", col resoconto della sua fuga in Italia, per sfuggire alla giustizia francese;

William Beckford, uno degli uomini più ricchi d'Inghilterra, sognatore e scrittore; Hester Lynch Piozzi, che giunge in Italia insieme al suo secondo marito, dopo un matrimonio scandaloso che lega la vedova del ricco Henry Thrale a Gabriele Piozzi, maestro di musica delle figlie;

Johann Wolfgang von Goethe, il più celebre tra i viaggiatori del Grand Tour; e infine l'avventuroso Johann G. Seume, che viaggia a piedi da Dresda a Siracusa e ritorno, nel pieno delle campagne napoleoniche.

In queste conversazioni ci si propone di seguire i cinque viaggiatori, anche mediante letture, immagini, brevi filmati e musiche del tempo. Saranno svolti i seguenti argomenti:

- 1-2) La fuga di De Sade (1775-76).
- 3-4) William Beckford, il sognatore (1780-82)
- 5-6) Le due vite di Hester Lynch Piozzi (1784-86)
- 7-8-9) Johann Wolfgang von Goethe, "nel paese dei limoni" (1786-88)
- 10-11) Johann G. Seume, a piedi da Dresda a Siracusa (1802)

**Contributo corso**            €     **20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 50

**D07**

**SCRITTURA BRAILLE**

---

Docente Renata Sorba  
Sede ASTISS  
Orario dalle ore 17.00 alle ore 19.00  
Giorno giovedì 2<sup>a</sup> settimana  
Date 2023: **12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12**  
2024: **18/01 - 01/02 - 15/02 - 29/02 - 14/03 - 11/04**

**Programma**

Durante il corso il docente insegnerà a utilizzare la tavoletta, il punteruolo e i cartoncini per la lettura e scrittura Braille.

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 25

# **AREA LINGUISTICA**

*Programma dei corsi*

Docente	Elisa Bondente
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2024: <b>16/01 - 30/01 - 27/02 - 12/03 - 26/03</b>

### **Programma**

“SUR LES CHEMINS DE FRANCE”

Une invitation au voyage à travers les villes, les hommes et les femmes qui y vécurent.

Un long parcours que nous allons poursuivre cette année.

Un peu d'histoire, un peu de littérature et, pourquoi pas, une petite dégustation ci et là.

- **Le Centre- Val de Loire.** La cathédrale de Chartres. Le noyau d'origine du domaine royal .  
Les châteaux de la Loire —Chinon, Chambord, Blois, Chenonceau, Azay-le-Rideau.  
La région a vu naître ou a accueilli de nombreuses célébrités littéraires : Honoré de Balzac, René Descartes, François Rabelais, Pierre de Ronsard, George Sand, Marcel Proust, François Villon, Alfred de Vigny, Voltaire, Jean-Jacques Rousseau, Beaumarchais, etc.
- **L'Aquitaine,** la plus vaste région de France. Bordeaux et ses vins. Biarritz et Arcachon. Limoges et sa porcelaine. Le Cognac. Le Pays basque. Les Landes. Montesquieu. Les foies gras de canard et d'oie..
  - **L'Auvergne.** Le peuple gaulois des Arvernes, l'une des tribus les plus puissantes et les plus riches de la Gaule antique. Le volcanisme auvergnat. Vichy le siège de l'État français. Les pneumatiques et le caoutchouc. Blaise Pascal.
  - **Rhône-Alpes.** Jura et Alpes. Le Vercors, haut lieu de la résistance française. Lyon et ses tisserands.  
  
La Maison de Savoie. Le gratin dauphinois.
  - **PACCA (Provence, Alpes, Coted'Azur, Corse).** La principauté de Monaco, une encoche côtière indépendante. Avignon et la Papauté. L'immigration internationale. Les pieds noirs. Nice, autrefois savoyarde. "Provençal", "occitan", "oc": trois termes qui renvoient à la langue du Midi.

•  
Chaque cours sera agrémenté d'un texte à lire ensemble. Le professeur apportera des photocopies dans ce but.

Présentation Power Point.

Il corso è consigliato per chi ha discrete conoscenze linguistiche della lingua francese scritta e parlata.

**Contributo corso**            €     **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30



Docente	Elisa Bondente
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programma.**

BONJOUR DE FRANCE!  
Les grands sujets qui touchent la planète.

Quand vous aurez appris à dire votre nom, à commander au restaurant, à faire les courses... allez un peu plus loin et enrichissez votre français! Analysez l'actualité à travers les journalistes du monde francophone.

- La calotte glaciale antarctique fond. Et ce n'est pas une bonne nouvelle pour l'humanité.
- Le vin. Un alcool pas comme les autres? Le vin est un "alcool de bonheur" comme le dit le ministre de l'Agriculture Didier Guillaume?
- Le travail est-il essentiel pour vivre heureux?
- La vie rurale et la vie urbaine.
- Lire des romans n'est qu'une perte de temps?
- La femme au travail ou à la maison?
- Beaucoup de gens émigrent pour améliorer leurs conditions de vie.
- Les bandes dessinées et les littératures classiques ont-elles les memes valeurs?
- La chasse est-elle contraire à l'éthique?
- Le végétarisme : Quels sont les avantages? Quels sont les inconvénients?
- Quels sont les avantages d'être une femme? Quels sont les avantages d'être un homme?

E'richiesta la capacità di comprensione di un testo scritto (facilitato) e di mezzi colloquiali di base.

Ci si avvarrà dell'uso di Power Point per presentare l'articolo/testo e dare un minimo di vocabolario utile da impiegare nel dibattito.

I corsisti possono anche avvalersi di un mini-dizionario personale

**Contributo corso**            €    **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

Docente	Silvia Angeleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12</b> 2024: <b>18/01 - 01/02 - 15/02 - 29/02 - 14/03 - 11/04</b>

### **Programma**

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno già una discreta conoscenza della lingua inglese e delle principali strutture grammaticali, l'opportunità di consolidare le proprie capacità e di sviluppare nuove competenze nell'ambito della comunicazione essenziale facendo riferimento sia ad aree tematiche della sfera personale, ma toccando anche tematiche "globali" ed attuali, avvicinando i partecipanti alle dinamiche dello speaking e aiutandoli a sviluppare nuove competenze e skills attraverso l'acquisizione di un nuovo vocabulary. Il corso è strutturato per permettere a tutti di poter raggiungere i propri obiettivi linguistici con naturalezza ed efficacia.

Il corso prevede 11 incontri durante i quali verrà fornito materiale relativo alle tematiche che si tratteranno.

- 1 Who are you?
- 2 Likes and dislikes
- 3 The past, the present and the future
- 4 Learning a foreign language
- 5 Food and lifestyle
- 6 Travel
- 7 What makes you happy
- 8 Technology and you
- 9 There is no planet B
- 10 Emotions
- 11 Social media

**Contributo corso**            €     **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

## **Cod. E04 EL MUNDO EN ESPAÑOL (conversando en lengua)**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12</b> 2024: <b>17/01 - 31/01 - 28/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

### **Programa del corso**

*“Somos hijos y padres de una lengua que, como el agua, va y viene por todas partes sin renunciar a su ancestral naturaleza. Somos, los hablantes de América y los de la maternal España, un mismo cuerpo en el que todas las voces se comunican, se hacen guiños, se reconocen en la diversidad y se enriquecen en la identidad. La lengua es nuestra patria común, nuestra costumbre, nuestro modo de ser y, si no fuera como es, abierta a los múltiples horizontes de la realidad y de la historia, tampoco nosotros seríamos como somos”.*

*(Tomás Eloy Martínez)*

Continúa nuestro viaje, nuestro recorrido, en la convicción de que la cultura y la lengua están intimamente ligadas, y la cultura no es un bloque cerrado, fijo, inamovible, sino algo diferente y que evoluciona. En el mundo de habla hispana, tan vasto y complejo, no hay una cultura, sino muchas, que no cesan de transformarse.

Narradores, periodistas, cantantes, músicos, directores de cine, escritores, poetas y muchos más, con sus obras nos acompañarán en un viaje através la complejidad y realidad de sus países.

De España a América Latina y más allá, compartiendo un idioma, asumiendo un mundo y una cultura.

**Contributo corso**            €     **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

Docente	Angela Gagliardi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b> 2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Il corso si propone di fornire gli strumenti utili a interagire in situazioni comunicative di vita

quotidiana, con il supporto di un testo e di materiale audio-video.

Si prevedono conversazioni in lingua sugli argomenti affrontati e lo studio della grammatica, di vocaboli e modi di dire.

#### Conversazione

- Al ristorante
- In hôtel
- Shopping
- Allo sportello: chiedere informazioni / reclamare
- Parlare di sé: lavoro, hobby, tempo libero
- Esprimere la propria opinione

#### Grammatica

- Tempi semplici e composti dell'indicativo, condizionale presente
- Forma negativa, interrogativa e interro-negativa
- I gallicismi
- Il comparativo e il superlativo

**Contributo corso**            €    **90**

Minimo Iscritti: 15            Massimo iscritti: 25    on-line 15

## **Cod. E06            LINGUA FRANCESE - Intermedio-Avanzato**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Il corso si propone di fornire gli strumenti utili per interagire con scioltezza in situazioni comunicative di vita quotidiana e per comprendere i concetti principali di documenti scritti, audio e video, anche complessi, su argomenti di attualità. Si prevedono conversazioni in lingua sui temi affrontati e la puntualizzazione di alcune strutture grammaticali.

### Argomenti

La salute  
L'alimentazione  
La cultura e il tempo libero  
I consumi  
Le relazioni sociali  
L'ambiente  
Il turismo  
I media e internet

### Grammatica

Uso dei modi e dei tempi nelle subordinate  
Il periodo ipotetico  
L'interrogativa indiretta  
Il futuro nel passato  
Osservazioni sull'uso dei pronomi e aggettivi indefiniti  
Esprimere la causa  
Esprimere la conseguenza

**Contributo corso            €     90**

Minimo Iscritti: 15            Massimo iscritti: 25            on-line 15

## **COD.E07    LINGUA INGLESE - SEZ.A 1° livelloA1Beginner**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	martedì
Date	2023: <b>03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2024: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

### **Programma**

Il corso prevede l'insegnamento delle basi grammaticali della lingua inglese attraverso l'uso di un testo con esercizi sia scritti sia orali e attraverso l'ascolto di brevi dialoghi e testi in lingua inglese.

Primo approccio con la lingua parlata e studio dei vocaboli e verbi relativi alla vita quotidiana, al tempo libero, alle esperienze di viaggio.

#### **Argomenti grammaticali:**

Uso del verbo essere nella forma affermativa, negativa ed interrogativa

Alfabeto

Numeri

Uso del presente semplice nella forma affermativa, negativa ed interrogativa

Pronomi personali

Aggettivi possessivi, dimostrativi

Studio di vocaboli e verbi

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E08 LINGUA INGLESE SEZ.A Livello A2 Elementary**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2023: <b>03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

### **Programma**

Il corso prevede l'approfondimento e la continuazione dell'insegnamento della grammatica di base con l'ausilio di un testo e con l'ascolto di conversazioni e testi in lingua inglese.

Brevi conversazioni in classe in lingua sui vari argomenti trattati durante la lezione. Studio dei verbi al passato.

#### **Argomenti grammaticali:**

Ripasso tempo presente del verbo essere e del presente semplice.

Forma passata del verbo essere alla forma affermativa, negativa ed interrogativa.

Passato dei verbi regolari ed irregolari alla forma affermativa, negativa ed interrogativa.

Studio dei paradigmi dei verbi irregolari

Verbi modali

Forme di futuro

Gradi dell'aggettivo

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E09 LINGUA INGLESE SEZ.A Livello A2/B1 Pre-Intermediate**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### Programma

Il corso prevede un approfondimento dello studio di tutte le forme verbali (presente, passato e futuro) finalizzato alla corretta articolazione del discorso. Si prevede l'utilizzo di un testo con brani ed ascolti in lingua. Brevi conversazioni in classe in lingua sui vari argomenti trattati durante la lezione. Studio dei vocaboli e dei verbi .

#### **Argomenti grammaticali:**

Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past)

Differenza nell'uso del present perfect e simple past

Varie forme di futuro

Verbi modali

Uso dell'infinito

Frase ipotetiche

Duration form

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



## **Cod. E10 LINGUA INGLESE SEZ.A Livello A2/B1 Pre-Intermediate**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### Programma

Il corso prevede un approfondimento dello studio di tutte le forme verbali (presente, passato e futuro) finalizzato alla corretta articolazione del discorso. Si prevede l'utilizzo di un testo con brani ed ascolti in lingua. Brevi conversazioni in classe in lingua sui vari argomenti trattati durante la lezione. Studio dei vocaboli e dei verbi .

#### **Argomenti grammaticali:**

Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past)

Differenza nell'uso del present perfect e simple past

Varie forme di futuro

Verbi modali

Uso dell'infinito

Fraasi ipotetiche

Duration form

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E11 LINGUA INGLESE SEZ.A Livello B1/B1+Intermediate**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Il corso prevede l'approfondimento e lo studio di forme grammaticali più complesse attraverso esercizi scritti, ascolto di brani e dialoghi in lingua inglese e la conversazione attiva tra gli allievi e l'insegnante sugli argomenti trattati durante la lezione o su argomenti scelti dagli allievi stessi.

#### **Argomenti grammaticali:**

Differenze e uso delle varie forme verbali al presente

Differenze e uso delle varie forme verbali al passato

Differenze e uso delle varie forme verbali al futuro

Fraasi ipotetiche

Phrasal verbs

Studio di vocaboli e verbi

Discorso diretto e indiretto

Fraasi relative

La lezione si svolge in lingua inglese

**Contributo corso**            €     **90**

Massimo iscritti: 15        Minimo iscritti: 25

## **Cod. E12 LINGUA INGLESE SEZ.A Livello B2 Upper Intermediate**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

### **Programma**

Il corso mira a raggiungere un buon livello di conoscenza della lingua inglese tale da consentire fluente conversazioni e letture di testi anche complessi. Nel corso della lezioni verrà approfondito lo studio della grammatica e verranno effettuati letture e ascolti. Si prevede l'uso di un libro di testo.

La lezione si svolge in lingua inglese.

**Contributo corso**            €     **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E13****LINGUA INGLESE - SEZ.B - 3 livello A**

Docente	Polyglot International - Asti - Federica Cussotto
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

**Programma**  
High-Intermediate

Il corsista giungerà a comprendere le idee principali di argomenti complessi sia concreti che astratti. Sarà in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità con cui sarà possibile una interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Saprà esprimere chiaramente un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.

**E' richiesta una conoscenza di livello intermedio della lingua**

**Contributo corso            €     90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E14****LINGUA INGLESE - SEZ.B - 3° livello B**

Docente	Polyglot International - Asti - Federica Cussotto
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

**Programma**

Advanced

Il corsista giungerà ad esprimersi con scioltezza e naturalezza in modo scorrevole e spontaneo su vari argomenti di carattere astratto e complesso. Il corsista mostrerà un sicuro controllo della struttura grammaticale, degli elementi di coesione e sfumature di significato per sostenere discussioni e dibattiti di gruppo.

**E' richiesta una conoscenza di livello intermedio della lingua**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. E15****LINGUA SPAGNOLA - 1° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Il corso è destinato ai principianti e si basa su una introduzione progressiva allo studio della lingua, attraverso un approccio di tipo comunicativo, offrendo la possibilità di porre basi grammaticali e linguistiche, in maniera semplice ed efficace.

La conoscenza linguistica verrà applicata e sviluppata in situazioni di vita quotidiana, permettendo così di immergersi in un contesto vivo e attivo.

Si procederà allo studio della lingua attivando le competenze dell'ascoltare, leggere, parlare e scrivere in spagnolo.

Verrà dato spazio alla civiltà del mondo ispanofono, permettendo così attraverso una riflessione interculturale di conoscere e comprendere la cultura dei paesi di lingua spagnola.

**Contributo corso**            €     **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E16****LINGUA SPAGNOLA - 2° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02 04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Il corso è destinato ai corsisti che hanno già frequentato il 1° livello o a chi possiede una conoscenza minima della lingua e desidera accrescerla.

Si procederà con lo studio della grammatica, ampliando ed arricchendo il vocabolario, attivando, sviluppando e consolidando le competenze dell'ascoltare, leggere, parlare e scrivere in lingua.

Si privilegerà in particolar modo la comunicazione orale, senza tuttavia trascurare l'esercitazione scritta, dando particolare risalto all'esigenza di comunicare in situazioni di vita quotidiana, con una lingua del nostro tempo, in stretto collegamento con la cultura e la civiltà contemporanea dei paesi di lingua spagnola.

**Contributo corso**            €    **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E17**

**LINGUA SPAGNOLA - 3° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Il corso è rivolto a chi ha frequentato il 2° livello o ha una discreta conoscenza della lingua.

L'obiettivo è sviluppare e potenziare le competenze dell'ascoltare, leggere, parlare e scrivere in lingua spagnola, attraverso un percorso di conoscenza della cultura, delle tradizioni e delle varie curiosità dei Paesi ispanofoni, visitando un universo affascinante capace di comprendere realtà socioculturali differenti.

Il corso mira ad essere lo stimolo all'uso ed all'applicazione della lingua viva, con lo scopo, tramite una partecipazione attiva, di incrementare la conoscenza linguistica e le abilità comunicative.

**Contributo corso**            €     **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Il presente corso si rivolge a persone già in possesso di discrete competenze grammaticali e lessicali di medio livello consolidato che intendono ora proseguire lo studio del tedesco per ampliare e consolidare ulteriormente la propria capacità di esprimersi in questa lingua in forma parlata e scritta.

Sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di dialoghi e testi di vario genere e argomento alla portata del livello di competenza dei corsisti, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che questi ultimi desiderassero avanzare, nonché su esercizi relativi a particolari forme lessicali e grammaticali e di conversazione attiva impostati su discussione di testi nonché simulazione il più aderente il più possibile a situazioni reali. Il tutto avverrà sempre sotto la guida della docente, al fine di eliminare il più possibile qualsiasi dubbio già sul nascere attraverso una correzione immediata, favorendo così l'assimilazione di strutture contenute e competenze nel modo più preciso possibile.

Il materiale sarà fornito volta per volta dall'insegnante.

**Contributo corso**            €     **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

**Cod. E19****LINGUA TEDESCA 1 livello base**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2023: <b>03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11</b> <b>21/12 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02</b> <b>05/03 - 12/03 - 19/03</b>

**Programma**

Il presente corso parte da zero e si rivolge quindi a principianti assoluti o persone poco abili a comunicare in questa lingua che intendono riprenderne lo studio da capo.

L'obiettivo del corso è l'acquisizione di competenze lessicali e grammaticali finalizzata allo sviluppo di una capacità di comunicazione in forma parlata e scritta nelle situazioni tipiche della quotidianità, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che i corsisti desiderassero avanzare.

Il corso sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di semplici dialoghi e brevi testi elementari di civiltà tedesca, esercizi semplici di comunicazione, lessico e grammatica. Il tutto avverrà sempre sotto la guida della docente, al fine di eliminare il più possibile qualsiasi dubbio già sul nascere attraverso una correzione immediata, favorendo così l'assimilazione di strutture e contenuti nel modo più preciso possibile.

Il materiale sarà fornito volta per volta dall'insegnante.

**Contributo corso**            €     **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E20****LINGUA TEDESCA 2 livello medio**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Il presente corso si rivolge a persone già in possesso di discrete competenze grammaticali e lessicali di base e che intendono proseguire lo studio del tedesco per potenziare la propria capacità di esprimersi in questa lingua in forma parlata e scritta.

Sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di dialoghi e testi di vario genere e argomento alla portata del livello di competenza dei corsisti, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che questi ultimi desiderassero avanzare, nonché su esercizi relativi a particolari forme lessicali e grammaticali e di conversazione attiva impostati su discussione di testi nonché simulazione il più aderente il più possibile a situazioni reali. Il tutto avverrà sempre sotto la guida della docente, al fine di eliminare il più possibile qualsiasi dubbio già sul nascere attraverso una correzione immediata, favorendo così l'assimilazione di strutture contenute e competenze nel modo più preciso possibile.

Il materiale sarà fornito volta per volta dall'insegnante.

**Contributo corso**            €     **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E21 READING AND THINKING ABOUT ENGLISH LITERATURE**

Docente	Silvia Angeleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 settimana
Date	2023: <b>05/10 - 19/10 – 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 07/03</b>

### **Programma**

This course is intended for people whose intermediate level in listening and speaking skills will allow them to enjoy a good reading and the following discussion. The essential questions about life, which only pieces of well-known English and American literature could grant us, will give us a pleasant time. We will be reading together passages from the following authors:

- 1) Geoffrey Chaucer, The Canterbury Tales
- 2) Renaissance Poetry
- 3) Christopher Marlowe, Doctor Faustus
- 4) William Shakespeare, the genius of the Elizabethan theatre
- 5) William Blake and the theory of the opposites
- 6) The Romantic Age: William Worthsworth's poetry
- 7) On nthe boiundary between Romanticism and Gothicism : Mary Shelley's Frankenstein
- 8) The American poets of the XIX century : Walt Whitman and Emily Dickinson
- 9)The Age of Modernism : James Joyce's Dubliners
- 10) Samuel Beckett, Waiting for Godot
- 11) Literature in transition: film adaptations

Looking forward to enjoying and sharing our insight.....

**Contributo corso**            €     **40**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30



**ATTIVITA' MOTORIA**

**E**

**PSICO-MOTORIA**

*Programma dei corsi*

**Cod. F01****ACQUAGYM "A" - gruppo 1**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Esercizi di tonificazione per tutti i gruppi muscolari abbinati al benefico massaggio dell'acqua.

Semplice e divertente per tutte le età.

Adatta a tutti, anche a coloro che non hanno alcuna preparazione natatoria.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 175**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 22

**Cod. F02****ACQUAGYM "A" - gruppo 2**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 15.45
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Esercizi di tonificazione per tutti i gruppi muscolari abbinati al benefico massaggio dell'acqua.

Semplice e divertente per tutte le età.

Adatta a tutti, anche a coloro che non hanno alcuna preparazione natatoria.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 175**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22



**Cod. F03****ACQUAGYM "A" - gruppo 3**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Esercizi di tonificazione per tutti i gruppi muscolari abbinati al benefico massaggio dell'acqua.

Semplice e divertente per tutte le età.

Adatta a tutti, anche a coloro che non hanno alcuna preparazione natatoria.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 175**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

**Cod. F04**

**ACQUAGYM "B"**

Coordinatore Mauro Marengo  
Sede Piscina "palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti  
Orario dalle ore 11.00 alle ore 11.45  
Giorni martedì e venerdì  
Date 2023: **03/10 - 06/10 - 10/10 - 13/10 - 17/10 - 20/10 - 24/10  
27/10 - 31/10 - 03/11 - 07/11 - 10/11 - 14/11 - 17/11  
21/11 - 24/11 - 28/11 - 01/12 - 05/12 - 12/12 - 15/12  
19/12**  
2024: **09/01 - 12/01 - 16/01 - 19/01 - 23/01 - 26/01 - 30/01  
02/02 - 06/02 - 09/02 - 16/02 - 20/02 - 23/02 - 27/02  
01/03 - 05/03 08/03 - 12/03 - 15/03 - 19/03 - 22/03  
26/03**

**Programma**

Esercizi di tonificazione per tutti i gruppi muscolari abbinati al benefico massaggio dell'acqua.

Semplice e divertente per tutte le età.

Adatta a tutti, anche a coloro che non hanno alcuna preparazione natatoria.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 315**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

Coordinatore	Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti – piscina grande
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

### **Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. La cosa fondamentale, e per la quale l'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, è che la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, anzi, ne aumenta la flessibilità. Questo spiega perché sia la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani, in quanto per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare ed è anche un tipo di allenamento aerobico ottimo per chi ha bisogno di riabilitazione o per chi vuole contrastare l'insorgere di artrosi, artriti, discopatie e scoliosi.

#### **Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm.; una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     180**

Minimo iscritti: 5            Massimo iscritti: 20

**Cod. F06****ACQUAGYM "C" - gruppo 2**

Coordinatore	Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - piscina piccola
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11</b> <b>07/12 - 14/12 - 21/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. La cosa fondamentale, e per la quale l'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, è che la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, anzi, ne aumenta la flessibilità. Questo spiega perché sia la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani, in quanto per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare ed è anche un tipo di allenamento aerobico ottimo per chi ha bisogno di riabilitazione o per chi vuole contrastare l'insorgere di artrosi, artriti, discopatie e scoliosi.

**Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm.; una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 170**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 20

**Cod. F07**

**ACQUAGYM "C" - gruppo 3**

Coordinatore Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti - vasca grande  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 10.45  
Giorno martedì e venerdì  
Date 2023: **17/10 - 20/10 - 24/10 - 27/10 - 31/10 - 03/11 - 07/11  
10/11 - 14/11 - 17/11 - 21/11 - 24/11 - 28/11 - 01/12  
05/12 - 12/12 - 15/12 -19/12 - 22/12**

### **Programma**

Di base si conservano tutti i benefici della bicicletta, con l'aggiunta della resistenza dell'acqua. Quando si pedala a farne il beneficio sono il sistema muscolare, articolare, cardiovascolare, respiratorio e il sistema nervoso. Pedalare in acqua aiuta anche il cuore in quanto consente di ridurre di circa il 40-50% il rischio di malattie cardiovascolari ed è inoltre molto utile per contrastare gli inestetismi della cellulite.

#### **Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm.; una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 130**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 20

**Cod. F08**

**ACQUAGYM "C" - gruppo 4**

Coordinatore Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 10.45  
Giorno martedì e venerdì  
Date 2024: **09/01 - 12/01 - 16/01 - 19/01 - 23/01 - 26/01 - 30/01**  
**02/02 - 06/02 - 09/02 - 13/02 - 16/02 - 20/02 - 23/02**  
**27/02 - 01/03 - 05/03 08/03 - 12/03 - 15/03 - 19/03**  
**22/03 - 26/03**

### **Programma**

Di base si conservano tutti i benefici della bicicletta, con l'aggiunta della resistenza dell'acqua. Quando si pedala a farne il beneficio sono il sistema muscolare, articolare, cardiovascolare, respiratorio e il sistema nervoso. Pedalare in acqua aiuta anche il cuore in quanto consente di ridurre di circa il 40-50% il rischio di malattie cardiovascolari ed è inoltre molto utile per contrastare gli inestetismi della cellulite.

#### **Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm.; una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 160**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 20

**Cod. F09**

**ACQUA BIKE "1"**

Coordinatore Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 08.15 alle ore 09.00  
Giorni venerdì  
Date 2023: 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11- 24/11 - 01/12  
15/12 - 22/12

### **Programma**

Di base si conservano tutti i benefici della bicicletta, con l'aggiunta della resistenza dell'acqua. Quando si pedala a farne il beneficio sono il sistema muscolare, articolare, cardiovascolare, respiratorio e il sistema nervoso. Pedalare in acqua aiuta anche il cuore in quanto consente di ridurre di circa il 40-50% il rischio di malattie cardiovascolari ed è inoltre molto utile per contrastare gli inestetismi della cellulite.

#### **Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm., una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

**Cod. F10**

**ACQUA BIKE "2"**

Coordinatore Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 08.15 alle ore 09.00  
Giorni venerdì  
Date 2024: **12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02**  
**01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03**

### **Programma**

Di base si conservano tutti i benefici della bicicletta, con l'aggiunta della resistenza dell'acqua. Quando si pedala a farne il beneficio sono il sistema muscolare, articolare, cardiovascolare, respiratorio e il sistema nervoso. Pedalare in acqua aiuta anche il cuore in quanto consente di ridurre di circa il 40-50% il rischio di malattie cardiovascolari ed è inoltre molto utile per contrastare gli inestetismi della cellulite.

#### **Gli allievi devono essere muniti di:**

Costume, accappatoio o asciugamano, ciabatte, cuffia; lucchetto da 30 mm.; una moneta da 20 cent. per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 115**

**Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9**



## **Cod. F11            ATTIVITA' MOTORIA - Corso "A"**

Docente	Alessandro Pugno
Sede	Liceo Scientifico "Vercelli"
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2023: <b>02/10 - 05/10 - 09/10 - 12/10 - 16/10 - 19/10 - 23/10</b> <b>26/10 - 30/10 - 02/11 - 06/11 - 09/11 - 13/11 - 16/11</b> <b>20/11 - 23/11 - 27/11 - 30/11 - 04/12 - 18/12 - 07/12</b> <b>11/12 - 14/12 - 18/12</b> 2024: <b>08/01 - 11/01 - 15/01 - 18/01 - 22/01 - 25/01 - 29/01</b> <b>01/02 - 05/02 - 08/02 - 15/02 - 19/02 - 22/02 - 26/02</b> <b>29/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03 - 21/03</b> <b>25/03 - 04/04 - 08/04 - 11/04 - 15/04 - 18/04 - 22/04</b>

### **Programma**

Il corso di attività motoria verrà articolato su varie esercitazioni ginniche atte a coinvolgere, ovviamente, tutti i corsisti, tenendo in considerazione le diversità, i pregi e le difficoltà di ciascuno.

Gli esercizi, in particolare quelli a corpo libero, tenderanno a privilegiare la coordinazione, l'equilibrio e la postura.

Con gli attrezzi di supporto si tenderà all'acquisizione e al miglioramento della tonicità dell'apparato muscolare, della mobilità articolare, della destrezza, della resistenza cardio-respiratoria e cardio-circolatoria.

Durante le lezioni i docenti si impegneranno a presentare semplici nozioni di carattere tecnico-scientifico; le indicazioni riguarderanno la fisiologia dell'esercizio fisico, la metodica del movimento di tipo aerobico e quella di tipo anaerobico lattacido.

Si consiglia l'acquisto di una palla di spugna e di una banda elastica personali al fine di lavorare al meglio.

Augurando a tutti un buon lavoro, ricordiamo che la partecipazione alle lezioni dovrebbe essere sempre regolare e continuativa.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     90**

Minimo iscritti: 30            Massimo iscritti: 40

## Cod. F12      ATTIVITA' MOTORIA - Corso "B"

Docenti	Titolare	Lavinia Saracco
	Contitolare	Marcello Chiabrero
Sede	Liceo Scientifico "Vercelli"	
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00	
Giorni	martedì e venerdì	
Date	2023: <b>03/10 - 06/10 - 10/10 - 13/10 - 17/10 - 20/10 - 24/10</b> <b>27/10 - 31/10 - 03/11 - 07/11 - 10/11 - 14/11 - 17/11</b> <b>21/11 - 24/11 - 28/11 - 01/12 - 05/12 - 12/12 - 15/12</b> <b>19/12</b>	
	2024: <b>09/01 - 12/01 - 16/01 - 19/01 - 23/01 - 26/01 - 30/01</b> <b>02/02 - 06/02 - 09/02 - 16/02 - 20/02 - 23/02 - 27/02</b> <b>01/03 - 05/03 - 08/03 - 12/03 - 15/03 - 19/03 - 22/03</b> <b>26/03 - 05/04 - 09/04 - 12/04 - 16/04 - 19/04 - 23/04</b> <b>30/04 - 03/05</b>	

### Programma

**Per sempre attivi ... per star bene e rimanere in forma!!!**

- **Benessere psico-fisico:**  
esercizi elaborati per le esigenze specifiche dell'utenza, seguita ed incoraggiata anche con percorsi individualizzati; lavoro di gruppo con e senza strumenti aggiuntivi personali.
- **Movimento esercitato per il beneficio della salute:**  
per migliorare le condizioni di vita, con la realizzazione di attività stimolanti, di risveglio muscolare e di stretching.
- **Padronanza di sé e del proprio corpo:**  
per ottenere il massimo beneficio dall'esercizio fisico, promuovere stili di vita adeguati, anche nel vissuto quotidiano. Per vivere un'attività fisica mirata, monitorata. Per percepire l'importanza di svolgere esercizi in modo continuativo ed in forma autonoma. Per aumentare o mantenere le proprie capacità motorie attraverso esercizi respiratori e di Pilates. Per accrescere il benessere psico-fisico attraverso l'acquisizione o il miglioramento dell'autostima.
- **Metodo di lavoro** utile all'ascolto del proprio corpo nella percezione di sensazioni e risposte. Gli esercizi sono eseguiti in duplice "garanzia di sicurezza": sicurezza immediata per prevenire incidenti o disagio durante la lezione, sicurezza secondaria per evitare conseguenze anche di ordine psicologico.
- **Le proposte ambiscono ad essere quanto più originali possibile**, trainanti, coinvolgenti, variate di settimana in settimana. Per star bene e divertirsi ...!!!

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso      €      90**

Minimo iscritti: 60      Massimo iscritti: 90

Coordinatore	Neri Baglione
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorni	mercoledì 1 settimana
Date	2023: <b>04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2024: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

AUTODIFESA, equilibrio mentale e fisico: il karate praticato nella terza età vuole raggiungere tutti questi obiettivi insieme. Come avviene per i più giovani, così può essere insegnato anche agli over 65. Questo il progetto dell'asd KB Center 2000.

L'obiettivo è innanzitutto quello di lavorare sulla consapevolezza di se e dei propri mezzi (e limiti), e abbassare la "percentuale di successo" da parte dell'aggressore utilizzando le tecniche fondamentali del karate, il miglioramento della prontezza dei riflessi e acquisendo le nozioni teoriche di base in merito alla gestione della situazione e dell'ambiente circostante; seguono il controllo delle posizioni delle varie parti del corpo ed il miglioramento dell'agilità e del senso dell'equilibrio. Questi benefici sono ovviamente interessanti per tutti, ma acquistano un particolare significato per gli anziani che sono i più esposti al pericolo di cadute.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

**Cod. F14****BOCCE - principianti**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Il gioco delle bocce rimane tutt'ora uno dei giochi più diffusi nel mondo e in modo particolare nell'astigiano. Volutamente si parla di gioco e non di sport. Questo è il segreto di una storia millenaria:tutti ma proprio tutti possono praticarlo per passatempo o per agonismo, l'importante è coglierne i tanti benefici con poco sforzo e tanto divertimento.

Fare movimento senza forzare i muscoli, camminare, fare flessioni e allenare le articolazioni : le bocce, per i benefici in grado di dare, sono simili alla ginnastica dolce, che dona elasticità alle articolazioni e migliora la circolazione. L'attività motoria specifica è così delicata da essere ideale per le persone di ambo i sessi e di tutte le età.

Quello delle bocce è uno sport aggregante, basti pensare che si può giocare in coppia, in tre e addirittura in quattro persone per formazione. Queste caratteristiche stimolano l'aggregazione e l'amicizia tra tutti i partecipanti.

I corsi per apprendere i primi rudimenti ed anche per coloro che hanno già avuto modo di conoscere questo gioco-sport, saranno tenuti da un campione astigiano, Aldo Macario, che trasmetterà tutta la sua esperienza ed il suo entusiasmo.

Il corso, articolato in 22 lezioni, ha come obiettivo l'apprendimento, ma anche il miglioramento sia della giocata a punto che del tiro tattico, tutto sempre all'insegna del divertimento.

Sono necessari: scarpe da ginnastica.

Per chi non le possiede, le bocce saranno fornite dalla scuola.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 24

**Cod. F15****BOCCE - avanzato**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Il corso avanzato è riservato a chi ha già partecipato ai precedenti corsi per principianti, e che è già a conoscenza del gioco.

L'obiettivo del corso avanzato, che è articolato in 22 lezioni, è di migliorare sia la giocata a punto che il tiro tattico, il tutto con spirito di aggregazione, amicizia e tantissimo divertimento.

Le lezioni di questo gioco-sport saranno tenute dal campione astigiano Aldo Macario, che trasmetterà tutta la sua esperienza ed il suo entusiasmo.

- Scarpe da ginnastica
- Bocce (per chi non le possiede) saranno fornite dalla scuola

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 24

## **Cod. F16      GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE**

Docente	Neri Baglione
Sede	Asti Martial
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

### Programma

La “ginnastica calistenica posturale” è una disciplina che prevede l’allenamento con esercizi svolti a corpo libero, richiamando in gran parte il metodo del Calisthenics.

Tale attività, attraverso il rafforzamento del tono muscolare e della mobilità articolare, si pone l’obbiettivo di migliorare la postura, di prevenire dolori muscolari e articolari; è utile inoltre, a prevenire l’insorgenza di patologie causate dalla vita sedentaria e al raggiungimento del proprio benessere psico-fisico.

E’ una disciplina sportiva adatta a donne e uomini di qualsiasi età con apprendimento estremamente graduale

**Indispensabile al momento dell’iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso      €      80**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 22

Docente	Alice Bergantin
Sede	Palestra Circolo Way Assauto
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 15.30
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

### Programma

Per postura si intende la posizione del nostro corpo nello spazio. La postura è sempre di più legata a disordini e patologie del sistema muscolo-scheletrico, dal mal di schiena alla scoliosi, dalle tendinopatie ai sovraccarichi funzionali di spalle e degli arti inferiori. La ginnastica posturale aiuta a prenderci cura di questi atteggiamenti sbagliati attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici del nostro corpo. Questi muscoli infatti possono andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza influenzando così negativamente il nostro corpo che dovrà compensare con degli aggiustamenti posturali sbagliati.

Ci sono quindi esercizi per:

- MUSCOLATURA ANTIGRAVITARIA (come quella paravertebrale e addominale) che ci permette di stare in piedi e mantenere la posizione nello spazio.
- MUSCOLATURA RESPIRATORIA
- MUSCOLATURA STABILIZZATRICE DEL BACINO

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F18****GINNASTICA DOLCE**

Docente	Alice Bergantin
Sede	Palestra Circolo Way Assauto
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

La ginnastica dolce è adatta per tutte le persone sedentarie che, magari, stanno sedute di fronte al computer otto ore al giorno.

Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace: anzi. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e, soprattutto, a recuperare un equilibrio psicofisico grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 30



**Cod. F19****GINNASTICA DOLCE**

Docente	Alice Bergantin
Sede	Palestra Circolo Way Assauto
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

La ginnastica dolce è adatta per tutte le persone sedentarie che, magari, stanno sedute di fronte al computer otto ore al giorno.

Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace: anzi. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e, soprattutto, a recuperare un equilibrio psicofisico grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso** € **80**

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 30

**Cod. F20****EQUITAZIONE**

Docente	Carola Pescarmona
Sede	I Salici Ridenti - Nizza Monferrato
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

“Non c’è niente che NON puoi fare quando un cavallo fa parte di te”

L’equitazione non è solo salire sopra ad un cavallo, ma è il rapporto che si può creare tra uomo

ed equino. Questo corso è basato su un metodo naturale dove è l’uomo che impara ad adattarsi

alle necessità del cavallo e non viceversa. Si impara a identificare e a capire il suo comportamento e ad agire a seconda del carattere. Durante ogni incontro ci sarà un'ora di teoria, in cui si impara a conoscere l’animale e un'ora di pratica, in cui non si salirà sopra al cavallo, ma si faranno esercizi da terra accessibili a tutti. Non è mai troppo tardi per conoscere un nuovo linguaggio che ci porta ad interagire con un animale in un modo nuovo e soprattutto naturale.

Gli allievi devono essere muniti di: pantaloni lunghi e scarpe chiuse.

**Indispensabile al momento dell’iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 10

**Cod. F21****METODO FELDENKRAIS**

Docente	Franca Mollo
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	martedì
Date	2023: <b>03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2024: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

**Programma**

Il Metodo Feldenkrais ® utilizza il movimento come strumento per lo sviluppo della piena consapevolezza della persona all'interno di un processo di continuo miglioramento. Camminare, fare le scale, correre diventa più semplice e meno faticoso ed infonde uno stato di benessere che riduce lo stress emotivo e fisico. I movimenti risultano più fluidi e dinamici e si sperimenta una maggiore efficienza fisica e mentale. E' indicato per tutti coloro che desiderano migliorarsi in tutti i campi della vita anche nelle prestazioni sportive, nell'espressione artistica, nella creatività nelle varie arti e discipline.

Particolarmente indicato per chi soffre di mal di schiena, dolori cervicali, artrosi, ecc. o per tutte quelle persone che, a causa di traumi o disturbi neurologici, hanno limitazioni nelle capacità motorie e percettive.

Le lezioni propongono sequenze di movimenti insoliti accuratamente costruite per porre l'attenzione su come organizziamo il movimento. Assomigliano più a esercizi mentali per il corpo piuttosto che esercizi fisici nel senso comune. Migliorare la qualità dei movimenti è l'obiettivo principale. Il dolore, lo sforzo e la fretta sono tutti controproducenti e ridurranno o addirittura annulleranno i benefici della lezione.

Il Metodo è indicato per tutte le età e a tutti i livelli di prestazione fisica.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 20      disponibilità on-line

**Cod. F22****NORDIC WALKING - A**

Docente	Gabriella Lago
Sede	Asti
Ritrovo	vedere date programma
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì - giovedì

**PRESENTAZIONE**

Il Nordic Walking ( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato

durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione corretta della tecnica Nordic Walking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

**Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà (bassa) e distanze variabili tra i 5/7 km

	Ritrovo
19/3/2024 Corso base	Parco E. Pastrone
21/3/2024 Corso base	Parco E. Pastrone
26/3/2024 Corso base	Parco E. Pastrone
28/3/2024 Camminata Parco Lungo Tanaro	Parco E. Pastrone
02/4/2024 Camminata anello Valle Rivi	Parcheggio Happycasa
04/4/2024 Camminata anello Casegrotta	Parcheggio piazzale Laverdina
09/4/2024 Camminata Valle Botto	Parcheggio piazzale Laverdina
11/4/2024 Camminata Terpone – Mongardino	Parcheggio Happycasa
16/4/2024 Camminata Roggera – Castell'Alfero	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale
18/4/2024 Camminata Callianetto (sentiero nei boschi)	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale
23/4/2024 Camminata Valmanera ( sentiero nei boschi)	Parcheggio Viatosto

Il Parco E. Pastrone si trova in Via Atleti Azzurri Astigiani ( Lungo Bobore )

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni.

Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per anno accademico 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **Cod. F23**

## **NORDIC WALKING - B**

Docente	Paola Vola
Sede	Asti
Ritrovo	vedere date programma
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Giorni	lunedì - giovedì

### **PRESENTAZIONE**

Il Nordic Walking ( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione corretta della tecnica Nordic Walking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico-

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà (bassa) e distanze variabili tra i 5/7 km

#### **Ritrovo**

14/3/2024 Corso base	Parco E.Pastrone " Borbore"
18/3/2024 Corso base	Parco E.Pastrone " Borbore"
21/3/2024 Corso base	Parco E.Pastrone " Borbore"
25/3/2024 Camminata Borbore	Parco E.Pastrone " Borbore"
28/3/2024 Camminata Parco Tanaro	Parco E.Pastrone " Borbore"
04/4/2024 Camminata a Castell'Alfero	Parcheggio Arcaplanet Corso Casale
08/4/2024 Camminata a Portacomaro	Parcheggio Arcaplanet Corso Casale
11/4/2024 Camminata a Portacomaro	Parcheggio Arcaplanet Corso Casale
15/4/2024 Camminata a Mombarone	Parcheggio Laverdina
18/4/2024 Camminata a Portacomaro	Parcheggio Arcaplanet Corso Casale
22/4/2024 Lezione di ripasso	Parco E.Pastrone " Borbore"

### **Il parco E. Pastrone si trova in Via Atleti Azzurri Astigiani**

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni.**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.**

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per anno accademico 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

**Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20**

**Cod. F24****NUOTO "A"**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Il responsabile dei corsi valuterà il livello di preparazione degli allievi che verranno suddivisi in gruppi in base alla loro capacità.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 175**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

**Cod. F25****NUOTO "B"**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 14.00 alle ore 14.45
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

**Programma**

Il responsabile dei corsi valuterà il livello di preparazione degli allievi che verranno suddivisi in gruppi in base alla loro capacità.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     175**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

**Cod. F26****NUOTO "C"**

Coordinatore	Mauro Marengo
Sede	Piscina "palestra Fidia" - ASD Nuoto Club Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Il responsabile dei corsi valuterà il livello di preparazione degli allievi che verranno suddivisi in gruppi in base alla loro capacità.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 175**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22



**Cod. F27**

**NUOTO "D"**

Docente Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale di Asti  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 10.45  
Giorno giovedì  
Date 2023: **19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11**  
**07/12 - 14/12 - 21/12**

### **Programma**

Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare o migliorare il proprio stile. I benefici dell'acqua sul corpo sono molti e conosciuti da tempo, fare attività fisica in acqua favorisce vantaggi duraturi e immediatamente percettibili. I nostri corsi sono tenuti da istruttori della Federazione Italiana Nuoto e sono suddivisi in livelli: principianti, medi e avanzati.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 95**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 14

**Cod. F28****NUOTO "E"**

Docente	Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2024:11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03

**Programma**

Non è mai troppo tardi per imparare a nuotare o migliorare il proprio stile. I benefici dell'acqua sul corpo sono molti e conosciuti da tempo, fare attività fisica in acqua favorisce vantaggi duraturi e immediatamente percettibili. I nostri corsi sono tenuti da istruttori della Federazione Italiana Nuoto e sono suddivisi in livelli: principianti, medi e avanzati.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 14

**Cod. F29****PILATES A - gruppo 1**

Docente	Luca Gippa
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione dei muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere abbinati ad una corretta respirazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 85**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F30****PILATES A - gruppo 2**

Docente	Luca Gippa
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione dei muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere abbinati ad una corretta respirazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F31****POSTURAL PILATES - gruppo 1**

Docente	Valeria Gippa
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 10.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Pilates chiamò il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (Pilates Mat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F32****POSTURAL PILATES - gruppo 2**

Docente	Luca Gippa
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 10.30 alle ore 11.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione dei muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere abbinati ad una corretta respirazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## QI GONG

Docente	Giacomo Valpiola
Sede	Palestra Circolo Dip. Comunale
Giorni	martedì - giovedì
Date	2023: <b>03/10 - 05/10 - 10/10 - 12/10 - 17/10 - 19/10 - 24/10 27/10 - 31/10 - 02/11 - 07/11 - 09/11 - 14/11 - 16/11 21/11 - 23/11 - 28/11 - 30/11 - 05/12 - 07/12 - 12/12 14/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 11/01 - 16/01 - 18/01 - 23/01 - 25/01 - 30/01 01/02 - 06/02 - 08/02 - 15/02 - 20/02 - 22/02 - 27/02 29/02 - 05/03 - 07/03 - 12/03 - 14/03 - 19/03 - 21/03</b>

### Cod. F33 - 1 gruppo

Orario: dalle ore 18.00 alle ore 19.00

### Cod. F34 - 2 gruppo

Orario: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

## **Programma**

Il Qigong è un tipo di attività fisica che porta benefici all'apparato locomotore, stimola tutte le funzioni vitali e favorisce l'adattamento del corpo al mutare delle stagioni; consta di una parte dinamica, gli esercizi fisici, e da una statica, la meditazione. La storia del Qigong è molto antica, esso è stato influenzato dalle scuole di pensiero cinesi: Taoismo, Buddismo, Confucianesimo, dando origine ogni volta a nuove, bellissime tecniche.

Coordinazione tra movimento e respiro, la postura e la consapevolezza corporea sono solo alcuni degli elementi distintivi del Qigong. Ogni seduta di allenamento dona mobilità articolare, miglior tono muscolare, coordinazione, miglior equilibrio.

Con la pratica del Qigong si impara a respirare lentamente, così da calmare e a migliorare lo stato emotivo avvantaggiando gli organi interni, rendendo più lento il battito cardiaco, elemento determinante per accrescere la longevità dell'individuo.

EQUIPAGGIAMENTO:

Tuta da ginnastica; scarpe da ginnastica con suola piatta.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

Docente	Lorenzo Rogoli
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2023: <b>03/10 - 17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2024: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 05/03</b>

### **Programma**

L'idea di far conoscere ciò che sta dentro al mondo delle scienze motorie è mirata a far conoscere la chinesiologia. Che cos'è dunque la chinesiologia? È la scienza che sta alla base del movimento umano e, di conseguenza, viene definita quindi la figura del chinesiologo, ovvero l'esperto del movimento. Ma di quale movimento parliamo? Di tutto il movimento dell'essere umano: a partire dal bambino, fino all'anziano, passando per l'atleta agonista (e non) e per l'educazione fisica in ambito scolastico. Verranno introdotti concetti anatomici (a livello anatomico, come funzioniamo?), concetti chinesiológicos legati a problematiche fisiche molto comuni (scoliosi, piede piatto, ecc...), esercizi pratici da fare e non fare a seconda dei casi (quale esercizio è adatto per...).

La biomeccanica del movimento, la teoria dell'allenamento e le basi del movimento, insieme all'anatomia ed alla fisiologia (e non solo ovviamente) costruiscono quello che è il mondo delle "scienze motorie", che sfocia poi in quella che è l'attività agonistica e/o l'attività preventiva.

Voglio concludere con una frase simbolo del mio percorso, sperando che possa incuriosire molte persone:

**“L'esercizio fisico è il re e la dieta è regina. Insieme hai un regno.”**

**Contributo corso            €     20**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40



**Cod. F36**

**YOGA "A" gruppo 1**

Docente Alessia La Torre  
Sede Palestra Asti Martial Club  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
Giorni martedì  
Date 2023: **03/10 - 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11  
21/11 - 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12**  
2024: **09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02  
05/03 - 12/03 - 19/03**

**Programma**

“Concentrazione, movimento, consapevolezza, forza, leggerezza, fluidità, flessibilità ed equilibrio degli opposti sono solo alcuni ingredienti della pratica Yoga, uno strumento altamente trasformativo per riequilibrare corpo e mente.”

La pratica è adatta a tutti.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 65**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

**Cod. F37****YOGA "A" gruppo 2**

Docente	Alessia La Torre
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorni	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

**Programma**

“Concentrazione, movimento, consapevolezza, forza, leggerezza, fluidità, flessibilità ed equilibrio degli opposti sono solo alcuni ingredienti della pratica Yoga, uno strumento altamente trasformativo per riequilibrare corpo e mente.”

La pratica è adatta a tutti.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 65**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

**Cod. F38**

**YOGA “B” - gruppo 1**

Docente Roberto Rodina  
Sede Palestra Asti Martial Club  
Orario dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
Giorno giovedì  
Date 2023: **05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11  
23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12**  
2024: **11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02  
29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03**

**Programma**

Ricerca nell'armonia del corpo, nel respiro e nella mente per ritrovare la gioia nell'essere e nella spiritualità.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 65**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

**Cod. F39****YOGA "B" - gruppo 2**

Docente	Roberto Rodina
Sede	Palestra Asti Martial Club
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11</b> <b>20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02</b> <b>04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Ricerca nell'armonia del corpo, nel respiro e nella mente per ritrovare la gioia nell'essere e nella spiritualità.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 65**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25



GUALENÉ

# **LABORATORI**

*Programma dei corsi*

## **Cod. G01** ACQUERELLO 1

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11</b> <b>24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02</b> <b>01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Attraverso una breve introduzione alla Storia dell'Acquerello si propone un approfondimento della tecnica a partire da un soggetto tanto amato dagli artisti di ogni epoca, le Nuvole.

Questo tema darà la possibilità al corsista di conoscere i materiali, la tecnica sperimentando anche sui metodi migliori per realizzare nuvole, cieli o pioggia tra le nuvole.

L'obiettivo finale è trasmettere un acquerello personale fresco e brillante, leggero e fugace.

#### **1. MATERIALI**

- la carta/tiratura
- i pennelli
- i colori
- gli accessori

#### **2. ESERCIZI**

- attivare e applicare il colore
- pennello: precisione e pressione/controllo goccia sul foglio
- valori tonali
- le 4 tecniche fondamentali dell'acquerello
- le sfumature
- velature
- fluido mascherante

#### **3. LE NUVOLE**

- scegliere i colori per rendere il senso di profondità' e "corpo"
- studio dei volumi in una nuvola
- primo strato: la base
- secondo strato: le ombre
- giochi di luce/raggi di sole tra le nuvole
- caratterizzare il primo piano
- cura dei punti luce
- studio per l'impaginazione

**Contributo corso** € **100**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Attraverso una breve introduzione alla Storia dell'Acquerello si propone un approfondimento della tecnica a partire da un soggetto tanto amato dagli artisti di ogni epoca, le Nuvole.

Questo tema darà la possibilità al corsista di conoscere i materiali, la tecnica sperimentando anche sui metodi migliori per realizzare nuvole, cieli o pioggia tra le nuvole.

L'obiettivo finale è trasmettere un acquerello personale fresco e brillante, leggero e fugace.

#### **1. MATERIALI**

- la carta/tiratura
- i pennelli
- i colori
- gli accessori

#### **2. ESERCIZI**

- attivare e applicare il colore
- pennello: precisione e pressione/controllo goccia sul foglio
- valori tonali
- le 4 tecniche fondamentali dell'acquerello
- le sfumature
- velature
- fluido mascherante

#### **3. LE NUVOLE**

- scegliere i colori per rendere il senso di profondità' e "corpo"
- studio dei volumi in una nuvola
- primo strato: la base
- secondo strato: le ombre
- giochi di luce/raggi di sole tra le nuvole
- caratterizzare il primo piano
- cura dei punti luce
- studio per l'impaginazione

**Contributo corso**            €    **100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20



**Cod. G03****BRICOLART - 1° livello**

Docente	Marina Musso
Sede	Parrocchia N.S. di Lourdes
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Durante il corso si eseguiranno le seguenti attività creative:

- Marmorizzazione
- Decorazioni luminose
- Soft painting
- Decoupage pittorico
- Tecnica pavone
- Patchwork
- Effetto lavagna
- Doratura
- Ecomosaico
- Riciclo creativo
- Effetto gesso
- Tecnica alluminio

**Contributo corso**            €    **110**

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 15

**Cod. G04****BRICOLART - 2° livello**

Docente	Marina Musso
Sede	Parrocchia N.S. di Lourdes
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Durante il corso si eseguiranno nuove tecniche decorative con:

- Batik
- Vetro cattedrale
- Trasferimento d'immagine
- Kintsugi
- Effetto delabr 
- D coupage precious
- Effetto ruggine
- Shabby a secco
- Bassorilievo
- Decorazioni etniche
- Shabby nordico
- Pretty painting

**Contributo corso**            €     **110**

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 15

**Cod. G05****BRIDGE**

Docente	Amici del Bridge di Asti
Sede	Way Assauto
Giorno	martedì e venerdì
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Date	2023: <b>03/10 - 06/10 - 10/10 - 13/10 - 17/10 - 20/10 - 24/10</b> <b>27/10 - 31/10 - 03/11 - 07/11 - 10/11 - 14/11 - 17/11</b> <b>21/11 - 24/11 - 28/11 - 01/12 - 05/12 - 12/12 - 15/12</b> <b>19/12</b>

**Programma**

Nozioni generali del gioco del Bridge, verrà utilizzato un sistema di licitazione adottato ormai in tutta Italia che si chiama Quinta Nobile.

Al termine dei 2 mesi di corso si otterranno le basi e le nozioni per poter giocare in ogni circolo d'Italia.

Ai partecipanti si chiede una conoscenza minima del gioco delle carte (tipo scala quaranta). Inoltre alle lezioni dovrà seguire da ognuno lo studio a casa delle regole di gioco del bridge.

Il materiale verrà messo a disposizione dal circolo. Si richiede altresì di portare con sé un quaderno ed una biro.

**Contributo corso**      €      **35**

Minimo iscritti: 16      Massimo iscritti: 48

**Cod. G06**

**CHE GIOIA CANTARE**

Docente Maria Claudia Bergantin  
Sede Istituto di Musica G. Verdi  
Giorno venerdì 1<sup>a</sup> settimana  
Orario dalle ore 17.00 alle ore 18.30  
Date 2023: **06/10 - 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12**  
2024: **12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 08/03**

**Programma**

**Canta che ti passa.....**

.....Si è sempre sentito dire questa frase, ed è proprio nei detti popolari che si trovano certe verità.

**Cantare per stare meglio,**

il Canto è un balsamo per il nostro spirito, libera le proprie emozioni e allontana ansie, problemi, stress, migliora l'umore e sfata luoghi comuni ed " etichette " tipo : Non cantare sei stonato; un buon uso della voce è prezioso per l'igiene dell'organo vocale non solo per chi canta.

Imparare ad usare correttamente la propria voce ci permette di intraprendere un percorso formativo emozionale e divertente, finalizzato ad individuare un giusto equilibrio tra respiro, orecchio e suono.

Formazione: Gruppo unico oppure piccoli gruppi a seconda del numero degli iscritti

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formaz.ne Prof.le delle Colline Astigiane (Asti)
Giorno	martedì
Orario	dalle ore 19.00
Date	2023: <b>03/10 - 10/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11</b>

### **Programma**

Tutti mangiamo e tutti cuciniamo chi per passione, chi per necessità. E' quindi indispensabile per tutti, imparare a cucinare con tecniche professionali, utilizzando alimenti semplici per trasformarli in piatti sfiziosi ed equilibrati. Sono cinque lezioni adatte a quelli che sanno destreggiarsi in cucina e a quelli che non hanno mai cucinato! Sarete accompagnati passo per passo nella realizzazione di ricette spaziando prevalentemente nella tradizione piemontese: paste ripiene, sformati, arrostiti. L'intento è che qualsiasi persona curiosa o "affamata" sappia soddisfare le proprie esigenze culinarie.

La docente sarà disponibile a variare i piatti per incontrare i gusti degli iscritti.

#### 1° lezione

Insalata russa (taglio delle verdure, maionese fatta in casa)

Risotto al vino bianco (cottura del risotto, mantecatura)

Crostata di frutta fresca (pasta frolla, crema pasticcera)

#### 2° lezione

Tagliolini al ragù piemontese (pasta all'uovo, ragù di carne)

Sformato di cardi su fonduta (lavorazione delle verdure, fonduta)

Torta al limone su crema inglese (torta, crema inglese)

#### 3° lezione

Pizzette e focaccine farcite

Pasta e fagioli (maltagliati, cottura dei legumi)

Guanciotti di maiale al barbera

Bavarese allo zabaglione (bavarese, zabaglione)

#### 4° lezione

Gnocchi al pesto di salvia e nocciole (gnocchi, pesto)

Merluzzo mantecato (pesce)

Torta di carote e mandorle (dolce con verdura)

#### 5° lezione

Vitello tonnato (arrosto)

Torta salata di verdure e ricotta (pasta brisè, cottura verdure)

Bunet Monferrino (budino)

**Contributo corso € 180**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 16

Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formaz.ne prof.le delle Colline Astigiane (Asti)
Giorno	lunedì
Orario	dalle ore 19.00
Date	2024: <b>05/03 - 12/03 - 19/03 -09/04 - 16/04</b>

### **Programma**

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nella nostra vita per il nostro benessere. È necessario e interessante avvicinarsi a una cucina più naturale, equilibrata e saporita. Il corso è rivolto a chi desidera prendersi cura della propria salute imparando a cucinare utilizzando prevalentemente cereali, legumi verdure e frutta. Limiteremo i cibi raffinati e l'utilizzo di prodotti di origine animale. Preparerete con le vostre mani piatti semplici ma sfiziosi che potrete cucinare anche nelle vostre case.

La docente sarà disponibile a variare i piatti per incontrare i gusti degli iscritti.

#### 1° Lezione

zuppa di miso (vegano)  
Tortine di verdure con pasta all'olio (vegano)  
Capunet di riso integrale, lenticchie(vegano)  
Torta di nocciole

#### 2° lezione

farro, verdure e gamberetti all'arancia e zenzero  
Puntarelle e polenta e acciuche  
Crepes di farina integrale e frutti di bosco e ricotta

#### 3° lezione

Minestrone di fagioli e maltagliati  
Frittata di ceci, spinaci su crema di rape rosse(vegano)  
Banana bread

#### 4° lezione

Hummus  
Orzotto e radicchio e tofu  
Torta di carote e mandorle

#### 5° lezione

Insalata russa  
Ravioli di patate, funghi e erbe  
Muffin di frutta secca

**Contributo corso € 215**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 16

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

### Programma

Il Corso, di 22 incontri da un'ora e mezza, sarà destinato a tutti gli appassionati della materia. Sarà caratterizzato da un linguaggio chiaro ed efficace alla portata di chi inizia ad avvicinarsi al mondo della Fotografia. Il percorso proposto sarà graduale e progressivo, e, partendo dalle basi, tratteremo il concetto di esposizione e di composizione, i principali generi e la post-produzione. Si farà uso di schede didattiche per fissare al meglio la materia e visione di filmati e scene di film per prendere ispirazione e spunto della materia.

1. Introduzione/Conoscenza della propria macchina fotografica/uso corretto;
2. Inquadratura;
3. La luce/le ombre/i colori (studio e gestione);
4. Messa a fuoco;
5. Uso del Flash;
6. Il tempo;
7. Il diaframma;
8. ISO;
9. La Composizione fotografica;
10. Uscita fotografica;
11. Il ritratto;
12. Il Reportage;
13. La Street Photography;
14. Uscita fotografica;
15. Il Bianco e Nero;
- 16.17 Basi di Post - Produzione;
- 18.19. Fotografare con lo Smartphone, i Social Network e la Fotografia;
20. Fotografia e Psicologia;
21. 22. Uscite fotografiche.

Richieste per i partecipanti al corso: una fotocamera reflex o compatta, un pc portatile per la lezione di post-produzione.

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 10

Docente	Lorenzo Volpato
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.30
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>

### **Programma**

- Introduzione di base e spiegazione (hardware, software, desktop, barra delle app, wi-fi)
- Sistema operativo Windows 10 (funzionalità generali e utilizzo corretto tastiera, mouse)
- Cartelle e file (come creare cartelle e salvare all'interno i file)
- Creazione account Gmail e utilizzo corretto della Posta elettronica
- Word (Funzionalità generali, creazione pdf) – 2 lezioni
- Excell (Funzionalità generali) – 2 lezioni
- Navigazione in internet, ricerca immagini, notizie e consultazioni mappe
- E-commerce (Amazon, Subito/Ebay)
- Come installare un'app (microsoft store) – Youtube

Per poter svolgere questo corso sarà necessario avere un pc con sistema operativo Windows 10/11, Google Chrome per la navigazione in internet e word/excell installati sul pc.

Per poter svolgere questo corso utilizzerò il sistema operativo Windows 10 e l'ultima versione di Word ed Excel (2019).

**Contributo corso**            €    **90**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 12



Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>

### Programma

Il Corso è destinato ad utenti Senior che sono rimasti indietro nell'uso degli attuali dispositivi telefonici ed ha come obiettivo quello di far conoscere lo smartphone di nuova generazione e far

scoprire tutte le sue funzionalità con un linguaggio semplice e chiaro affinché siano in grado senza difficoltà di comunicare attraverso questa nuova tecnologia con i propri cari, reperire informazioni utili per la loro quotidianità e interfacciarsi senza problemi con la vita sociale contemporanea.

Il per corso proposto sarà graduale e progressivo e tratterà il seguente programma:

1. Le impostazioni;
2. La Rubrica telefonica, SMS;
3. WhatsApp;
4. Google Play Store, Google Maps;
5. Ricerca Internet; Fotografare con lo smartphone e gestione delle foto, Google Foto;
6. Che cos'è l'Account, Facebook (prima parte);
7. Facebook (seconda parte) e Messenger;
8. L'email;
9. Gestione della memoria e delle app, gli aggiornamenti, Google Contatti, YouTube, App utili con accesso con SPID (INPS, Agenzia delle Entrate), Instagram;
10. App utili: Scanner, Trenitalia, QR;
11. App Salute.

Richieste per i partecipanti al corso: uno smartphone.

**Contributo corso**            €    **85**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 12

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Date	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

Il Corso è destinato ad utenti Senior che vogliono imparare l'utilizzo del computer per diventare più indipendenti nella quotidianità e gestire in sicurezza i principali servizi su Internet.

#### Programma

1. Introduzione al Computer, che cos'è un file e una cartella e come si gestiscono, il mouse, la tastiera del pc;
2. Word (parte prima);
3. Word (parte seconda);
4. PDF, Excel - le operazioni base (parte prima);
5. Excel - le operazioni base (parte seconda);
6. Collegamento Wi-Fi e Hotspot;
7. Internet: come si naviga e come si ricercano informazioni, creazione di un Account, come ci si iscrive ai vari servizi;
8. La posta elettronica;
9. E-commerce (come si acquista su Internet), consultazione del conto bancario e delle bollette su Internet, WhatsApp dal web;
10. Lo SPID (iscrizione ed esempi di utilizzo, INPS e Salute Piemonte), il Cloud (1a parte)
11. Il Cloud (2a parte).

Richieste per i partecipanti al corso: un pc portatile con già installati i programmi Word, Excel e Google Chrome per navigare su Internet .

**Contributo corso**            €    **85**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 12

## **Cod. G13 LABORATORIO DI FUMETTO CREATIVO (per tutti)**

Docente	Gino Vercelli
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b>
	2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Il laboratorio di disegno creativo è pensato come un momento rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'arte del disegno, incontrando in particolare l'arte del racconto a fumetto, una delle più antiche al mondo. Durante lo svolgimento del corso saranno poi molti i rimandi e le citazioni a due mezzi di comunicazione molto vicini al fumetto, quali il cinema e la letteratura, con l'intento di trasformare il laboratorio in un'occasione di racconto artistico quanto più multidisciplinare e variegato.

Il corso, pensato anche e soprattutto per chi non ha mai avuto esperienze artistiche in fatto di disegno o fumetto, vuole avvicinare e accompagnare, in modo semplice e piacevole, alla scoperta di questo linguaggio espressivo capace di trasformare le proprie emozioni in immagini in modo diretto e immediato.

I temi trattati saranno:

- Breve storia del fumetto.
- I differenti stili di narrazione a fumetti: quale preferisco?
- I personaggi che hanno fatto la storia del fumetto: prendiamo spunto!
- Imparare a leggere e scrivere una sceneggiatura: le basi per creare la propria storia.
- Imparare a caratterizzare e creare un proprio personaggio: come si disegna?
- Ideare una trama per un proprio racconto da suddividere in vignette: spazio alla fantasia!
- Realizzare su carta una propria storia a fumetti: la storia prende forma.
- Colorare in maniera semplice e divertente mediante la tecnica dell'acquarello i propri disegni.

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## **Cod. G14 LAVORO AI FERRI E UNCINETTO - principianti**

Docente	Paola Varallo
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### **Programma**

Facciamo insieme un cappello e una sciarpa.

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 12

## **Cod. G15 METODI DI RIPARAZIONE DEI MANUFATTI LEGNOSI**

Docente	Piero Bosco
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### **Programma**

- Restauro conservativo e restauro funzionale - differenze i principi del restauro tecnica di riparazione di una gamba ad appoggio centrato.
- Nozioni di base - cosa dobbiamo conoscere per operare su di un manufatto in legno il legno - origine - cenni sulla classificazione - stoccaggio - stagionatura - scelta per l'utilizzo difetti e pregi del legno in tronco ed in tavolame - formicatura, imbarcamento, marezzatura, cipollatura, tarlo ecc... tecnica di riparazione di una gamba ad appoggio fuori centro.
- Il manufatto ci parla - cosa serve -attrezzature necessarie come riconoscere se un mobile è vecchio/antico - i segni delle lavorazioni per la sua costruzione ed i segni delle lavorazioni/riparazioni/restauro successivi il laboratorio la riparazione di un cassetto.
- Vita ed utilizzo del manufatto - colledalle colle antiche alle resine moderne il legno è vivo - la sensibilità all'usura alle temperature ed all'umidità - i suoi "movimenti".
- Le strutture portanti riparazione delle strutture portanti dei mobili - il massello pieno
- Parti a vistasistemi di serraggio - attrezzature provvisorie - riparazione delle superfici a vista modanature e bordi - massello pieno - lastratura - impiallacciatura - sportelli - ripiani - cerniere e giunti.
- Tinteggiatura e verniciaturacolori e vernici la verniciatura a tampone.
- Scultura cenni sulla scultura - principi fondamentali - bassorilievi e tutto tondo affilatura degli scalpelli e delle sgorbie da scultura.
- Tornituracenni sulla tornitura - il tornio da legno affilatura degli scalpelli e delle sgorbie da tornitura domande ed approfondimenti richiesti dei dicenti su tutti gli argomenti trattati negli incontri.
- Intarsio e doraturacenni sull'intarsio e sulla doratura domande ed approfondimenti richiesti dei dicenti su tutti gli argomenti trattati negli incontri.
- Proviamo a fare qualcosa recupero di un mobile non pregiato in stile chabby - l'arte povera.

**Contributo corso € 50**

**Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25**

**Cod. G16****PITTURA (no olio)**

Docente	Chiara Bosco
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Il corso si propone di aiutare il discente a realizzare le proprie opere, partendo dall'idea iniziale per giungere al progetto finale, passando attraverso quelle tappe fondamentali della progettazione quali: definizione del messaggio, target al quale rivolgersi, scelta del soggetto, scelta della tecnica, scelta di dimensioni e collocazione del prodotto finale, procedimento di realizzazione, rifinitura.

Il discente sarà libero di personalizzare il proprio percorso, di utilizzare le tecniche che preferisce, sia tradizionali che contemporanee, e gli verrà offerto supporto per affrontare argomenti più ostici come la prospettiva, l'anatomia, la simbologia e l'utilizzo di colore, luci e ombre, in base alle specifiche esigenze.

Il corso dà la possibilità di crescita mediante il confronto tra i corsisti e tra corsisti e docente.

Nel corso non saranno utilizzati colori ad olio.

**Contributo corso**            €     **100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

**Cod. G17****PITTURA (olio)**

Docente	Chiara Bosco
Sede	Circolo Dipendenti Comunali
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b>
	2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Il corso si propone di aiutare il discente a realizzare le proprie opere, partendo dall'idea iniziale per giungere al progetto finale, passando attraverso quelle tappe fondamentali della progettazione quali: definizione del messaggio, target al quale rivolgersi, scelta del soggetto, scelta della tecnica, scelta di dimensioni e collocazione del prodotto finale, procedimento di realizzazione, rifinitura.

Il discente sarà libero di personalizzare il proprio percorso, di utilizzare le tecniche che preferisce, sia tradizionali che contemporanee, e gli verrà offerto supporto per affrontare argomenti più ostici come la prospettiva, l'anatomia, la simbologia e l'utilizzo di colore, luci e ombre, in base alle specifiche esigenze.

Il corso dà la possibilità di crescita mediante il confronto tra i corsisti e tra corsisti e docente.

**Contributo corso**            €     **100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20





## **CORSI ON-LINE**

*Programma dei corsi*

## **Cod. H01 LINGUA INGLESE-SEZ.A- 2°liv. avanzatoA2/B1**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 29/11 - 06/12 - 13/12</b> 2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### **Programma**

Pre-Intermediate

Il corso prevede un approfondimento dello studio di tutte le forme verbali (presente, passato e futuro) finalizzato alla corretta articolazione del discorso. Si prevede l'utilizzo di un testo con brani ed ascolti in lingua. Brevi conversazioni in classe in lingua sui vari argomenti trattati durante la lezione. Studio dei vocaboli e dei verbi .

### **Argomenti grammaticali**

Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past)

Differenza nell'uso del present perfect e simple past

Varie forme di futuro

Verbi modali

Uso dell'infinito

Fraasi ipotetiche

**Contributo corso            €     80**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## **Cod.H02 LINGUA INGLESE - SEZ.A - 2° liv. Avanzato B1/B1**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2023: <b>06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12</b> 2024: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04</b>

### **Programma**

Intermediate

Il corso prevede l'approfondimento e lo studio di forme grammaticali più complesse attraverso esercizi scritti, ascolto di brani e dialoghi in lingua inglese e la conversazione attiva tra gli allievi e l'insegnante sugli argomenti trattati durante la lezione o su argomenti scelti dagli allievi stessi.

#### **Argomenti grammaticali**

Differenze e uso delle varie forme verbali al presente

Differenze e uso delle varie forme verbali al passato

Differenze e uso delle varie forme verbali al futuro

Frase ipotetiche

Phrasal verbs

Studio di vocaboli e verbi

Discorso diretto e indiretto

Frase relative

**La lezione si svolge in lingua inglese**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorno	lunedì
Date	<b>2023: 02/10 - 09/10 – 16/10 – 23/10 – 30/10 - 06/11 - 13/11 20/11- 27/11- 04/12 - 11/12 - 18/12 2024: 08/01 - 15/01 - 22/01- 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02 04/03 - 11/03 - 18/03</b>

### **Programma**

Il corso prevede l'insegnamento delle basi grammaticali della lingua inglese attraverso l'uso di un testo con esercizi sia scritti sia orali e attraverso l'ascolto di brevi dialoghi e testi in lingua inglese.

Primo approccio con la lingua parlata e studio dei vocaboli e verbi relativi alla vita quotidiana, al tempo libero, alle esperienze di viaggio.

#### **Argomenti grammaticali:**

Uso del verbo essere nella forma affermativa, negativa ed interrogativa

Alfabeto

Numeri

Uso del presente semplice nella forma affermativa, negativa ed interrogativa

Pronomi personali

Aggettivi possessivi, dimostrativi

Studio di vocaboli e verbi

**Contributo corso                      €        80**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 20

**Cod. H04****LINGUA INGLESE – INTERMEDIO**

Docente	Polyglot International - Asti - Monica Quirino
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11</b> <b>23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12</b> 2024: <b>11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02</b> <b>29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03</b>

**Programma**

Il corsista giungerà a comprendere i punti chiave di argomenti familiari che riguardano i viaggi, il tempo libero e l'ambiente circostante. Infatti saprà muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese di lingua inglese. Sarà in grado di esprimere concetti semplici relativi ad argomenti che siano familiari o di interesse personale. Sarà in grado di esprimere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze ed ambizioni e di spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.

**E' richiesta una conoscenza di livello intermedio della lingua.**

**Contributo corso            €     80**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



GUNDET

## UTEA nei COMUNI



**Provincia di Asti**

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K01**

**INCONTRI VARI**

Sede

Sala Consiliare del Comune

Giorno

martedì

2023

**17/10** 18.00-20.00 Il miracolo del pianeta vivente: significato, complessità e crisi della biodiversità Franco Correggia

**24/10** 20.00-22.00 Origini delle essenze e dei profumi, metafisica del profumo, olio essenziale Elisabetta Marino

**07/11** 20.00-22.00 Metodi estrattivi, classificazione degli oli, olio essenziale Elisabetta Marino

**14/11** 20.00-22.00 Definizione dell'indice di fenolo, le vie di somministrazione olio essenziale Elisabetta Marino

**21/11** 20.00- 22.00 "I furti d'arte di Napoleone e la nascita del Louvre" Giorgio Cavallo

**28/11** 20.00-21.00 "Arte e rivoluzione: quella contemporanea è vera arte?" Giorgio Cavallo

**05/12** 20.00-22.00 I concetti fondamentali della comunicazione empatica

Natalia Szczepanska

**12/12** 20.00-22.00 Esercizi di connessione con i propri bisogni

Natalia Szczepanska

**19/12** 20.00-22.00 Esercizi di ascolto e di empatia

Natalia Szczepanska

2024

**16/01** 17.00-19.00 Juarra a Torino: Un siciliano al servizio dei Savoia Raffaella Campagna

**23/01** 20.00-22.00 PREVENZIONE: i consigli di un gran Medico Luigi Contessa

**13/02** 20.00-23.00 Il formaggio : corso per casalinghe/i e appassionati Paola Costa

**20/02** 20.00-21.00 Il formaggio spalmabile Paola Costa

**12/03** 20.00-22.00 La Sindone Giorgio Cavallo

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40



## ARAMENGO

Responsabile : Pina Muzzupappa

**Cod. KF02**

**THAI CHI CHUAN**

Docente	Pietro Zucco
Sede	Salone delle Associazioni- Piazza del Comune
Orario	dalle 20.00 alle 21.00
Giorno	giovedì
Date	2023: <b>12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11</b>
	2024: <b>01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 - 29/02 - 07/03 - 14/03 21/03 - 28/03</b>

### **Programma**

Thai Chi Chuan Pugilato del Polo Supremo.

Per secoli ed ancora oggi milioni e milioni di cinesi praticano giornalmente il Thai Chi Chuan che è considerato uno dei metodi migliori per mantenere la salute fisica e diventare longevi.

Lo studio di particolari forme di respirazione permette lo sviluppo del Chi, l'energia interiore.

Per questo motivo il Thai Chi è considerato una forma di meditazione dinamica.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**COD. KF03**

**YOGA**

Docente	Natalia Szczepanska
Sede	Salone delle associazioni Piazza del Comune di Aramengo
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2023 : <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 06/12 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11</b>
	2024 : <b>19/01 - 26/02 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 - 08/03 15/03 - 22/03 - 29/03 - 04/04 - 05/04 - 12/04 - 19/04</b>

### **Programma**

Si propone un percorso di Hata Yoga ispirato dall'insegnamento di B.K.S Iyengar e Yoga tradizionale di Sri Sribhashyam entrambi allievi del Maestro Sri Tirumalai Krisnamacharya.

Questo ciclo di lezioni è rivolto sia alle persone che non hanno ancora praticato Yoga , sia a quelle che praticano già da tempo. L'approccio proposto si basa su un'attenta osservazione e contatto con il proprio corpo durante le esecuzioni delle asana. Sarete invitati a seguire le indicazioni dell'insegnante e nel contempo a mantenere l'ascolto per ciò che accade in voi durante la pratica in modo che possiate trarre il massimo beneficio dalla pratica. Essa ci fornisce le istruzioni precise, prendendo in conto le condizioni attuali di ciascun partecipante e le sue esigenze individuali.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 70**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 20

## CASTAGNOLE DELLE LANZE

Responsabile: Marco Violardo

### **Cod. K04**

### **INCONTRI VARI**

Sede Sala Consiliare del Comune  
Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.30  
Giorno lunedì

### **2023**

23/10	Alla scoperta di grandi artisti: gli impressionisti	Mauro Corino
30/10	Esistono le guerre ‘giuste?’	Marco Violardo
06/11	Persone, storie e racconti castagnolesi	Loredana Dova
13/11	Le donne nei Promessi sposi	Stefano Gilardi
20/11	Le donne in Mastro Don Gesualdo	Stefano Gilardi
27/11	I moti del 1797 e la Repubblica di Asti. Secondo Arò ed i giacobini astigiani. La contro-rivoluzione del marchese Mazzetti di di Frinco.	G. Enrico Cavallo
04/12	Testimonianze da altri mondi	Paola Castiati

### **2024**

29/01	I (troppi) misteri della storia d’Italia	Pierpaolo Berardi
05/02	La vita di Alfieri	Associazione Cenacolo Alfieriano
12/02	Lecture guidate: G.Bassani, “Il giardino dei Finzi-Contini”	M.Grazia Bologna
19/02	Una nobile famiglia medioevale: i Lancia	Riccardo Rocca

**Contributo corso** € **20**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 35

## **CASTAGNOLE DELLE LANZE**

Responsabile: Marco Violardo

**Cod.KF05**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente Serena Coia  
Sede Palestra scuola media C.Vicari (pz.C.Giovannone 1)  
Orario dalle ore 16 alle ore 17  
Giorno giovedì  
Date 2023: **19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11**  
**14/12 - 21/12**  
2024: **11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02-**  
**29/02 - 07/03 -14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 30

## CASTELLO DI ANNONE

Responsabile: Emanuele Casetta

### **Cod. KF06**

Docente

Sede

Orario

Giorni

### **NORDIC WALKING**

Maristella Fantinon – Maestra SINW

Castello di Annone

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

martedì e giovedì – ritrovo Piazza Rasetti

### **Presentazione**

Il NordicWalking( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini. Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all' aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km.

		Ritrovo
17/10/2023	Corso base	Piazza Rasetti
19/10/2023	Corso base	Piazza Rasetti
24/10/2023	Corso base	Piazza Rasetti
26/10/2023	Corso base	Piazza Rasetti
31/10/2023	Camminata Lungo argine verso Cerro	Piazza Rasetti
07/11/2023	Camminata Piana del Tanaro	Piazza Rasetti
09/11/2023	Camminata Lungo argine verso diga	Piazza Rasetti
14/11/2023	Camminata Lungo argine verso Quarto	Piazza Rasetti
16/11/2023	Camminata Cirincione/Pensatoio	Piazza Rasetti
21/11/2023	Camminata Anello Monfallito	Piazza Rasetti
23/11/2023	Camminata Parco Rocchetta Tanaro	Piazza Rasetti

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo UTEA**

**Contributo corso € 40**

**Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20**

## CELLE ENOMONDO

Responsabile: Germano Bugnano

### **Cod. K07      INCONTRI VARI**

Sede                      Salone Opera Pia “Fratelli Don Torchio” - Via Roma 11  
Orario                    dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
Giorno                    venerdì

#### **2023**

27-10	Cultura piemontese – modi di dire	Giuseppe Barla
03-11	Bellezza tra Langhe Monferrato e Roero	Claudia Solaro
10-11	Avvicinamento al mondo del teatro	Giulio Berruquier
24-11	Diritti umani e animali. Dalle conquiste delle donne al rispetto per gli animali	Fulvia Dorigo

#### **2024**

02-02	La Libia da Gheddafi a oggi	Edoardo Angelino
09-02	La corsa all’oro in America: una storia che continua	Massimo Tomalino
23-02	Incontro con l’avvocato: successioni e i contratti più ricorrenti nella quotidianità	Fabrizio Brignolo
01-03	Le crisi di oggi: climatica, economica, energetica Sociale	Francesco Scalfari
15-03	I rischi di inganni quotidiani presenti nell’offerta di prodotti alimentari	Giorgio Ferrero
29-03	Il mondo dei cavalli	Carola Pescarmona
05-04	Viaggi nel mondo: Arabia Saudita	Sandro Garavelli

**Contributo corso      €      20**

Minimo iscritti: 20      Massimo iscritti: 35

## COCCONATO

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. KF08**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Giorgia Gozzellino
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Giorni	martedì e giovedì
Date	2023: <b>03/10 - 05/10 - 10/10 - 12/10 - 17/10 - 19/10 - 24/10 26/10 - 31/10 - 02/11 - 07/11 - 09/11 - 14/11 - 16/11 21/11 - 23/11 - 28/11 - 30/11 - 05/12 - 07/12 - 12/12 14/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 11/01 - 16/01 - 18/01 - 23/01 - 25/01 - 30/01 01/02 - 06/02 - 08/02 - 15/02 - 20/02 - 22/02 - 27/02 29/02 - 05/03 - 07/03 - 12/03 - 14/03 - 19/03 - 21/03 26/03 - 04/04 - 09/04 - 11/04 - 16/04 - 18/04 - 23/04 30/04 - 02/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. KF09**

**YOGA**

Docente	Sara Agnello
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.15 alle ore 19.15
Giorno	mercoledì
Date	2023: <b>04/10 - 11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11</b> <b>29/11 - 06/12 - 13/12</b>
	2024: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 21/02 - 28/02</b> <b>06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04</b>

### **Programma**

Un percorso che, attraverso la disciplina Yoga e la psicosintesi si propone di far vivere esperienze teorico pratiche di presenza e di consapevolezza per raggiungere quello stato integrale di salute che agisce sull'essere umano nella sua interezza e in tutti i suoi aspetti (fisici, spirituali, mentali consci ed inconsci, positivi e volontari). È un percorso "educativo, formativo, integrativo e terapeutico", un insieme di pratiche precise, universali che si potrebbe definire "l'insieme dei procedimenti che tendono all'unione interna dell'individuo con le forze superiori, qualunque sia il modo in cui esse vengono chiamate".

Si compone di tecniche che riguardano lo Hatha-Yoga (posizioni fisiche, espirazione, rilassamento), tecniche di Raja-Yoga (concentrazione, meditazione), tecniche di Karma-Yoga (Yoga dell'azione), tecniche di Bhakti-Yoga (Yoga della devozione, del rispetto, dell'amore), tecniche di Jnana-Yoga (Yoga della conoscenza, oltre l'ignoranza, oltre l'illusione). Le suddette tecniche sono in grado di condurre la persona verso uno stato integrativo, equilibrato ossia di "YOGA".

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20



## COCCONATO

Responsabile: Giovanna Gallea

### **Cod.KF10**

Docente

Sede

Orario

Giorni

### **NORDIC WALKING**

Dino Fantato

Cocconato

dalle ore 16.00 alle ore 18.00

lunedì e venerdì

### **Presentazione**

Il Nordic Walking ( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione corretta della tecnica Nordic Walking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della Postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico.

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili tra i 5/10 km

11/3/2024 Corso base

15/3/2024 Corso base

18/3/2024 Corso base

22/3/2024 Camminata sulla Serra

25/3/2024 Camminata sulla Serra

29/3/2024 Camminata a Vastapaglia

05/4/2024 Camminata L'Alberone- Bonvino

08/4/2024 Camminata chiesetta S. Giovanni

12/4/2024 Camminata Madonna della Neve

15/4/2024 Camminata Bonvino - L'Alberone

19/4/2024 Camminata L'Alberone

Ritrovo

Campo sportivo

Campo sportivo

Campo sportivo

Tuffo

Vignaretto

Panchina gigante

Parco dell'Alberone

Vignaretto

Stazione

Stazione

Parco dell'Alberone

I ritrovi e i percorsi delle camminate verranno indicati di volta in volta e possono subire delle variazioni.

Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## CORTANZE

Responsabile: Marco Gattiglia

### **Cod. K11      INCONTRI VARI**

Sede                      Salone Polifunzionale - p.zza V. Veneto  
Orario                    dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
Giorno                    martedì

#### **2023**

24/10	Letteratura Italiana (Boccaccio)	Stefano Gilardi
31/10	Letteratura Italiana (Verga)	Stefano Gilardi
07/11	Erbe selvatiche	Fabiola Serra
14/11	Erbe selvatiche	Fabiola Serra
21/11	Enologia	Giorgio Ferrero
28/11	Enologia	Giorgio Ferrero
05/12	Enologia	Giorgio Ferrero

#### **2024**

20/02	Fisiologia animale	M. Forte e F. Manca
27/02	Osteopatia animale	Fabrizio Manca
05/03	Osteopatia animale	Fabrizio Manca
12/03	Storia del Piemonte	Edoardo Angelino

**Contributo corso      €      40**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 20

## **COSTIGLIOLE D'ASTI**

Responsabile: Giuseppe Fiore

**Cod. K12**

**INCONTRI VARI**

Sede

Sala Consiliare

Orario

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Giorno

martedì

### **2023**

14/11 La Ghironda

Tiziana Miroglio

21/11 Ars Curandi dal 1400 al 1700

Debora Ferro

28/11 Viaggi in Poltrona Etipia Eritrea

Franco Masoero

05/12 Poeti

Loredana Dova

### **2024**

06/02 Modi di dire

Beppe Barla

20/02 Erboristeria

Donatella Straneo

27/02 Alimentazione e nutrizio

Daniela Piccillo

05/03 Teatro

Oscar Barile

12/03 Teatro

Oscar Barile

19/03 Pascoli "Il Fanciullo"

Stefano Gilardi

26/03 D'Annunzio "Il Super Uomo"

Stefano Gilardi

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 25

## COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

**Cod. K13**

**CUCINA**

Docenti

Claudio Meschiati e Giovanni Montanelli

Sede

Pro Loco

Orario

dalle ore 20.00 alle ore 22.00

Giorno

lunedì

Date

2024: **01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04 - 29/04**

**Contributo corso**

€ **40**

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 25

## COSTIGLIOLE

Responsabile: Giuseppe Fiore

### **Cod. KF15 PILATES - GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'**

Docente	Elena Cataldo
Sede	Saletta Comunale
Orario	dalle 16,30 alle 17.30
Giorno	lunedì e mercoledì
Date	2023: <b>06/11 - 08/11 - 13/11 - 15/11 - 20/11 - 22/11 - 27/11</b> <b>29/11 - 04/12 - 06/12 - 11/12 - 14/12</b>
	2024: <b>08/01 - 10/01 - 15/01 - 17/01 - 22/01 - 24/01 - 29/01</b> <b>31/01 - 05/02 - 07/02 - 12/02 - 14/02 - 19/02 - 21/02</b> <b>26/02 - 28/02 - 04/03 - 06/03 - 11/03 - 13/03 - 18/03</b> <b>20/03 - 25/03 - 27/03 - 01/04 - 03/04 - 08/04 - 10/04</b> <b>15/04 - 17/04 - 22/04 - 24/04</b>

### **PROGRAMMA**

Con l'invecchiamento, anche nei soggetti sani, si realizza una riduzione delle capacità fisiche, in particolare: della performance cardiaca, della massima capacità aerobica, della resistenza, aumenta la fatica, si riducono anche la forza e la flessibilità conseguenza grave: sedentarietà. L'attività motoria dunque è in grado di rallentare e modulare i processi di invecchiamento di organi e apparati, ritardando il momento in cui la capacità funzionale raggiunge la soglia per il mantenimento dell'autosufficienza aumentando la speranza di vita.

### **DIDATTICA DELLA LEZIONE.**

- Leggera Attività Aerobica (corsa leggera o sul posto)
- Resistenza
- Flessibilità
- Equilibrio
- Riscaldamento
- Mobilità articolare (circondazione braccia e rotazioni, movimento anche)
- Parte Centrale (si parte dai piccoli gruppi muscolari maggiori, per poi concentrarsi progressivamente sui gruppi muscolari più piccoli, rispettando sempre i tempi di pausa necessari e di recupero)
- Fine e post allenamento (esercizi di stretching e rilassamento)

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo € 80**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

**Cod. KF16**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente Michela Bergantin  
Sede Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico  
Orario dalle ore 18.30 alle ore 19.30  
Giorni lunedì e giovedì  
Date 2023: **02/10 - 05/10 - 09/10 - 12/10 - 16/10 - 19/10 - 23/10  
26/10 - 30/10 - 02/11 - 06/11 - 09/11 - 13/11 - 16/11  
20/11 - 23/11 - 27/11 - 30/11 - 04/12 - 18/12 - 07/12  
11/12 - 14/12 - 18/12**  
2024: **08/01 - 11/01 - 15/01 - 18/01 - 22/01 - 25/01 - 29/01  
01/02 - 05/02 - 08/02 - 15/02 - 19/02 - 22/02 - 26/02  
29/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03 - 21/03  
25/03 - 04/04 - 08/04 - 11/04 - 15/04 - 18/04 - 22/04**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 90**

**Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25**

## MONALE

### **Cod. KF17                      NORDIC WALKING**

Docente                      Dino Fantato  
Sede                              Monale  
Orario                         16.00 – 18.00  
Giorni                         martedì/venerdì

#### **Presentazione**

Il NordicWalking( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

#### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km

Ritrovo

12/3/2024	Corso base	Campo da Tamburello ( cimitero)
15/3/2024	Corso base	Campo da Tamburello ( cimitero)
19/3/2024	Corso base	Campo da Tamburello ( cimitero)
22/3/2024	Corso base	Campo da Tamburello ( cimitero)
26/3/2024	Camminata	Piazza Mercato
29/3/2024	Camminata	Piazza Mercato
05/4/2024	Camminata	Piazza Mercato
09/4/2024	Camminata	Piazza Mercato
12/4/2024	Camminata	Piazza Mercato
16/4/2024	Camminata	Piazza Mercato
19/4/2024	Camminata	Piazza Mercato

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico e ECG con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €        40**

**Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20**

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K18**

**INCONTRI VARI**

Sede

Istituto Comprensivo

Orario

dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Giorno

martedì

### **2023**

14/11 Informatica: nuove tecnologie

Bocchetti-Turini

21/11 Informatica: Privacy, GDPR

Bocchetti-Turini

28/11 Informatica: uso consapevole nuove tecnologie

Bocchetti-Turini

05/12 Viaggi nel mondo

Giorgio Masoero

### **2024**

06/02 Grandi Processi

Fabrizio Brignolo

20/02 Criminologia

Davide La Rocca

27/02 Criminologia

Davide La Rocca

05/03 Cultura Piemontese

Giuseppe Barla

12/03 Cultura Piemontese

Giuseppe Barla

19/03 Pascoli "Il Fanciullo"

Stefano Gilardi

26/03 Gabriele D'Annunzio

Stefano Gilardi

**Contributo corso**

€ **50**

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 15



## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. KF19      GINNASTICA DOLCE - 1**

Docente	Erica Rampone
Sede	Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	lunedì
Date	2023: <b>06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2024: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01</b>

### **Programma**

Il corso di ginnastica dolce prevede un allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette

di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Gli esercizi proposti coinvolgono tutta la muscolatura, ponendo l'attenzione in particolare su mobilità articolare e allungamento.

Si tratta di un semplice programma di ginnastica globale che si concentra sui muscoli posturali con lo scopo di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso      €      50**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. KF20**

**GINNASTICA DOLCE - 2**

Docente	Erica Rampone
Sede	Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>05/02 - 12/02 - 19/02 - 26/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03</b> <b>25/03 - 08/04 - 15/04 - 22/04</b>

### **Programma**

La ginnastica dolce è una tipologia di allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico. Eseguendo movimenti semplici e controllati, la persona viene guidata in un percorso di consapevolezza del proprio corpo.

Lo scopo sarà quello di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Coinvolgendo tutta la muscolatura ci si concentrerà in particolare sulla mobilità articolare e sull'allungamento, cercando al tempo stesso di ottimizzare il tono e l'elasticità muscolare.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 50**

**Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 17**

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K21**

**INFORMATICA**

Docenti Domenico Bocchetti- Alberto Turini  
Sede Ist. Comprensivo “Rita Levi Montalcini”  
Giorno giovedì  
Orario dalle ore 20.00 alle ore 21.30  
Date 2024: **08/02 - 15/02 - 22/02 - 29/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03**  
**28/03 - 04/04 - 11/04 - 18/04**

### **Programma**

**Argomenti: PC & SMARTPHONE**

- Minori e digitale
- Cittadinanza digitale
- Pagamenti digitali
- Phishing
- Reati informatici
- Biometria
- Deepweb e darkweb
- Disinformazione digitale
- Motori di ricerca
- Social network
- Sicurezza informatica e Privacy

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 14

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K22**                      **INGLESE 2° LIVELLO – AvanzatoA2/B1**

Docente                      Giulia Gianotti  
Sede                            Istituto comprensivo “Rita Levi Montalcini”  
Orario                        dalle ore 19.00 alle ore 20.30  
Giorno                        lunedì  
Date                         2023: **02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11**  
                                      **20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12**  
                                      2024: **08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 19/02 - 26/02**  
                                      **04/03 - 11/03 - 18/03**

### **Programma**

Il corso si propone di potenziare le conoscenze già acquisite dai partecipanti durante il loro percorso di apprendimento della lingua. L’obbiettivo è fornire ai partecipanti le competenze necessarie per capire e farsi capire nei principali contesti di interazione in lingua inglese, con particolare riferimento all’ambito turistico: viaggi all’estero e interazione con turisti stranieri. Si partirà da un ripasso dei contenuti trattati nel precedente livello, per poi ampliare il lessico e le conoscenze grammaticali attraverso la lettura, l’ascolto e la traduzione di testi o dialoghi che permetteranno di contestualizzarli.

Principali argomenti grammaticali trattati:

Il passato dei verbi: simple present perfect a confronto

Avverbi di tempo for e since

I numeri ordinali e la data

I partitivi some-any

Il futuro dei verbi: futuro con will e futuro con to be going to a confronto.

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## MONCALVO

**Cod. KF23**

**NORDIC WALKING**

Docente

Dino Fantato

Sede

Moncalvo

Orario

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

Giorno

lunedì

### **Presentazione**

Il NordicWalking( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all' aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica

NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km

	Ritrovo
20/2/2023 Corso base	Parcheggio piscine/asl
27/2/2023 Corso base	Parcheggio piscine/asl
20/2/2023 Corso base	Parcheggio piscine/asl
13/3/2023 Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /asl
20/3/2023 Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /asl
27/3/2023 Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
03/4/2023 Patro/Castellino	Fraz. Patro
10/4/2023 Calliano	Parcheggio Cimitero di Calliano
17/4/2023 Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /asl
24/4/2023 Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
08/5/2023 San Giuseppe/Santuario di Crea	Borgo San Giuseppe

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo Corso € 40**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

# MONGARDINO

Responsabile: Barbara Baino

**Cod.K24**

## MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO

Docente	D.V. Costumi
Sede	Sede "D.V. Costumi" Via San Paolo, 16 - Mongardino
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	martedì
Date	2023: <b>24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 05/12</b> 2024: <b>12/12 - 19/12</b>

### **Programma**

Il corso è introduttivo per l'apprendimento delle nozioni fondamentali per la realizzazione del cartamodello, il taglio e la confezione di abiti. La semplicità del programma rende il corso particolarmente adatto a chi si avvicina per la prima volta a queste discipline.

Durante le lezioni gli allievi apprendono come rilevare le misure e di conseguenza la realizzazione di capi personali quali:

- gonna base con relative varianti (gonna dritta, gonna con
- baschina, con cintura, gonna a mezza ruota, gonna a ruota)
- camicia con varianti di pence, carrè, maniche, polsini, ecc;
- abito modellato, scollature e scalfature, diverse tipologie di
- maniche (dritta, a sbuffo, a tulipano, manica da giacca, ecc.
- Materiale occorrente per le lezioni:
- centimetro morbido
- matita classica e rossa
- gomma
- carta velina
- forbici
- righello da 30cm

Gli allievi dovranno dotarsi per le lezioni del tessuto e l'occorrente per cucire (forbici, spilli, centimetro da sarta, filo in tinta con il tessuto e macchina da cucire, se si possiede).

**Contributo corso**            €     **50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 15

## **MONTEMAGNO**

Responsabile: Paola Rabagliati

**Cod. KF25**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Alessandro Poncini
Sede	Palestra Comunale
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 19.30
Giorno	martedì
Date	2023: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02</b> <b>05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04 - 23/04</b> <b>30/04 - 07/05 -</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

## **PORTACOMARO**

Responsabile: Maria Bortot

**Cod.KF26**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Raffaele Ashta
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	martedì e giovedì
Date	2023: <b>03/10 - 05/10 - 10/10 - 12/10 - 17/10 - 19/10 - 24/10 27/10 - 31/10 - 02/11 - 07/11 - 09/11 - 14/11 - 16/11 21/11 - 23/11 - 28/11 - 30/11 - 05/12 - 07/12 - 12/12 14/12 - 19/12</b>
	2024: <b>09/01 - 11/01 - 16/01 - 18/01 - 23/01 - 25/01 - 30/01 01/02 - 06/02 - 08/02 - 15/02 - 20/02 - 22/02 - 27/02 29/02 - 05/03 - 07/03 - 12/03 - 14/03 - 19/03 - 21/03 26/03 - 28/03 - 02/04 - 04/04 - 09/04 - 11/04 - 16/04 18/04</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25



## PORTACOMARO

**Cod. KF27**

**NORDIC WALKING**

Docente

Sabrina Besso

Sede

Portacomaro

Orario

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

Giorno

sabato

### **Presentazione**

Il NordicWalking( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all' aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione corretta della tecnica

NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km

Ritrovo

24/2/2024 Corso base	Piazza del tamburello
02/3/2024 Corso base	Piazza del tamburello
09/3/2024 Corso base	Piazza del tamburello
16/3/2024 camminata	Portacomaro Piazza del tamburello
23/3/2024 camminata	Scurzolengo Piazza del tamburello
06/4/2024 camminata	San Fantino Piazza del tamburello
13/4/2024 camminata	Migliandolo Piazza del tamburello
20/4/2024 camminata	Miravalle Piazza del tamburello
04/5/2024 camminata	S.Desiderio Piazza del tamburello
11/5/2024 camminata	Loc.Poggio Piazza del tamburello
18/5/2024 camminata	Castiglione Piazza del tamburello

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo Corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20



## **REFRANCORE**

Responsabile: Flavia Barbero

### **Cod.KF29      ATTIVITA' MOTORIA**

Docente                      Miriam Roggero  
Sede                            Palestra comunale  
Orario                        dalle ore 19.00 alle ore 20.00  
Giorni                        lunedì  
Date                         2023: **23/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12**  
                                      **18/12**  
                                      2024: **15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 - 26/02**  
                                      **04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso      €      55**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25



## **SAN DAMIANO D'ASTI**

Responsabile: Ester Rosso

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente Lorenzo Cirillo  
Sede Palestra della scuola primaria Nosengo  
Giorno lunedì e giovedì  
Date 2023: **02/10 - 05/10 - 09/10 - 12/10 - 16/10 - 19/10 - 23/10  
26/10 - 30/10 - 02/11 - 06/11 - 09/11 - 13/11 - 16/11  
20/11 - 23/11 - 27/11 - 30/11 - 04/12 - 18/12 - 07/12  
11/12 - 14/12 - 18/12**  
2024: **08/01 - 11/01 - 15/01 - 18/01 - 22/01 - 25/01 - 29/01  
01/02 - 05/02 - 08/02 - 15/02 - 19/02 - 22/02 - 26/02  
29/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03**

#### **Cod. KF31 - 1 gruppo**

Orario: dalle ore 16.15 alle ore 17.15

#### **Cod. KF32 - 2 gruppo**

Orario: dalle ore 17.15 alle ore 18.15

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 75**

**Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40**

# SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. KF33**

## **NORDIC WALKING**

Docente Marinella Conti  
Sede S.Damiano d'Asti  
Orario ore 17.00-19.00 e ore 09.30-11.30  
Giorno mercoledì e sabato

### **Presentazione**

Il NordicWalking( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all' aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica

NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in un seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/9 km.

	Ritrovo
20/03/2024 Corso base	Area Picnic
23/03/2024 Corso base	Area Picnic
27/03/2024 Corso base	Area Picnic
30/03/2024 Camminata Tigliole	Area Picnic
03/04/2024 Camminata Val di Serra	Area Picnic
06/04/2024 Camminata Valmolina	Area Picnic
10/04/2024 Camminata Lavezzole	Area Picnic
13/04/2024 Camminata San Luigi	Area Picnic
17/04/2024 Camminata San Martino	Area Picnic
20/04/2024 Camminata Vascagliana	Area Picnic
24/04/2024 Ripasso	Area Picnic

**I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni**

**Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo UTEA**

**Contributo corso € 40**

**Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20**

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile:

**Cod. K34**

**INCONTRI VARI**

Sede Salone Comunale  
Orario dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
Giorno venerdì

### **2023**

27/10	Fiumi e torrenti, ambienti unici da conoscere e tutelare	Tiziano Bo
03/11	Andar per mostre	Nadia Ghia
10 /11	Giustizia: il valore della pena detentiva	Marco Violardo
17 /11	La Questione Palestinese	Edoardo Angelino
24 /11	Archeoastronomia e storia dell'Astronomia	Loris Bruschini
01/12	Viaggio in poltrona: Messico	Paolo Gasparetto
15 /12	Italiani in Sudafrica, storia di un'immigrazione Berta	Maria Teresa

### **2024**

02/02	La gestione dell'orto di casa	Luca Roffinella
09/02	Le Donne nel Risorgimento italiano Omede'	Anna Maria
16 /02	Il periodo primaverile in naturopatia	Maria Laura Noto
23/02	Cultura Piemontese	Oscar Barile

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile: Luciana Barbero

**Cod. KF35**

**PILATES**

Docente	Lorenzo Roboli
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle 21.00 alle 22.00
Giorno	lunedì
Date:	2023: <b>23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 11/12 - 18/12</b>
	2024: <b>15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 - 26/02 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 08/04 - 15/04 - 22/04 29/04</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2023/24 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €    20**

**Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20**



## VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

### **Cod. K36**

### **INCONTRI VARI**

Sede Sala Bordone  
Orario dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
Giorno giovedì

#### **2023**

26/10	Letteratura italiana (Verga)	Stefano Gilardi
02/11	Letteratura italiana (Pascoli)	Stefano Gilardi
09/11	Medicina	Claudio Nuti
16/11	Legambiente	Angelo Porta
23/11	Naturopatia	Maria Laura Noto
30/11	Naturopatia	Maria Laura Noto

#### **2024**

01/02	"Incontro con l'avvocato"	Fabrizio Brignolo
08/02	"Incontro con l'avvocato"	Fabrizio Brignolo
15/02	Letteratura italiana (D'Annunzio)	Stefano Gilardi
22/02	Qualità agroalimentari	Giorgio Ferrero
29/02	Qualità agroalimentari	Giorgio Ferrero

**Contributo corso € 20**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

# VILAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

**Cod. KF37**

## **NORDIC WALKING**

Docente : Renata Morero

Sede Villafranca

Giorni giovedì e sabato

Orario dalle 16.30 alle 18.30

### **Presentazione**

Il Nordic Walking ( camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva ( riconosciuta dal CONI ) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione corretta della tecnica

Nordic Walking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamiento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

### **Programma**

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili tra i 5/7 km

14/3/2024	Corso base	Ritrovo
16/3/2024	Corso base	Parco del Valentino
21/3/2024	Corso base	Parco del Valentino
23/3/2024	Camminata Cantarana	Parco del Valentino
28/3/2024	Camminata Pratomorone	Cantarana
04/4/2024	Camminata S. Rocco	Pratomorone
06/4/2024	Camminata Bricco Grosso	Parco del Valentino
11/4/2024	Camminata via del Conte	Parco del Valentino
13/4/2024	Camminata Bricco Monache	Baldichieri
18/4/2024	Camminata delle orchidee	Baldichieri
20/4/2024	Camminata Madonna della Neve	Monale
		Carabinieri Villafranca

I ritrovi e i percorsi delle camminate verranno indicati di volta in volta e possono subire delle variazioni.

Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione I ritrovi e i percorsi delle camminate verranno indicati di volta in volta per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo UTEA**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

**Cod. KF38**

**PILATES**

Docente Luca Gippa  
Sede: Palestra di Villafranca  
Orario dalle ore 18.30 alle ore 19.30  
Giorni martedì  
Date 2023: **24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 - 05/12  
12/12 - 19/12**  
2024: **09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 20/02 - 27/02  
05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04 - 23/04  
30/04 - 14/05 - 21/05**

### **Programma**

Pilates chiamò il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (PilatesMat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con validità per a.a. 2023/24 come delibera Consiglio Direttivo UTEA**

**Contributo corso € 55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## ESERCIZI CONVENZIONATI

- Abbigliamento** ALIBERTI Via Palazzo di Città, 12 Asti  
*Sconto 10% su camicie e cravatte da uomo*  
MONIQUE 21, Via Gobetti 21  
*Sconti del 10%*  
PORTICI Via Cavour, 32  
*Buono sconto del 10%*
- Biancheria per la casa** BELLO Bruna Via Massimo D'Azeglio, 8  
*Sconto dal 5% al 10%*
- Casalinghi** BECHIS, C.so Torino, 171  
*Sconto 5% su tutti gli articoli non in promozione, no elettrodomestici*
- Cinematografi** LUMIERE C.so Dante, 188  
*Biglietto a spettacoli cinematografici € 5,00 (escluse opere live)*  
SALA PASTRONE Via L. Grandi, 16  
*Tessera soci Vertigo a € 8,00 (sconto di € 2,00) e di conseguenza biglietti per film di 1^ visione a €5,50 e per film di rassegna infrasettimanale a € 4,00*
- Colori/Vernici** COLORIFICIO MUSSO C.so Alfieri, 9  
*Sconto 10% sui colori, 20% sulle cornici*
- Ferramenta** COLORIFICIO VICINI C.so Matteotti, 100  
*Sconto 10% su tutti gli articoli bricolage*  
LA BOTTEGA DEL PITTORE C.so Savona, 331  
*Sconto 10% sulle cornici e sui colori*  
GIADA C.so Volta 71/73  
*Sconto 8%*  
VALSANIA UGO Ferramenta Via Cavour 140  
*Sconto 10% su tutti gli articoli*
- Erboristerie** IL GIARDINO DELLA VITA C.so Alfieri, 1  
*Sconto 5% su cosmetici e integratori*  
ERBOLARIO c/o Centro commerciale Il Borgo corso Casale 319  
*Sconto 10%*
- Fotografia** ALFIERI FOTO via Cavour 88  
*Sconto 5% su materiale fotografico, 10% su stampe, 10% su servizi e corsi*
- Gioiellerie** GIOIELLI COSTACURTA P.zza Alfieri, 49  
*Sconto 15%*

- Librerie**
- LIBRERIA GOGGIA C.so Alfieri, 299  
*Sconto 5% su tutti i prodotti tranne libri di scuola*
- KARTOMANIA C.so Vittoria, 59  
*Sconto 5% sui libri varia e cartoleria, 5% su libri scolastici*
- IL PUNTO, via al Teatro Alfieri, 5/A  
*Sconto 5% sui volumi non tascabili 10% per acquisti di gruppo*
- IL PELLICANO, corso Alfieri 338  
*Sconto 5% sui libri tranne quelli scolastici*
- ALBERI D'ACQUA, via Rossini 1  
*Sconto 5% su tutti i prodotti tranne i libri di scuola*
- Medico-sanitari**
- BODRITTI Via Brofferio, 3  
*Sconto 10% su tutti gli articoli*
- VISETTI C.so Alfieri, 187  
*Sconto 5%*
- ORTOPEDIA LOA, C.so Venezia 67  
*Sconto 5% su tutti gli articoli*
- Ottica-Occhiali**
- OTTICA BELLA Via E. Filiberto, 6  
*Sconto 20% su occhiali da sole e da vista completi. Esclusi dallo sconto liquidi e lenti a contatto*
- REVERCHON Via Gardini 2/A  
*Sconto 30% su occhiali da sole e da vista*
- OCCHIALERIA ARTIGIANA C.so Alfieri, 70  
*Sconto 15% su cambio lenti e occhiale completo da vista*
- EFFETTI OTTICI Corso Alfieri 307  
*20% su occhiali da vista e da sole, 10% su liquidi e lenti a contatto*
- GOOD LOOK via Incisa 12/14  
*Sconto 20% su occhiali da sole e da vista completi Esclusi dallo sconto liquidi e lenti a contatto*
- Parafarmacia**
- TRIPHARMA C.so Einaudi 98  
*Sconto 10% su tutti i prodotti, 15% su noleggio prodotti sanitari, 15% su tutta la veterinaria*
- Pelletterie**
- GABRIELI GIUSEPPE C.so Alfieri, 235  
*Sconto 10% tranne Samsonite*
- Ristoro**
- LA BARBERA ENOTECA  
ETRAININ RESTAURANT ICIF  
P.za Vittorio Emanuele 10-Costigliole d'Asti  
*Sconto del 10% su pranzi e cene*
- SOCOL EGLI DLF Via del Mulino 8  
*Sconto del 10% su ogni attività più pranzi, cene, giro pizza*

<b>Sport</b>	ANNUNCIO 4,3 (67) Via C. Battisti, 26 <i>Sconto 10% eccetto promozioni, saldi e articoli soggetti a garanzia</i>
	DLF in BLU Via al Mulino, 8 <i>Sconto 15% su abbonamenti stagionali</i>
	G. & G.80 SPORT-SERVICE - C.so Torino, 149 <i>Sconto dal 20% al 30% sulle attrezzature per gli sport invernali</i>
	GIANSPOORT C.so Alfieri, 432 <i>Sconto 10% su tutti gli articoli</i>
	PISCINA E PALESTRA "FIDIA" via R. Sanzio 29 <i>Quota di iscrizione € 33,00 (invece di € 45,00) Attività di palestra sconto 15% (escluse tessere a entrata) Attività di piscina sconto 10% (escluse tessere a entrata)</i>
<b>Varie</b>	AUTOMOBILE CLUB DI ASTI Tessera associativa ACI "GOLD" € 85,00 "SISTEMA" € 59,00
	PANIATE C.so Don Minzoni 39 Articoli per l'infanzia, gioco, arredo giardino, casalinghi <i>Sconti del 5% e 10% (tabella consultabile in Utea )</i>
	HASTAFISIO via Sanguanini 21 Fisioterapia, Medicina dello Sport <i>Sconti del 10%</i>

I sopraelencati operatori economici riconoscono condizioni agevolate ai soci UTEA in possesso di tessera in corso di validità.  
Per ogni esercizio commerciale si è riportata l'offerta dallo stesso proposta. Gli sconti non saranno applicati in periodi di saldi e/o promozioni.



CORSI COD	ANNO ACCADEMICO 2023/2024 CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora		docente
A04	INFORMAZIONE, COMUN. EDITORIA	1	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00		CARLO CERRATO
A09	L'AUTOBIOGRAFIA DI VITTORIO ALFIERI	1	LUN	SALA TOVO	11	17,00-18,30		FORNO CARLA
A16	LETTURE GUIDATE	1	LUN	SALA TOVO	11	15,00-16,30		BOLOGNA MARIA GRAZIA
A22	VIAGGI NEL MONDO	1	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00		RIMELLA
C07	QUALITA' AGROALIMENTARI	1	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00		G. FERRERO
E16	LINGUA SPAGNOLA 2 LIV	1-2	LUN	VERCELLI	22	15,00-16,30		FARINA TERESA E.
E17	LINGUA SPAGNOLA 3 LIV	1-2	LUN	VERCELLI	22	17,00-18,30		FARINA TERESA E.
F05	ACQUAGYM C GRUPPO 1	1-2	LUN	PISCINA	22	11,00-11,45		M. PAUTASSI
F11	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	VERCELLI	52	17,00-18,00		PUGNO
F14	BOCCE A PRINCIPIANTI	1-2	LUN	CIRC.BOSTIC.	22	17,30-19,00		A.MACARIO
F17	GINNASTICA POSTURALE	1-2	LUN	WAY ASSAUTO	22	14,30-15,30		ALICE BERGANTIN
F18	GINNASTICA DOLCE	1-2	LUN	WAY ASSAUTO	22	15,45-16,45		ALICE BERGANTIN
F23	NORDIC WALKING B	1-2	LUN-GIO	ASTI	11	17,00-19,00		VOLA PAOLA
F26	NUOTO C	1-2	LUN	PAL FIDIA	22	10,00-10,45		MAURO MARENGO
F29	PILATES A GRUPPO 1	1-2	LUN	ASTI MARTIAL	22	15,30-16,30		GIPPA Luca
F39	YOGA B GRUPPO 2	1-2	LUN	ASTI MARTIAL	22	11,00-12,00		R.RODINA
G08	CUCINA DEL BENESSERE	1-2	LUN	COLL. ASTIG.AT	4	DA 19,00		MAURA FASSI
H03	LINGUA INGL. BASE	1-2	LUN	ON-LINE	22	20,00-21,00		GIANOTTI



CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024											
COD	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente					
A06	EGITTOLOGIA	2	LUN	ASTISS	11	15,30-17,00	SPREAFICO					
A15	LETTERATURA ITALIANA	2	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00	GILARDI STEFANO					
B02	CULTURA PIEMONTESE	2	LUN	SALA CONS	11	17,30-19,00	BARLA G.					
C02	BENESSERE LILT	2	LUN	ASTISS	11		GAVAZZA - PICCAROLO					
C04	IL PERCHE' DELLE COSE SECONDA PARTE	2	LUN	ASTISS	11	15,00-16,30	L.CONTI					
C06	MINERALOGIA	2	LUN	ASTISS	11	17,00-18,30	TOMALINO M.U.					
E16	LINGUA SPAGNOLA 2 LIV	1-2	LUN	VERCELLI	22	15,00-16,30	FARINA TERESA E.					
E17	LINGUA SPAGNOLA 3 LIV	1-2	LUN	VERCELLI	22	17,00-18,30	FARINA TERESA E.					
F05	ACQUAGYM C GRUPPO 1	1-2	LUN	PISCINA	22	11,00-11,45	M. PAUTASSI					
F11	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	VERCELLI	52	17,00-18,00	PUGNO					
F14	BOCCE A PRINCIPIANTI	1-2	LUN	CIRC.BOSTIC.	22	17,30-19,00	A.MACARIO					
F17	GINNASTICA POSTURALE	1-2	LUN	WAY ASSAUTO	22	14,30-15,30	ALICE BERGANTIN					
F18	GINNASTICA DOLCE	1-2	LUN	WAY ASSAUTO	22	15,45-16,45	ALICE BERGANTIN					
F23	NORDIC WALKING B	1-2	LUN-GIO	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA PAOLA					
F26	NUOTO C	1-2	LUN	PAL FIDIA	22	10,00-10,45	MAURO MARENCO					
F29	PILATES A GRUPPO 1	1-2	LUN	ASTI MARTIAL	22	15,30-16,30	GIPPA LUCA					
F39	YOGA B GRUPPO 2	1-2	LUN	ASTI MARTIAL	22	11,00-12,00	R.RODINA					
G08	CUCINA DEL BENESSERE	1-2	LUN	COLL. ASTIG.AT	4	DA 19,00	MAURA FASSI					
H03	LINGUA INGL. BASE	1-2	LUN	ON-LINE	22	20,00-21,00	GIANOTTI					

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
COD	CORSO							
A07	GEOLOGICA		1	MART	SALA CONS	11	17,30-19,00	ANGELINO EDOARDO
A13	LE VIE DELL'ESOTERISMO		1	MART	ASTISS	11	17,30-19,00	RAGUSA FRANCESCA
A21	STORIA DEL COSTUME NEL BASSO MEDIOEVO		1	MART	ASTISS	11	15,30-17,00	FERRANDO
B03	CASTELLI APERTI			MART		5		CHIAVERO
B04	CASTELLI APERTI			MART		5		CHIAVERO
E07	LINGUA INGLESE SEZ. A 1 LIV		1-2	MART	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA
E08	LINGUA INGLESE SEZ. A 2 LIV ELEMENTARY		1-2	MART	VERCELLI	22	16,00-17,30	GIANOTTI GIULIA
E19	LINGUA TEDESCA 1 LIVELLO		1-2	MART	VERCELLI	22	16,00-17,30	LIUZZO TIZIANA
F04	ACQUAGYM B		1-2	MART-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	MAURO MARENCO
F07	ACQUAGYM C GRUPPO 3		1-2	MART-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	M. PAUTASSI
F08	ACQUAGYM C GRUPPO 4		1-2	MART-VEN	PISCINA	23	10,00-10,45	M. PAUTASSI
F12	ATTIVITA MOTORIA CORSO B		1-2	MART-VEN	VERCELLI	52	17,00-18,00	SARACCO-CHIABRERO
F21	METODO FELDENKRAIS		1-2	MART	ASTI MARTIAL	22	15,30-16,30	FRANCA MOLLO
F22	NORDIC WALKING A		1-2	MART-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	GABRIELLA LAGO
F33	QI GONG GRUPPO 1		1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	18,00-19,00	G.VALPIOLA
F34	QI GONG GRUPPO 2		1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	19,00-20,00	G.VALPIOLA
F35	SCIENZE MOTORIE KINESIOLOGIA		1	MART	ASTISS	11	15,00-16,30	ROGOLI
F36	YOGA A GRUPPO 1		1-2	MART	ASTI MARTIAL	22	10,00-11,00	A. LA TORRE
G05	BRIDGE		1-2	MART-VEN	WAY ASSAUTO	16	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT
G07	CUCINA : IMPARIAMO A CUCINARE		1-2	MART	COLL. ASTIG-AT	5	DA 19,00	MAURA FASSI

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024												
COD	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente						
A19	STORIA CONTEMPORANEA	2	MART	ASTISS	11	15,30-17,00	ZANCHETTIN FERRUCCIO						
B03	CASTELLI APERTI		MART		5		CHIAVERO						
B04	CASTELLI APERTI		MART		5		CHIAVERO						
B05	OUTDOOR PER TUTTI	2	MART	SALA TOVO	6	15,00-16,30	BOLOGNA						
B06	STORIA ARCHITETTURA E PAESAGGIO DI ASTI	2	MART	ASTISS	11	17,30-19,00	ORDINE ARCHITETTI						
C08	STORIA DELLA SCIENZA	2	MART	ASTISS	11	17,30-19,00	SCALFARI						
E01	CIVILISATION FRANCAISE	2	MART	ASTISS	11	15,00-16,30	ELISA BONDENTE						
E07	LINGUA INGLESE SEZ. A 1 LIV	1-2	MART	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA						
E08	LINGUA INGLESE SEZ. A 2 LIV ELEMENTARY	1-2	MART	VERCELLI	22	16,00-17,30	GIANOTTI GIULIA						
E19	LINGUA TEDESCA 1 LIVELLO	1-2	MART	VERCELLI	22	16,00-17,30	LIUZZO TIZIANA						
F04	ACQUAGYM B	1-2	MART-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	MAURO MARENCO						
F07	ACQUAGYM C GRUPPO 3	1-2	MART-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	M. PAUTASSI						
F08	ACQUAGYM C GRUPPO 4	1-2	MART-VEN	PISCINA	23	10,00-10,45	M. PAUTASSI						
F12	ATTIVITA' MOTORIA CORSO B	1-2	MART-VEN	VERCELLI	52	17,00-18,00	SARACCO-CHIABRERO						
F21	METODO FELDENKRAIS	1-2	MART	ASTI MARTIAL	22	15,30-16,30	FRANCA MOLLO						
F22	NORDIC WALKING A	1-2	MART-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	GABRIELLA LAGO						
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	18,00-19,00	G.VALPIOLA						
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	19,00-20,00	G.VALPIOLA						
F36	YOGA A GRUPPO 1	1-2	MART	ASTI MARTIAL	22	10,00-11,00	A. LA TORRE						
G05	BRIDGE	1-2	MART-VEN	WAY ASSAUTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE.AT						
G07	CUCINA : IMPARIAMO A CUCINARE	1-2	MART	COLL. ASTIG.AT	5	DA 19,00	MAURA FASSI						

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024								
COD	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente		
A03	CORSO TECNICHE ARTISTICHE	1	MERC	ASTISS	11	17,00 - 18,30	DEAMBROGIO ILARIA		
A10	LA STORIA DELLA MUSICA LATINA AMERICANA	1	MERC	SALA CONS	11	16,30-18,00	REGGIO FELICE		
A18	QUANDO LE DONNE PARLANO	1	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	PIANO ROSELLINA		
C01	ALIMENTAZIONE, AMBIENTE E SALUTE	1	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	PICCILLO-BUSA		
E09	LINGUA INGLESE SEZ A 2 B1 Preintermediate	1-2	MERC	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA		
E10	LINGUA INGLESE SEZ A 2 B1 Preintermediate	1-2	MERC	VERCELLI	22	16,00-17,30	GIANOTTI GIULIA		
E15	LINGUA SPAGNOLA 1 LIV	1-2	MERC	ASTISS	22	15,00-16,30	FARINA TERESA E.		
E20	LINGUA TEDESCA 2 LIVELLO	1-2	MERC	VERCELLI	22	16,00-17,30	LIUZZO TIZIANA		
F01	ACQUAGYM A GRUPPO 1	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	MAURO MARENCO		
F02	ACQUAGYM A GRUPPO 2	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	15,00-15,45	MAURO MARENCO		
F13	AUTODIFESA KARATE	1	MERC	ASTI MARTIAL	11	15,00-16,00	NERI BAGLIONE		
F15	BOCCE AVANZATO	1-2	MERC	CIRC.BOSTIC.	22	17,30-19,00	A.MACARIO		
F19	GINNASTICA DOLCE	1-2	MERC	WAY ASSAUTO	22	15,45-16,45	ALICE BERGANTIN		
F24	NUOTO A	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	10,00-10,45	MAURO MARENCO		
F25	NUOTO B	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	14,00-14,45	MAURO MARENCO		
G14	LAVORO AI FERRI E UNCINETTO	1-2	MERC	CIRC.DIP.COMUN.	22	17,00-18,30	P. VARALLO		
G15	METODI DI RIPARAZIONE DEI MANUFATTI LEGNOSI	1-2	MERC	CIRC.DIP.COMUN.	22	14,30-17,00	BOSCO PIERO		
H01	LINGUA INGL. A 2 LIV. AVANZ.A2/B1	1-2	MERC	ON-LINE	22	18,30-20,00	G. GIANOTTI		

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
COD	CORSO							
A20	STORIA DELL'ARTE		2	MERC	SALA CONS	11	17,30-19,00	BAROLO MARIA TERESA
B01	BELLEZZA TRA LANGHE MONF. E ROERO		2	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	SOLARO
D01	CRIMINOLOGIA		2	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	LA ROCCA D.
D03	CULTURA TEDESCA		2	MERC	ASTISS	11	15,30-17,00	I. MATSCHKE
E02	CONVERSAZIONE FRANCESE		2	MERC	ASTISS	11	15,00-16,30	ELISA BONDENTE
E04	EL MUNDO EN ESPANOL		2	MERC	ASTISS	11	17,00-18,30	FARINA TERESA
E09	LINGUA INGLESE SEZ A 2 B1 Preintermediate		1-2	MERC	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA
E10	LINGUA INGLESE SEZ A 2 B1 Preintermediate		1-2	MERC	VERCELLI	22	16,00-17,30	GIANOTTI GIULIA
E15	LINGUA SPAGNOLA 1 LIV		1-2	MERC	ASTISS	22	15,00-16,30	FARINA TERESA E.
E20	LINGUA TEDESCA 2 LIVELLO		1-2	MERC	VERCELLI	22	16,00-17,30	LIUZZO TIZIANA
F01	ACQUAGYM A GRUPPO 1		1-2	MERC	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	MAURO MARENCO
F02	ACQUAGYM A GRUPPO 2		1-2	MERC	PAL FIDIA	22	15,00-15,45	MAURO MARENCO
F15	BOCCE AVANZATO		1-2	MERC	CIRC.BOSTIC.	22	17,30-19,00	A.MACARIO
F19	GINNASTICA DOLCE		1-2	MERC	WAY ASSAUTO	22	15,45-16,45	ALICE BERGANTIN
F24	NUOTO A		1-2	MERC	PAL FIDIA	22	10,00-10,45	MAURO MARENCO
F25	NUOTO B		1-2	MERC	PAL FIDIA	22	14,00-14,45	MAURO MARENCO
G14	LAVORO AI FERRI E UNCINETTO		1-2	MERC	CIRC.DIP.COMUN.	22	17,00-18,30	P. VARALLO
G15	METODI DI RIPARAZIONE DEI MANUFATTI LEGNOSI		1-2	MERC	CIRC.DIP.COMUN.	22	14,30-17,00	BOSCO PIERO
H01	LINGUA INGL. A 2 LIV. AVANZ.A2/B1		1-2	MERC	ON-LINE	22	18,30-20,00	G. GIANOTTI

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024										
A08	IL MONDO DELLA RUSSIA	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,30-19,00	S. KONDRINA			
B07	SUI SENTIERI GRETA 2	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,30-19,00	MIOGLIO G.			
C03	COME AUMENTARE FELICITA' E BENESSERE	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,30-19,00	RENATA FIGUEIREDO			
D02	CULTURA GIAPPONESE	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	15,00-16,30	LAZZARATO PAOLA			
D04	FILOSOFIA	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	15,30-17,00	CAVALLA			
D06	L'ITALIA DEL GRANDE TOUR	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,30-19,00	R. GERBI			
E12	LINGUA INGLESE SEZ B 2 Upperintermediate	1-2	GIO	VERCELLI	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA			
E21	READING AND THINKING ABOUT ENGLISH LIT	1	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,30-19,00	SILVIA ANGELERI			
F03	ACQUAGYM A GRUPPO 3	1-2	GIO	PAL FIDIA	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	MAURO MARENCO			
F06	ACQUAGYM C GRUPPO 2	1-2	GIO	PISCINA	PISCINA	21	19,00-19,45	M. PAUTASSI			
F11	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	VERCELLI	VERCELLI	52	17,00-18,00	PUGNO			
F16	GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	ASTI MARTIAL	22	20,00-21,00	NERI BAGLIONE			
F20	EQUITAZIONE	1-2	GIO	NIZZA I SALICI	NIZZA I SALICI	22	14,30-16,30	PESCARMONA			
F22	NORDIC WALKING A	1-2	MART-GIO	ASTI	ASTI	11	16,00-18,00	GABRIELLA LAGO			
F23	NORDIC WALKING B	1-2	LUN-GIO	ASTI	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA PAOLA			
F27	NUOTO D	1-2	GIO	PISCINA	PISCINA	10	10,00-10,45	MAURIZIO PAUTASSI			
F28	NUOTO E	1-2	GIO	PISCINA	PISCINA	11	10,00-10,45	MAURIZIO PAUTASSI			
F30	PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	ASTI MARTIAL	22	16,30-17,30	GIPPA Luca			
F31	POSTURAL PILATES GRUPPO 1	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	ASTI MARTIAL	22	09,00-10,00	GIPPA Valeria			
F32	POSTURAL PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	ASTI MARTIAL	22	10,30-11,30	LUCA GIPPA			
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	CIRC.DIP.COMUN.	44	18,00-19,00	G.VALPIOLA			
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	CIRC.DIP.COMUN.	44	19,00-20,00	G.VALPIOLA			
F38	YOGA B GRUPPO 1	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	ASTI MARTIAL	22	11,00-12,00	R. RODINA			
G03	BRICOLART 1° LIVELLO	1-2	GIO	PAR.N.S.LOURDES	PAR.N.S.LOURDES	22	14,30-17,00	M. MUSSO			
G04	BRICOLART 2° LIVELLO	1-2	GIO	PAR.N.S.LOURDES	PAR.N.S.LOURDES	22	17,00-19,30	M. MUSSO			
G09	FOTOGRAFIA DI BASE	1-2	GIO	ASTISS	ASTISS	22	15,00-16,30	PELLERI			
G10	INFORMATICA – BASE	1-2	GIO	ASTISS	ASTISS	11	16,30-18,30	VOLPATO			
G11	INFORMATICA SMARTPHONE	1-2	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI			
G12	INFORMATICA COMPUTER	1-2	GIO	ASTISS	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI			
G16	PITTURA (NO OLIO)	1-2	GIO	CIRC.DIP.COMUN.	CIRC.DIP.COMUN.	22	14,30-17,00	CHIARA BOSCO			
G17	PITTURA (OLIO)	1-2	GIO	CIRC.DIP.COMUN.	CIRC.DIP.COMUN.	22	17,00-19,30	CHIARA BOSCO			
H04	LINGUA INGLESE - INTERMEDIO	1-2	GIO	ON-LINE	ON-LINE	22	18,00-19,30	POLYGLOT			

CORSI		ANNO ACCADEMICO 2023/2024									
COD	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente				
A01	ARCHEOLOGIA	2	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	GHIRINGHELLO				
D05	IL DIRITTO ATTR. I GRANDI PROCESSI	2	GIO	SALA CONS	11	17,30-19,00	BRIGNOLO				
D07	SCRITTURA BRAILLE	2	GIO	ASTISS	11	17,00-19,00	SORBA				
E03	CONVERSAZIONE INGLESE	2	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	SILVIA ANGELERI				
E12	LINGUA INGLESE SEZ B 2 Upperintermediate	1-2	GIO	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA				
F03	ACQUAGYM A GRUPPO 3	1-2	GIO	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	MAURO MARENGO				
F06	ACQUAGYM C GRUPPO 2	1-2	GIO	PISCINA	21	19,00-19,45	M. PAUTASSI				
F11	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	VERCELLI	52	17,00-18,00	PUGNO				
F16	GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	20,00-21,00	NERI BAGLIONE				
F20	EQUITAZIONE	1-2	GIO	NIZZA I SALICI	22	14,30-16,30	PESCARMONA				
F22	NORDIC WALKING A	1-2	MART-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	GABRIELLA LAGO				
F23	NORDIC WALKING B	1-2	LUN-GIO	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA PAOLA				
F27	NUOTO D	1-2	GIO	PISCINA	10	10,00-10,45	MAURIZIO PAUTASSI				
F28	NUOTO E	1-2	GIO	PISCINA	11	10,00-10,45	MAURIZIO PAUTASSI				
F30	PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	16,30-17,30	GIPPA LUCA				
F31	POSTURAL PILATES GRUPPO 1	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	09,00-10,00	GIPPA VALERIA				
F32	POSTURAL PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	10,30-11,30	LUCA GIPPA				
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	18,00-19,00	G.VALPIOLA				
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MART-GIO	CIRC.DIP.COMUN.	44	19,00-20,00	G.VALPIOLA				
F38	YOGA B GRUPPO 1	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	11,00-12,00	R. RODINA				
G03	BRICOLART 1° LIVELLO	1-2	GIO	PAR.N.S.LOURDES	22	14,30-17,00	M. MUSSO				
G04	BRICOLART 2° LIVELLO	1-2	GIO	PAR.N.S.LOURDES	22	17,00-19,30	M. MUSSO				
G09	FOTOGRAFIA DI BASE	1-2	GIO	ASTISS	22	15,00-16,30	PELLERI				
G10	INFORMATICA – BASE	1-2	GIO	ASTISS	11	16,30-18,30	VOLPATO				
G11	INFORMATICA SMARTPHONE	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI				
G12	INFORMATICA COMPUTER	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI				
G16	PITTURA (NO OLIO)	1-2	GIO	CIRC.DIP.COMUN.	22	14,30-17,00	CHIARA BOSCO				
G17	PITTURA (OLIO)	1-2	GIO	CIRC.DIP.COMUN.	22	17,00-19,30	CHIARA BOSCO				
H04	LINGUA INGLESE - INTERMEDIO	1-2	GIO	ON-LINE	22	18,00-19,30	POLYGLOT				





CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
COD	CORSO		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
A02	ASCOLTARE LA MUSICA CLASSICA		2	VEN	SALA CONS	11	17,00-18,30	DEMARIA MARCO
A12	LE MAFIE		2	VEN	ASTISS	11	17,30-19,00	BORGIA
A17	MUSICA LIRICA		2	VEN	ASTISS	11	15,00-16,30	BRICCHI PIER GIORGIO
E05	LINGUA FRANCESE 1 LIV		1-2	VEN	ASTISS	22	15,30-17,00	ANGELA GAGLIARDI
E06	LINGUA FRANCESE 2 LIV		1-2	VEN	ASTISS	22	17,30-19,00	ANGELA GAGLIARDI
E11	LINGUA INGLESE SEZ.B1 / B1		1-2	VEN	VERCELLI	22	14,30-16,00	GIANOTTI GIULIA
E13	LINGUA INGLESE SEZ B 3 LIV A		1-2	VEN	VERCELLI	22	14,30-16,00	POLYGLOT INTER. ASTI
E14	LINGUA INGLESE SEZ B 3 LIV B		1-2	VEN	ASTISS	22	16,30-18,00	POLYGLOT INTER. ASTI
E18	LINGUA TEDESCA: CONVERSAZIONE		1-2	VEN	VERCELLI	22	15,00-16,30	LIUZZO TIZIANA
F04	ACQUAGYM B		1-2	MART-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	MAURO MARENCO
F07	ACQUAGYM C GRUPPO 3		1-2	MART-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	M. PAUTASSI
F08	ACQUAGYM C GRUPPO 4		1-2	MART-VEN	PISCINA	23	10,00-10,45	M. PAUTASSI
F09	ACQUA BIKE 1		1-2	VEN	PISCINA	9	08,15-9,00	M.PAUTASSI
F10	ACQUA BIKE 2		1-2	VEN	PISCINA	11	08,15-9,00	M.PAUTASSI
F12	ATTIVITA'MOTORIA CORSO B		1-2	MART-VEN	VERCELLI	52	17,00-18,00	SARACCO-CHIABRERO
F37	YOGA A GRUPPO 2		1-2	VEN	ASTI MARTIAL	22	15,30-16,30	A. LA TORRE
G01	ACQUERELLO 1		1-2	VEN	CIRC.DIP.COMUN.	22	14,30-17,00	L.M. ZIMBRU
G02	ACQUERELLO 2		1-2	VEN	CIRC.DIP.COMUN.	22	17,00-19,30	L.M. ZIMBRU
G05	BRIDGE		1-2	MART-VEN	WAY ASSAUTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT
G13	LAB. DI FUMETTO CREATIVO (PER TUTTI)		1-2	VEN	ASTISS	22	15,00-17,00	GINO VERCELLI
H02	LINGUA INGL. SEZ. A 2 LIV. AVANZ.B1/B1		1-2	VEN	ON-LINE	22	16,30-18,00	G. GIANOTTI

CORSI	ANNO ACCADEMICO 2023/2024		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
COD	CORSO		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente
C05	MEDICINA		I	SAB	ASTISS	11	10,00-11,30	ORDINE DEI MEDICI

## INDICE

Saluto del Presidente	p. 3
Saluto della Direttrice	p. 4
Procedura riguardante le iscrizioni	p. 6
Direzione e segreteria	p. 9
Avvertenze importanti	p. 10
Statuto dell'Utea	p. 12
Norme per i viaggi culturali	p. 13
Sedi dei corsi in Asti	p. 14
Eventi in cantiere	p. 15
Comunicazione per gli utenti del Teatro	p. 16
Regio Tagliando per l'iscrizione	p. 17
Informativa sul trattamento dati personali	p. 19

### **Area Letteraria – Artistica – Storica - Musicale**

Archeologia	p. 21
Ascoltare la musica classica	p. 22
Corso tecniche artistiche	p. 23
Informazione, comunicazione, editoria	p. 24
Divagazioni cinematografiche	p. 25
Egittologia	p. 26
Geopolitica	p. 27
Il mondo della Russia	p. 28
L'autobiografia di Vittorio Alfieri	p. 29
La storia della musica latino americana	p. 30
La terra di mezzo	p. 31
Le mafie	p. 32
Le vie dell'esoterismo	p. 33
Letteratura contemporanea	p. 34
Letteratura italiana	p. 35
Lecture guidate	p. 36
Musica lirica	p. 37
Quando le donne parlano	p. 38
Storia contemporanea	p. 39
Storia dell'arte	p. 40
Storia del costume dall'antichità a oggi	p. 41
Viaggi nel mondo	p. 42

## **Il nostro territorio – Storia, Cultura e Tradizioni**

Bellezza tra Langhe, Monferrato e Roero	p. 45
Cultura piemontese	p. 46
Castelli aperti	p. 47
Outdoor per tutti!	p. 49
Storia, Architettura e paesaggio di Asti	p. 50
Sui sentieri di Greta 2	p. 51

## **Area medico-biologica-scientifica**

Alimentazione, ambiente e salute	p. 54
Sistema immunitario e benessere psicofisico	p. 55
Come aumentare felicità e benessere	p. 56
Il perché delle cose 2° parte	p. 57
Medicina	p. 58
Mineralogia	p. 59
Qualità agroalimentari	p. 60
Storia della scienza	p. 61

## **Area di scienze umane e sociali**

Criminologia	p. 64
Cultura giapponese	p. 65
Cultura tedesca	p. 66
Filosofia	p. 67
Diritto, grandi processi e casi pratici	p. 68
L'Italia del Grande Tour	p. 69
Scrittura Braille	p. 70

## **Area Linguistica**

Civilisation française	p. 72
Conversazione francese	p. 73
Conversazione inglese	p. 74
El mundo en español	p. 75
Lingua francese 1° livello	p. 76
Lingua francese Intermedio-Avanzato	p. 77
Lingua inglese sez.A1 liv.	p. 78
Lingua inglese sez.A2 liv. base	p. 79
Lingua inglese sez. A2 B1 pre-intermediate	p. 80
Lingua inglese sez. A2 B1 pre-intermediate	p. 81
Lingua inglese sez.A liv. B1/B2+intermediate	p. 82
Lingua inglese sez.A Livello B2 Upper Intermediate	p. 83
Lingua inglese sez. B 3 liv. A	p. 84
Lingua inglese sez. B 3 liv. B	p. 85
Lingua spagnola 1° liv.	p. 86
Lingua spagnola 2° liv.	p. 87
Lingua spagnola 3° liv.	p. 88

Lingua tedesca conversazione	p. 89
Lingua tedesca 1° liv.	p. 90
Lingua tedesca 2° liv.	p. 91
Reading and thinking about english literature	p. 92

### **Attività motoria e psicomotoria**

Acquagym “A”gruppi 1-2-3	p. 95
Acquagym “B”gruppi 1-2	p. 98
Acquagym “C”gruppi 1-2	p. 99
Acqua bike “A” gruppi 1-2-3-4	p. 103
Attività motoria corso “A”	p. 105
Attività motoria corso “B”	p. 106
L’autodifesa e il karate	p. 107
Bocce principianti	p. 108
Bocce avanzato “A”	p. 109
Bocce avanzato “B”	p. 112
Ginnastica calistenica posturale	p. 110
Ginnastica posturale	p. 111
Ginnastica dolce	p. 112
Equitazione	p. 114
Metodo feldenkrais	p. 115
Nordic Walking “A”	p. 116
Nordic Walking “B”	p. 117
Nuoto “A”	p. 118
Nuoto “B”	p. 119
Nuoto “C”	p. 120
Nuoto “D”	p. 121
Nuoto “E”	p. 122
Pilates “A” gruppi 1-2	p. 123
Postural Pilates gruppo 1-2	p. 125
Qi Gong	p. 127
Scienze Motiroe chinesiologia	p. 128
Yoga “A” gruppo 1-2	p. 129
Yoga “B” - gruppo 1-2	p. 131

### **Laboratori**

Acquerello 1-2	p, 135
Bricolart - livelli 1-2	p. 137
Che gioia cantare	p. 140
Cucina– Impariamo a cucinare	p. 141
Cucina del benessere	p. 142
Fotografia di base	p. 143
Informatica - corso base	p. 144
Informatica – Smartphone	p. 145
Informatica – Computer	p. 146

Laboratorio di fumetto creativo	p. 147
Lavoro ai ferri e uncinetto	p. 148
Metodi di riparazione ei manufatti legnosi	p. 149
Pittura (no olio)	p. 150
Pittura (olio)	p. 151

### **Corsi online**

Lingua inglese - sez. A - 2° livello avanzato A2/B2	p. 154
Lingua inglese - sez. A - 2° livello avanzato B1/B1	p. 155
Lingua inglese - Base	p. 156
Lingua inglese - intermedio	p. 157

### **Comuni**

Aramengo	p. 160
Castagnole delle Lanze	p. 163
Castello di Annone	p. 165
Celle Enomondo	p. 166
Cocconato	p. 167
Cortanze	p. 170
Costigliole d'Asti	p. 171
Monale	p. 174
Moncalvo	p. 176
Mongardino	p. 182
Montemagno	p. 183
Portacomaro	p. 184
Refrancore	p. 186
San Damiano d'Asti	p. 188
San Martino Alfieri	p. 191
Villafranca d'Asti	p. 193

Esercizi convenzionati	p. 196
------------------------	--------

Stampa: Team Service - Asti

Finito di stampare: giugno 2023