

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



**LIBRO CORSI**

**ANNO ACCADEMICO 2024 - 2025**

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,  
i consensi ricevuti e il grande numero di iscritti hanno fatto della nostra UTEA una realtà prestigiosa e ben consolidata sul nostro territorio.

Quindi anche per l'Anno Accademico 2024-25 ci siamo attivati per arricchire la nostra offerta formativa con nuove discipline che affiancheranno quelle tradizionali, sia relative alle aree culturali e di varia umanità, che a quelle linguistiche, manuali e motorie.

Sempre tenendo presente che il benessere psico-fisico degli utenti, nonché la possibilità di far loro incontrare persone diverse per età e interessi, rimane scopo fondamentale della nostra Associazione!

Confido anche quest'anno nella preziosa collaborazione dei componenti del Consiglio Direttivo, nella generosa e fattiva operosità dei volontari che sono attivi nei nostri uffici, nella professionalità dei docenti di Asti e dei Comuni. E, naturalmente, confido nell'entusiasmo di tutti voi, cari amici e soci, che dell'UTEA siete l'anima e la struttura portante.

A tutti l'augurio di un proficuo e sereno Anno Accademico 2024-25!

Il Presidente

Pier Giorgio Bricchi

## **IL SALUTO DEL DIRETTORE**

Cari Soci, volontari, docenti tutti... GRAZIE!

L'anno accademico appena trascorso insieme ci ha portato grandi novità, prima fra tutte una bella sede nuova in cui fare sport, laboratori e conferenze, trovarsi e stare bene insieme: una coccola in più per noi!

Come tutti gli anni le nostre forze, quelle del Consiglio Direttivo, del Comitato Didattico e dei volontari sono volti a offrirvi una proposta formativa il più completa e variegata possibile.

Sfogliate il libro corsi e scoprirete novità e informazioni utili, docenti con corsi sempre più innovativi che, senza mai dimenticare la tradizione, ci portano proposte che non si possono non voler seguire!

Durante l'anno accademico, come sempre, vi informeremo dei viaggi e delle belle mete culturali previste di volta in volta appositamente per noi.

Continuiamo quindi così: con entusiasmo e dedizione!

Buon Anno Accademico 2024/25

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 il **7 ottobre 2024**.

Il libro corsi è consultabile anche online 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 26 agosto 2024** e termineranno **venerdì 13 settembre 2024**.

**Si dovrà prendere appuntamento** chiamando il nr. **3451539922** a partire da **venerdì 23 agosto** (dalle ore 9.00 alle ore 12.00 dal lunedì al venerdì).

Le iscrizioni in modalità **online** inizieranno **lunedì 26 agosto 2024** e termineranno **lunedì 30 settembre 2024**.

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. Sarà disponibile un medico presso la sede "La Terrazza 7" (sopra Unieuro) previo appuntamento presso uffici UTEA.

### 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.



**La Nuova Provincia e l'Utea**, Università delle Tre Età, confermano l'alleanza siglata lo scorso anno, con un'importante novità in più.

Durante l'Anno Accademico 2023/2024 La Nuova Provincia ha seguito l'attività dell'Utea con pagine dedicate, raccontando iniziative ed eventi della grande comunità degli "studenti delle tre età". Iniziativa che viene confermata anche quest'anno: da settembre, ogni ultimo martedì del mese, La Nuova Provincia racconterà in una pagina dedicata, l'attività dell'Utea con notizie, informazioni, servizi e fotografie.

Ma c'è anche un regalo che crediamo sarà molto gradito. **L'Utea, infatti ha deciso di donare a tutti i suoi iscritti l'abbonamento annuale digitale alla Nuova Provincia.**

Accedendo allo sfogliatore con le credenziali ricevute via mail, i soci Utea potranno quindi leggere il giornale quando e dove vogliono, su computer, tablet o sul cellulare. E, ovviamente, l'ultimo martedì del mese anche la pagina dedicata all'Utea.

Viene inoltre confermata **la promozione attivata lo scorso anno sull'abbonamento annuale cartaceo**: i soci Utea che si abbonano per la prima volta al giornale potranno usufruire di un'offerta speciale: **59 euro anziché 79**. La convenzione ha validità per tutto l'Anno Accademico, cioè fino a giugno 2025. Insomma, digitale o cartacea, La Nuova Provincia è più vicina che mai ai corsisti Utea!

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**

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

**Direzione 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**

**Dal lunedì al venerdì:  
al mattino dalle ore 9.00 alle 12.00  
al pomeriggio 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 eventi atmosferici eccezionali 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 **al momento dell'iscrizione con le seguenti modalità:** bonifico bancario su c/c Utea, presso gli sportelli della Banca di Asti, presso gli uffici Utea con bancomat e carta di credito e Satispay. **Non verranno accettati pagamenti in contanti.**
7. Le iscrizioni ai singoli corsi vengono sospese al momento del raggiungimento del numero massimo previsto.
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, presso la sede UTEA "La Terrazza 7". 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 con rimborso totale se la richiesta perviene alla

Segreteria prima dell'inizio del corso. **In nessun caso verrà rimborsata la quota associativa.** Nel caso in cui i corsi in cui gli iscritti non raggiungeranno il numero minimo fissato e 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 a mezzo avviso pubblicato sul sito. Le comunicazioni urgenti saranno effettuate anche a mezzo SMS e posta elettronica.

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 messaggi via SMS vengono inviati a coloro che comunicano all'UTEA il proprio numero di cellulare... **L'UTEA non e' responsabile di mancate comunicazioni determinate da numeri telefonici errati o da irreperibilità del socio stesso.**

## **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.
  - Chi comunica di ritirarsi prima della partenza e viene sostituito, 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
Bottega del Pittore	Corso Savona, 331
Circolo Don Bosticco	Corso XXV Aprile, 210
D.L.F.	Via Al Mulino, 8
Idea Sub	Via Gerbi, 9
Istituto G. Verdi	Via Natta, 22
I.T.I.S. A. Artom	Via Giuseppe Romita, 42
Liceo Scientifico “F. Vercelli”	Via Arazzeria
Palestra Asti Martial Club	Via G. Maggiora, 7/C
Cala Major	Via Brofferio, 81/A
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
Salone Consigliare – Palazzo della Provincia	Piazza Alfieri, 33
Scuola Alberghiera Asti (A.F.P. Colline astigiane)	Via Asinari, 5
Teatro Alfieri “ Sala Pastrone”	Via al Teatro Alfieri, 2
“La Terrazza 7” (sede UTEA)	Via Guido Maggiora, 7

## **EVENTI IN CANTIERE**

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

Giovedì 3 ottobre, alle ore 21, presso il Teatro Alfieri, sarà rappresentata una commedia per inaugurare l'anno accademico 2024/25. Il titolo è in definizione.

L'ingresso è libero a tutti, compatibilmente con i posti disponibili.

Sabato 12 aprile 2025 è prevista la Festa di Primavera che quest'anno avrà luogo a Cocconato, 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.

## COMUNICAZIONE PER GLI UTENTI DEL TEATRO REGIO



STAGIONE 2024/25

Programmazione della Stagione 2024/2025 del Teatro Regio di Torino, turno Pomeridiano:

<b>Martedì</b>	<b>26 Novembre 2024</b>	<b>ore 15.00</b>	<b>Le nozze di Figaro</b>
<b>Venerdì</b>	<b>13 Dicembre 2024</b>	<b>ore 14.30</b>	<b>Giselle</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>29 Gennaio 2025</b>	<b>ore 15.00</b>	<b>L'elisir d'amore</b>
<b>Martedì</b>	<b>4 Marzo 2025</b>	<b>ore 15.00</b>	<b>Rigoletto</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>25 Giugno 2025</b>	<b>ore 15.00</b>	<b>Andrea Chénier</b>

## ANNO ACCADEMICO 2024/2025

*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**.

segue da pagina precedente

COD.	CORSO	CONTRIBUZIONE

QUESTIONARIO

*SE SEI UN NUOVO ISCRITTO,  
COME SEI VENUTO A CONOSCENZA DELL' UTEA?*

- SOCIAL
- SITO
- GIORNALI
- PASSA PAROLA
- ALTRO

## **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, corso 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 Ghiringhello
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>17/10 - 31/10 -14 /11 - 28/11 - 12/12</b> 2025: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03 - 03/04</b> <b>15/05 - 29/05 - 12/06</b>

### **Programma**

Oltre la vita

Archeologia delle pratiche funerarie tra Mediterraneo e Vicino Oriente

L'uomo ha da sempre tentato di esorcizzare la paura del trapasso e l'incognita del destino ultraterreno mediante pratiche rituali connesse alla sepoltura ed elaborando credenze relative alla vita dopo la morte. Il corso propone un'analisi diacronica e transculturale dell'atteggiamento dell'individuo di fronte alla morte e della concezione dell'aldilà nelle civiltà antiche affacciate sul Mediterraneo attraverso l'esame delle modalità di trattamento del corpo, del rituale, del culto funerario e delle tipologie di sepoltura, passando in rassegna le diverse modalità di approccio che gli studiosi hanno avuto nei confronti della "archeologia funeraria".

Attraverso l'analisi dei contesti archeologici (con un focus su recenti casi di studio), degli oggetti del corredo funerario, delle fonti scritte, fino agli studi interdisciplinari di antropologia e di scienze forensi, forniremo un quadro della concezione funeraria dalla preistoria fino all'epoca cristiana.

Negli incontri verranno sviluppati i seguenti argomenti:

- Il ruolo dell'antropologia classica e forense in archeologia. Approcci metodologici ed interpretativi all'archeologia funeraria. Lo scavo dei resti umani.
- La cultura del morire nelle società preistoriche.
- Sepolture d'élite nella Mesopotamia del III millennio: il caso delle tombe regali di Ur.
- Egitto. La morte come tema culturale: la tomba, il cibo nel rito funerario, la preparazione del corpo.
- Egitto. L'Aldilà: concettualizzazione della *Duat* attraverso l'esame dei testi funerari.
- Il culto dei morti in Grecia e Magna Grecia: dal rito omerico alle sepolture di età ellenistica.
- Ideologia, riti e pratiche funerarie delle popolazioni italiche dell'età del ferro.
- Morire in Etruria.
- Sepoltura e rito a Roma in età repubblicana.
- L'ideologia funeraria in età imperiale e i legami con il mondo orientale. Tipologia delle sepolture e dei corredi. Il problema della inumazione e della cremazione.
- Ideologia funeraria dei primi cristiani: le catacombe e il culto dei morti.

**N.B. Il programma non indica gli argomenti delle singole lezioni, bensì i temi che verranno affrontati durante il corso. Pertanto la loro sequenza è meramente indicativa dell'ordine in cui tali temi saranno trattati.**

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Marco Demaria
Sede	Sala Consiliare - Palazzo Provincia
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2025: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 07/03 - 21/03 - 04/04</b>

### **Programma**

- 1- Giacomo Puccini: un ritratto dell'autore a 100 anni dalla morte.
- 2- Johann Sebastian Bach: le suites orchestrali. Breve analisi di un capolavoro.
- 3- Il ciclo sinfonico di Robert Schumann. (Enzo Demaria)
- 4- La musica napoletana tra XVII e XVIII secolo.
- 5- Hector Berlioz: la Sinfonia Fantastica op.14. (Enzo Demaria)
- 6- Breve viaggio attraverso la musica da camera di Johannes Brahms.
- 7- Quaresima 2025: Gabriel Faurè - Requiem.
- 8- Il concerto per violoncello e orchestra op. 104 di Antonin Dvorak.
- 9- Breve storia ed evoluzione della figura del direttore d'orchestra. (Enzo Demaria)
- 10- Alessandro Scarlatti: un ritratto dell'autore a 300 anni dalla morte.
- 11- Leonard Bernstein: il grande direttore e l'immenso compositore.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 95

**Cod. A03****APERINVIAGGIO**

Docente	CALA MAJOR - Neri Baglione
Sede	Cala Major
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>17/10 - 31/10 -14 /11 - 28/11 - 12/12</b> 2025: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</b>

**Programma**

Il corso tratterà alcune delle destinazioni più esotiche, affascinanti e culturali (vicine e lontane) del nostro bellissimo pianeta, tra cui:

Il Giappone

Il Sud Africa

La Tunisia

Gli Stati Uniti

La Cina

Il Montenegro

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 50

## **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	2024: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03 - 07/04</b> <b>19/05 - 16/06</b>

### **Programma**

#### DALLA RIVOLUZIONE DI GUTENBERG ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Noi e il mondo dell'informazione. Uno, nessuno, centomila... Come "sopravvivere"? Come usare i mezzi offerti dalla tecnologia e non essere usati?

Viviamo nella cosiddetta società dell'informazione. Ma siamo più informati o meno informati che in passato? E' più facile o più difficile farci un'idea precisa di ciò che accade attorno a noi? Cosa sappiamo del mondo dei giornali, dei libri, di radio, tv e internet? Siamo attrezzati per capire e scegliere?

Il corso propone una serie di quindici incontri strutturati non come lezioni frontali, ma sotto forma di conversazioni che, partendo da spunti offerti dall'attualità attraverso il sistema dei media, in costante evoluzione, stimolino ad approfondire i meccanismi dei mezzi di comunicazione, sia tradizionali che innovativi, e le insidie che nascondono.

Spunti di attualità e, soprattutto, esperienza diretta sul campo verranno proposti come strumenti utili per comprendere ed approfondire i meccanismi palesi o, sempre più spesso, occulti, della comunicazione e dell'informazione, due mondi e due concetti che dovrebbero restare distinti, ma che tendono sempre più a confondersi, a scapito dell'interesse e, spesso, dei diritti dell'individuo. Siamo ogni giorno bersaglio di una enorme quantità di stimoli e messaggi. Come orientarci, quali strumenti abbiamo a disposizione per capire? Come sono cambiati e come cambiano i mezzi di comunicazione dai caratteri mobili di Gutenberg nel '400 alla rivoluzione delle macchine da stampa tra Settecento e Ottocento alla tecnologia digitale ed ora all'intelligenza artificiale?

Come evitare di essere sopraffatti dalla tecnologia? Come mantenere autonomia di giudizio? Sono alcuni degli interrogativi attorno ai quali si svilupperanno le conversazioni, partendo dal quotidiano e dalle domande che ciascuno di noi si pone o dovrebbe porsi.

**Contributo corso**            €     **30**

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 dalle ore 15.00 alle ore 17.30

### **Programma**

La Relazione speciale tra Cinema e Letteratura

Il percorso si svilupperà sui binari paralleli di due forme artistiche speciali. Talvolta capita che si incrocino e nascano piccoli capolavori. Analizzeremo l'interpretazione filmica di romanzi e racconti, dai classici alle più originali e affascinanti realtà letterarie indipendenti.

2024

**11/10** prima lezione didattica

**18/10** NOMADLAND

**25/10** ANTIGONE

**08/11** CHI È SENZA PECCATO

**15/11** seconda lezione didattica

**22/11** LEONORA ADDIO

**29/11** EVENTO SPECIALE ASTI FILM FESTIVAL

**06/12** STRINGIMI FORTE

**13/12** GLI AMORI DI SUZANNA ANDLER

2025

**10/01** terza lezione didattica

**17/01** THE FORGIVEN

**24/01** quarta lezione didattica

**Contributo corso € 40**

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	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 17/03 - 31/03 - 14/04 - 28/04</b> <b>12/05 - 26/05 - 09/06</b>

### **Programma**

Non soltanto Tutankhamon.

Le maggiori scoperte che hanno fatto la storia dell'Egittologia

Il corso prenderà in considerazione le maggiori scoperte archeologiche che hanno posto le basi della moderna Egittologia e riempito le collezioni museali di tutto il mondo. Verranno considerate le vicende storiche, i contesti e le modalità delle ricerche attuate per assistere alla “crescita” di una disciplina rimasta muta per secoli fino alla scoperta di Rosetta.

1. 394: l'ultima incisione geroglifica della storia sull'isola di File.
2. 820: il primo ingresso nella grande piramide di Cheope.
3. 1799: la stele di Rosetta. La svolta geroglifica di Champollion.
4. 1817: la tomba di Seti I. La consacrazione egittologica di Belzoni.
5. 1833: gli obelischi egizi nel mondo: da Parigi a Londra, da Roma a New York.
6. 1881: la cachette di Deir el-Bahari. Maspero e la salvaguardia delle antichità.
7. 1901: Petrie e la sequence dating: la datazione del periodo predinastico.
8. 1903: la cachette di Karnak. Legrain e il tempio sotterrato.
9. 1904: la tomba di Nefertari. Schiaparelli e la regina immortale.
10. 1912: il busto di Nefertiti. Borchardt e il canone di bellezza amarniano.
11. 1922: la tomba di Tutankhamon. Carter e la tomba intatta.
12. 1939: la città di Tanis. Montet e la grande capitale del Delta.
13. 1954: la barca sacra di Cheope. La nave del viaggio ultramondano del sovrano.
14. 2007-2010: la genealogia faraonica. Indagini molto moderne su corpi molto antichi.
15. 2023-2025: le ultime scoperte. Dalle sabbie dell'Egitto emerge...

**Contributo corso**            €        **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Edoardo Angelino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b> <b>24/04 - 08/05</b>

### **Programma**

Le storie degli altri

#### **AFRICA**

Quest'anno continueremo ad interessarci 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.

- Il Corno d'Africa dalla colonizzazione italiana ai giorni nostri.
- Il Sudan.
- L'Africa occidentale dalla tratta degli schiavi alla realtà odierna.
- Il Congo dalla colonizzazione belga ai giorni nostri.
- Il Ruanda.
- L'Africa orientale: Kenya, Tanzania.
- Angola e Mozambico dalla colonizzazione portoghese ad oggi.
- Il Sud Africa.
- La questione dell'immigrazione dall'Africa.

**Contributo corso**            €     **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

**Cod. A08**

**IL MONDO DELLA RUSSIA**

Docente	Svetlana Kondrina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</b>

**Programma**

C'era una volta l'Unione Sovietica

Il corso vuole essere un viaggio virtuale nelle 15 Repubbliche che formavano l'Unione Sovietica. In particolare, lo smisurato territorio verrà analizzato dal punto di vista geografico, naturalistico, storico e soprattutto umano. Verranno presi in esame i principali balli, i costumi, la cucina e la quotidianità. Numerosi saranno i filmati, di cui alcuni praticamente inediti in Italia, che saranno proposti durante le lezioni.

- La fondazione dell'antica Russia. I primi principati e l'Impero Russo. I più antichi costumi, le canzoni e i balli russi. Le principali tradizioni.
- Bielorussia, Ucraina e Moldova - le capitali e i costumi.
- Paesi del Caucaso, Armenia, Georgia, Azerbaijan.
- Le molte popolazioni antiche e le tradizioni del sud.
- I paesi baltici: Estonia, Lettonia e Lituania.
- I grandi paesi asiatici: Kazakistan, Uzbekistan, Tagikistan.
- Il grande Nord e le popolazioni delle terre estreme: i ciukci e gli eschimesi.
- La terra dei cosacchi: Il popolo libero dei monti Urali, del fiume Don e delle pianure del Krasnodar. La storia: gli inizi, la fine e la rinascita. I balli dei cosacchi.
- La cucina russa. I piatti preferiti dagli zar, dagli imperatori e dei presidenti dei nostri giorni. Durante la lezione sarà proposto un assaggio di alcune ricette russe.
- La moda russa. I costumi tradizionali ai tempi degli zar e gli abiti post-rivoluzionari.
- La città di Mosca. Dalla fondazione al grande sviluppo sino alla nuova capitale dei giorni nostri.
- La città di San Pietroburgo. La bella architettura e la sua storia dai tempi di Pietro il Grande sino ai giorni nostri.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. A09      VITTORIO ALFIERI FRA LETTERATURA E VITA**

Docente	Carla Eugenia Forno
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03</b>

### **Programma**

- Alfieri autobiografo
- Alfieri comico
- Alfieri politico
- Alfieri tragico
- Le lettere di Alfieri
- Alfieri poeta
- Alfieri viaggiatore
- Alfieri e la musica
- Alfieri uomo di teatro
- Amicizie e amori

**Contributo corso      €      25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

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	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03 - 09/04</b> <b>23/04 - 21/05</b>

### **Programma**

Donne che hanno cambiato la storia della musica

Un grande viaggio attraverso il mondo musicale femminile dal Jazz al Pop.

Un approfondimento storico didattico epocale, per valorizzare la figura femminile ed il rapporto che da sempre intercorre e mette a confronto la competizione tra l'Uomo e la Donna, sia nel campo musicale che artistico, cercando insieme di realizzare l'arte più comunicativa con un linguaggio universale e riuscendo ad unire tutti i popoli del mondo attraverso "LA MUSICA" da cui sono nati tutti i generi e stili musicali, dalla musica Classica, Jazz, Pop e Rock...

(Da Billie Holiday a Amy Winehouse)

***BILLIE HOLIDAY***

***EDITH PIAF***

***ARETHA FRANKLIN***

***MARIA CALLAS***

***MARILYN MONROE***

***ELIS REGINA***

***WHITNEY HOUSTON***

***AMY WINEHOUSE***

***LADY GAGA***

***CATERINA VALENTE***

***MINA***

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 95

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	2024: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12</b> 2025: <b>17/01 - 31/01 - 14/02 - 28/02 - 14/03 - 28/03 - 11/04</b> <b>09/05 - 23/05</b>

### **Programma**

La grande notte

Il programma relativo al corso "La Terra di mezzo" per l'anno accademico 2024/2025 verterà su Lucrezio, Virgilio e Orazio, i tre grandi poeti latini che hanno elaborato, attraverso le loro opere, risposte tra loro profondamente diverse alla crisi del mondo nel quale si trovarono a vivere, un mondo che qualcuno ha metaforicamente definito una "grande notte senza stelle". Si proverà a mettere a confronto le diverse visioni che scaturiscono dalla lettura dei loro capolavori, capaci di emozionarci e di farci pensare ancora oggi.

**Contributo corso**            €     **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 95 - disponibilità online

Docente	Antonio Borgia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2025: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04</b> <b>16/04 - 30/04 - 14/05</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 protagoniste. 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**

#### **1-2-3-4** Parte introduttiva

Le origini del termine. I punti in comune fra le mafie italiane. Le Commissioni parlamentari antimafia. I rapporti fra le singole mafie. I rapporti mafie-politica. Lo scioglimento degli enti locali. L'impunità garantita dai funzionari dello Stato. Le caratteristiche delle mafie. Un unico sistema mafioso. La spettacolarizzazione delle mafie. Il pentitismo. L'antimafia e la sua strumentalizzazione. Il dialogo Stato-mafie. Figure istituzionali coinvolte in processi per mafia. La Chiesa e le mafie.

**5-6** Le donne e i bambini nel contesto mafioso.

#### **7-8-9** 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.

#### **10-11** La 'ndrangheta calabrese

Le origini. L'evoluzione storica. Le guerre interne. La Santa e gli Invisibili.

**12-13** La camorra napoletana. La stidda siciliana. La sacra corona unita pugliese. La mafia foggiana.

**14-15** 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** € **30**

Minimo iscritti: 25

Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Docente	Francesca Ragusa
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04</b> <b>22/04 - 20/05</b>

### **Programma**

- Introduzione
- I ritmi del tempo: i grandi riti
- La luna e le sue fasi
- Astrologia i segni zodiacali
- Astrologia i pianeti e le case
- La magia: simboli, tradizioni e riti
- Le candele, le fragranze e i colori
- Chakra e Aura
- Reiki
- Metamedicina
- Cristalloterapia
- La scienza della cabala 1
- La scienza della cabala 2
- Numerologia 1
- Numerologia 2

*Sapere che sappiamo quel che sappiamo, e sapere che non sappiamo quel che non sappiamo, questa è la vera conoscenza.*  
(Niccolò Copernico)

**Contributo corso**            €     **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Docente	Susanna Nuti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12</b> 2025: <b>17/01 - 31/01 - 14/02 - 28/02 - 14/03</b>

### **Programma**

BOOK CLUB – Alla scoperta della 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 o ad un passaparola estremamente funzionante.

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.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Docente	Stefano Gilardi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 17/03 - 31/03 - 14/04</b>

### Parte III

A complemento del programma già svolto nell'A.A. 2022/23 e 2023/24, propongo di guidare i corsisti al recupero o alla scoperta degli autori dell'epica greco-latina, quali maestri e ispiratori degli autori della letteratura italiana, facendo puntuale riferimento alle loro opere, per avere la consapevolezza di far parte di una grande unità culturale.

#### Introduzione al corso.

I primi e grandi autori della letteratura italiana (ma non solo loro) presero molti spunti dai loro maestri della letteratura epica greco-latina, come ad esempio Omero e Virgilio.

Per completare quindi il corso di letteratura italiana è molto opportuno andare a scoprire gli archetipi della letteratura epica, per raggiungere la consapevolezza di una continuità nell'innovazione.

- L'Iliade in generale e l'archetipo dell'eroe: Achille ed Ettore.
- Le donne nella guerra di Troia: Elena, Briseide, Criseide, Andromaca, Ecuba, Clitemnestra.
- Valori comuni tra nemici: Priamo da Achille.
- L'Iliade in Ariosto, Tasso e Alfieri: suggestioni e differenze.
- L'Odissea in generale: l'archetipo del ritorno.
- Ulisse e Polifemo: lo scontro di civiltà.
- Ulisse e Penelope: il dominio del mare e del tempo.
- Ulisse in Omero, in Dante, in Foscolo e in Pascoli.
- L'Eneide in generale: l'archetipo del profugo.
- Didone in Virgilio e in Dante.
- La vergine Camilla e le donne guerriere in Ariosto e Tasso.

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Maria Grazia Bologna
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03</b>

### **Programma**

Le fonti letterarie delle opere liriche: Shakespeare e Schiller

Tra gli autori che, nel corso del sec. XIX ispirarono opere liriche in Italia e in Europa, sicuramente due giganti del teatro di tutti i tempi quali Shakespeare e Schiller occuparono un ruolo di primo piano. Molti loro drammi, il cui successo è ancora vivo e attuale, furono tradotti in melodrammi, spesso divenuti famosi quanto la fonte cui si ispiravano. Verranno presentati alcuni testi drammatici attraverso la loro contestualizzazione storico-sociale, l'analisi di pagine scelte e il confronto con l'opera lirica corrispondente,

- William Shakespeare e il melodramma
- *Romeo et Juliette* di C. Gounod

Dai drammi di Shakespeare ai melodrammi di G. Verdi:

- *Macbeth*
- *Otello*
- Da *Le allegre comari di Windsor* a *Falstaff*
- Friedrich Schiller e il melodramma
- *Guglielmo Tell* di G. Rossini
- *Maria Stuarda* di G. Donizetti

Dai drammi di Schiller ai melodrammi di G. Verdi:

- *I Masnadieri*
- *Luisa Miller*
- *Don Carlos*

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. A17**

**MUSICA LIRICA**

Docente Pier Giorgio Bricchi  
Sede ASTISS  
Orario dalle ore 15.30 alle ore 17.00  
Giorno venerdì 1<sup>a</sup> settimana  
Date 2024: **11/10 - 25/10 - 08/11 - 22/11 - 06/12 - 20/12**  
2025: **17/01 - 31/01 - 14/02 - 28/02 - 14/03 - 28/03 - 11/04**  
**09/05 - 23/05**

### **Programma**

Giacomo Puccini

Ritratto artistico e umano di Giacomo Puccini a cento anni dalla morte (1924-2024).

Durante il corso saranno illustrate le dodici opere del Maestro.

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Fabrizio Loretto
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

Conoscere l'architettura e la storia delle città e del territorio, con cenni utili e pratici di urbanistica e edilizia. Breve excursus sulla storia ed evoluzione degli insediamenti urbani con analisi del caso studio astigiano (sotto il profilo di dell'evoluzione urbanistica).

Imparare a identificare le figure professionali utili e le relative competenze, conoscere i diritti e doveri del proprietario di casa e le pratiche edilizie e catastali.

Approfondimenti tematici su nuove tecnologie costruttive e di mantenimento della casa.

- PRESENTAZIONE E INTRODUZIONE
- STORIA ED EVOLUZIONE DEGLI INSEDIAMENTI URBANI
- ANALISI CASO STUDIO: ASTI ANTICA
- ANALISI CASO STUDIO: ASTI CONTEMPORANEA
- VISITA ALLA CITTA'
- LA CASA
- IL CATASTO
- DIRITTO DI COSTRUZIONE E PRATICHE URBANISTICHE 1
- DIRITTO DI COSTRUZIONE E PRATICHE URBANISTICHE 2
- LE CASE IN LEGNO
- UMIDITA'

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Docente	Stefano Mossino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2025: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 18/03 - 01/04</b>

### **Programma**

Good-bye Lenin: dalla guerra fredda alla caduta del muro

- Un allargamento dello sguardo oltre la visione eurocentrica (senza comunque escluderla)
- La storia dei due attori principali: gli USA dalla dottrina Monroe in poi, l'URSS dalle rivoluzioni del 1905 al suo dissolvimento
- Dal patto di Yalta, l'Europa tra le due spinte, NATO e Patto di Varsavia
- Sistemi economici e sistemi d'arma a confronto
- Tensioni internazionali e disgelo, tentativi di coesistenza e momenti di crisi
- La guerra per procura
- Il movimento dei paesi non allineati
- Uno sguardo obliquo, la storia degli altri continenti e dei popoli vicini alle due superpotenze, protagonismo e coinvolgimento di Asia, Medio Oriente e America Latina

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Maria Teresa Barolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2025: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b>

### **Programma**

Vie di pellegrinaggio, vie di cultura

Una serie di splendide chiese francesi, della tipologia detta appunto “di pellegrinaggio”, caratterizzata da forme architettoniche ampie e superbe, con deambulatorio absidale e molte cappelle, scandisce il Cammino di Santiago: un’occasione per indagare alcuni ‘nodi’ dell’arte medievale del cosiddetto *romanico*, nelle sue varie declinazioni, avviare confronti di stile e incontrare su quelle vie, ancora oggi percorse, una cultura spirituale e visiva che ci appartiene e che ha valenza europea. Metteremo a confronto sculture provenzali e padane, toccheremo con mano complessità e vitalità dei contatti e reciproche influenze. Conosceremo storie favolose, viaggiatori e artisti itineranti, anonimi e conosciuti, o riscoperti. Sul percorso, in direzione contraria, alla volta di Roma e oltre (Bari e l’imbarco per la Terra Santa) riserveremo speciale attenzione ai territori del romanico pedemontano, astigiano e lombardo-padano, a Pavia, Piacenza, Fidenza e Parma.

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

**Cod. A21****VIAGGI NEL MONDO**

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

**Programma**

2024

<b>07/10</b>	Laura Ferrato.	Indonesia: Bali e Lombok
<b>21/10</b>	Sandro Formento.	Safari in Kenia
<b>04/11</b>	Luisa Clara Pignari.	Yellowstone e altro
<b>18/11</b>	Giancarlo Sattanino.	Messico e Guatemala

2025

<b>13/01</b>	Giovanni Gastaldi.	Romania
<b>27/01</b>	Gianni Ercole.	Isola di Socotra: Yemen
<b>10/02</b>	Sandro Garavelli.	New York e Los Angeles
<b>24/02</b>	Franco Masoero.	Libia
<b>10/03</b>	Laura Ferrato.	Vietnam
<b>24/03</b>	Giovanni Gastaldi.	Crociera sul Volga
<b>07/04</b>	Giancarlo Sattanino.	Florida e New Orleans

**Contributo corso                      €        25**

Minimo iscritti: 25                      Massimo iscritti: 60

## **Cod. A22 VIAGGIO ALLA RICERCA DELLA BELLEZZA INATTESA**

Docenti	F. Bosio - P. Pampararo - E. Piana
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03</b>

Questo corso è un affascinante viaggio nella bellezza attraverso le molteplici espressioni creative umane nel corso della storia. Esploreremo le concezioni e le funzioni della bellezza tra artisti, artigiani, scienziati e industriali provenienti da culture, epoche e settori diversi. La bellezza non è solo un valore estetico, ma un linguaggio di comunicazione, un'ispirazione per l'innovazione e un agente di trasformazione.

Attraverso l'arte e l'artigianato medievale, scopriremo come la bellezza si manifestasse nella spiritualità, nella simbologia e nella funzionalità delle opere. Nel Rinascimento, celebriamo la maestria, la varietà e l'originalità dei creatori. La scienza, nel perseguire i segreti della natura, trova nell'estetica una fonte di ispirazione, mentre l'industria, trasformando risorse in prodotti desiderabili, crea una bellezza tutta sua.

### **Programma**

Un percorso che parte dalla bellezza dei manoscritti e attraversa il fermento delle città medievali. Firenze che vede nella bottega il luogo di trasmissione del sapere e la stagione rinascimentale con un impatto così grande sull'arte, da cambiarla per sempre. E poi il mondo "nuovo" sul quale si affacciano le prime innovazioni tecniche.

Dalla prima rivoluzione industriale in avanti, la storia dell'uomo viene stravolta dall'avvento della tecnologia e delle macchine. Tutto cambia: skyline cittadino, nuovi sobborghi, distribuzione del lavoro, accessibilità crescente ai beni di consumo, stili di vita. Sempre più persone si riversano nelle città in cerca di nuove prospettive. Ed è grazie alla quotidiana frequentazione dello stesso luogo di lavoro, la fabbrica, che gli operai svilupperanno quella "coscienza di classe" necessaria per la nascita dei movimenti sindacali e la rivendicazione di diritti inalienabili.

La fabbrica è il luogo della produzione, ma anche delle diseguaglianze: le condizioni di lavoro degli operai sono pessime sotto ogni punto di vista. Così autori come Dickens e Zola iniziano a portare questi mondi nelle loro opere, solitamente con intento critico e di denuncia.

Quando la stagione si farà più moderna e nasceranno le prime fabbriche, ci sarà comunque qualcuno che riuscirà a trovare nei fumi uno spunto creativo, come Monet o in quella novità edilizia, la bellezza del futuro. Oppure qualche imprenditore filantropico che, resosi conto che la vita operaia è dura e meschina, cerca di offrire bellezza realizzando efficienti villaggi operai.

Nel XX secolo le incursioni del mondo industriale in letteratura si fanno sempre più frequenti: Paolo Volponi, Franco Fortini, Ottiero Ottieri, Luciano Bianciardi, Primo Levi conoscono questo mondo anche da un punto di vista biografico e molti altri scelgono l'operaio, talvolta entusiasta, talvolta alienato, come protagonista di quel filone narrativo definito "letteratura industriale". Un filone non ancora del tutto esaurito.

1. Dallo Scriptorium alla bottega del Lorenzetti: la luce del Medioevo. L'organizzazione del lavoro, la trasmissione del sapere.
2. Le corporazioni e la bottega dell'artista: Verrocchio, Raffaello e Leonardo. I grandi cantieri, le maestranze e i committenti.

**Contributo corso**            €        **25**

**Minimo iscritti:** 25            **Massimo iscritti:** 88

Docente	Valentina Giovara
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03</b>

### **Programma**

Viaggio nel mondo delle epistole: Cicerone, Terzani e Khalo

Programma: un viaggio emozionante riga dopo riga nel mondo delle epistole, attraverso tre personaggi lontani nel tempo, nello spazio e nei modi. Di lettere si discuterà ma di genere completamente diverso tra loro, come diversi e distanti sono i loro autori. Di certo si tratta di modelli, ancora oggi indiscussi, a cui ispirarsi in quella che è stata la loro sfera di influenza: il foro, il giornalismo e l'arte. La lettura e l'analisi delle lettere porterà quindi alla conoscenza dei tre autori e del loro mondo, delle loro idee, dei loro sogni avverati o spezzati, dei loro desideri, delle problematiche che hanno dovuto affrontare nell'arco delle loro avventurose vite. I testi verranno forniti a lezione.

Degli autori indicati verranno affrontate lettere scelte tra quelle contenute nelle seguenti opere: Marco Tullio Cicerone, *Ad familiares*, Tiziano Terzani, *Lettere contro la guerra*, Frida Khalo, *From Frida with love*.

In un periodo storico di grande complessità quale quello attuale, un percorso che permetterà di interrogarsi, attraverso il confronto con tre grandi del passato, lontano o vicino, su problematiche ancora attuali, secolari per quanto tuttora irrisolte: l'amore, l'amicizia, le tensioni tra classi sociali, la guerra, per citarne alcune.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

# **IL NOSTRO TERRITORIO**

## **STORIA E CULTURA**

*Programma dei corsi*

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	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03</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
- Armando Brignolo - Storia della Banda Musicale della Città di Asti
- Armando Brignolo - Visita al Museo della Banda Musicale Città di Asti
- Armando Brignolo - La figura del Maestro Dino Piana
- Oscar Barile
- Oscar Barile
- Oscar Barile
- Anna Rosa Nicola - Storia del Laboratorio Guido Nicola
- Giuseppe Barla - Pinin Pacot
- Lj Arliquatu

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 95

Associazione Culturale Amici di 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

#### 8 Ottobre 2024

**Castelli e percorsi misteriosi nell'Alta Langa (CUNEO) **FD** partenza h. 8,30**

Il castello dei Marchesi del Carretto di Saliceto è il punto di partenza per visitare il borgo medioevale e i pregevoli gioielli d'arte tardogotica delle Chiese di S. Lorenzo, Sant'Agostino e S. Martino. Alla scoperta del passaggio dei Templari e sulla loro presenza nel nordovest.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

#### 4 Marzo 2025

**Nobili residenze di provincia (CUNEO) **HD** partenza h 14,00**

Situato sulla sponda sinistra del fiume Tanaro, Govone si trova nel territorio del Roero. La storia di Govone è da sempre legata al suo Castello, che divenne Residenza dei Savoia. Il Castello oggi fa parte del circuito delle Residenze Sabaude piemontesi, che l'UNESCO ha inserito nella lista del patrimonio artistico mondiale.

#### 1 Aprile 2025

**Antiche cantine del Castello di Tagliolo (ALESSANDRIA) **HD** partenza h 14,00**

Il Castello di Tagliolo si erge maestoso ad un passo da Ovada, nell'Alto Monferrato. Nel 1498 Tagliolo entrò definitivamente tra i possedimenti della famiglia Gentile, che è tuttora proprietaria del castello e vi risiede. È una casa vinicola di storiche origini.

#### 22 Aprile 2025

**Alto Piemonte e i castelli valligiani (VERBANIA) **FD** partenza h 8,30**

Domodossola è il punto di partenza dell'itinerario in Val d'Ossola, con la visita guidata del caratteristico centro storico. Si prosegue con il Castello di Vogogna, addossato a uno sperone di roccia che fa parte di un antico sistema difensivo del borgo medioevale, a difesa e vedetta sull'intera valle.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

#### 13 Maggio 2025

**Castelli di montagna in Val Casotto (CUNEO) **FD** partenza h 8,30**

La giornata prevede la visita del caratteristico borgo di Pamparato: la Parrocchiale dedicata a San Biagio di epoca barocca dell'architetto Giovenale Boetto, l'Oratorio di S. Antonio del '700 progettato dall'architetto Francesco Gallo, la Cappella di S. Bernardo con importanti affreschi tardogotici, il ponte di Santa Lucia, il castello comunale e per finire, l'interessante Museo etnografico degli usi e costumi della gente di montagna. La giornata prosegue con il Castello Reale di Valcasotto a Garesio.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

**Contributo corso € 200**  
Minimo iscritti: 38 Massimo iscritti: 52

Associazione Culturale Amici di 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**

#### **15 Ottobre 2024**

##### **Castelli e percorsi misteriosi nell'Alta Langa (CUNEO)**

**FD partenza h. 8,30**

Il castello dei Marchesi del Carretto di Saliceto è il punto di partenza per visitare il borgo medioevale e i pregevoli gioielli d'arte tardogotica delle Chiese di S. Lorenzo, Sant'Agostino e S. Martino. Alla scoperta del passaggio dei Templari e sulla loro presenza nel nordovest.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

#### **11 Marzo 2025**

##### **Nobili residenze di provincia (CUNEO)**

**HD partenza h 14,00**

Situato sulla sponda sinistra del fiume Tanaro, Govone si trova nel territorio del Roero. La storia di Govone è da sempre legata al suo Castello, che divenne Residenza dei Savoia. Il Castello oggi fa parte del circuito delle Residenze Sabaude piemontesi, che l'UNESCO ha inserito nella lista del patrimonio artistico mondiale.

#### **8 Aprile 2025**

##### **Antiche cantine del Castello di Tagliolo (ALESSANDRIA)**

**HD partenza h 14,00**

Il Castello di Tagliolo si erge maestoso ad un passo da Ovada, nell'Alto Monferrato. Nel 1498 Tagliolo entrò definitivamente tra i possedimenti della famiglia Gentile, che è tuttora proprietaria del castello e vi risiede. È una casa vinicola di storiche origini.

#### **29 Aprile 2025**

##### **Alto Piemonte e i castelli valligiani (VERBANIA)**

**FD partenza h 8,30**

Domodossola è il punto di partenza dell'itinerario in Val d'Ossola, con la visita guidata del caratteristico centro storico. Si prosegue con il Castello di Vogogna, addossato a uno sperone di roccia che fa parte di un antico sistema difensivo del borgo medioevale, a difesa e vedetta sull'intera valle.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

#### **20 Maggio 2025**

##### **Castelli di montagna in Val Casotto (CUNEO)**

**FD partenza h 8,30**

La giornata prevede la visita del caratteristico borgo di Pamparato: la Parrocchiale dedicata a San Biagio di epoca barocca dell'architetto Giovenale Boetto, l'Oratorio di S. Antonio del '700 progettato dall'architetto Francesco Gallo, la Cappella di S. Bernardo con importanti affreschi tardogotici, il ponte di Santa Lucia, il castello comunale e per finire, l'interessante Museo etnografico degli usi e costumi della gente di montagna. La giornata prosegue con il Castello Reale di Valcasotto a Garessio.

*(il pranzo supplementare è a carico dei partecipanti)*

**Contributo corso € 200**

Minimo iscritti: 38

Massimo iscritti: 52

Associazione Culturale Amici di Castelli Aperti

Coordinatore Marinella Chiavero

Ritrovo P.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia

Giorno giovedì

Orario vedi programma

visite mezza giornata (**HD**): partenza ore 14.00

visite giornata intera (**FD**): partenza ore 08.30

### **Programma**

**10 ottobre 2024**

**Grandi scoperte racchiuse in una torre (ASTI)**

**HD partenza h 14,00**

Nel 1878 arriva a Castagnole delle Lanze il conte Paolo Ballada di Saint Robert e vi dimorò per sei anni. Nel 1880 il conte fece costruire una torre circolare alta 14 mt disposta su due piani, utilizzata come osservatorio. Quasi per caso nel 2011 si scoprì che il Saint Robert non fu solo un appassionato di Entomologia e di Botanica, ma un insigne studioso e autore di importanti teorie scientifiche del XIX secolo.

**20 marzo 2025**

**Borghi d'arte (ASTI)**

**HD partenza h 14,00**

La Città di Moncalvo affonda le sue radici nella storia più antica. Molto probabilmente i primi insediamenti risalgono all'epoca preromana. Da allora non è mai più stata abbandonata, come testimonia la sua travagliata storia, passata sotto il controllo dai Marchesi del Monferrato, ai Gonzaga e Savoia. Particolarmente interessanti sono certamente le chiese, che ospitano anche molte tele del celebre pittore Guglielmo Caccia e di sua figlia Orsola. Non da meno i camminamenti, il torrione e resti di antiche mura.

**17 aprile 2025**

**Giulio Monteverde e la Gipsoteca di Bistagno (ALESSANDRIA)**

**HD partenza h 14,00**

La Gipsoteca è una delle cinque gipsoteche musealizzate del territorio piemontese dedicata allo scultore ottocentesco, autore di importanti monumenti pubblici e sepolcrali, che fu anche molto apprezzato dalla famiglia reale, fino ad ottenere svariate onorificenze e cariche politiche e culturali. Il museo occupa sette sale al primo piano di un Palazzo di fine Ottocento. L'allestimento museale ripercorre in termini cronologici e tematici le tappe salienti dell'attività artistica di Monteverde, nato a Bistagno nel 1837.

**15 maggio 2025**

**Museo di montagna (CUNEO)**

**FD partenza h 8,30**

Il Museo Civico Luigi Mallé apre ufficialmente nel 1995 a Dronero ed è il ritratto del suo fondatore. Sei sale ospitano la collezione permanente di Luigi Mallé che è stato direttore dei Musei Civici torinesi negli anni '60 e '70. Le opere sono ordinate secondo epoche storiche, dal Cinquecento al Novecento con nuclei tematici: arte sacra, l'arte fiamminga, ritratti, barocco e rococò, l'intimismo ottocentesco... e anche grandi autori come Casorati, Guttuso, Ligabue. La giornata sarà anche occasione per conoscere gli usi e le tradizioni delle Valli occitane.

**Contributo corso**

**€ 160**

**Minimo iscritti: 38**

**Massimo iscritti: 52**

Associazione Culturale Amici di Castelli Aperti  
Coordinatore Marinella Chiavero  
Ritrovo P.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia  
Giorno giovedì  
Orario vedi programma

visite mezza giornata (**HD**): partenza ore 14.00  
visite giornata intera (**FD**): partenza ore 08.30

### **Programma**

**17 ottobre 2024**

**Grandi scoperte racchiuse in una torre (ASTI) HD partenza h 14,00**

Nel 1878 arriva a Castagnole delle Lanze il conte Paolo Ballada di Saint Robert e vi dimorò per sei anni. Nel 1880 il conte fece costruire una torre circolare alta 14 mt disposta su due piani, utilizzata come osservatorio. Quasi per caso nel 2011 si scoprì che il Saint Robert non fu solo un appassionato di Entomologia e di Botanica, ma un insigne studioso e autore di importanti teorie scientifiche del XIX secolo.

**27 marzo 2025**

**Borghi d'arte (ASTI) HD partenza h 14,00**

La Città di Moncalvo affonda le sue radici nella storia più antica. Molto probabilmente i primi insediamenti risalgono all'epoca preromana. Da allora non è mai più stata abbandonata, come testimonia la sua travagliata storia, passata sotto il controllo dai Marchesi del Monferrato, ai Gonzaga e Savoia. Particolarmente interessanti sono certamente le chiese, che ospitano anche molte tele del celebre pittore Guglielmo Caccia e di sua figlia Orsola. Non da meno i camminamenti, il torrione e resti di antiche mura.

**24 aprile 2025**

**Giulio Monteverde e la Gipsoteca di Bistagno (ALESSANDRIA) HD partenza h 14,00**

La Gipsoteca è una delle cinque gipsoteche musealizzate del territorio piemontese dedicata allo scultore ottocentesco, autore di importanti monumenti pubblici e sepolcrali, che fu anche molto apprezzato dalla famiglia reale, fino ad ottenere svariate onorificenze e cariche politiche e culturali. Il museo occupa sette sale al primo piano di un Palazzo di fine Ottocento. L'allestimento museale ripercorre in termini cronologici e tematici le tappe salienti dell'attività artistica di Monteverde, nato a Bistagno nel 1837.

**22 maggio 2025**

**Museo di montagna (CUNEO) FD partenza h 8,30**

Il Museo Civico Luigi Mallé apre ufficialmente nel 1995 a Dronero ed è il ritratto del suo fondatore. Sei sale ospitano la collezione permanente di Luigi Mallé che è stato direttore dei Musei Civici torinesi negli anni '60 e '70. Le opere sono ordinate secondo epoche storiche, dal Cinquecento al Novecento con nuclei tematici: arte sacra, l'arte fiamminga, ritratti, barocco e rococò, l'intimismo ottocentesco... e anche grandi autori come Casorati, Guttuso, Ligabue. La giornata sarà anche occasione per conoscere gli usi e le radizioni delle Valli occitane.

**Contributo corso € 160**  
**Minimo iscritti: 38 Massimo iscritti: 52**

Docente	Ass. Pachamama - Davide Bologna
Sede	Astiss - Uscite itineranti, comunicate di volta in volta
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	Astiss: <b>15/10</b> Uscite itineranti: <b>29/10 - 12/11 - 18/03 - 01/04 - 15/04</b>

### **Programma**

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

#### **Percorsi**

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 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**            €     **30**

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 20

Coordinatore	Ordine Architetti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2025: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 18/03 - 01/04</b>

### **Programma**

Gli argomenti delle singole lezioni sono ancora in fase di definizione, ma nel complesso, il corso tratterà di architettura e paesaggio nella sua concezione più ampia, partendo dall'analisi di un'area urbana o di un edificio in particolare, oppure spostando l'attenzione sul paesaggio limitrofo alla città.

L'introduzione di alcune "passeggiate urbane", ci darà la possibilità di raccontare parti di città magari sconosciute ai più...

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Coordinatore	Gianfranco Miroglio
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</b>

### **Programma**

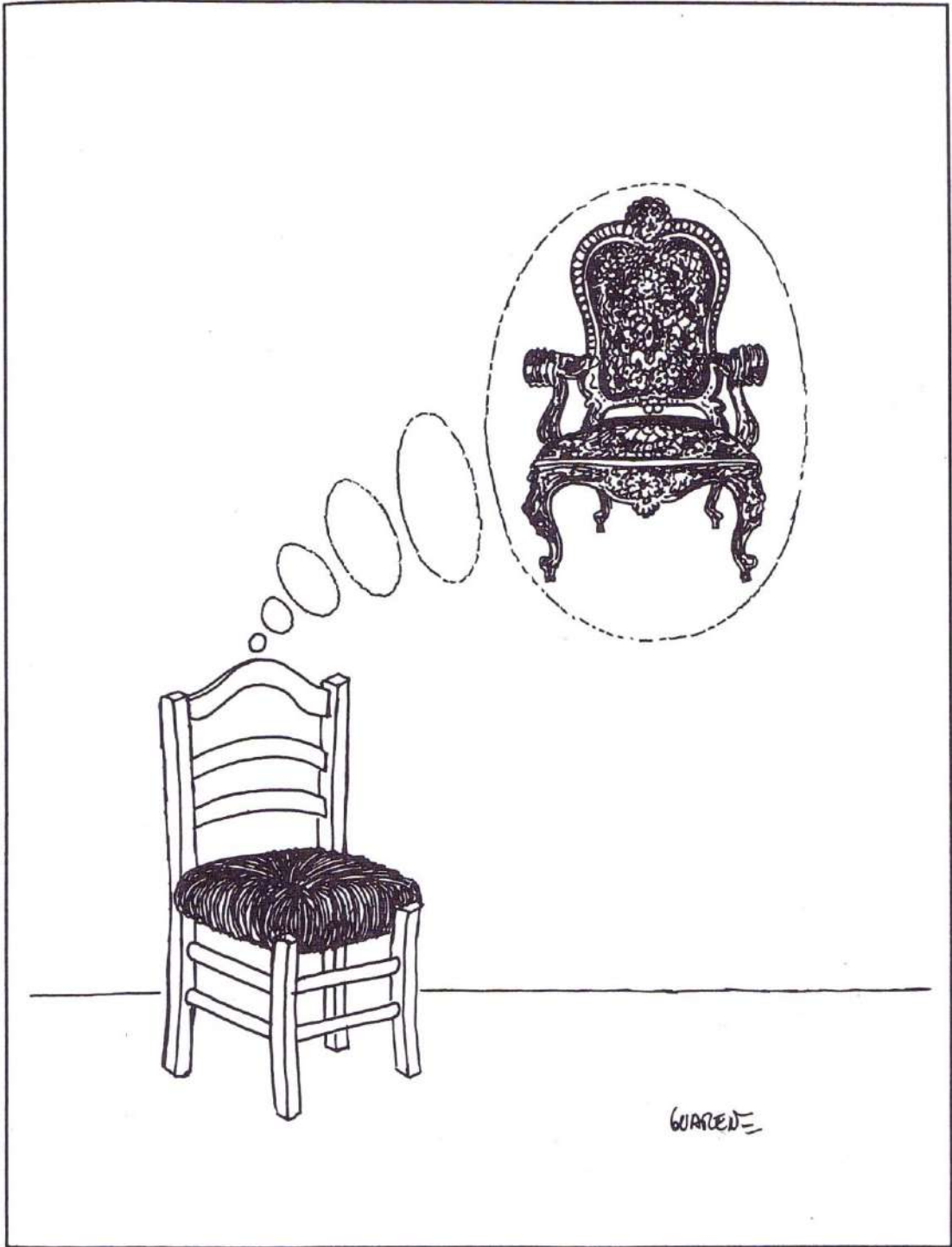
- 1) Presentazione del corso. Resoconto riflessione critica su effetti sperati e ottenuti (G. Miroglio);
- 2) Crisi climatica e infrastrutture per la “sufficienza”: mobilità attiva, blocco consumo del suolo (L. Pagliano);
- 3) Cenni di ecologia e biologia fluviale (T. Bo e M. Demaria);
- 4) Racconti dal bosco: ricerche, esperienze, incontri in ambienti che consentono di ammirare il passato e di guardare al futuro (F. Ravetti);
- 5) Escursione, visita, pensieri a proposito di verde cittadino (F. Ravetti, M. Rosso, A. Porta);
- 6) Asti e il suo patrimonio verde: esperienze e buone pratiche, interventi di cittadini e associazioni per la difesa e l’incremento del verde in città, 45’ Testimonianze; Strumenti urbanistici per la tutela del verde: Regolamento e Piano del verde. Incontro di informazione, conoscenza e dibattito tra Amministrazione cittadina ed esperti (M. De Vecchi, T. Doglio Cotto, A. Porta), 45’;
- 7) Boschi, biodiversità e cambiamenti climatici: l’importanza fondamentale degli ecosistemi forestali (F. Correggia);

#### **Inesorabili presenze: suggestioni, dubbi e pericoli su argomenti di ieri, di oggi e di domani**

- 8) I rifiuti come metafora del presente: sociologia, filosofia, teologia, letteratura, arte, cinema, canzoni e scienze (M. Rosa);
- 9) Ci fa (male) ma non si dice (troppo): gli inquinanti più subdoli e pericolosi, PFOF PFAS nei nostri alimenti (F. Girolami);
- 10) Luci - incerte - della rinnovata ribalta nucleare: dallo stoccaggio delle scorie al miraggio della “quarta generazione” (G. Dapavo);
- 11) GAIA, biofilia, ecologia affettiva: conclusioni del corso (F. Scalfari).

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60



GUARDEN

**AREA**

**MEDICO**

**BIOLOGICA**

**SCIENTIFICA**

*Programma dei corsi*

Docente	Daniela Piccillo - Francesca Busa
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

1	Il peso corporeo come parametro di salute	D. Piccillo
2	L'avventura del cibo	F. Busa
3	La dieta NON DIETA: percorsi nutrizionali non prescrittivi	D. Piccillo
4	Tè e salute	F. Busa
5	L'alimentazione durante le feste natalizie	D. Piccillo
6	La spesa intelligente	F. Busa
7	Come alimentarsi durante la menopausa	D. Piccillo
8	Spezie e salute	F. Busa
9	Si possono prevenire i tumori a tavola?	D. Piccillo
10	Intestino e longevità	F. Busa
11	Tavola rotonda: discussione critica degli argomenti trattati	D. Piccillo - F. Busa

**Contributo corso**      €      **25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Coordinatore	Cristina Gavazza - Cristina Piccarolo
Sede	ASTISS
Orario	specificato per ogni lezione
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana

### **Programma**

#### Percorsi per un cambiamento consapevole e creativo

**07/10/2024 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**Introduzione al corso: competenze e strategie per promuovere il cambiamento**

Roberta Liberalato, psicoterapeuta ASL AT

**21/10/2024 ore 15.30 - 17.30 presso Serravalle d'Asti, località Briccalone 158A**

**Meditazione e rigenerazione nel bosco con il foliage d'autunno**

Ritrovo ore 15.00 al parcheggio Esselunga C.so Ivrea per organizzare i passaggi auto

Fabrizio Manca, esperto di medicina quantistica

**04/11/2024 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**Capire ed affrontare un problema che affligge tutti: l'artrosi. Consigli pratici**

Simona Secoli, fisioterapista

**18/11/2024 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**Le terapie complementari nella prevenzione e cura dei disturbi dell'apparato urinario**

Valeria Venezia, urologa

**02/12/2024 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**Microbioma suolo e microbiota intestino: un suolo sano fa bene alla nostra salute**

Cristina Gavazza, volontaria LILT di Asti.

**16/12/2024 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**Passione e creatività. Presentazione del cortometraggio: "Venere Mobile"**

Gianni Miroglio, gastroenterologo, vicepresidente LILT Asti, autore e regista del cortometraggio "Venere Mobile"

**13/01/2025 ore 15.00 - 17.00**

**Camminata per non dimenticare: visita al cimitero ebraico**

Ritrovo ore 15.00 presso parcheggio Way Assauto C.so Pietro Chiesa, 19-21, Asti

Cristina Marchegiani, Archeologa e Conservatore delle Collezioni Archeologiche dei Musei Civici di Asti

**27/01/2025 ore 17.00 - 18.30 presso Astiss**

**La dieta per ridurre le infiammazioni ed i dolori articolari**

Daniela Piccillo, dietista presso Ospedale di Asti

**10/02/2025: ore 15.00 - 17.30**

**Passeggiata nel bosco e visita guidata all'Oasi naturalistica del WWF Villa Paolina, Asti. (ingresso Villa Paolina + guida: € 4)**

Ritrovo ore 15.00 presso parcheggio Oasi Naturalistica Villa Paolina, Località Valmanera 94, Asti

**24/02/2025: ore 17.00 - 19.30 presso Astiss**

**Il meraviglioso mondo dell'olio d'oliva. Degustazione d'olio d'oliva e tisane**

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

**10/03/2025: ore 17.00 - 19.30**

**Lezione teorico pratica e apericena: "Piatti colorati per un menù creativo"**

presso Foyer delle Famiglie APS Circolo ACLI, via Milliavacca n° 5, Asti

Per partecipare all'APERICENA" è necessario prenotare. Il costo di € 10 sarà da pagare direttamente in loco.

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: € 25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

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

Docente	Alessandra Monticone - Cristina Nigra
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</b>

### **Programma**

- L'ascolto di sé Cristina Nigra
- Emozioni e bisogni Cristina Nigra
- Perché non ci capiamo: i segreti di base della comunicazione efficace Alessandra Monticone
- Uscire dalla routine: nuove strategie per risolvere problemi Alessandra Monticone
- Tecniche di rilassamento per gestire ansia e stress Cristina Nigra
- Imparare a comunicare Cristina Nigra
- Paura: se la conosci, non la eviti. Blocchi e fobie Alessandra Monticone
- Autostima e stili di comunicazione Alessandra Monticone
- Gestione positiva dei conflitti Cristina Nigra
- Come stimolare sorriso e risata per aumentare il benessere Cristina Nigra
- Scelte e decisioni: perché ci blocciamo Alessandra Monticone

**Contributo corso**      €      **25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

**Cod. C04**

**IL PERCHE' DELLE COSE - 3<sup>a</sup> Parte**

---

Docente	Luigi Conti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>07/10 - 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03</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 le microplastiche sono pericolose, perché i pannelli solari producono energia, perché si produce la carne sintetica, perché è in atto la desertificazione, perché è nato prima l'uovo e non la gallina*) e saranno supportate da presentazione in power point.

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Coordinatore	A.I.D.M. - Dott.ssa Maria Gabriella Saracco
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	sabato 1 <sup>a</sup> settimana

### **Programma**

- **12/10/2024** Dott.ssa Pietruzza Bucolo, psichiatra  
Titolo: “Ansia e Depressione: malattie sempre più attuali”
- **26/10/2024** Dott.ssa Maria Luisa Amerio, dietologa – Dott.ssa Nicoletta Muccioli (MMG)  
Titolo: “La Sarcopenia”
- **09/11/2024** Dott.ssa Claudia Vanzo, reumatologa  
Titolo: “Malattie reumatiche in ottica di genere”
- **23/11/2024** Dott.ssa Elena Cantino, endocrinologa  
Titolo: “La tiroide”
- **18/01/2025** Dott.ssa Maria Degioanni, infettivologa / Dott.ssa Paola Nebiolo, medico vaccinatore ASL  
Titolo: “Le vaccinazioni. Profilassi per malattie infettive e per alcuni tumori”
- **01/02/2025** Dott.ssa Mariapia Mangiameli, MMG  
Titolo: “La telemedicina: un’arma in più per la sanità”
- **15/02/2025** Dott.ssa Valentina Boano / Dott.ssa Silvia Bonetto, gastroenterologhe  
Titolo: “Epatopatia nel genere femminile, dall’autoimmunità alla steatosi”
- **01/03/2025** Dott.ssa Lucia Arcuno, fisiatra / Dott.ssa Rossana Bagna, pediatri  
Titolo: “Accudimento abilitativo nei primi anni di vita - Manuale per nonni e tate”
- **15/03/2025** Dott.ssa Alessandra Lentini, neurologa  
Titolo: “Prevenire l’ictus cerebrale, anche in ottica di genere”
- **29/03/2025** Dottor Roberto Marasso ( MMG, pneumologo)  
Titolo: “Uso appropriato dei devices”
- **12/04/2025** Dott.ssa Sabrina Flores, psichiatra.  
Titolo: “Il fumo di tabacco e altre dipendenze fra vecchi e nuovi stili di consumo”

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100

Docente	Massimo Umberto Tomalino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 17/03 - 31/03 - 14/04 - 28/04</b> <b>12/05 - 26/05 - 09/06</b>

### Programma

- 1 Vesuvio e Vulcani al magmax
- 2 Mineralogia dei vulcani
- 3 Geotermia italiana
- 4 Petrolio
- 5 Terre rare
- 6 Litio
- 7 Coltan
- 8 Amianto
- 9 Sabbia
- 10 Giobert & Stoppani
- 11 Donne al magmax
- 12 Sella & Issel: alpinisti mineralogisti
- 13 I laboratori portatili per l'analisi dei Minerali
- 14 Escher e la Simmetria dei Cristalli
- 15 Dallo Zolfo di Sicilia al Carbone di Marcinelle

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Giorgio Ferrero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03 - 14/04</b> <b>28/04 - 12/05 - 26/05</b>

### **Programma**

Riconoscere la qualità per spendere bene e stare in salute

- Il formaggio fresco: allevamento, produzione, tipologie e piccola degustazione.
- Il formaggio stagionato: allevamento, produzione, tipologie e piccola degustazione.
- Il miele: produzione, tipologie e piccola degustazione.
- Le nocciole: coltivazione, trasformazione, prodotti, degustazione.
- La carne bovina: allevamento, tipologie e piccola degustazione.
- La frutta: fresca e trasformata, come riconoscere la qualità e stagionalità, piccola degustazione.
- I salumi: allevamento, produzione, tipologie, piccola degustazione.
- La verdura fresca e trasformata: riconoscere qualità e stagionalità, piccola degustazione.
- Pane e grissini: coltivazione dei cereali, trasformazione, tipologie, degustazione.
- La canapa: produzione utilizzi alimentari e non, degustazione.
- Il vino bianco: coltivazione della vite, produzione, tipologie, degustazione.
- Il vino rosso: coltivazione della vite, produzione, tipologie, degustazione.
- L'olio extravergine di oliva: produzione, tipologia, piccola degustazione.
- I vini dolci: coltivazione della vite, produzione, tipologie, degustazione.
- Il vermouth: storia, produzione, piccola degustazione.

Tutte gli incontri vedranno la presenza di un produttore, che ci guiderà nella degustazione.

**Contributo corso**            €     **30**

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	2024: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2025: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 18/03 - 01/04</b>

### **Programma**

Si desidera proporre lo svolgimento di un corso di Storia delle Scienze, incentrato esclusivamente su figure femminile, il cui programma, come descritto nella scheda allegata, sarà articolato in una serie di undici incontri riguardanti il contributo di scienziate, ricercatrici e studiose allo sviluppo delle principali discipline scientifiche e tecnologiche, anche in relazione con gli aspetti storici e culturali della società.

- “Camici in rosa: le donne protagoniste delle rivoluzioni scientifiche” - Mario Malandrone (Fisica)
- “Marie Sklodowska Curie: la prima donna premio Nobel” - Lorenzo Maschio (Chimica)
- “Lezioni di chimica con Marie-Anne P. Lavoiser, Elizabeth Fulhame e Stephanie L. Kwolek: dagli albori della disciplina al giubbotto antiproiettili” - Tommaso Braga (Chimica)
- “Una vita dedicata ai cristalli: Dorothy Hodgkin” - Massimo Tomalino (Mineralogia)
- “Il DNA senza Nobel di Rosalind Franklin” - Francesca Busa (Biologia Molecolare)
- “Mary Anning, la cacciatrice di ossa fossili” - Massimo Tomalino (Paleontologia)
- “La preistoria e l’evoluzione umana di Mary Leakey” - Francesco Scalfari (Antropologia)
- “Scimmie e comportamento: Jane Goodall e Dian Fossey” - Francesco Scalfari (Etologia)
- “Rachel Carson e il risveglio dell’ambiente” - Francesco Scalfari (Ecologia)
- “Una pila di software dalla terra alla luna: Margaret Hamilton” - Lorenzo Maschio (Informatica)
- Tavola rotonda di confronto tra i docenti sul ruolo delle donne nella Scienza e nella Società.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

## **Cod. C09 SCIENZE DELLE ATTIVITA' MOTORIE-SPORTIVE** **E CHINESIOLOGIA**

Docente	Lorenzo Rogoli
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04</b> <b>20/05 - 03/06</b>

### **Programma**

E' compito di noi chinesiologi far star bene le persone. Attraverso la chinesiologia, la scienza che studia il movimento dell'essere umano in tutte le sue forme, scopriremo come prenderci cura del nostro corpo ma soprattutto, impareremo a conoscere come funzioniamo e scopriremo cosa fare a livello preventivo. Ci saranno anche un approccio sportivo, un approccio alla preparazione fisica e all'apprendimento motorio del bambino... al fine di andare a vedere come si forma un atleta!

- Lezione 1: presentazione, introduzione al corso e alle materie, il wellness
- Lezione 2: basi del movimento, dagli schemi motori di base all'agonismo
- Lezione 3: teoria dell'allenamento, dall'ipertrofia alla forza
- Lezione 4: apparato muscolare: composizione, funzioni lesioni
- Lezione 5: apparato scheletrico: composizione, funzioni lesioni
- Lezione 6: la colonna vertebrale: composizione, lesioni e postura
- Lezione 7: prevenzione: come farla, stretching e auto-trattamento
- Lezione 8: ginnastica posturale contro pilates: confrontiamoli
- Lezione 9: capacità condizionali, preparazione fisica e gli sport per gli sport
- Lezione 10: Squat, panca e stacco. Una visione più moderna del powerlifting
- Lezione 11: capacità coordinative e apprendimento motorio
- Lezione 12: sport e disabilità
- Lezione 13: giochi olimpici, cenni storici
- Lezione 14: attività sportive al suism e cenni storici
- Lezione 15: conclusioni del corso, riflessioni sui punti cruciali

**Contributo corso**            €     **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Coordinatrice	Fulvia Dorigo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

Tra natura e cultura

- Introduzione e presentazione del corso, degli argomenti e dei docenti. Fulvia Dorigo, Lia Zola, Francesco Scalfari
- Le scimmie che siamo: negoziando il confine animali-umani. Francesco Scalfari
- L'incontro animali-uomo: dalla domesticazione degli animali al riconoscimento dei loro diritti. Fulvia Dorigo
- Menti animali, coscienza umana, intelligenza artificiale. Francesco Scalfari
- “Gli manca solo la parola”: capire i comportamenti animali fra affetto e problemi di convivenza. Fulvia Dorigo
- A immagine dell'uomo: dagli animali transgenici alla comunità degli eguali. Francesco Scalfari
- L'etnografia multi-specie: animali immaginati e immaginabili, gli animali fantastici nel nostro folklore, gli ibridi animali, il loro significato. Lia Zola
- Gli animali-sentinella del cambiamento climatico. Lia Zola
- Quando le emozioni fanno ammalare e l'animale diventa “la terapia” - interventi assistiti con animali. Fulvia Dorigo
- Animale o ani-umano? Pratiche di atropomorfismo nel rapporto umano-animale oggi. Lia Zola
- I tre punti di vista a confronto. Lia Zola, Francesco Scalfari, Fulvia Dorigo

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docente	Roberto Vercelli
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 22.30
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

- Fare meta non è impossibile
- Il valore del denaro nel tempo
- L'inflazione
- Risparmio e pianificazione
- La Banca
- L'indebitamento
- Tasso, durata e ammortamento dei finanziamenti
- L'investimento
- Gli strumenti finanziari
- Pagamenti digitali e cripto valute
- Metti in pratica la cybersecurity

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

Docenti	F. Serra - S. Licchetta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	martedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2025: <b>04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03 - 01/04 - 15/04</b> <b>29/04 - 13/05 - 27/05 - 10/06 - 24/06</b>

### **Programma**

#### Il Mondo della Flora

- Cellule animali e vegetali, fotosintesi e osservazione foto al microscopio
- Evoluzione del mondo vegetale: dalle alghe alle angiosperme (piante con semi e fiori)
- Le parti della piante e le loro funzioni
- Classificazione delle piante in base alle foglie e laboratorio
- Il regno dei funghi e i licheni
- Le piante e i viventi: una stretta connessione
- Flora protetta sul nostro territorio e specie invasive
- Erbe spontanee mangerecce - lezione teorica
- Erbe spontanee mangerecce - uscita sul campo 2
- Trekking per osservazione generale degli argomenti trattati durante il corso
- Tavola rotonda ... domande e curiosità

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. C13      ORTICOLTURA E GESTIONE DEL FRUTTETO**

Docente	Luca Roffinella
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2025: <b>20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03</b>

### **Programma**

Il corso proposto è rivolto a chi vuole cimentarsi nella creazione di un piccolo orto familiare oppure vuole migliorare la gestione di un orto familiare già in atto. E' possibile anche dedicare una parte alla gestione di un frutteto per l'autoproduzione di frutta.

Verranno insegnate le basi per saper gestire al meglio il suolo, mantenere la sua vitalità; imparare le tecniche di semina e trapianto, la gestione delle colture orticole durante il loro ciclo di sviluppo, il riconoscimento della principali fitopatologie delle colture orticole e la loro gestione con le tecniche di lotta biologica.

Per la parte sul frutteto, verranno insegnate le basi per la messa a dimora delle piante, la loro cura nei primi anni, cenni sulla potatura, cenni sul mantenimento della vitalità del suolo del frutteto.

Le ultime tre lezioni saranno di pratica e verranno effettuate in “campo”. Verranno comunicate le modalità di organizzazione delle uscite.

**Contributo corso      €      25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

## **Cod. C14      MEDICINA QUANTISTICA (dalla teoria alla pratica)**

Docente	Fabrizio Manca
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17,30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

La fisica e la tecnologia sono ormai parte integrante delle scienze biologiche e della medicina moderna.

Con la meccanica quantistica inizia un nuovo studio dei fenomeni biologici e su cosa siano la salute e la malattia.

Le lezioni sono divise in tre momenti: nel primo parleremo di fisica e biologia moderna, nel secondo di medicina integrata, dei sensori e biorisonanza e vedremo praticamente come funzionano; concluderemo gli incontri con 20-30 minuti di facili esercizi, da seduti, di respirazione e propriocezione.

- Cos'è la medicina quantica
- Metabolismo di base e dualità
- Metabolismo di base e i 4 elementi
- Apparato locomotore ed evoluzione
- Apparato uro-genitale e acqua informata
- Apparato digerente e alimentazione.
- Apparato respiratorio
- Apparato cardio-circolatorio
- Apparato nervoso
- Apparato linfatico e immunitario
- Lezione finale

**Contributo corso      €      25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

Docente	Alice Marino
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</b>

### **Programma**

- Che cos'è la gemmologia, differenza tra gemme preziose e gemstone e la suddivisione in famiglie.
- I DIAMANTI: leggende e storie sui diamanti, la formazione, le caratteristiche della gemma (le 4 C), cosa sono i diamanti Fancy?
- LA FAMIGLIA DEI CORINDONI: i rubini e gli zaffiri (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- LA FAMIGLIA DEI BERILLI: gli smeraldi e l'acquamarina (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- LE PERLE: leggende e storie, differenza tra perle d'acqua dolce e salata, formazione in natura, allevamenti, tipologie e classificazione
- PROSEGUO SULLE PERLE: perle giapponesi e dei mari del sud (caratteristiche, tipologie, provenienze)
- LE GEMSTONE: le tormaline, gli opali, l'ammolite (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- PROSEGUO SULLE GEMSTONE: la giada, il topazio, la tanzanite (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- PROSEGUO SULLE GEMSTONE: il corallo, il turchese, i granati (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- PROSEGUO SULLE GEMSTONE: il quarzo, l'ametista, la kunzite (storie, formazione, provenienze e caratteristiche)
- Come avviene il taglio di una gemma, le diverse tipologie di tagli, la differenza tra gemma naturale e sintetica come distinguerle?

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. C16 INTRODUZIONE INTELLIGENZA ARTIFICIALE**

Docente	Pino Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

Come la conoscenza può proteggerci. In un mondo dove l'Intelligenza Artificiale sarà sempre più presente è importante imparare a conoscerla per evitarne i pericoli e sfruttare le opportunità che offre.

#### Introduzione all'Intelligenza Artificiale

Cos'è l'Intelligenza Artificiale (IA):

Comprensione di base, cos'è e come funziona.

Concetti fondamentali e i suoi sviluppi recenti.

In pratica, quali sono gli strumenti dell'IA e come si usano.

Etica e Responsabilità nell'IA:

Bias algoritmico e discriminazione.

Privacy e sicurezza dei dati.

Regolamentazione e normative.

Come l'IA influenza vari aspetti della nostra vita.

Medicina e Salute.

Trasporti e Mobilità.

Industria e Produzione.

Arte e Creatività.

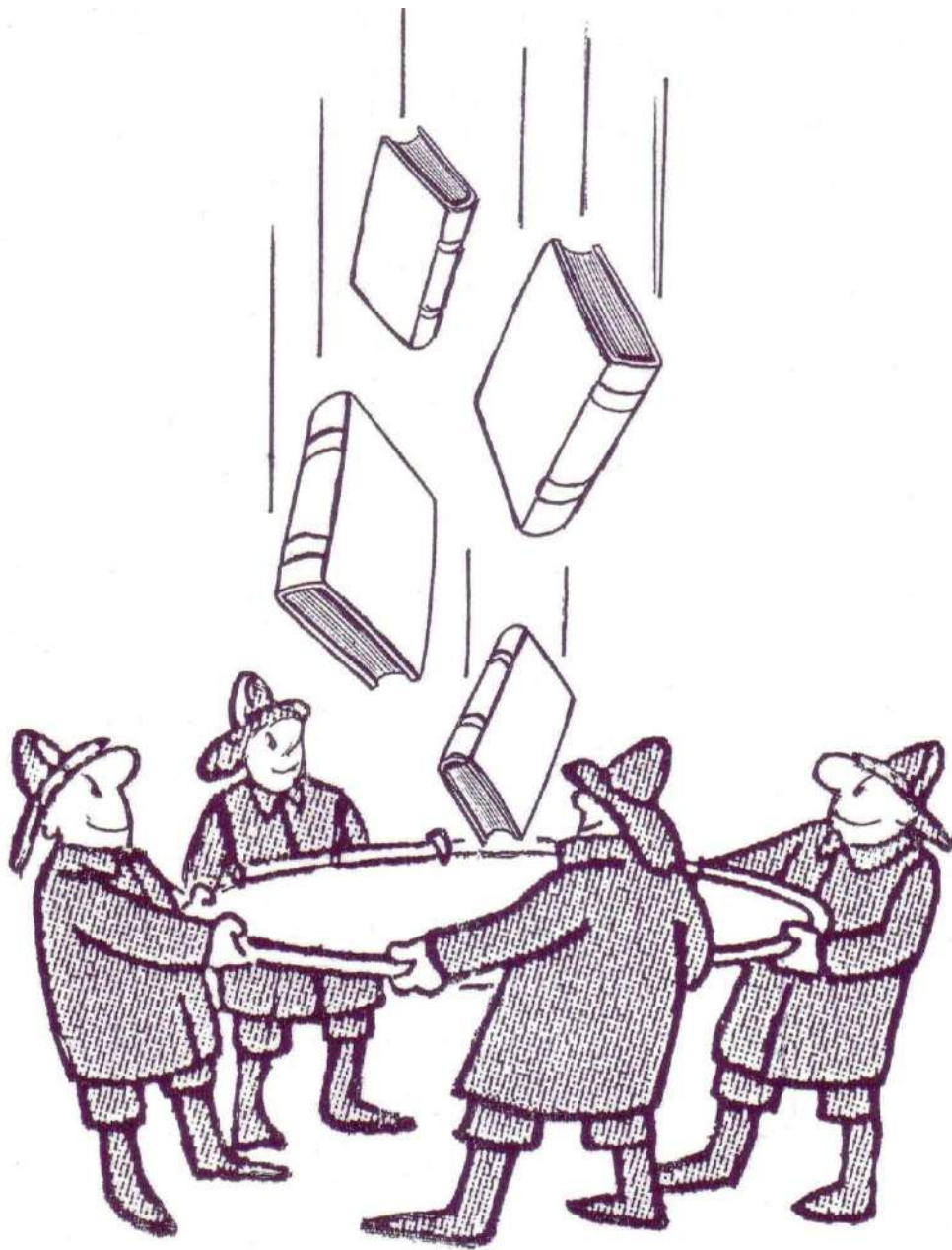
Discussione sul futuro con l'IA:

Importanza dell'apprendimento continuo e della comprensione delle tecnologie emergenti.

Come il mondo digitale, il nostro mondo, cambierà con l'avanzamento dell'IA.

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60



GUARENÉ

**AREA SCIENZE UMANE E SOCIALI**

*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	2024: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2025: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04</b> <b>16/04 - 30/04 - 14/05</b>

### **Programma**

Il corso di Criminologia ha l'obiettivo, e la speranza, di trasmettere agli utenti gli strumenti conoscitivi per 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.

Il programma didattico è multidisciplinare, con un approccio pratico e intuitivo, fruibile da tutti.

- Introduzione e metodologie di studio della criminologia: prospettive di analisi criminologica, finalità della pena attraverso gli studi sul pensiero penalistico criminologico effettuati da Cesare Beccaria e da Cesare Lombroso. Sviluppi e critiche del pensiero Lombrosiano sul determinismo biologico.
- Le teorie dell'etichettamento e della devianza: i concetti di marginalità ed emarginazione nella psicologia sociale.
- Disturbi mentali e criminologia, follia e normalità: dal manicomio giudiziario alle REMS.
- La cultura dello stupro: dal pregiudizio al femminicidio. Analisi di un caso di cronaca.
- Delitti sessuali, femminicidio, stalking e *revenge porn*.
- Fenomenologia dell'omicidio. Il tema della morte, l'occultamento e le indagini investigative.
- L'investigazione criminale: *criminal profiling* e delitti seriali.
- Il mostro di Firenze: otto duplici omicidi avvenuti nei dintorni di Firenze che sconvolgono l'Italia tra il 1968 e il 1985. Il mostro come fonte di ispirazione per la letteratura criminologica internazionale.
- *Hate speech*, violenza verbale, psicologia e bullismo: fenomenologia delle condotte di incitamento all'odio.
- 11 dicembre 2006: la strage di Erba. Omicidio dei vicini di casa.
- I casi di omicidio irrisolti in Italia: tra cronaca e mistero. Cenni alla letteratura criminologica.

**Contributo corso**      €      **30**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 100

Docente	Claudio Cavalla
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b> <b>24/04 - 08/05</b>

### **Programma**

Per esercitare la filosofia si usano le parole-forme. Queste servono per comporre i concetti che si strutturano in teorie, che hanno bisogno di argomentazioni per essere confermate o confutate. Ma tutto inizia con le parole.

1. Verità.
2. Essere.
3. Bene e Male.
4. Bellezza.
5. Conoscenza e scienza.
6. Idea.
7. Coscienza.
8. Giustizia.
9. Potere.
10. Libertà.
11. Anima.
12. Piacere.
13. Tolleranza.
14. Progresso.
15. Cura.

**Contributo corso**            €    **30**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. D03 “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	2024: <b>17/10 - 31/10 - 14 /11 - 28/11 - 12/12</b> 2025: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03 - 03/04</b> <b>17/04 -15/05 - 29/05</b>

### **Programma**

I grandi processi del dopoguerra

La lettura delle sentenze e degli atti giudiziari permette di conoscere, dalle fonti più dirette e attendibili, i fatti più importanti della nostra storia e di avvicinarsi al diritto in modo appassionante e innovativo.

#### Programma delle lezioni

1. Il delitto Matteotti
2. Lo Smemorato di Collegno
3. Le Fosse Ardeatine
4. L'omicidio Pasolini
5. Lo Scandalo Lokeed, le tangenti nell'Italia degli anni '70
6. Il Caso Moro
7. L'Omicidio Dalla Chiesa
8. Il Caso Tortora
9. La Strage di Ustica
10. L'Omicidio via Poma
11. Bruno Contrada, dai vertici della Polizia al processo per concorso in associazione mafiosa
12. Donato Bilancia: tredici ergastoli per diciassette omicidi
13. Il delitto di Cogne e il processo Franzoni, per la morte del piccolo Samuele
14. Il Caso Abu Omar: le operazioni segrete della CIA anche in Italia
15. Fausto Coppi e la Dama Bianca, vecchio e nuovo diritto di famiglia

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 95 - disponibilità online

Docente	Roberto Gerbi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</b>

### **Programma**

L'utilizzo della propaganda e della disinformazione affonda le sue radici nella storia e non è certo un fenomeno della sola epoca contemporanea. Sono molti i documenti del passato che furono considerati autentici anche per molti secoli. Tra i più famosi falsi storici possiamo ricordare la Donazione di Costantino, che diede inizio al potere temporale della Chiesa, la leggenda del Prete Gianni, la notizia della morte di Napoleone nel 1814 per meri interessi economici, i Protocolli dei Savi di Sion agli inizi del secolo scorso e la truffa paleontologica dell'uomo di Piltdown.

Lo sviluppo dei mezzi di comunicazione di massa, prima i libri stampati, poi i giornali, la radio e la televisione, hanno reso più facile diffondere informazioni inventate, ingannevoli o distorte. Questa possibilità si è ampliata a dismisura con l'avvento e il diffondersi di internet con cui si è verificata una vera e propria epidemia di notizie false.

Nel corso si ripercorreranno, attraverso i secoli, alcuni esempi di propaganda, di disinformazione ma anche di "misinformazione" (misinformation), ossia di informazioni involontariamente false.

Scopo del corso è quello di aumentare la consapevolezza circa i metodi con cui vengono create e diffuse false notizie, nonché di sviluppare il pensiero critico nel leggere la storia e la cronaca.

Saranno utilizzate letture, immagini e brevi filmati. Gli argomenti trattati saranno:

- 1) Non è vero che...
- 2) La creazione della leggenda di Roma
- 3) Il mito di Roma da Carlo Magno a Putin
- 4) La donazione di Costantino
- 5) Le paure del Medioevo: "Mille e non più mille!"
- 6) Cristoforo Colombo e "la terra piatta"
- 7) I protocolli dei Savi di Sion
- 8) La propaganda in tempo di guerra
- 9) Fotografie: una realtà manipolata?
- 10) Le veline del Duce
- 11) Introduzione alle fake-news in internet

**Contributo corso**      €      **25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

**Cod. D05**

**SCRITTURA BRAILLE**

---

Docente Renata Sorba  
Sede ASTISS  
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Giorno giovedì 1<sup>a</sup> settimana  
Date 2024: **10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12**  
2025: **16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04**  
**24/04 - 08/05**

**Programma**

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

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 25

Docente	Angelo Lano
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03</b>

### **Programma**

01	Introduzione	Definizione del concetto di sicurezza. Diversi ambiti della sicurezza. Gli attori della sicurezza. Il cittadino e la sicurezza.
02	A casa	I diversi rischi. Gli infortuni e gli incidenti domestici. Incendi, allagamenti, folgorazioni. Azioni preventive.
03	A casa	I rischi da criminalità. I furti e le rapine. Azioni preventive.
04	Nei luoghi pubblici	I rischi nei luoghi pubblici, nei parchi, nei centri commerciali e nei luoghi affollati. Azioni preventive.
05	In viaggio	I rischi nel corso dei viaggi, in Italia o all'estero. Cosa portare. Prima di partire e nel corso del viaggio. Azioni preventive.
06	Informatica	I rischi informatici. Truffe, furto dei dati, furto di identità. Azioni preventive.
07	Telefono	I rischi da telefono. Truffe telefoniche, utilizzo dei social. Azioni preventive.
08	Le dipendenze	Le diverse dipendenze. Alcool, stupefacenti, medicinali. Azioni preventive.
09	I giochi	La ludopatia. Giochi tradizionali e giochi informatici. Le sfide sui social. Azioni preventive.
10	Rischi particolari	I giovani, i social e le dipendenze. Le persone anziane, la solitudine e le truffe. Le donne e la violenza di genere. Azioni preventive.
11	Sicurezza attiva	Sicurezza attiva e azioni collettive. A chi rivolgersi.

**Contributo corso**            €     **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. D07 ANTROPOLOGIA CULTURALE - LE MIGRAZIONI**

Docente	Giorgia Mendola
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

### **Programma**

Il corso, intitolato “Asti: crocevia di popoli erranti”, sarà un viaggio alla scoperta delle comunità etnico-culturali presenti sul nostro territorio e delle comunità di astigiani che nei secoli scorsi si sono stanziati nel mondo.

Dopo un'introduzione sulla storia dell'Antropologia Culturale, sui concetti base della disciplina, nonché sulle metodologie di ricerca che la caratterizzano, ci avventureremo alla scoperta della storia delle migrazioni astigiane, indagando quali siano state le cause delle partenze, quali le dinamiche di insediamento e quali tradizioni astigiane i nostri concittadini abbiano portato con sé.

Successivamente, l'attenzione verrà posta sulla nutrita comunità originaria del paese di Milena (CL) che fin dal secolo scorso è stanziata ad Asti: scopriremo quali motivi hanno portato tante persone dello stesso paese a stabilirsi proprio nella nostra città, come è avvenuto e si è evoluto il processo di inclusione, come si tramandano le antiche usanze, anche religiose, del paese e come le stesse si sono modificate a contatto con la cultura astigiana. Le medesime tematiche saranno trattate anche in relazione alla comunità lucana presente ad Asti.

Il viaggio continuerà poi con un'analisi degli aspetti culturali, sociali, religiosi e culinari più interessanti delle culture romena, albanese, marocchina e nigeriana, di cui la nostra città ospita nutrite comunità; non mancherà lo spazio per la condivisione di esperienze personali e la lettura e il commento di interviste, come previsto dalla più classica metodologia di ricerca antropologica.

**Contributo corso**            €    **25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

**AREA DI LINGUE  
E CULTURE STRANIERE**

*Programma dei corsi*

Docente	Elisa Bondente
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03</b>

### **Programma**

Le «rayonnement de la France»

Cette expression est couramment employée pour désigner l'influence culturelle et politique de la France à l'international.

L'influence culturelle de la France est ancienne et s'appuie notamment sur la diffusion du français, longtemps langue des élites européennes et de la diplomatie, mais aussi sur les alliances à travers les mariages princiers et royaux.

Russie, Royaume-Uni, Italie, Espagne, Autriche, États-Unis entretiennent des liens avec leurs partenaires français à travers le temps.

Voltaire et Catherine de Russie. Guillaume et Harold. Lafayette, Benjamin Franklin. Louis XIII et l'infante Anne d'Autriche. Napoléon 1<sup>er</sup> et Marie Louise d'Autriche. Louis XVI et Marie-Antoinette, les reines Marie et Catherine de Médicis...

Une vue d'ensemble d'hommes et femmes et de moments tournants de l'histoire.

- France et Russie
- France et Royaume-Uni
- France et Italie
- France et Espagne
- France et Autriche

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.*

**Contributo corso**      €      **45**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

Docente	Elisa Bondente
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2025: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b>

### **Programma**

Liberté Egalité Fraternité

Discussion sur les valeurs traditionnelles qui émanent de la devise « Liberté, Egalité, Fraternité », héritage du siècle des Lumières. Elle est invoquée pour la première fois lors de la Révolution française en 1789 et est inscrite dans la constitution française de 1958.

- La liberté concerne tous les domaines, tels que la liberté d'expression ou la liberté de penser. L'égalité est garantie par le suffrage universel et suppose que tous les citoyens ont les mêmes droits et devoirs et sont traités de la même façon par la loi. La fraternité signifie la solidarité entre les citoyens.
- L'article 1er de la Constitution française proclame que « La France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale ». Ces principes essentiels de la République française fondent la société et les valeurs actuelles.
- Caractérisée par un art de vivre, la France maintient des valeurs traditionnelles : gastronomie reconnue, la haute couture, la haute joaillerie et le luxe.
- Traditionnellement, la France a été l'un des promoteurs de la tolérance raciale et culturelle (elle l'est toujours?), l'axe de nombreuses associations internationales en faveur des droits de l'homme.
- Cette appréciation de la diversité se reflète dans son territoire où coexistent en grande partie des minorités africaines, juives et d'Europe de l'Est, constituant une population de près de 4 millions d'habitants.
- L'Académie française défend la langue française.
- Français ou anglais? Franglais.

Lecture d'articles ou d'essais sur les différents thèmes en comparant les réalités italienne et internationales (à l'aide de Power Point).

È richiesta la capacità di comprensione ed espressione di base.  
I corsisti potranno avvalersi anche di un mini dizionario personale.

**Contributo corso**            €     **45**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</b>

### **Programma**

Il corso si propone di fornire gli strumenti utili per interagire in situazioni comunicative di vita quotidiana, con il supporto di un testo e di materiale audio-video.

Si prevedono attività di comprensione orale/scritta, dialoghi e conversazioni in lingua. Si affronterà inoltre lo studio della grammatica, di vocaboli e modi di dire, con esercizi mirati.

#### Comunicazione:

- In viaggio: all'hôtel, al ristorante, in agenzia
- Shopping
- Chiedere e dare informazioni / reclamare
- Parlare dei propri interessi e dei propri hobby; del proprio lavoro
- Esprimere l'accordo / il disaccordo; la propria opinione

#### Grammatica:

- Aggettivi possessivi e dimostrativi
- Tempi semplici e composti dell'indicativo; l'imperativo, il condizionale presente degli ausiliari e dei verbi regolari e irregolari di maggiore utilizzo
- Forma negativa, interrogativa e interro-negativa
- I gallicismi
- Il comparativo e il superlativo
- Situare nel tempo e nello spazio

**Contributo corso**            €    **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</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, di vari livelli, su argomenti di attualità. Sarà indicato un libro in itinere.

Si prevedono conversazioni e dibattiti in lingua sui temi affrontati e la revisione, con esercizi mirati, delle più importanti strutture grammaticali.

#### Argomenti:

- News dal mondo francofono
- Cultura e civiltà
- I consumi
- Le relazioni sociali
- I media e internet
- Alcuni modi di dire

#### Grammatica:

- La proposizione subordinata
- Il futuro nel passato
- Osservazioni sull'uso dei pronomi e aggettivi indefiniti
- Osservazioni sull'uso dei pronomi e aggettivi interrogativi
- L'espressione della causa e della conseguenza
- I connettivi per argomentare

**Contributo corso**            €     **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

## **Cod. E05 LINGUA FRANCESE: Interazioni nella vita quotidiana**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>08/10 - 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2025: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04</b> <b>20/05 - 03/06</b>

### **Programma**

Il corso, rivolto a un pubblico con una conoscenza di base della lingua francese, si propone di fornire gli strumenti utili a interagire in situazioni comunicative di vita quotidiana, ma anche di articolare interventi più approfonditi su tematiche trasversali: salute, ambiente, alimentazione, informazione, innovazione, viaggi, con il supporto di un libro e di materiale audio-video.

I corsisti saranno coinvolti in una partecipazione attiva attraverso dialoghi, ascolto di testi, brevi letture.

#### Argomenti e situazioni:

- Parlare di sé: lavoro, hobby, tempo libero
- Chiedere/dare informazioni
- Segnalare un problema/chiedere assistenza
- Spostarsi con mezzi propri e pubblici
- Articolare la propria opinione su argomenti di attualità e di interesse generale
- Analizzare documenti audio e video in versione originale con e senza sottotitoli: news /spot pubblicitari/filmati
- incontrare alcuni personaggi celebri della narrativa francese attraverso la lettura di brevi pagine scelte

**Contributo corso** € **50**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 - 28/04</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 € 115**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04</b>

### **Programma**

Il programma 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 del tempo presente del verbo essere e del presente semplice;

Studio del presente progressivo;

Forma passata del verbo essere alla forma affermativa, negativa e interrogativa;

Passato dei verbi regolari e irregolari nelle varie forme;

Studio dei paradigmi dei verbi irregolari;

Studio dei verbi modali.

**Contributo corso            €     115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</b>

### **Programma**

Il programma 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 del tempo presente del verbo essere e del presente semplice;

Studio del presente progressivo;

Forma passata del verbo essere alla forma affermativa, negativa e interrogativa;

Passato dei verbi regolari e irregolari nelle varie forme;

Studio dei paradigmi dei verbi irregolari;

Studio dei verbi modali.

**Contributo corso            €     115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04</b>

### **Programma**

Il programma 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 del presente semplice e presente progressivo;

Verbi modali;

Forme dell'infinito;

Forme del passato;

Gradi dell'aggettivo;

Forme di futuro.

**Contributo corso            €        115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04</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            €        115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E10****LINGUA INGLESE - Livello A2/B1**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04</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**            €     **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</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 € 115**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. E11****LINGUA INGLESE - Livello B1/B1+**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</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**      €      **115**

Massimo iscritti: 15      Minimo iscritti: 25

**Cod. E12****LINGUA INGLESE - livello B2**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</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**            €     **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E13      LINGUA INGLESE - Beginner/Pre-Intermediate**

Docente	Federica Cussotto - Polyglot International Asti
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</b>

### **Programma**

Il corso sarà costruito in modo da approcciare la lingua da due punti di vista:

- quello **teorico**: si forniranno le principali regole grammaticali al fine di saper parlare fluentemente al presente, passato, futuro e utilizzare alcuni tra i più importanti verbi modali e le principali congiunzioni e preposizioni.

- quello **pratico**: si lavorerà su espressioni e vocaboli utili in contesti di vita reale e in situazioni che si presentano viaggiando, quali: socialising, aeroporto, ristorante, hotel, shopping, indicazioni stradali ecc.

Durante le lezioni si svolgeranno attività di “role play”, esercizi di conversazione guidata e attività di ascolto.

Si prevede l'utilizzo di una dispensa creata *ad hoc*.

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

**Contributo corso      €      115**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

## **Cod. E14 LINGUA INGLESE - Intermediate -Upper Intermediate**

Docente	Federica Cussotto - Polyglot International Asti
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</b>

### **Programma**

Il corso sarà costruito in modo da approcciare la lingua da due punti di vista:

- quello **teorico**: si lavorerà al fine di consolidare e ampliare aspetti grammaticali di livello intermedio necessari per potenziare le proprie capacità comunicative (*verb tenses, modal verbs, conditionals, gerund or infinitive, main linkers ...*).

- quello **pratico**: il corso si baserà su attività pratiche di ascolto, role play, esercizi di conversazione libera e guidata, lettura di articoli con lo scopo di simulare situazioni di vita reale.

Si prevede l'utilizzo di una dispensa creata *ad hoc*.

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

**Contributo corso**            €    **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>17/10 - 31/10 -14 /11 - 28/11 - 12/12</b> 2025: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno una conoscenza della lingua inglese di base (principiante) l'opportunità di attivare competenze pregresse e di svilupparne di nuove nella comunicazione essenziale facendo, riferimento non solo ad aree tematiche della sfera personale, ma anche aree tematiche di uso comune in situazioni quotidiane, avvicinando i partecipanti alle dinamiche dello *speaking* nel presente, nel passato e nel futuro ed aiutandoli a sviluppare *skills* e ad acquisire 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 eventualmente fornito materiale relativo alle tematiche che si tratteranno.

- Who are you?
- Likes and Dislikes.
- What do you do?
- What can you do?
- Food and lifestyle
- How much does it cost?
- What are you doing?
- You must study English!
- What did you do yesterday?
- What will you do?
- Free conversation and salutation activities.

**Contributo corso**            €    **45**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>17/10 - 31/10 -14 /11 - 28/11 - 12/12</b> 2025: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</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.

- Who are you?
- Likes and dislikes.
- The past, the present and the future.
- Learning a foreign language.
- Food and lifestyle.
- Travel.
- What makes you happy.
- Technology and you.
- There si no planet B.
- Emotions.
- Social media.

**Contributo corso**            €    **45**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E17 READING AND THINKING ABOUT ENGLISH LITERATURE**

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>10/10 - 24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2025: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03</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.

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 the border 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**            €    **45**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E18****LINGUA SPAGNOLA - 1° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

**Programma**

Il corso propone un “Incontro” con la lingua spagnola e la sua cultura ed è destinato ai principianti.

Durante il corso, verranno forniti gli strumenti grammaticali e funzionali necessari ad attivare ed esercitare, le abilità e le competenze comunicative dell’ascoltare, comprendere, leggere, parlare e scrivere in spagnolo.

Attraverso una introduzione progressiva allo studio della lingua, con strutture semplici e con un approccio di tipo comunicativo, si offrirà la possibilità di porre basi grammaticali e linguistiche, in maniera solida ed efficace.

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

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E19****LINGUA SPAGNOLA - 2° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03</b>

**Programma**

Il corso è destinato a chi ha già frequentato il 1° livello o possiede una conoscenza di base della lingua e desidera accrescerla.

Verranno forniti gli strumenti grammaticali e funzionali necessari per esercitare le abilità comunicative di comprensione e produzione di discorsi orali e scritti, capacità di riferire esperienze o avvenimenti, di descrivere situazioni e di fornire ragioni e spiegazioni brevi, relative a un'idea o a un progetto; capacità di esprimere opinioni su argomenti inerenti alla sfera degli interessi.

Si privilegerà in particolar modo la comunicazione orale, senza tuttavia trascurare quella 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**            €    **100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03</b>

### **Programma**

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

L'obiettivo è sviluppare e potenziare gli strumenti grammaticali e funzionali necessari per esercitare le abilità comunicative di capacità di comprendere le idee fondamentali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti; capacità d'interagire con i madrelingua con relativa scioltezza e spontaneità senza eccessiva fatica o tensione; capacità di produrre testi chiari e articolati su un'ampia gamma di argomenti; capacità di esprimere le proprie opinioni su argomenti di attualità, esponendo i pro e i contro delle diverse opzioni.

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, anche 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.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E21 EL MUNDO EN ESPAÑOL (conversando en lengua)**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì 1 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>09/10 - 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2025: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03</b>

***“Un idioma distinto es una visión diferente de la vida”***

*- Federico Fellini, director de cine italiano -*

### **Programa del curso**

La influencia del español en la cultura mundial es amplia y diversa, relaciones e interinfluencias entre formas de expresión artística se extienden desde la música y la literatura hasta el cine y otras formas de arte como productos culturales.

En el curso se presentarán textos audiovisuales y escritos procedentes del cine, la literatura y la música del mundo hispánico.

Reflexionaremos sobre su importancia como apoyo al desarrollo de la competencia lingüística y sociocultural, que ha sido siempre multicultural y multilingüística, desde España hasta América y más allá.

El español con su brillante literatura ha producido obras maestras de la cultura universal y de la narrativa latinoamericana contemporánea, del cine y de la música, permitiendo, en un modo único, de conocer la rica herencia cultural del mundo hispanohablante, su modo de pensar y organizar la realidad, introduciendonos en su polifacético y apasionante.

**Contributo corso            €     45**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11</b> <b>26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04</b>

### **Programma**

Il presente corso si rivolge a persone "alle prime armi" riguardo all'uso della lingua tedesca parlata e scritta e che intendono completare le proprie competenze di base.

L'obiettivo del corso è l'acquisizione di competenze lessicali e grammaticali finalizzate al raggiungimento 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 di attualità e civiltà tedesca, esercizi 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**                    €        **115**

Minimo iscritti: 15                    Massimo iscritti: 25

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04</b>

### **Programma**

Il presente corso si rivolge a persone già in possesso di buone competenze grammaticali e lessicali e che intendono proseguire lo studio del tedesco per ampliare e migliorare 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**            €     **115**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>09/05</b>

### **Programma**

Il presente corso si rivolge a persone già in possesso di buone conoscenze grammaticali e lessicali di medio livello consolidato e che intendono ora mettere in pratica le loro competenze esercitandosi a conversare ed ampliare il proprio bagaglio lessicale. Gli argomenti di conversazione verranno presentati attraverso testi, immagini o altri materiali di supporto, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che gli stessi corsisti desiderassero avanzare.

Sono previsti approfondimenti attraverso esercizi relativi a particolari forme lessicali e grammaticali prendendo spunto dal risultato concreto della conversazione svolta, al fine di eliminare il più possibile qualsiasi dubbio ed errore attraverso un intervento mirato a un consolidamento immediato di forme e strutture, nonché a favorirne l'assimilazione nel modo più preciso possibile.

Il materiale sarà fornito volta per volta dall'insegnante.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



**ATTIVITA' MOTORIA**

**E**

**PSICO-MOTORIA**

*Programma dei corsi*

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

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 190**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

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

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 15.45
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     190**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

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

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     190**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. F04****ACQUAGYM "B"**

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorni	martedì e venerdì
Date	2024: <b>08/10 - 11/10 - 15/10 - 18/10 - 22/10 - 25/10 - 29/10</b> <b>05/11 - 08/11 - 12/11 - 15/11 - 19/11 - 22/11 - 26/11</b> <b>29/11 - 03/12 - 06/12 - 10/12 - 13/12 - 17/12 - 20/12</b> 2025: <b>07/01 - 10/01 - 14/01 - 17/01 - 21/01 - 24/01 - 28/01</b> <b>31/01 - 04/02 - 07/02 - 11/02 - 14/02 - 18/02 - 21/02</b> <b>25/02 - 28/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03</b> <b>21/03 - 25/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     350**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. F05****NUOTO "A"**

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     215**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

**Cod. F06****NUOTO "B"**

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 14.00 alle ore 14.45
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     190**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

**Cod. F07****NUOTO "C"**

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     215**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

**Cod. F08****ACQUAGYM "C" - gruppo 1**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</b> <b>28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05</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, 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 centesimi per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 240**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 25

**Cod. F09****ACQUAGYM "C" - gruppo 2**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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, 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 centesimi per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        240**

Minimo iscritti: 5            Massimo iscritti: 25

**Cod. F10****ACQUAGYM “C” - gruppo 3**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2024: <b>15/10 - 18/10 - 22/10 - 25/10 - 29/10 - 05/11 - 08/11</b> <b>12/11 - 15/11 - 19/11 - 22/11 - 26/11 - 29/11 - 03/12</b> <b>06/12 - 10/12 - 13/12 -17/12 - 20/12</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, 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 centesimi per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 25

**Cod. F11****ACQUAGYM “C” - gruppo 4**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2025: <b>14/01 - 17/01 - 21/01 - 24/01 - 28/01 - 31/01 - 04/02</b> <b>07/02 - 11/02 - 14/02 - 18/02 - 21/02 - 25/02 - 28/02</b> <b>04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03</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, 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 centesimi per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 25

**Cod. F12****ACQUAGYM "C" - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2025: <b>21/03 - 25/03 - 28/03 - 01/04 - 04/04 - 08/04 - 11/04</b> <b>15/04 - 22/04 - 29/04 - 09/05 - 13/05 - 16/05 - 20/05</b> <b>23/05 - 27/05 - 30/05 - 03/06 - 06/06</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, 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 centesimi per i phon.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 25

**Cod. F13****NUOTO ADULTI "1"**

Docente	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>

**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.

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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     90**

Minimo iscritti: 5            Massimo iscritti: 14

**Cod. F14****NUOTO ADULTI “ 2”**

Docente	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</b>

**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.

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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 160**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 14



**Cod. F16****IDRO BIKE “2”**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 08.15 alle ore 09.00
Giorni	venerdì
Date	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>18/04 - 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05</b>

**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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     200**

Minimo iscritti: 4            Massimo iscritti: 9

**Cod. F17**

**IDRO RUNNING “1”**

Coordinatore C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 09.00 alle ore 09.45  
Giorni martedì  
Date 2024: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**  
**03/12 - 10/12 - 17/12**

**Programma**

L'ACQUARUNNING è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo un tapis roulant in versione acquatica ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. Questo corso richiede un impiego fisico moderato, allena senza affaticare le articolazioni, tonifica e fa bruciare molte calorie.

I vortici e le onde create durante l'allenamento creano una specie di idromassaggio sulle gambe e la pressione d'acqua agisce come linfo-drenaggio naturale. Le parti muscolari su cui si va a lavorare in questo corso sono: gambe, schiena, addominali.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 110**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

**Cod. F18**

**IDRO RUNNING “ 2”**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 09.45
Giorni	martedì
Date	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05</b>

**Programma**

L'ACQUARUNNING è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo un tapis roulant in versione acquatica ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. Questo corso richiede un impiego fisico moderato, allena senza affaticare le articolazioni, tonifica e fa bruciare molte calorie.

I vortici e le onde create durante l'allenamento creano una specie di idromassaggio sulle gambe e la pressione d'acqua agisce come linfo-drenaggio naturale. Le parti muscolari su cui si va a lavorare in questo corso sono: gambe, schiena, addominali.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     200**

Minimo iscritti: 4            Massimo iscritti: 7

**Cod. F19**

**Corso ACQUATICITA' e SNORKELING**

Coordinatore            Idea Sub  
Sede                      Piscina Comunale Asti  
Orario                    dalle ore 12.00 alle ore 14.00  
Giorno                    sabato 1<sup>a</sup> settimana  
Date                      2024:12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12 - 21/12  
                              2025:18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03

### **Programma**

5 lezioni pratiche in piscina a cadenza settimanale  
5 lezioni teoriche in aula  
1 giornata al mare di pratica

Il corso viene svolto da Istruttori certificati Padi.  
Le lezioni teoriche saranno svolte presso la sede Idea Sub.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     170**

Minimo iscritti: 3            Massimo iscritti: 30

**Cod. F20****Corso SUBACQUEO - 1 Livello**

Coordinatore	Idea Sub
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 12.00 alle ore 14.00
Giorno	sabato 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12</b> 2025: <b>11/01 - 25/01 - 08/02 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04</b> <b>19/04 - 03/05 - 17/05 - 31/05 - 14/06</b>

**Programma**

5 lezioni pratiche in piscina con attrezzatura subacquee e autorespiratore  
10 lezioni teoriche in aula  
2 giornate al mare di pratica

Il corso viene svolto da Istruttori certificati Padi.  
Le lezioni teoriche saranno svolte presso la sede Idea Sub.

Tutta l'attrezzatura per le lezioni pratiche verrà fornita dalla scuola Idea Sub.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 380**

Minimo iscritti: 3 Massimo iscritti: 30

## **Cod. F21            ATTIVITA' MOTORIA - Corso "A"**

Docente	Giulia Rossi
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2024: <b>07/10 - 10/10 - 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 31/10 - 04/11 - 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 25/11 - 28/11 - 02/12 - 05/12 - 09/12 -12/12 - 16/12 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 17/02 - 20/02 - 24/02 27/02 - 03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 24/03 - 27/03 - 31/03 - 03/04 - 07/04 - 10/04 - 14/04 17/04 - 24/04 - 28/04 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05 22/05 - 26/05 - 29/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     125**

Minimo iscritti: 30            Massimo iscritti: 80

## **Cod. F22      ATTIVITA' MOTORIA - Corso "B"**

Docente	Lavinia Saracco
Sede :	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì e venerdì
Date	2024: <b>08/10 - 11/10 - 15/10 -18/10 - 22/10 - 25/10 - 29/10</b> <b>05/11 - 08/11 - 12/11 - 15/11 - 19/11 - 22/11 - 26/11</b> <b>29/11 - 03/12 - 06/12 - 10/12 - 13/12 - 17/12 - 20/12</b> 2025: <b>07/01 - 10/01 - 14/01 - 17/01 - 21/01 - 24/01 - 28/01</b> <b>31/01 - 04/02 - 07/02 - 11/02 - 14/02 - 18/02 - 21/02</b> <b>25/02 - 28/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03</b> <b>21/03 - 25/03 - 28/03 - 01/04 - 04/04 - 08/04 - 11/04</b> <b>15/04 - 22/04 - 29/04 - 09/05 - 13/05 - 16/05 - 20/05</b> <b>23/05 - 27/05 - 30/05 - 06/06</b>

### **Programma**

#### **Per sempre attivi... star bene il più a lungo possibile rimanendo in forma!**

L'attività fisica, motoria, è elemento fondamentale per il benessere psico-fisico e l'integrazione interculturale tramite un linguaggio specifico, espresso a carattere universale. E' strumento fondamentale di prevenzione, data anche l'immagine positiva che riesce a diffondere su larga scala, soprattutto in questo momento in cui diventa indispensabile contrastare la grande sedentarietà e l'immobilismo degli ultimi anni.

- 1. benessere psico-fisico.**
- 2. movimento esercitato per il beneficio della salute.**
- 3. padronanza di sé e del proprio corpo.**

**Metodo** di lavoro utile all'ascolto del proprio corpo nella percezione di sensazioni e risposte:

- il lavoro proposto NON richiede un dispendio energetico che alteri a dismisura il ritmo cardio - circolatorio;
- gli esercizi sono eseguiti in duplice "garanzia di sicurezza".

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     125**

Minimo iscritti: 30            Massimo iscritti: 80

## **Cod. F23      ATTIVITA' MOTORIA - Corso "C"**

Docente	Tommaso Redi
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì e venerdì
Date	2024: <b>08/10 - 11/10 - 15/10 -18/10 - 22/10 - 25/10 - 29/10</b> <b>05/11 - 08/11 - 12/11 - 15/11 - 19/11 - 22/11 - 26/11</b> <b>29/11 - 03/12 - 06/12 - 10/12 - 13/12 - 17/12 - 20/12</b> 2025: <b>07/01 - 10/01 - 14/01 - 17/01 - 21/01 - 24/01 - 28/01</b> <b>31/01 - 04/02 - 07/02 - 11/02 - 14/02 - 18/02 - 21/02</b> <b>25/02 - 28/02 - 04/03 - 07/03 - 11/03 - 14/03 - 18/03</b> <b>21/03 - 25/03 - 28/03 - 01/04 - 04/04 - 08/04 - 11/04</b> <b>15/04 -18/04 - 22/04 - 29/04 - 09/05 - 13/05 - 16/05</b> <b>20/05 - 23/05 - 27/05 - 30/05</b>

### **Programma**

Questo tipo di attività è assolutamente consigliata in quanto permette di allenarsi senza stressare l'organismo e di ridurre il rischio di farsi male durante gli esercizi. Inoltre, non richiede necessariamente attrezzature o macchinari specifici, perché consiste, principalmente, in allungamenti, distensioni, stretching e addominali di varie tipologie, da eseguire a corpo libero.

Fra le tipologie più diffuse, adatte alla terza età, ricordiamo:

- **Lo stretching**: è utile non solo come riscaldamento prima della seduta, ma può essere praticato anche per ridurre la tensione muscolare, aumentare la flessibilità e rendere più fluidi i movimenti. Si articola in una serie di esercizi che possono essere effettuati in piedi, da seduti o sdraiati.
- **La ginnastica dolce da seduti**, effettuata per irrobustire i muscoli delle gambe e delle braccia e migliorare la stabilità. Si tratta di un'attività molto utile per chi soffre di problematiche legate alla mobilità o di chi soffre di particolari disturbi di salute, a causa dei quali sarebbe problematico svolgere esercizi da sdraiati o in piedi. Per esercitarsi, sono sufficienti una sedia e una fascia elastica.
- **La ginnastica dolce da praticare in piedi**, per migliorare la flessibilità e l'equilibrio.
- **La ginnastica dolce da sdraiati**, per potenziare muscoli e articolazioni del corpo.

Tutte le attività vengono svolte per ottenere il massimo beneficio dall'esercizio fisico, per 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.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2024/2025 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso      €      125**

**Minimo iscritti: 30      Massimo iscritti: 80**

Docente	Roberto Bifulco
Sede	Palestra Asti Martial
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

Docente	Enrico Rogina
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 15.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</b> <b>28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20      Massimo iscritti: 30

Docente	Giulia Rossi
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04 17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

Docente	Lorenzo Rogoli
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04 17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04 16/04 - 23/04 - 30/04 - 14/05 - 21/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F30****PILATES**

Docente	Enrico Rogina
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     135**

**Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30**

Docente	Valeria Gippa
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 10.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     135**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

Docente	Valeria Gippa
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.30 alle ore 11.30
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso            €     135**

**Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30**

## QI GONG

Docente	Giacomo Valpiola
Sede	“La Terrazza 7”
Giorni	martedì - giovedì
Date	2024: <b>08/10 - 10/10 - 15/10 - 17/10 - 22/10 - 24/10 - 29/10</b> <b>31/10 - 05/11 - 07/11 - 12/11 - 14/11 - 19/11 - 21/11</b> <b>26/11 - 28/11 - 03/12 - 05/12 - 10/12 - 12/12 - 17/12</b> <b>19/12</b> 2025: <b>07/01 - 09/01 - 14/01 - 16/01 - 21/01 - 23/01 - 28/01</b> <b>30/01 - 04/02 - 06/02 - 11/02 - 13/02 - 18/02 - 20/02</b> <b>25/02 - 27/02 - 06/03 - 11/03 - 13/03 - 18/03 - 20/03</b> <b>25/03 - 27/03 - 01/04 - 03/04 - 08/04 - 10/04 - 15/04</b> <b>17/04 - 22/04 - 29/04 - 08/05 - 13/05 - 15/05 - 20/05</b> <b>22/05 - 27/05 - 29/05</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 Qi Gong 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 Qi Gong 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 Qi Gong. Ogni seduta di allenamento dona mobilità articolare, miglior tono muscolare, coordinazione, miglior equilibrio.

Con la pratica del Qi Gong 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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 130**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F35****YOGA "A" gruppo 1**

Docente	Alessia La Torre
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11</b> <b>26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06 10/06</b> <b>17/06 - 24/06</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F36****YOGA "A" gruppo 2**

Docente	Alessia La Torre
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorni	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>18/04 - 02/05 - 09/05 - 16/05 -23/05 - 30/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     110**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30

**Cod. F37****YOGA SULLA SEDIA**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11,15 alle ore 12,15
Giorni	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11</b> <b>26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03</b>

**Programma**

Lo yoga sulla sedia si basa sui principi dello yoga tradizionale, ma con alcune modifiche per renderlo più facile e sicuro per chi ha problemi di mobilità o per i principianti.

Viene praticato stando seduti su una sedia o in piedi usando la sedia come supporto.

È un ottimo modo per allungare e rilassare il corpo, migliorare la postura, la circolazione sanguigna a ridurre le tensioni muscolari e le rigidità articolari. Inoltre, può aiutare a ridurre i livelli di stress e ansia.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F38****YOGA "B" - gruppo 1**

Docente	Roberto Rodina
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</b> <b>17/04 - 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05</b>

**Programma**

Ricercare 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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 110**

Minimo iscritti: 20      Massimo iscritti: 30

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

Docente	Roberto Rodina
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</b> <b>28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea**

**Contributo corso € 105**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

**Cod. F40****BOCCE 1**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 24

**Cod. F41****BOCCE 2**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 19.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 12      Massimo iscritti: 24

Docente	A.S.D. NORDIC WALKING Maritan Maria Paola/Morero Renata
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 e distanze variabili (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
<b>11/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>13/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>18/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>20/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>25/03/2025</b> Camminata Lungo Tanaro	Circolo Canottieri Tanaro
<b>27/03/2025</b> Camminata anello Valle Rivi	Parcheggio Happycasa
<b>01/04/2025</b> Camminata Mombarone Case Grotta	Parcheggio strada Laverdina
<b>03/04/2025</b> Camminata Valle Botto	Parcheggio strada Laverdina
<b>08/04/2025</b> Camminata Terpone - Mongardino	Parcheggio Happycasa
<b>10/04/2025</b> Camminata alla Roggera-Castell'Alfero	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale
<b>15/04/2025</b> Camminata Callianetto (sentiero nei boschi)	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale

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.**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

<b>Contributo corso</b>	<b>€ 50</b>
Minimo iscritti: 15	Massimo iscritti: 20

**Cod. F43****NORDIC WALKING - B**

	A.S.D. NORDIC WALKING
Docente	Paola Vola
Sede	Asti
Ritrovo	vedere date programma
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19,00
Giorni	mercoledì - 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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
<b>14/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>19/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>21/03/2025</b> Corso base	Parco E. Pastrone
<b>26/03/2025</b> Camminata	Parco E. Pastrone
<b>28/03/2025</b> Camminata a Castiglione	Parcheggio "La Piazza"
<b>02/04/2025</b> Camminata Portacomaro	Arcaplanet C.so Casale
<b>04/04/2025</b> Camminata a Valle Rivi	Strada Laverdina
<b>09/04/2025</b> Camminata a Mombarone	Strada Laverdina
<b>11/04/2025</b> Camminata a Portacomaro	Arcaplanet C.so Casale
<b>16/04/2025</b> Camminata a Scurzolengo	Parcheggio "La Piazza"
<b>18/04/2025</b> Lezione di ripasso	Parco E. Pastrone

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.**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

<b>Contributo corso</b>	<b>€ 50</b>
Minimo iscritti: 15	Massimo iscritti: 20

**Cod. F44**

**BALLO LISCIO TRADIZIONALE**

Docenti	Renata Sosso - Gianpaolo Passalacqua
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 22.00
Giorni	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 -21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</b>

**Programma**

Primo modulo:

Mazurka passi base (camminata e giro naturale);  
Polka e Valzer camminata progressiva di piede destro;  
Polka e Valzer camminata progressiva di piede sinistro.

Secondo modulo:

Mazurka passo di cambio e giro rovescio;  
Polka e Valzer giro in camminata e giro naturale;  
Polka e Valzer passi base giro rovescio.

Possibilità di iscriversi anche singolarmente, non è necessario iscriversi in coppia.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     140 (singolo) - 250 (coppia)**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 40

**Cod. F45**

**TENNIS**

ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL  
Coordinatore Filippo Roggero/Nicolò Repetti  
Sede Dopolavoro Ferroviario Asti  
Orario dalle ore 09.15 alle ore 11.15  
Giorni mercoledì  
Date 2025: **02/04 - 09/04 - 16/04 - 23/04 – 30/04 - 14/05 - 21/05**  
**28/05 - 04/06 - 11/06**

### **Programma**

Apprendimento della tecnica e delle regole del gioco del tennis che abbina capacità motorie e concentrazione mentale.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 24

## **Cod. F46 MEDITAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Docente	Enrica Quasso
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorni	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11</b> <b>26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03</b>

### **Programma**

Questa pratica antica consiste nel porre attenzione su se stessi percependo sensazioni, emozioni e pensieri.

La meditazione viene praticata per gestire lo stress, gli stati di ansia e di preoccupazione, abbassare la pressione sanguigna, ridurre il dolore cronico, diminuire la perdita di memoria causata dall'età e migliorare l'insonnia.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     80**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 30



GUALONE

# **LABORATORI**

*Programma dei corsi*

**Cod. G01**

**ACQUERELLO "1"**

Docente Lidia Maria Zimbru  
Sede "La Terrazza 7"  
Orario dalle ore 09.00 alle ore 11.30  
Giorno lunedì  
Date 2024: **07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11**  
**25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12**  
2025: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02**  
**03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03**

### **Programma**

Il Paesaggio

Il corsista avrà modo di conoscere vari approcci base all'acquerello.  
La parte finale del corso darà la possibilità a chi desidera di realizzare un acquerello più personale, attraverso il proprio stile anche sperimentale.

I punti chiave del corso sono:

- Le regole della Composizione
- Teoria del Colore
- Tecniche base dell'Acquerello.

Si approfondiranno i materiali (la carta, i pennelli, i colori) e si svolgeranno tanti esercizi dal vero, ma anche da fotografia.

**Contributo corso € 110**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 11.30
Giorno	martedì
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11</b> <b>26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03</b>

### **Programma**

Si propone un corso di acquerello avente tema libero.

Il corsista avrà modo di approfondire l’acquerello attraverso sperimentazioni e supporti non tradizionali anche attraverso la copia dal vero.

La parte finale del corso volgerà alla realizzazione attraverso il proprio stile personale acquisito nei corsi precedenti, di un acquerello contemporaneo.

I punti chiave sono:

- Cercare di capire quale tecnica dell’acquerello è quella che ci valorizza e facilita di più.
- Sperimentare e dipingere, su carta cotone, in tecnica mista ad acquerello.
- Scegliere in autonomia il supporto ed il formato della carta ad acquerello.

La parola chiave del corso è **libertà** di esecuzione.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

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

Docente	Marina Musso
Sede	Parrocchia N.S. di Lourdes
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03</b>

**Programma**

Durante il corso si eseguiranno le seguenti attività creative:

Decoupage con vari tipi di materiali

Stencil

Soft painting

Doratura

Decoupage 3D

Riciclo creativo

Shabby

Trasferimento d'immagine

Decoupage pittorico

Pittura facile

Decorazioni su tessuto

**Contributo corso**            €    **150**

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	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03</b>

**Programma**

Cucito creativo

Decoupage

Stencil materico

Shabby chic

Patchwork senza ago

Paste modellabili

Easy water painting

Gioielli

Country painting

Tommy

Feltro

Fiori gessati

Decorazioni su tessuto

Riciclarte

**Contributo corso**            €    **150**

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	2024: <b>08/10 - 11/10 - 15/10 -18/10 - 22/10 - 25/10 - 29/10</b> <b>05/11 - 08/11 - 12/11 - 15/11 - 19/11 - 22/11 - 26/11</b> <b>29/11 - 03/12 - 06/12 - 10/12 - 13/12 - 17/12 - 20/12</b> 2025: <b>07/01</b>

**Programma**

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

Il materiale verrà messo a disposizione dal circolo.

Ai partecipanti si chiede una conoscenza minima del gioco delle carte.

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

Minimo iscritti: 16      Massimo iscritti: 48

**Cod. G06**

**CHE GIOIA CANTARE - 1 livello**

Docente Maria Claudia Bergantin  
Sede Istituto di Musica G.Verdi  
Giorno martedì 2<sup>a</sup> settimana  
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Date 2024: **15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12**  
2025: **07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03**

### **Programma**

La Voce è il nostro Strumento. Impariamo ad usarlo.

Qualcuno ti ha detto che sei stonato, che non hai voce?

Questo è il corso per Te!

Un percorso formativo tra respiro, intonazione, produzione del suono ed espressività.

Cantare migliora l'umore, riduce lo stress, favorisce l'equilibrio psicofisico e la socializzazione.

**Dedicato ai principianti e a chi non ha mai cantato.**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

**Cod. G07**

**CHE GIOIA CANTARE - 2 livello**

Docente Maria Claudia Bergantin  
Sede Istituto di Musica G.Verdi  
Giorno martedì 2<sup>a</sup> settimana  
Orario dalle ore 15.30 alle ore 17.00  
Date 2024: **15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12**  
2025: **07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03**

### **Programma**

La Voce è il nostro Strumento. Impariamo ad usarlo.

Qualcuno ti ha detto che sei stonato, che non hai voce?

Questo è il corso per Te!

Un percorso formativo tra respiro, intonazione, produzione del suono ed espressività.

Cantare migliora l'umore, riduce lo stress, favorisce l'equilibrio psicofisico e la socializzazione.

**Dedicato a chi canta o fa parte di Corali, e vuole migliorare la propria tecnica vocale**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

	AGENZIA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE COLLINE ASTIGIANE
Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formaz.ne Prof.le delle Colline Astigiane (Asti)
Giorno	martedì
Orario	dalle ore 19.00
Date	2024: <b>08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11</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.

**Contributo corso**            €     **190**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 16

**Cod. G09**

**CUCINA DEL BENESSERE:**

	AGENZIA DI FORMAZIONE PROFESSIONALE COLLINE ASTIGIANE
Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formaz.ne Prof.le delle Colline Astigiane (Asti)
Giorno	lunedì
Orario	dalle ore 19.00
Date	2025: <b>17/03 – 24/03 – 31/03 – 07/04 – 14/04</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.

**Contributo corso**      €      **230**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 16

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16,30
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 -21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</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, 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.

Programma del corso:

- 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 ritratto;
- 13 Il Reportage e la Street Photography;
- 14 Uscita fotografica;
- 15 Il Bianco e Nero;
- 16 Basi di Post - Produzione;
- 17 Basi di Post - Produzione;
- 18 Fotografare con lo Smartphone, i Social Network e la Fotografia;
- 19 Fotografare con lo Smartphone, i Social Network e la Fotografia;
- 20 Fotografia e Psicologia;
- 21 Uscite fotografiche;
- 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** € **70**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 25

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>

### **Programma**

Il Corso consisterà in 11 incontri da un'ora e mezza ed 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 percorso proposto sarà graduale e progressivo e tratterà il seguente programma:

1. Le impostazioni;
2. La Rubrica telefonica, SMS, Google Play Store;
3. WhatsApp;
4. 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 delle app, gli aggiornamenti, Google Contatti, YouTube;
10. App utili: Scanner, Trenitalia, QR, ricette per cucinare;
11. App Salute, come ci può essere utile l'Intelligenza Artificiale (ChatGPT e Google Bard).

Richieste per i partecipanti al corso: uno smartphone (no marca Brondi).

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

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 25

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Giorno	giovedì
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Date	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</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**            €     **100**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 25

Docente	Cotto - Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì 2 <sup>a</sup> settimana
Date	2024: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2025: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04</b> <b>16/04 - 30/04</b>

### **Programma**

#### Utilizzo dello Smartphone

- Funzionalità di base dello smartphone: Introduzione alle funzionalità principali e alla sua interfaccia.
- Contatti e SMS: Gestione dei contatti e invio di messaggi di testo.
- Gestione delle applicazioni: Installazione, aggiornamento e disinstallazione di applicazioni sul vostro smartphone.
- WhatsApp, gruppi e videochiamate: Utilizzo di WhatsApp per comunicare con amici e familiari, creare e gestire gruppi e effettuare videochiamate.
- Social network, netiquette, privacy e bufale del web: Comprendere l'importanza della privacy online, le regole di comportamento sui social network e come riconoscere le false informazioni.
- Pericoli del web, phishing e virus: Consigli per proteggere il vostro smartphone da minacce online come phishing e virus.
- Ricerche sul web: Tecniche di ricerca efficaci per trovare informazioni utili online.

#### Utilizzo del PC

- Funzionalità di base del personal computer: Introduzione al sistema operativo e alle sue funzionalità principali.
- Gestione dei files: Organizzazione, archiviazione e ricerca di file sul vostro computer.
- Mail, WhatsApp e gestione degli allegati: Come inviare e ricevere email, utilizzare WhatsApp e gestire gli allegati in modo sicuro.
- Editor di testo, Word e PDF: Creazione, modifica e formattazione di documenti di testo e PDF.
- Stampe: Procedure per stampare documenti e immagini dal vostro computer.
- Virus, malware e relativi software di difesa: Comprendere i rischi online e come proteggere il vostro computer da minacce informatiche.
- Indicazioni per mantenere il PC pulito ed efficiente: Suggerimenti per mantenere il vostro PC performante e sicuro nel tempo.

Durante entrambe le sessioni, avrete l'opportunità di scegliere tra due laboratori attrezzati con Personal Computer con insegnanti specializzati che vi guideranno attraverso gli aspetti pratici e teorici della digitalizzazione. Gli studenti dell'ITIS Artom saranno al vostro fianco per offrire supporto personalizzato e aiutarvi a scoprire le nuove tecnologie digitali in modo divertente e coinvolgente.

Siamo entusiasti di accompagnarvi in questo viaggio verso la padronanza del mondo digitale. Sia che siate nuovi arrivati o desideriate migliorare le vostre competenze esistenti, questo corso è progettato per voi. Benvenuti a bordo!

**Contributo corso** € **100**  
**Minimo iscritti: 25** **Massimo iscritti: 60**

## **Cod. G14 LABORATORIO DI DISEGNO CREATIVO (per tutti)**

Docente	Luigi (Gino) Vercelli
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b>
	2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03</b>

### **Programma**

Alla scoperta del fumetto e dell'illustrazione

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 e dell'illustrazione, 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 e dell'illustrazione
- Studio dell'anatomia e della prospettiva
- 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.

**Contributo corso**      €      **60**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

**Cod. G15      LAVORO AI FERRI E UNCINETTO - principianti**

---

Docente                      Paola Varallo  
Sede                            “La Terrazza 7”  
Orario                        dalle ore 17.00 alle ore 18.30  
Giorno                        martedì  
Date                          2024: **08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11**  
                                      **26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12**  
                                      2025: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02**  
                                      **25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03**

**Programma**

Facciamoci un cappello e una sciarpa.

**Contributo corso      €      60**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 25

**Cod. G16      LAVORO AI FERRI E UNCINETTO - avanzato**

---

Docente	Paola Varallo
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

**Programma**

Facciamo insieme un maglione.

**Contributo corso      €      60**

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 25

Docente	Piero Bosco
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

### **Programma**

- Restauro conservativo e restauro funzionale - differenze - i principi del restauro.
- Nozioni base - cosa dobbiamo conoscere per operare su di un manufatto in 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.
- Il manufatto ci parla - cosa serve - attrezzature necessarie - come riconoscere se un mobile è vecchio o antico - i segni delle lavorazioni per la sua costruzione ed i segni delle lavorazioni/riparazioni/restauro successivi - il laboratorio.
- Vita ed utilizzo del manufatto – dalle 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.  
Parti a vista sistemi di serraggio - attrezzature provvisorie - riparazione delle superfici a vista - le modanature e bordi - massello pieno - lastratura - impiallacciatura - sportelli - ripiani - cerniere e giunti.
- Tinteggiatura e verniciatura - colori e vernici - la verniciatura a tampone - le cere.
- Cenni sulla scultura - principi fondamentali - bassorilievi e tutto tondo - affilatura degli scalpelli e delle sgorbie da scultura.
- Cenni sulla tornitura - il tornio da legno - affilatura degli scalpelli e delle sgorbie da tornitura.
- Cenni sull'intarsio e sulla doratura.
- Proviamo a fare qualcosa - recupero di un mobile non pregiato - lo stile chabby - l'arte Povera. Realizzazione di piccoli oggetti in legno.

Sono previste collaborazioni esterne con associazioni e docenti specializzati in argomenti specifici.  
Sono previste visite guidate di approfondimento presso ditte ed associazioni esterne.

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. G18****PITTURA BASE (olio escluso)**

Docente	Chiara Bosco
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 -21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</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**            €     **110**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G19****PITTURA AVANZATO (olio compreso)**

Docente	Chiara Bosco
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</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**            €     **110**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G20****TEATRO**

Docente	Assoc. Culturale Tre Atti nel Bicchiere
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

**Programma**

Il corso proposto è rivolto agli adulti che desiderano imparare o affinare le proprie conoscenze e capacità interpretative e comunicative. Fare teatro non significa soltanto stare su un palcoscenico, ma anche parlare in pubblico, leggere ad alta voce, raccontare una storia.

Utilizzando esercizi mirati lavoreremo sul corpo, sulla presenza scenica, sul ritmo, sulla voce, sull'interpretazione, sull'uso dello spazio e degli oggetti.

Gli allievi affronteranno tematiche e studi diversi, conoscendo sia testi editi che preparando inediti. Ci saranno “sfide” di improvvisazione, training emotivi e di rilassamento.

Il lavoro si svolgerà sia in gruppo che singolarmente.

Alla fine dell'anno accademico, se gli allievi saranno d'accordo, verrà proposto uno spettacolo teatrale.

**Contributo corso**            €     **150**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G21****BRICOFLEUR**

Docente	Bruna Palumbo
Sede	Circolo Way Assauto
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.00
Giorno	martedì e giovedì
Date	2024: <b>08/10 - 10/10 - 15/10 - 17/10 - 22/10 - 24/10 - 29/10 31/10 - 05/11 - 07/11 - 12/11 - 14/11 - 19/11 - 21/11 26/11 - 28/11 - 03/12 - 05/12 - 10/12 - 12/12 - 17/12 19/12</b>

**Programma**

Durante il corso si eseguiranno attività creative con carta crespata, gomma eva e pipe cleaner (bastoncini di ciniglia).

Il corso si caratterizza con la conoscenza dell'attrezzatura necessaria per creare tutti i tipi di fiori e oggetti di ogni tipo, con l'utilizzo dei materiali sopra descritti, con l'utilizzo della colla in stick e pistola termo collante.

**Contributo corso**      €      **80**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

Docente	Silvio Volpato
Sede	Bottega del Pittore
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03</b>

### **Programma**

I soggetti saranno prevalentemente scorci della città di Asti e paesi della Provincia.

Il corso avrà inizio con lo studio del soggetto, nozioni base di prospettiva, luci ed ombre, bozzetti di carboncino e sanguigna su cartoncino bianco e proseguirà con l'utilizzo della tela con l'acrilico, foglio oro, pasta in rilievo e malte sabbiate.

**Contributo corso € 110**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. G23****DECORAZIONE SU CERAMICA**

Docente	Francesca Staglianò
Sede	Bottega del Pittore
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.30
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03</b>

**Programma**

Il corso propone la realizzazione creativa di pittura su ceramica con i colori soprasmalto, attraverso la conoscenza dell'uso dei materiali, dell'impostazione del disegno con l'uso delle varie tecniche personalizzando le proprie scelte di pittura. Useremo la tecnica del delacco o del finto marmo per realizzare fondi colorati, la creazione di bouquets di fiori, di paesaggi, di figure, ecc.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	D.V. Costumi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>25/10 - 08/11- 15/11 - 22/11 - 29/11 - 06/12 - 13/12 20/12</b>

### **Programma**

Il corso è introduttivo per l'apprendimento delle nozioni fondamentali per la realizzazione del cartamodello, il taglio e la confezione di capi personali. 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:

- Cartamodello gonna base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Cartamodello camicia con pence o senza, maniche, polsini, posizionamento su stoffa, taglio e cucito
- Cartamodello di abito base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Eventuali varianti sui cartamodelli.

#### **materiale occorrente per le lezioni:**

- centimetro morbido
- matita classica e rossa
- gomma
- carta velina
- forbici
- righello da 30cm
- squadra

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      €      60**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

Docente	Marina Ferrero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2024: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2025: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01- 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

### **Programma**

Il Corso propone la creazione di Bijoux Tessili utilizzando filati prodotti in Italia. L'obiettivo sarà quello di andare a riscoprire la propria creatività attraverso la conoscenza dei materiali (come filati, pietre, cristalli, perle e castoni), l'abbinamento dei colori, al fine di sviluppare la manualità creando una piccola collezione di gioielli caratterizzata da particolari lavorazioni antiche ma in chiave rinnovata e contemporanea.

- Conoscenza degli strumenti e dei materiali.
- Nozioni teoriche e pratiche dell'utilizzo dell'uncinetto.
- Creazione di Bijoux personalizzati (collane, orecchini, bracciali, anelli, borsine gioiello e altro).
- Sviluppo della creatività.
- Sviluppo della manualità.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



## **CORSI ON-LINE**

*Programma dei corsi*

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04</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**            €    **90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2024: <b>11/10 - 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11</b> <b>06/12 - 13/12 - 20/12</b> 2025: <b>10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02</b> <b>28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04</b> <b>18/04</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

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**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</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. H04****LINGUA INGLESE - Intermedio**

Docente	Polyglot International - Asti - Monica Quirino
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11</b> <b>28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 10/04</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            €     90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

Docente	Tiziana Liuzzo
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.30
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11</b> <b>25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02</b> <b>03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04</b>

### **Programma**

Il corso si rivolge a principianti assoluti che intendono imparare il tedesco partendo da zero e a persone poco abili a comunicare in questa lingua che intendono riprenderne lo studio da capo senza doversi spostare per raggiungere la sede delle lezioni.

L'obiettivo del corso è l'acquisizione di competenze lessicali e grammaticali finalizzata allo sviluppo della capacità di comunicare in lingua tedesca nella quotidianità, tenendo conto il più possibile anche delle eventuali esigenze di comunicazione e richieste specifiche dei corsisti.

Lezioni e unità didattiche saranno impiegate sulla lettura, comprensione e riproduzione di semplici dialoghi e piccoli testi elementari di civiltà tedesca, esercizi semplici di comunicazione, lessico e grammatica, finalizzati a favorire quindi l'assimilazione delle basi utili per comunicare in lingua tedesca.

Il materiale verrà fornito e condiviso volta per volta dall'insegnante

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25



## UTEA nei COMUNI



## Provincia di Asti

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K01**

**INCONTRI VARI**

Sede Sala Consiliare del Comune  
Giorno giovedì/venerdì

2024

- 10/10** 17.00-19.00 Analisi comparativa tra Cristianesimo e Islam.  
Le religioni e la loro diversificata influenza sull'evoluzione dei popoli che  
la professano **Eugenio De Sieno**
- 17/10** 17.00-19.00 Quello che non vi hanno mai detto di Shakespeare e dei viaggi di Gulliver  
- ovvero la realtà vista con occhi ridanciani. **Eugenio De Sieno**
- 25/10** 20.00-22.00 Seminario introduttivo sulle basi teoriche dello Yoga e delle sue diverse  
scuole. Quali benefici concreti ci può portare questa antica tradizione?  
(Che cos'è lo Yoga? Che tipi di Yoga esistono? Che cos'è la  
meditazione?) **Natalia Szcepanska**
- 08/11** 20.00-22.00 Presentazione del libro di Eckhart Tolle. "Il potere di adesso"  
**Natalia Szcepanska**
- 14/11** 20.00-22.00 "Il traforo del Frejus e i suoi protagonisti" **Giorgio Cavallo**
- 21/11** 20.00-22.00 "Risorgimento della fede: Don Bosco e i santi sociali" **Giorgio Cavallo**

2025

- 23/01** 20.00-22.00 Cambiamenti climatici, danni alla biodiversità e  
ecosistemi e azioni locali **Franco Correggia**
- 20/02** 20.00-22.00 Sopravvivenza digitale: Spid-Pec-Mail **Alessandro Nicola**
- 27/02** 20.00-22.00 Sopravvivenza digitale: pratiche on-line, pc e smartphone  
**Alessandro Nicola**
- 13/03** 17.00-19.00 Racconigi, l'ultima dimora sabauda. **Raffaella Campagna**
- 20/03** 17.00-19.00 Le grandi tombe sabaude... non solo Superga **Raffaella Campagna**
- 27/03** 17.00-19.00 Il mito di Elisabetta II **Raffaella Campagna**

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K02**

**THAI CHI CHUAN**

Docente

Pietro Zucco

Sede

Salone delle Associazioni - Piazza del Comune

Orario

dalle ore 20.00 alle ore 21.00

Giorno

martedì

Date

2024: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**

2025: **14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02  
04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03**

### **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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## **ARAMENGO**

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K03**

**YOGA**

Docente Natalia Szczepanska  
Sede Salone delle Associazioni - Piazza del Comune  
Orario dalle ore 19.00 alle ore 20.00  
Giorno venerdì  
Date 2025: **10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02  
28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 04/04 - 11/04  
18/04**

### **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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

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

2024

**21/10** La contro-rivoluzione del 1799 e l'arrivo degli austro-russi  
in Piemonte

**G. Enrico Cavallo**

**28/10** La grande bellezza: il Barocco

**Mauro Corino**

**04/11** Gli USA al voto

**Marco Violardo**

**11/11** D'Annunzio e Pirandello: classici a confronto – 1^ parte

**Stefano Gilardi**

**18/11** D'Annunzio e Pirandello: classici a confronto – 2^ parte

**Stefano Gilardi**

**25/11** Luoghi, racconti, personaggi e scrittori del vecchio Piemonte

**Loredana Dova**

**02/12** Testimonianze da altri mondi

**Paola Castiati**

2025

**27/01** I (troppi) misteri della storia d'Italia

**Pierpaolo Berardi**

**03/02** La vita di Alfieri

**Associazione Cenacolo Alfieriano**

**10/02** Pagine di storia castagnolese: i difficili rapporti tra  
il clero locale e la comunità

**Riccardo Rocca**

**17/02** Letture guidate: B.Fenoglio, "Una questione privata"

**M. Grazia Bologna**

**24/02** La luce ed i colori

**Giuseppe Icardi**

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 35

## **CASTAGNOLE DELLE LANZE**

Responsabile: Marco Violardo

**Cod.K05**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Serena Coia Botto
Sede	Salone Polifunzionale Croce Verde via Tagliaferro 19
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2024: <b>10/10 - 17/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 03/04 - 09/04 24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso                    €            70**

**Minimo iscritti: 25                    Massimo iscritti: 30**

# CASTELLO DI ANNONE

Responsabile: Emanuele Casetta

**Cod. K06**

**NORDIC WALKING**

Docente

A.S.D. NORDIC WALKING

Sede

Maristella Fantino – Maestra SINW

Orario

Castello di Annone

Giorni

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

martedì e giovedì – ritrovo Piazza Rasetti

## **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
<b>29/10/2024</b> Corso base	Piazza Rasetti
<b>31/10/2024</b> Corso base	Piazza Rasetti
<b>05/11/2024</b> Corso base	Piazza Rasetti
<b>07/11/2024</b> Corso base	Piazza Rasetti
<b>12/11/2024</b> Camminata Lungo argine verso Cerro	Piazza Rasetti
<b>14/11/2024</b> Camminata Piana del Tanaro	Piazza Rasetti
<b>19/11/2024</b> Camminata Lungo argine verso diga	Piazza Rasetti
<b>21/11/2024</b> Camminata Lungo argine verso Quarto	Piazza Rasetti
<b>26/11/2024</b> Camminata Cirincione/Pensatoio	Piazza Rasetti
<b>28/11/2024</b> Camminata Anello Monfallito	Piazza Rasetti
<b>03/12/2024</b> 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. 2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA .**

**Contributo corso**  
Minimo iscritti: 10

**€ 50**  
Massimo iscritti: 20

## CELLE ENOMONDO

Responsabile: Paola 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

2024

<b>08-11</b>	La guerra di Gaza	<b>Edoardo Angelino</b>
<b>15-11</b>	Il Vesuvio e la sua storia	<b>Massimo Tomalino</b>
<b>29-11</b>	Diritto di proprietà, possesso e rapporti di Buon vicinato	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>06-12</b>	Viaggi nel mondo: Etiopia e Eritrea	<b>Franco Masoero</b>

2025

<b>31-01</b>	1 Vini: storia, tradizione e cultura	<b>Giorgio Ferrero</b>
<b>07-02</b>	2 Vini: storia, tradizione e cultura	<b>Giorgio Ferrero</b>
<b>21-02</b>	La Teoria dell’evoluzione di Charles Darwin: una nuova visione dell’umanità	<b>Francesco Scalfari</b>
<b>28-02</b>	Farmaco: efficacia o tossicità	<b>Marco Sapino</b>
<b>14-03</b>	La banda della Magliana, la “mala” a Roma dagli anni settanta ai giorni nostri	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>21-03</b>	Alimentazione a supporto del sistema immunitario	<b>Francesca Busa</b>
<b>04-04</b>	Esplorazioni geografiche e scientifiche: viaggi e studi di Giacomo Bove da Maranzana	<b>Francesco Scalfari</b>

**Contributo corso** € 25

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 35

## **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. K08**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Edoardo Eusebio
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Giorni	martedì e giovedì
Date	2024: <b>22/10 - 24/10 - 29/10 - 31/10 - 05/11 - 07/11 - 12/11 14/11 - 19/11 - 21/11 - 26/11 - 28/11 - 03/12 - 05/12 10/12 - 12/12 - 17/12 - 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 14/01 - 16/01 - 21/01 - 23/01 - 28/01 - 30/01 04/02 - 06/02 - 11/02 - 13/02 - 18/02 - 20/02 - 25/02 27/02 - 06/03 - 11/03 - 13/03 - 18/03 - 20/03 - 25/03 27/03 - 01/04 - 03/04 - 08 /04 -10/04 - 15/04 - 24/04 29/04 - 06/05 - 08/05 - 13/05 - 15/05 - 20/05 - 22/05 27/05 - 29/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 100**

**Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30**

## **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. K09**

**YOGA**

Docente	Sara Agnello
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 20.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 11/12 - 18/12</b>
	2025: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 09/04 16/04 - 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 70**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

# **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. K10**

## **NORDIC WALKING**

A.S.D. NORDIC WALKING  
Docente Morero Renata  
Sede Cocconato  
Orario dalle ore 16.15 alle ore 18.15  
Giorni 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

	Ritrovo
<b>10/03/2025</b> Corso base	Campo sportivo
<b>14/03/2025</b> Corso base	Campo sportivo
<b>17/03/2025</b> Corso base	Campo sportivo
<b>21/03/2025</b> Corso base	Tuffo
<b>24/03/2025</b> Camminata	Vignaretto
<b>28/03/2025</b> Camminata	Panchina gigante
<b>31/03/2025</b> Camminata	Parco dell'Alberone
<b>04/04/2025</b> Camminata	Vignaretto
<b>07/04/2025</b> Camminata	Stazione
<b>11/04/2025</b> Camminata	Stazione
<b>14/04/2025</b> Camminata	Parco

**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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## **COSTIGLIOLE D'ASTI**

Responsabile: Giuseppe Fiore

### **Cod. K11**

### **INCONTRI VARI**

Sede

Sala Consiliare

Orario

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Giorno

martedì

2024

**12/11** Ars Curandi dal 1400 al 1700

**Debora Ferro**

**19/11** Viaggi in Poltrona Etiopia Eritrea

**Franco Masoero**

**26/11** Poeti

**Loredana Dova**

**03/12** Modi di dire

**Beppe Barla**

**10/12** Erboristeria

**Donatella Straneo**

2025

**21/01** La Ghironda

**Tiziana Miroglio**

**28/01** Teatro

**Oscar Barile**

**11/02** Teatro

**Oscar Barile**

**18/02** Pascoli "Il Fanciullo"

**Stefano Gilardi**

**25/02** D'Annunzio "Il Super Uomo"

**Stefano Gilardi**

**04/03** Alimentazione e Nutrizione

**Daniela Piccillo**

**Contributo corso**

**€ 25**

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 25

## **COSTIGLIOLE D'ASTI**

Responsabile: Giuseppe Fiore

**Cod. K12**

Docente

**CUCINA STORICA**

Maria Rosa Gioda

Sede

Orario

Giorno

Date

Sala Comunale Fraz. San Carlo di Costigliole

dalle ore 20,30

lunedì

2025: **31/03 - 07/04 - 14/04 - 28/04 - 05/05**

### **Programma**

Conoscenza e apprendimento della Cucina Storica.

**Contributo corso**

€ **40**

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 25

# COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

**Cod. K13**

**NORDIC WALKING**

**A.S.D. NORDIC WALKING**

Docente

Paola Rebuffo

Sede

Costigliole d'Asti

Orario

17.30/19.30 - 9.30/11.30

Giorni

giovedì/sabato

## **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

		Ritrovo
<b>13/03/2025</b>	Corso base	Anfiteatro S. Michele
<b>15/03/2025</b>	Corso base	Anfiteatro S. Michele
<b>20/03/2025</b>	Corso base	Anfiteatro S. Michele
<b>22/03/2025</b>	Corso base	Anfiteatro S. Michele
<b>27/03/2024</b>	Camminata	Piazza Medici
<b>29/03/2025</b>	Camminata	Piazza Medici
<b>03/04/2025</b>	Camminata	Santa Margherita
<b>05/04/2025</b>	Camminata	Santa Margherita
<b>10/04/2025</b>	Camminata	Loreto
<b>12/04/2025</b>	Camminata	Loreto
<b>17/04/2025</b>	Camminata	Piazza Medici

**I ritrovi e 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. 2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA .**

**Contributo corso € 50**

**Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20**

## COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

### **Cod. K14 PILATES - GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'**

Docente	Elena Cataldo
Sede	Saletta Comunale
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorno	lunedì e mercoledì
Date	2024: <b>04/11 - 06/11 - 11/11 - 13/11 - 18/11 - 20/11 - 25/11 27/11 - 02/12 - 04/12 - 09/12 - 11/12 - 16/12</b>
	2025: <b>08/01 - 13/01 - 15/01 - 20/01 - 22/01 - 27/01 - 29/01 03/02 - 05/02 - 10/02 - 12-02 - 17/02 - 19/02 - 24/02 26/02 - 03/03 - 05/03 - 10/03 - 12/03 - 17/03 - 19/03 24/03 - 26/03 - 31/03 - 02/04 - 07/04 - 09/04 - 14/04 16/04 - 23/04 - 28/04</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo** € **80**  
Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

**Cod. K15**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Raffaele Ashta
Sede	Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 19.30
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2024: <b>07/10 - 10/10 - 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 31/10 - 04/11 - 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 25/11 - 28/11 - 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 17/02 - 20/02 - 24/02 27/02 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 03/04 - 07/04 - 10/04 - 14/04 - 17/04 24/04 - 28/04 - 03/05 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05 22/05 - 26/05 - 29/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            € 120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## MONALE

**Cod. K16**

### **NORDIC WALKING**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Maria Paola Maritan  
Sede Monale  
Orario dalle ore 16.00 alle ore 18.00  
Giorni martedì 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 ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km

	Ritrovo
<b>11/03/2025</b> Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>14/03/2025</b> Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>18/03/2025</b> Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>21/03/2025</b> Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>25/03/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>28/03/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>01/04/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>04/04/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>08/04/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>11/04/2025</b> Camminata	Piazza Mercato
<b>15/04/2025</b> 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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**  
**Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20**

# MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K17**

## **INCONTRI VARI**

Sede Istituto Comprensivo di Moncalvo  
Orario dalle ore 18.00 alle ore 19.30  
Giorno martedì

2024

<b>19/11</b>	Informatica: Identità digitale (nozioni e utilizzo) e intelligenza artificiale	<b>Bocchetti - Turini</b>
<b>26/11</b>	Informatica: sparire da Internet?	<b>Bocchetti - Turini</b>
<b>03/12</b>	Informatica: shopping online e pagamenti virtuali e siti fake	<b>Bocchetti - Turini</b>
<b>10/12</b>	Informatica: il diritto dei consumatori nell'era digitale	<b>Bocchetti - Turini</b>

2025

<b>25/02</b>	Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>04/03</b>	Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>11/03</b>	Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>18/03</b>	Alimentazione Ambiente e Salute	<b>Picillo - Busa</b>
<b>25/03</b>	Alimentazione Ambiente e Salute	<b>Picillo - Busa</b>
<b>01/04</b>	Alimentazione Ambiente e Salute	<b>Picillo - Busa</b>
<b>08/04</b>	Alimentazione Ambiente e Salute	<b>Picillo - Busa</b>

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## **MONCALVO**

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K18**

**GINNASTICA DOLCE - 1**

Docente	Erica Rampone
Sede	Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	lunedì
Date	2024: <b>04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02</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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## **MONCALVO**

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K19**

**GINNASTICA DOLCE - 2**

Docente Erica Rampone  
Sede Orsolina 28  
Orario dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
Giorno lunedì  
Date 2024: **04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12**  
2025: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02**

### **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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K20**

**GINNASTICA DOLCE - 3**

Docente Erica Rampone  
Sede Orsolina 28  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
Giorno mercoledì  
Date 2025: **12/02 - 19/02 - 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03**  
**02/04 - 09/04 - 16/04 - 23/04**

### **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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K21**

**GINNASTICA DOLCE - 4**

Docente Erica Rampone  
Sede Orsolina 28  
Orario dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
Giorno mercoledì  
Date 2025: **12/02 - 19/02 - 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03**  
**02/04 - 09/04 - 16/04 - 23/04**

### **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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 40**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K22**

**INFORMATICA**

Docenti Domenico Bocchetti - Alberto Turini  
Sede Ist. Comprensivo "Rita Levi Montalcini"  
Giorno giovedì  
Orario dalle ore 18.00 alle ore 19.30  
Date 2025: **06/02 - 13/02 - 20/02 - 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03**  
**27/03 - 03/04 - 10/04 - 17/04**

### **Programma**

1. Nozioni base su applicativo word per la realizzazione di documenti testuali
2. Utilizzo delle Tool Bar e formattazione del testo inserimento di immagini e tabelle
3. Creazione di un modulo salvataggio stampa e condivisione
4. Apertura e salvataggio di un foglio di calcolo
5. Operazioni di base con il modulo Excel funzioni e formule
6. Impostazioni di base e formattazione dell'area di lavoro
7. Ordinamento dei dati e loro utilizzo (Tabella Pivot)
8. Diagrammi e grafici. Nozioni di base
9. Realizzazione di una presentazione
10. Creazione di un lavoro: Word – Excel – Pdf - PowerPoint
11. Gmail. Impostazioni e configurazioni

Per un corretto svolgimento di questo del corso, è necessario avere un pc con:

- Sistema operativo Windows 10
- Google Chrome per navigare su internet
- Office Word, Excel 2019 (possibilmente)

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 14

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K23**

**INGLESE 2° LIVELLO – AvanzatoA2/B1**

Docente Giulia Gianotti  
Sede Istituto comprensivo “Rita Levi Montalcini”  
Orario dalle ore 19.00 alle ore 20.30  
Giorno martedì  
Date 2024: **08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11  
26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12**  
2025: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02  
25/02 - 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’obiettivo 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 past e 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 € 100**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## MONCALVO

**Cod. K24**

### **NORDIC WALKING 1**

A.S.D. NORDIC WALKING  
Docente Dino Fantato  
Sede Moncalvo 1  
Orario dalle ore 09.30 alle ore 11.30  
Giorno lunedì

#### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

	Ritrovo
<b>14/10/2024</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>21/10/2024</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>28/10/2024</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>04/11/2024</b> Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine/asl
<b>11/11/2024</b> Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine/asl
<b>18/11/2024</b> Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
<b>25/11/2024</b> Patro/Castellino	Fraz. Patro
<b>02/12/2024</b> Calliano	Parcheggio Cimitero di Calliano
<b>09/12/2024</b> Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine/asl
<b>16/12/2024</b> Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
<b>23/12/2024</b> 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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50**  
**Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20**

## MONCALVO

**Cod. K25**

### **NORDIC WALKING 2**

A.S.D. NORDIC WALKING  
Docente Dino Fantato  
Sede Moncalvo 2  
Orario dalle ore 09.30 alle ore 11.30  
Giorno lunedì

#### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

	Ritrovo
<b>17/02/2025</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>24/02/2025</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>03/03/2025</b> Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>10/03/2025</b> Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine/asl
<b>17/03/2025</b> Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine/asl
<b>24/03/2025</b> Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
<b>31/03/2025</b> Patro/Castellino	Frazione Patro
<b>07/04/2025</b> Calliano	Parcheggio Cimitero di Calliano
<b>14/04/2025</b> Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine/asl
<b>21/04/2025</b> Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
<b>28/04/2025</b> 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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod.K26**

### **MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO**

Docente D.V. Costumi  
Sede Comitato Palio Palazzo Testa Fochi  
Orario dalle ore 18.00 alle ore 19.30  
Giorno mercoledì  
Date 2024: **23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11**  
**04/12 - 11/12**

#### **Programma**

Il corso è introduttivo per l'apprendimento delle nozioni fondamentali per la realizzazione del cartamodello, il taglio e la confezione di capi personali. 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:

- Cartamodello gonna base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Cartamodello camicia con pence o senza, maniche, polsini, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Cartamodello di abito base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Eventuali varianti sui cartamodelli.

#### **Materiale occorrente per le lezioni:**

- centimetro morbido;
- matita classica e rossa;
- gomma;
- carta velina;
- forbici;
- righello da 30cm;
- squadra.

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

# MONGARDINO

Responsabile: Barbara Baino

**Cod.K27**

## **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 2024: **22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**  
**03/12 - 10/12**

### **Programma**

Il corso è introduttivo per l'apprendimento delle nozioni fondamentali per la realizzazione del cartamodello, il taglio e la confezione di capi personali. 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:

- Cartamodello gonna base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Cartamodello camicia con pence o senza, maniche, polsini, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Cartamodello di abito base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.
- Eventuali varianti sui cartamodelli.

### **Materiale occorrente per le lezioni:**

- centimetro morbido;
- matita classica e rossa;
- gomma;
- carta velina;
- forbici;
- righello da 30cm;
- squadra.

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. K28**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente Alessandro Poncini  
Sede Palestra Comunale  
Orario dalle ore 18.30 alle ore 19.30  
Giorno lunedì

Date 2024: **07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11  
25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12**  
2025: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02  
10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 - 28/04  
05/05**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 55**

**Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30**

# MONTEMAGNO

**Cod. K29**

## **NORDIC WALKING**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Sabrina Besso  
Sede Montemagno  
Orario dalle ore 09.30 alle ore 11.30  
Giorno sabato

### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

		Ritrovo
<b>12/10/2024</b>	Corso base	Piazza Umberto 1°
<b>19/10/2024</b>	Corso base	Piazza Umberto 1°
<b>26/10/2024</b>	Corso base	Piazza Umberto 1°
<b>09/11/2024</b>	Camminata Montemagno	Piazza Umberto 1°
<b>16/11/2024</b>	Camminata Grana	Piazza Umberto 1°
<b>23/11/2024</b>	Camminata Madonna di Vallino'	Piazza Umberto 1°
<b>30/11/2024</b>	Camminata Casorzo	Piazza Umberto 1°
<b>07/12/2024</b>	Camminata Castagnole Monf.to	Piazza Umberto 1°
<b>14/12/2024</b>	Camminata San Carlo	Piazza Umberto 1°
<b>21/12/2024</b>	Camminata Viarigi	Piazza Umberto 1°
<b>11/01/2025</b>	Camminata Grazzano Badoglio	Piazza Umberto 1°

**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 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50.**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## **PORTACOMARO**

Responsabile: Maria Bortot

**Cod. K30**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Miriam Roggero
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.30 alle ore 20.30
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2024: <b>07/10 - 10/10 - 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 31/10 - 04/11 - 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 25/11 - 28/11 - 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 19/12</b>
	2025: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 17/02 - 20/02 - 24/02 27/02 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 03/04 - 07/04 - 10/04 - 14/04 - 17/04 24/04 - 28/04</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

## **PORTACOMARO**

**Cod. K31**

### **NORDIC WALKING**

A.S.D. NORDIC WALKING  
Docente Sabrina Besso  
Sede Portacomaro  
Orario dalle ore 09.30 alle ore 11.30  
Giorno sabato

#### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

	Ritrovo
<b>22/02/2025</b> Corso base	Piazza Tamburello "vele"
<b>01/03/2025</b> Corso base	Piazza Tamburello "vele"
<b>08/03/2025</b> Corso base	Piazza Tamburello "vele"
<b>15/03/2025</b> Camminata Portacomaro	Piazza Tamburello "vele"
<b>22/03/2025</b> Camminata Scurzolengo	Piazza Tamburello "vele"
<b>29/03/2025</b> Camminata San Fantino	Piazza Tamburello "vele"
<b>05/04/2025</b> Camminata Migliandolo	Piazza Tamburello "vele"
<b>12/04/2025</b> Camminata Miravalle	Piazza Tamburello "vele"
<b>19/04/2025</b> Camminata S. Desiderio	Piazza Tamburello "vele"
<b>24/05/2025</b> Camminata Loc. Poggio	Piazza Tamburello "vele"
<b>31/05/2025</b> Camminata Castiglione	Piazza Tamburello "vele"

**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 2024/2025 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## REFRANCORE

Responsabile: Flavia Barbero

**Cod.K32**

### **INCONTRI VARI**

Sede locali comunali – via Cavour 10  
Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.30  
Giorni martedì

2024

<b>22-10</b>	Transazione energetica	Angelo Porta
<b>29-10</b>	Il ruolo del verde urbano nel cambiamento climatico	Angelo Porta
<b>12-11</b>	Il Nuovo Regno: epoca aurea dell'impero egizio tra templi, tombe e palazzi	V. F. Spreafico
<b>19-11</b>	Egitto ed egittologia: non solo Tutankamon. Storie di scoperte e tesori	V. F. Spreafico
<b>26-11</b>	Storie dell'architettura	Fabrizio Loretto

2025

<b>18-02</b>	Le piante aromatiche in cucina, alleate della nostra salute	Cristina Gavazza
<b>25-02</b>	Nutrizione e salute	Francesca Busa
<b>04-03</b>	Come comporre il piano alimentare quotidiano e una spesa consapevole	Francesca Busa
<b>11-03</b>	La comunicazione empatica: concetti fondamentali	N. Szczepanska
<b>18-03</b>	Esercizi di connessione con i propri bisogni	N. Szczepanska
<b>25-03</b>	Esercizi di ascolto e di empatia	N. Szczepanska

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## **REFRANCORE**

Responsabile: Flavia Barbero

**Cod.K33**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Miriam Roggero
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorni	lunedì
Date	2024: <b>07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2025: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04 28/04</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K34**

### **INCONTRI VARI**

Sede Salone Consiliare Comunale  
Orario dalle ore 15.30 alle ore 17.30  
Giorno martedì

2024

<b>15/10</b>	Psicologia	Simona Rabino
<b>22/10</b>	Storia dell'arte	Maria Teresa Barolo
<b>29/10</b>	Erboristeria	Alice Fogolin
<b>05/11</b>	Grandi processi	Fabrizio Brignolo
<b>12/11</b>	Grandi processi	Fabrizio Brignolo
<b>19/11</b>	Cultura Giapponese	Anita Maria Dudek
<b>26/11</b>	Filosofia	Claudio Cavalla

2025

<b>28/01</b>	Cultura Giapponese	Yuca Yamashita
<b>04/02</b>	Medicina e Fitoterapia	Marco Sapino
<b>11/02</b>	Medicina e Fitoterapia	Marco Sapino
<b>18/02</b>	Benessere psicofisico	Lorenzo Cirillo
<b>25/02</b>	Storia della musica	Pier Giorgio Bricchi
<b>04/03</b>	Storia della musica	Pier Giorgio Bricchi
<b>11/03</b>	Storia dell'Arte	Maria Teresa Barolo
<b>18/03</b>	Psicologia	Simona Rabino

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## **SAN DAMIANO D'ASTI**

Responsabile: Ester Rosso

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Lorenzo Cirillo
Sede	Palestra della scuola secondaria Vittorio Alfieri
Giorno	lunedì e giovedì
Date	2024: <b>07/10 - 10/10 - 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 31/10 - 04/11 - 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 25/11 - 28/11 - 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 19/12</b>
	2025 : <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 17/02 - 20/02 - 24/02 27/02 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 03/04 - 07/04 - 10/04 - 14/04 - 17/04 24/04 - 28/04</b>

#### **Cod. K35 - 1 gruppo**

Orario: dalle ore 16.15 alle ore 17.15

#### **Cod. K36 - 2 gruppo**

Orario: dalle ore 17.15 alle ore 18.15

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

# SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K37**

## **NORDIC WALKING 1**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Marinella Conti  
Sede S.Damiano d'Asti 1  
Orario ore 9.30-11.30 / 15.00-17.00  
Giorno mercoledì /sabato

### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
<b>09/10/2024</b> Corso base	Area Picnic
<b>12/10/2024</b> Corso base	Area Picnic
<b>16/10/2024</b> Corso base	Area Picnic
<b>19/10/2024</b> Camminata Ripalda	Piazza Comune
<b>23/10/2024</b> Camminata Val di Serra	Piazza Comune
<b>26/10/2024</b> Camminata Valmolina	Piazza Comune
<b>30/10/2024</b> Camminata Lavezzole	Piazza Comune
<b>06/11/2024</b> Camminata San Luigi	Piazza Comune
<b>09/11/2024</b> Camminata Tigliole	Piazza Comune
<b>13/11/2024</b> Camminata San Martino	Piazza Comune
<b>16/11/2024</b> Camminata Vascagliana	Piazza Comune

**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. 2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA .**

**Contributo corso € 50**  
Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

# SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K38**

## **NORDIC WALKING 2**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Marinella Conti  
Sede S.Damiano d'Asti 2  
Orario ore 9.30-11.30 / 15.00-17.00  
Giorno mercoledì /sabato

### **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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
<b>08/03/2025</b> Corso base	Area Picnic
<b>12/03/2025</b> Corso base	Area Picnic
<b>15/03/2025</b> Corso base	Area Picnic
<b>19/03/2025</b> Camminata Ripalda	Piazza Comune
<b>22/03/2025</b> Camminata Val di Serra	Piazza Comune
<b>26/03/2025</b> Camminata Valmolina	Piazza Comune
<b>29/03/2025</b> Camminata Lavezzole	Piazza Comune
<b>02/04/2025</b> Camminata San Luigi	Piazza Comune
<b>05/04/2025</b> Camminata Tigliole	Piazza Comune
<b>09/04/2025</b> Camminata San Martino	Piazza Comune
<b>12/04/2025</b> Camminata Vascagliana	Piazza Comune

**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. 2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso** € 50  
**Minimo iscritti:** 10 **Massimo iscritti:** 20

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile: Luciana Barbero

**Cod. K39**

### **INCONTRI VARI**

Sede Salone Comunale  
Orario dalle ore 21.00 alle ore 23.00  
Giorno venerdì

2024

- |               |  |                       |
|---------------|--|-----------------------|
| <b>25 /10</b> | A spasso per Torino tra Risorgimento e Caffè storici - 1° parte    | <b>A. Andornino</b>   |
| <b>08/11</b>  | A spasso per Torino tra Risorgimento e Caffè storici – 2° parte    | <b>A. Andornino</b>   |
| <b>15 /11</b> | Afghanistan, una storia dimenticata                                | <b>E. Angelino</b>    |
| <b>22 /11</b> | Esistono le guerre giuste?   | <b>M. Violardo</b>    |
| <b>29 /11</b> | Accadde 100 anni fa...   | <b>A. Maria Omedè</b> |
| <b>06/12</b>  | Le zanzare: conoscenza e... sopravvivenza                          | <b>M. Demaria</b>     |
| <b>13/12</b>  | I rischi di inganni quotidiani nell'offerta di prodotti alimentari | <b>G. Ferrero</b>     |

2025

- |              |  |                      |
|--------------|--|----------------------|
| <b>07/02</b> | Orto di casa: lotta a malattie e parassiti | <b>L. Roffinella</b> |
| <b>14/02</b> | Teatro e Cultura piemontese                | <b>O. Barile</b>     |
| <b>21/02</b> | Viaggio in poltrona                        | <b>P. Gasparetto</b> |
| <b>28/02</b> | Andar per mostre                           | <b>N. Ghia</b>       |

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile: Luciana Barbero

**Cod. K40**

### **PILATES**

Docente Lorenzo Rogoli  
Sede Salone Comunale  
Orario dalle 21.00 alle 22.00  
Giorno lunedì  
Date 2024: **21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 - 02/12  
09/12 - 16/12**  
2025: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02  
03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04  
28/04 - 05/05 - 12/05**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2024/25 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## TIGLIOLE

Responsabile: Mirella Torta

**Cod. K41**

**INCONTRI VARI**

Sede Palazzo Municipale  
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.30  
Giorno venerdì

2024/2025

**Erik Goi - A tu per tu con telefoni cellulari e smartphone:**

**04/10/24** lezione 1

**25/10/24** lezione 2

**22/11/24** lezione 3

**Stefano Ragusa - Come stare connessi in rete? Riflessione in Gruppo rispetto alla gestione psicologica ed educativa dei social network:**

**08/11/24** lezione 1

**13/12/24** lezione 2

**17/01/25** lezione 3

**Marisa Varvello - Un classico da conoscere e leggere.**

**Lettura guidata di tre opere classiche:**

**31/01/25** lezione 1 - L. Pirandello "Il fu Mattia Pascal"

**21/02/25** lezione 2 - I. Svevo "La coscienza di Zeno"

**21/03/25** lezione 3 - L. Sciascia "Il giorno della civetta"

**Fabiola Serra - Imparare a conoscere le erbe spontanee e a individuarle sul territorio:**

**07/03/25** lezione 1

**04/04/25** passeggiata ore 15,30

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

# **TONCO**

Responsabile: Silvia Musso

**Cod. K42**

**PITTURA**

Docente

Gennadii Lotysh

Sede

Villa Toso, Via Cavour

Orario

dalle ore 20.30 alle ore 22.30

Giorno

lunedì

Date

2024: **07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11  
25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12**

2025: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02  
03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 07/04 - 14/04  
28/04**

## **Programma**

Il corso si propone di aiutare il discente a realizzare le proprie opere, partendo dall'idea iniziale per giungere al progetto finale, utilizzando le tecniche sia tradizionali che contemporanee.

**Contributo : € 60**

Minimo iscritti : 12      Massimo iscritti : 20

## VILLADEATI

Responsabile: Ferro Angelo

<b>Cod. K43</b>	<b>SMARTPHONE</b>
Docente	Paolo Pelleri
Sede	Salone Polivalente
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11</b> <b>13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12</b>

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 percorso proposto sarà graduale e progressivo e tratterà il seguente programma:

1. Le impostazioni;
2. La Rubrica telefonica, SMS, Google Play Store;
3. WhatsApp;
4. 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 delle App, gli aggiornamenti, Google Contatti, YouTube;
10. App utili: Scanner, Trenitalia, QR, ricette per cucinare;
11. App Salute, come ci può essere utile l'Intelligenza Artificiale.

**Modalità didattica: in presenza. Richieste per i partecipanti al corso: uno smartphone (no marcaBrondi).**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti:12

## VILLADEATI

Responsabile: Ferro Angelo

<b>Cod. K44</b>	<b>COMPUTER</b>
Docente	Paolo Pelleri
Sede	Salone Polivalente
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	mercoledì
Date	2024: <b>02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11</b> <b>13/11 - 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12</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 del corso**

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, il Cloud;
11. Intelligenza Artificiale (Google Gemini e ChatGPT).

**Richieste per i partecipanti al corso: un pc portatile (no tablet) con già installati i programmi Word, Excel (assicurarsi che si possano aprire per l'utilizzo) e Google Chrome per la navigazione su Internet.**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 12

# VILLADEATI

Responsabile: Ferro Angelo

**Cod. K45**

## **NORDIC WALKING**

A.S.D. NORDIC WALKING  
Docente Dino Fantato  
Sede Villadeati  
Orario dalle ore 9.30 alle ore 11.30  
Giorno martedì

### **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 ( bassa, media e medio/alta ) tra i 5/10 km.

	Ritrovo
15/10/2024 Corso base	Villadeati fraz.Lussello
22/10/2024 Corso base	Villadeati fraz.Lussello
29/10/2024 Corso base	Villadeati fraz.Lussello
05/11/2024 Zanco	Circolo ANSPI
12/11/2024 Zanco	Circolo ANSPI
19/11/2024 Zanco	Circolo ANSPI
26/11/2024 Villadeati	Piazza Martiri
03/12/2024 Villadeati	Piazza Martiri
10/12/2024 Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine/asl
17/12/2024 Odalengo Piccolo	Osservatorio
07/01/2025 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.**

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2024/25 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## VILLADEATI

Responsabile: Ferro Angelo

**Cod. K46**

### **INCONTRI VARI**

Sede Salone Polivalente  
Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.00  
Giorno lunedì 1<sup>a</sup> settimana

2024

<b>21/10</b>	Letteratura Italiana	<b>Stefano Gilardi</b>
<b>04/11</b>	Letteratura Italiana	<b>Stefano Gilardi</b>
<b>18/11</b>	Le vie dell'Esoterismo	<b>Francesca Ragusa</b>
<b>02/12</b>	Geopolitica	<b>Edoardo Angelino</b>
<b>16/12</b>	Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>

2025

<b>13/01</b>	Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>27/01</b>	Storia dell'Architettura	<b>Fabrizio Loretto</b>
<b>10/02</b>	Storia dell'Architettura	<b>Fabrizio Loretto</b>
<b>24/02</b>	Criminologia	<b> Davide La Rocca</b>
<b>10/03</b>	Criminologia	<b> Davide La Rocca</b>
<b>24/03</b>	Le Vie dell'Esoterismo	<b>Francesca Ragusa</b>

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

**Cod. K47**

**ALIMENTAZIONE AMBIENTE E SALUTE**

Docente

Francesca Busa

Sede

Sala Bordone

Orario

dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Giorno

lunedì

- 21/10** L'avventura del cibo
- 04/11** Dieta mediterranea: patrimonio dell'umanità... ma quale?
- 18/11** Modelli nutrizionali a confronto: dieta Keto e dieta Paleo
- 02/12** Storia e virtù delle spezie
- 16/12** Qualità del cibo o cibo di qualità?
- 13/01** L'intestino felice
- 27/01** Storie e virtù del tè
- 10/02** La spesa intelligente
- 24/02** Esiste la dieta detox?
- 24/03** Cuoco detective
- 07/04** Giochiamo insieme... domande, dubbi, perplessità?

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## **VILLAFRANCA D'ASTI**

Responsabile: Delfina Noto

**Cod.K48**

**PILATES**

Docente

Rebecca Lanzoni

Sede

Palestra di Villafranca

Orario

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Giorni

martedì

Date

2024: **08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11  
26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12**

2025: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02  
25/02 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04  
29/04**

### **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.**

**2024/25 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  
*Sconto 10%*

PORTICI Via Cavour, 32  
*Buono sconto del 10%*

### **Alimentari**

IL GELO Corso Alfieri, 106  
*Sconto 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*

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*

- Erboristerie**
- IL GIARDINO DELLA VITA C.so Alfieri, 1  
*Sconto 5% su cosmetici e integratori*
- ERBOLARIO c/o Centro commerciale Il Borgo  
C.so Casale, 319  
*Sconto 10%*
- MELAVERDEBIO Via al Teatro Alfieri, 1  
*Sconto 10%*
- Farmacie**
- FARMACIA SAN ROCCO Via Grassi, 31  
*Sconto 10% su prodotti parafarmaceutici*
- Ferramenta**
- GIADA C.so Volta, 71/73  
*Sconto 8%*
- VALSANIA UGO Ferramenta Via Cavour, 140 *Sconto 10% su tutti gli articoli*
- Fisioterapia**
- HASTAFISIO Via Sanguanini,21  
Fisioterapia, Medicina dello Sport  
*Sconti del 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, C.so 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**

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 C.so Alfieri, 307  
*Sconto 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*

PARAFARMACIA CORSO ALESSANDRIA  
C.so Alessandria, 192  
*Sconto 10% su tutti i reparti*

**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*

LA PIADINERIA Via Gobetti 23  
*Sconto 10% per ordini effettuati nel punto vendita*  
*Sconto 15% per ordini tramite APP*

REGLI DLF Via del Mulino, 8  
*Sconto del 10% su ogni attività più pranzi, cene, giro pizza*

## **Sport**

ANNUNCIO 4,3 (67) Via C. Battisti, 26  
*Sconto 10% eccetto promozioni, saldi e articoli*  
*soggetti a garanzia*

DLF in BLU Via al Mulino, 8  
*Sconto 15% su abbonamenti stagionali*

G. & G.80 SPORT-SERVICE - C.so Torino, 149  
*Sconto dal 20% al 30% sulle attrezzature per gli sport*  
*invernali*

GIANSPORT C.so Alfieri, 432  
*Sconto 10% su tutti gli articoli*

PISCINA E PALESTRA "FIDIA" via R. Sanzio 29  
*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)*

PALESTRA ASTI MARTIAL CLUB "La Terrazza 7"  
*Bambini Judo-Karate-KickBoxing corso per un mese 50 €*

## **Varie**

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  
*Sconti del 5% e 10% (tabella consultabile in Utea)*

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.

## INDICE

Saluto del Presidente	p. 3
Saluto della Direttrice	p. 4
Un ringraziamento ad Antonio Guarene	p. 5
Procedura riguardante le iscrizioni	p. 6
Nuova Provincia	p. 7
Banca di Asti	p. 8
Direzione e segreteria	p. 9
Avvertenze importanti	p. 10 - 11
Norme per i viaggi culturali	p. 12
Sedi dei corsi in Asti	p. 13
Eventi in cantiere	p. 14
Comunicazione per gli utenti del Teatro Regio	p. 15
Tagliando per l'iscrizione	p. 16 - 17
Informativa sul trattamento dati personali	p. 18
<b>Area Letteraria – Artistica – Storica</b>	p. 19
Archeologia	p. 20
Ascoltare la musica classica	p. 21
Aperinviaggio	p. 22
Informazione, comunicazione, editoria	p. 23
Divagazioni cinematografiche	p. 24
Egittologia	p. 25
Geopolitica	p. 26
Il mondo della Russia	p. 27
Vittorio Alfieri fra letteratura e vita	p. 28
Donne in musica	p. 29
La terra di mezzo	p. 30
Le mafie	p. 31
Le vie dell'esoterismo	p. 32
Letteratura contemporanea	p. 33
Letteratura italiana	p. 34
Lecture guidate	p. 35
Musica lirica	p. 36
Vivere la casa, vivere la città	p. 37
Storia contemporanea	p. 38
Storia dell'arte	p. 39
Viaggi nel mondo	p. 40
Viaggio alla ricerca della bellezza inattesa	p. 41
Letteratura comparata	p. 42

<b>Il nostro territorio – Storia, Cultura e Tradizioni</b>	p. 43
Cultura piemontese	p. 44
Castelli aperti	p. 45
Castelli aperti	p. 46
Bellezza del Piemonte	p. 47
Bellezza del Piemonte	p. 48
Outdoor per tutti!	p. 49
Asti, la città e il suo territorio	p. 50
Sui sentieri di Greta 3	p. 51
<b>Area medico - biologica - scientifica</b>	p. 53
Alimentazione e nutrizione	p. 54
Benessere psico-fisico (LILT)	p. 55
Come aumentare felicità e benessere	p. 56
Il perché delle cose 3° parte	p. 57
Medicina	p. 58
Mineralogia	p. 59
Qualità agro alimentari	p. 60
Storia della scienza al femminile	p. 61
Scienze delle attività motorie sportive e chinesologia	p. 62
L'uomo e gli "altri" non umani	p. 63
Educazione finanziaria	p. 64
Erbe spontanee e mangerecce	p. 65
Orticoltura e gestione del frutteto	p. 66
Medicina quantistica	p. 67
Gemmologia	p. 68
Introduzione intelligenza artificiale	p. 69
<b>Area di scienze umane e sociali</b>	p. 71
Criminologia	p. 72
Filosofia	p. 73
Diritto, grandi processi e casi pratici	p. 74
Le menzogne della storia	p. 75
Scrittura Braille	p. 76
Sicurezza per tutti	p. 77
Antropologia culturale, le emigrazioni	p. 78
<b>Area Linguistica</b>	p. 79
Civilisation française	p. 80
Conversation française	p. 81
Lingua francese - Livello base	p. 82
Lingua francese - Livello intermedio/avanzato	p. 83
Lingua francese - interazione nella vita quotidiana	p. 84
Lingua inglese - 1° livello A1 beginner	p. 85
Lingua inglese - 1° livello A1/A2	p. 86

Lingua inglese - 1° livello A1/A2	p. 87
Lingua inglese - livello A2	p. 88
Lingua inglese - livello A2/B1	p. 89
Lingua inglese - livello A2/B1	p. 90
Lingua inglese - livello A2/B1	p. 91
Lingua inglese - livello B1/B1+	p. 92
Lingua inglese - livello B2	p. 93
Lingua inglese - Beginner/Pre intermediate	p. 94
Lingua inglese - Intermediate/Upper intermediate	p. 95
Conversazione inglese base	p. 96
Conversazione inglese avanzato	p. 97
Reading and thinking about english letterature	p. 98
Lingua spagnola 1° liv.	p. 99
Lingua spagnola 2° liv.	p. 100
Lingua spagnola 3° liv.	p. 101
El mundo en español	p. 102
Lingua tedesca livello base/avanzato	p. 103
Lingua tedesca livello medio	p. 104
Conversazione tedesca	p. 105
<b>Attività motoria e psicomotoria</b>	p. 107
Acquagym "A" gruppo 1	p. 108
Acquagym "A" gruppo 2	p. 109
Acquagym "A" gruppo 3	p. 110
Acquagym "B"	p. 111
Nuoto "A"	p. 112
Nuoto "B"	p. 113
Nuoto "C"	p. 114
Acquagym "C" gruppo 1	p. 115
Acquagym "C" gruppo 2	p. 116
Acquagym "C" gruppo 3	p. 117
Acquagym "C" gruppo 4	p. 118
Acquagym "C" gruppo 5	p. 119
Nuoto adulti 1	p. 120
Nuoto adulti 2	p. 121
Idro bike 1	p. 122
Idro bike 2	p. 123
Idro running 1	p. 124
Idro running 2	p. 125
Corso acquaticità e snorkeling	p. 126
Corso subacqueo 1° livello	p. 127
Attività motoria "A"	p. 128
Attività motoria "B"	p. 129

Attività motoria “C”	p. 130
Ginnastica calistenica posturale	p. 131
Ginnastica posturale 1	p. 132
Ginnastica posturale 2	p. 133
Ginnastica posturale 3	p. 134
Ginnastica dolce 1	p. 135
Ginnastica dolce 2	p. 136
Pilates	p. 137
Postural Pilates 1	p. 138
Postural Pilates 2	p. 139
Qi Gong	p. 140
Yoga “A” gruppo 1	p. 141
Yoga “A” gruppo 2	p. 142
Yoga sulle sedie	p. 143
Yoga “B” gruppo 1	p. 144
Yoga “B” gruppo 2	p. 145
Bocce 1	p. 146
Bocce 2	p. 147
Nordic Walking “A”	p. 148
Nordic Walking “B”	p. 149
Ballo liscio tradizionale	p. 150
Tennis	p. 151
Meditazione e tecniche di rilassamento	p. 152
<b>Laboratori</b>	p. 154
Acquerello	p. 155
Acquerello	p. 156
Bricolart 1	p. 157
Bricolart 2	p. 158
Bridge	p. 159
Che gioia cantare 1° livello	p. 160
Che gioia cantare 2° livello	p. 161
Cucina impariamo a cucinare	p. 162
Cucina del benessere	p. 163
Fotografia di base	p. 164
Informatica - smartphone	p. 165
Informatica - computer	p. 166
Corso di digitalizzazione	p. 167
Laboratori di disegno creativo	p. 168
Lavoro ai ferri e uncinetto - principiante	p. 169
Lavoro ai ferri e uncinetto - avanzato	p. 170
Corso di falegnameria	p. 171
Pittura - base (olio escluso)	p. 172
Pittura - avanzato (olio compreso)	p. 173
Teatro	p. 174

Bricofleur	p. 175
Corso artistico di tecnica mista	p. 176
Decorazione su ceramica	p. 177
Modellistica, taglio e cucito	p. 178
Il gioiello tessile	p. 179
<b>Corsi online</b>	p. 181
Lingua inglese pre intermedie A2/B1	p. 182
Lingua inglese intermedie B1	p. 183
Lingua inglese intermedie A2/B1	p. 184
Lingua inglese intermedio	p. 185
Lingua tedesca - base	p. 186
<b>Comuni</b>	p. 188
Aramengo	p. 189
Castagnole delle Lanze	p. 192
Castello di Annone	p. 194
Celle Enomondo	p. 195
Cocconato	p. 196
Costigliole d'Asti	p. 199
Monale	p. 203
Moncalvo	p. 205
Mongardino	p. 215
Montemagno	p. 216
Portacomaro	p. 218
Refrancore	p. 220
San Damiano d'Asti	p. 222
San Martino Alfieri	p. 226
Tigliole	p. 228
Tonco	p. 229
Villadeati	p. 230
Villafranca d'Asti	p. 234

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A04	INFORMAZIONE, COMUN. EDITORIA	1	LUN	ASTISS	15	17,30-19,00	CERRATO	30,00 €	25	60
A09	L'AUTOBIOGRAFIA DI VITTORIO ALFIERI	1	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00	FORNO	25,00 €	25	60
A16	LETTURE GUIDATE	1	LUN	ASTISS	11	15,30-17,00	BOLOGNA	25,00 €	25	60
A21	VIAGGI NEL MONDO	1	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00	RIMELLA	25,00 €	25	60
A22	VIAGGIO ALLA RICERCA BELLEZZA INATTESA	1	LUN	ARTOM	11	17,00-18,30	BOSIO - PAMPARARO - PIANA	25,00 €	25	88
C02	BENESSERE LILT	1	LUN	ASTISS	11		GAVAZZA - PICCAROLO	25,00 €	25	100
C04	IL PERCHE' DELLE COSE TERZA PARTE	1	LUN	ASTISS	11	15,30-17,00	CONTI	25,00 €	25	60
C13	ORTICOLTURA E GESTIONE DEL FRUTTETO	1	LUN	"LA TERRAZZA 7"	11	17,30-19,00	ROFFINELLA	25,00 €	25	60
E06	LINGUA INGLESE 1 LIV AI beginner	1-2	LUN	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E19	LINGUA SPAGNOLA 2 LIV	1-2	LUN	ASTISS	22	15,00-16,30	FARINA	100,00 €	15	25
E20	LINGUA SPAGNOLA 3 LIV	1-2	LUN	ASTISS	22	17,00-18,30	FARINA	100,00 €	15	25
F07	NUOTO C	1-2	LUN	PAL FIDIA	25	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	215,00 €	15	22
F08	ACQUAGYM C GRUPPO 1	1-2	LUN	PISCINA	29	11,00-11,45	PISCINA COMUNALE	240,00 €	5	20
F21	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	ROSSI	125,00 €	30	80
F25	GINNASTICA POSTURALE 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	14,30-15,30	ROGINA	120,00 €	20	30
F28	GINNASTICA DOLCE 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,45-16,45	ROSSI	120,00 €	20	30
F30	PILATES	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,30-16,30	ROGINA	135,00 €	20	30
F39	YOGA B GRUPPO 2	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	11,00-12,00	RODINA	105,00 €	20	30
F40	BOCCE 1	1-2	LUN	CIRCOLO BOSTICCO	22	17,30-18,30	MACARIO	50,00 €	12	24
F41	BOCCE 2	1-2	LUN	CIRCOLO BOSTICCO	22	18,30-19,30	MACARIO	50,00 €	12	24
G01	ACQUERELLO 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	22	09,00-11,30	ZIMBRU	110,00 €	15	25
G03	BRICOLART 1° LIVELLO	1-2	LUN	PAR.N.S.LOURDES	22	15,00-17,30	MUSSO	150,00 €	12	15
G09	CUCINA DEL BENESSERE	1-2	LUN	COLL. ASTIG.AT	5	DA 19,00	FASSI	230,00 €	10	16
H03	LINGUA INGL. PREINTERMEDIATE A2/B1	1-2	LUN		25	20,00-21,30	GIANOTTI	90,00 €	15	25
H05	LINGUA TEDESCA LIV. BASE	1-2	LUN		25	20,00-21,30	LIUZZO	90,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A06	EGITTOLOGIA	2	LUN	ASTISS	15	15,30-17,00	SPREAFICO	30,00 €	25	60
A15	LETTERATURA ITALIANA	2	LUN	ASTISS	11	17,30-19,00	GILARDI	25,00 €	25	60
B01	CULTURA PIEMONTESE	2	LUN	SALA CONS	11	17,30-19,00	BARLA	25,00 €	25	99
C06	MINERALOGIA	2	LUN	ASTISS	15	17,30-19,00	MASSIMO	30,00 €	25	60
C07	QUALITA' AGROALIMENTARI	2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	15	17,30-19,00	FERRERO	30,00 €	25	60
E06	LINGUA INGLESE 1 LIV AI beginner	1-2	LUN	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E19	LINGUA SPAGNOLA 2 LIV	1-2	LUN	ASTISS	22	15,00-16,30	FARINA	100,00 €	15	25
E20	LINGUA SPAGNOLA 3 LIV	1-2	LUN	ASTISS	22	17,00-18,30	FARINA	100,00 €	15	25
F07	NUOTO C	1-2	LUN	PAL FIDIA	25	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	215,00 €	15	22
F08	ACQUAGYM C GRUPPO 1	1-2	LUN	PISCINA	29	11,00-11,45	PISCINA COMUNALE	240,00 €	5	20
F21	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	ROSSI	125,00 €	30	80
F25	GINNASTICA POSTURALE 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	14,30-15,30	ROGINA	120,00 €	20	30
F28	GINNASTICA DOLCE 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,45-16,45	ROSSI	120,00 €	20	30
F30	PILATES	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,30-16,30	ROGINA	135,00 €	20	30
F39	YOGA B GRUPPO 2	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	30	11,00-12,00	RODINA	105,00 €	20	30
G01	ACQUERELLO 1	1-2	LUN	"LA TERRAZZA 7"	22	09,00-11,30	ZIMBRU	110,00 €	15	25
G03	BRICOLART 1° LIVELLO	1-2	LUN	PAR.N.S.LOURDES	22	15,00-17,30	MUSSO	150,00 €	12	15
G09	CUCINA DEL BENESSERE	1-2	LUN	COLL. ASTIG.AT	5	DA 19,00	FASSI	230,00 €	10	16
H03	LINGUA INGL. PREINTERMEDIATE A2/B1	1-2	LUN		25	20,00-21,30	GIANOTTI	90,00 €	15	25
H05	LINGUA TEDESCA LIV. BASE	1-2	LUN		25	20,00-21,30	LIUZZO	90,00 €	15	25
F40	BOCCE 1	1-2	LUN	CIRCOLO BOSTICC	22	17,30-18,30	MACARIO	50,00 €	12	24
F41	BOCCE 2	1-2	LUN	CIRCOLO BOSTICC	22	18,30-19,30	MACARIO	50,00 €	12	24

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A13	LE VIE DELL'ESOTERISMO	1	MAR	"LA TERRAZZA 7"	15	17,00-18,30	RAGUSA	30,00 €	25	60
A23	LETTERATURA COMPARATA	1	MAR	ARTOM	11	17,30-19,00	GIOVARA	25,00 €	25	40
C09	SCIENZE MOTORIE KINESIOLOGIA	1	MAR	"LA TERRAZZA 7"	15	15,30-17,00	ROGOLI	30,00 €	25	60
D06	SICUREZZA PER TUTTI	1	MAR	ASTISS	11	17,30-19,00	LANO	25,00 €	25	60
E01	CIVILISATION FRANCAISE	1	MAR	ARTOM	11	15,00-16,30	BONDENTE	45,00 €	15	25
E05	LINGUA FRANCESE interazioni nella vita quotidiana	1	MAR	ARTOM	15	15,30-17,00	GAGLIARDI	50,00 €	15	25
E07	LINGUA INGLESE LIVAI/ A2	1-2	MAR	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E08	LINGUA INGLESE LIV A2	1-2	MAR	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E22	LINGUA TEDESCA I LIVELLO BASE- AVANZATO	1-2	MAR	ARTOM	25	16,00-17,30	LIUZZO	115,00 €	15	25
F04	ACQUAGYM B	1-2	MAR-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	350,00 €	15	22
F10	ACQUAGYM C GRUPPO 3	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F11	ACQUAGYM C GRUPPO 4	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F12	ACQUAGYM C GRUPPO 5	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F17	IDRO RUNNING 1	1-2	MAR	PISCINA	10	09,00-9,45	PISCINA COMUNALE	110,00 €	4	7
F18	IDRO RUNNING 2	1-2	MAR	PISCINA	19	09,00-9,45	PISCINA COMUNALE	200,00 €	4	7
F22	ATTIVITA' MOTORIA CORSO B	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	SARACCO	125,00 €	30	80
F23	ATTIVITA' MOTORIA CORSO C	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	REDI	125,00 €	30	80
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	18,00-19,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	19,00-20,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F35	YOGA A GRUPPO 1	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	34	10,00-11,00	LA TORRE	120,00 €	20	30
F37	YOGA SULLA SEDIA	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	11,15-12,15	LA TORRE	90,00 €	20	30
F42	NORDIC WALKING A	1-2	MAR-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	MARITAN - MORERO	50,00 €	15	20
F46	MEDITAZIONE E TECNICHE RILASSAMENTO	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	15,30-16,30	QUASSO	80,00 €	20	30
G02	ACQUERELLO 2	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	09,00-11,30	ZIMBRU	110,00 €	15	25
G05	BRIDGE	1-2	MAR-VEN	WAY ASSAUTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT	40,00 €	16	48
G08	CUCINA : IMPARIAMO A CUCINARE	1-2	MAR	COLL. ASTIG.AT	5	DA 19,00	FASSI	190,00 €	10	16
G15	LAVORO AI FERRI E UNCINETTO	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	17,00-18,30	VARALLO	60,00 €	10	25
G21	BRICOFLEUR	1-2	MAR-GIO	WAY ASSAUTO	22	15,00-17,00	PALUMBO	80,00 €	15	25
G25	IL GIOIELLO TESSILE	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	17,30-19,00	FERRERO	110,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A19	STORIA CONTEMPORANEA	2	MAR	ASTISS	11	15,30-17,00	MOSSINO	25,00 €	25	60
B06	OUTDOOR PER TUTTI	2	MAR		6	14,30	BOLOGNA	30,00 €	12	20
B07	STORIA ARCHITETTURA E PAESAGGIO DI ASTI	2	MAR	ASTISS	11	17,30-19,00	ORDINE ARCHITETTI	25,00 €	25	60
C08	STORIE DELLA SCIENZA AL FEMMINILE	2	MAR	ASTISS	11	17,30-19,00	SCALFARI	25,00 €	25	60 ON LINE
C12	ERBE SPONTANEE E MANGIERECCE	2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	11	18,00-19,30	SERRA - LICCHETTA	25,00 €	25	60
E07	LINGUA INGLESE LIVAI/ A2	1-2	MAR	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E08	LINGUA INGLESE LIV A2	1-2	MAR	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E22	LINGUA TEDESCA 1 LIVELLO BASE- AVANZATO	1-2	MAR	ARTOM	25	16,00-17,30	LIUZZO	115,00 €	15	25
F04	ACQUAGYM B	1-2	MAR-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	350,00 €	15	22
F10	ACQUAGYM C GRUPPO 3	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	150,00 €	5	20
F11	ACQUAGYM C GRUPPO 4	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	150,00 €	5	20
F12	ACQUAGYM C GRUPPO 5	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	150,00 €	5	20
F17	IDRO RUNNING 1	1-2	MAR	PISCINA	10	09,00-9,45	PALESTRA FIDIA	110,00 €	4	7
F18	IDRO RUNNING 2	1-2	MAR	PISCINA	19	09,00-9,45	PALESTRA FIDIA	200,00 €	4	7
F22	ATTIVITA'MOTORIA CORSO B	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	SARACCO	125,00 €	30	80
F23	ATTIVITA'MOTORIA CORSO C	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	REDI	125,00 €	30	80
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	18,00-19,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	19,00-20,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F35	YOGA A GRUPPO 1	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	34	10,00-11,00	LA TORRE	120,00 €	20	30
F37	YOGA SULLA SEDIA	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	11,15-12,15	LA TORRE	90,00 €	20	30
F42	NORDIC WALKING A	1-2	MAR-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	MARITAN - MORERO	50,00 €	15	20
F46	MEDITAZIONE E TECNICHE RILASSAMENTO	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	15,30-16,30	QUASSO	80,00 €	20	30
G02	ACQUERELLO 2	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	09,00-11,30	ZIMBRU	110,00 €	15	25
G05	BRIDGE	1-2	MAR-VEN	WAY ASSAUTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT	40,00 €	16	48
G06	CHE GIOIA CANTARE 1° LIVELLO	2	MAR	IST.MUSICA VERDI	11	17,30-19,00	BERGANTIN	60,00 €	15	30
G07	CHE GIOIA CANTARE 2° LIVELLO	2	MAR	IST.MUSICA VERDI	11	15,30-17,00	BERGANTIN	60,00 €	15	30
G08	CUCINA : IMPARIAMO A CUCINARE	1-2	MAR	COLL. ASTIG.AT	5	DA 19,00	FASSI	190,00 €	10	16
G15	LAVORO AI FERRI E UNCINETTO	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	17,00-18,30	VARALLO	60,00 €	10	25
G21	BRICOFLEUR	1-2	MAR-GIO	WAY ASSAUTO	22	15,00-17,00	PALUMBO	80,00 €	15	25
G25	IL GIOIELLO TESSILE	1-2	MAR	"LA TERRAZZA 7"	22	17,30-19,00	FERRERO	110,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. NR. NR.	
								SOCI	MIN. MAX.
A10	DONNE IN MUSICA	1	MERC	SALA CONS	15	16,30-18,00	REGGIO	30,00 €	25 99
A18	VIVERE LA CASA, VIVERE LA CITTA'	1	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	LORETTO	25,00 €	25 60
C01	ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE	1	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	PICCILO - BUSA	25,00 €	25 60
C10	L'UOMO E GLI ALTRI NON UMANI	1	MERC	ASTISS	11	17,30-19,00	DORIGO	25,00 €	25 60
C11	EDUCAZIONE FINANZIARIA	1	MERC	"LA TERRAZZA 7"	11	21,00-22,30	VERCELLI	25,00 €	25 60
C14	MEDICINA QUANTISTICA	1	MERC	"LA TERRAZZA 7"	11	17,30-19,00	MANCA	25,00 €	25 60
C16	INTRODUZ. INTELLIGENZA ARTIFICIALE	1	MERC	ARTOM	11	17,30-19,00	PAMPARARO	25,00 €	25 60
D07	ANTROPOLOGIA CULTURALE - LE MIGRAZIONI	1	MERC	ARTOM	11	15,00-16,30	MENDOLA	25,00 €	25 40
E09	LINGUA INGLESE LIV A2/B1	1-2	MERC	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15 25
E10	LINGUA INGLESE LIV A2/B1	1-2	MERC	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15 25
E18	LINGUA SPAGNOLA 1 LIV	1-2	MERC	ASTISS	22	15,00-16,30	FARINA	100,00 €	15 25
E21	EL MUNDO EN ESPANOL	1	MERC	ASTISS	11	17,00-18,30	FARINA	45,00 €	15 25
E23	LINGUA TEDESCA 2 LIVELLO MEDIO	1-2	MERC	ARTOM	25	16,00-17,30	LIUZZO	115,00 €	15 25
F01	ACQUAGYM A GRUPPO 1	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	190,00 €	15 22
F02	ACQUAGYM A GRUPPO 2	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	15,00-15,45	PALESTRA FIDIA	190,00 €	15 22
F05	NUOTO A	1-2	MERC	PAL FIDIA	25	10,00-10,45	PALESTRA FIDIA	215,00 €	15 22
F06	NUOTO B	1-2	MERC	PAL FIDIA	22	14,00-14,45	PALESTRA FIDIA	190,00 €	15 22
F29	GINNASTICA DOLCE 2	1-2	MERC	"LA TERRAZZA 7"	30	15,45-16,45	ROSSI	120,00 €	20 30
F43	NORDIC WALKING B	1-2	MERC-VI	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA	50,00 €	15 20
F45	TENNIS	1-2	MERC	D.L.F.	10	09,15-11,15	ROGGERO - REPETTI	200,00 €	4 24
G16	LAVORO AI FERRI E UNCINETTO LIV. 2	1-2	MERC	"LA TERRAZZA 7"	22	17,00-18,30	VARALLO	60,00 €	10 25
G17	METODI DI RIPARAZIONE DEI MANUFATTI LEGNOSI	1-2	MERC	"LA TERRAZZA 7"	22	14,30-17,00	BOSCO P.	60,00 €	15 25
G20	CORSO DI TEATRO	1-2	MERC	"LA TERRAZZA 7"	22	21,00-23,00	TRE ATTI NEL BICCHI	150,00 €	15 25
G22	CORSO ARTISTICO DI TECNICA MISTA	1-2	MERC	BOTT. PITTORE	22	14,30-16,30	VOLPATO	110,00 €	15 25
H01	LINGUA INGL. PREINTERMEDIATE A2/B1	1-2	MERC		25	18,30-20,00	GIANOTTI	90,00 €	15 25



ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A07	GEOPOLITICA	1	GIO	ASTISS	15	17,30-19,00	ANGELINO	30,00 €	25	100
A08	IL MONDO DELLA RUSSIA	1	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	KONDRINA	25,00 €	25	60
B08	SUI SENTIERI GRETA 3	1	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	MIOGLIO	25,00 €	25	60
C03	COME AUMENTARE FELICITA' E BENESSERE	1	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	MONTICONE - NIGRA	25,00 €	25	60
C15	GEMMOLOGIA	1	GIO	"LA TERRAZZA 7"	11	17,30-19,00	MARINO	25,00 €	25	60
D02	FILOSOFIA	1	GIO	ASTISS	15	15,30-17,00	CAVALLA	30,00 €	25	60
D04	LE MENZOGNE DELLA STORIA	1	GIO	ASTISS	11	17,30-19,00	GERBI	25,00 €	25	60
D05	SCRITTURA E LETTURA BRAILLE	1	GIO	ASTISS	15	17,30-19,00	SORBA	30,00 €	12	25
E10 bis	LINGUA INGLESE LIV A2/B1	1-2	GIO	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E12	LINGUA INGLESE LIV B2	1-2	GIO	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E17	READING AND THINKING ABOUT ENGLISH LIT	1	GIO	ARTOM	11	17,30-19,00	ANGELERI	45,00 €	15	25
F03	ACQUAGYM A GRUPPO 3	1-2	GIO	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	190,00 €	15	22
F09	ACQUAGYM C GRUPPO 2	1-2	GIO	PISCINA	29	19,00-19,45	PISCINA COMUNALE	240,00 €	5	20
F13	NUOTO ADULTI 1	1-2	GIO	PISCINA	10	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	90,00 €	5	14
F14	NUOTO ADULTI 2	1-2	GIO	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	160,00 €	5	14
F21	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	ROSSI	125,00 €	30	80
F24	GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	30	20,00-21,00	BIFULCO	120,00 €	15	22
F26	GINNASTICA POSTURALE 2	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,00-11,00	ROSSI	120,00 €	20	30
F27	GINNASTICA POSTURALE 3	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,00-11,00	ROGOLI	120,00 €	20	30
F31	POSTURAL PILATES GRUPPO 1	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	09,00-10,00	GIPPA	135,00 €	20	30
F32	POSTURAL PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,30-11,30	GIPPA	135,00 €	20	30
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	18,00-19,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	52	19,00-20,00	VALPIOLA	110,00 €	20	30
F38	YOGA B GRUPPO 1	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	11,00-12,00	RODINA	110,00 €	20	30
F42	NORDIC WALKING A	1-2	MAR-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	MARITAN - MORERO	50,00 €	15	20
F44	BALLO LISCIO TRADIZIONALE	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	20,00-22,00	SOSSO - PASSALACQUA	140 - 250 €	20	40
G10	FOTOGRAFIA DI BASE	1-2	GIO	ASTISS	22	15,00-16,30	PELLERI	70,00 €	10	25
G11	INFORMATICA SMARTPHONE	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI	100,00 €	10	25
G12	INFORMATICA COMPUTER	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI	100,00 €	10	25
G18	PITTURA BASE (OLIO ESCLUSO)	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	14,30-17,00	BOSCO C.	110,00 €	15	25
G19	PITTURA AVANZATO (OLIO COMPRESO)	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	17,00-19,30	BOSCO C.	110,00 €	15	25
G21	BRICOFLEUR	1-2	MAR-GIO	WAY ASSAUTO	22	15,00-17,00	PALUMBO	80,00 €	15	25
G23	DECORAZIONE SU CERAMICA	1-2	GIO	BOTT. PITTORE	22	14,30-16,30	STAGLIANO'	110,00 €	15	25
H04	LINGUA INGLESE - INTERMEDIO	1-2	GIO		25	18,00-19,30	POLYGLOT QUIRINO	90,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD. CORSO

		set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A01	ARCHEOLOGIA	2	GIO	ASTISS	15	17,30-19,00	GHIRINGHELLO	30,00 €	25	60
A03	APERI-IN VIAGGIO	2	GIO	CALA MAJOR	11	18,00-19,30	BAGLIONE	25,00 €	25	50
B04	BELLEZZE DEL PIEMONTE - 1		GIO		4		CHIAVERO	160,00 €	38	52
B05	BELLEZZE DEL PIEMONTE - 2		GIO		4		CHIAVERO	160,00 €	38	52
E10 bis	LINGUA INGLESE LIV A2/B1	1-2	GIO	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E12	LINGUA INGLESE LIV B2	1-2	GIO	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E15	CONVERSAZIONE INGLESE BASE	2	GIO	ARTOM	11	15,30-17,00	ANGELERI	45,00 €	15	25
E16	CONVERSAZIONE INGLESE AVANZATO	2	GIO	ARTOM	11	17,30-19,00	ANGELERI	45,00 €	15	25
F03	ACQUAGYM A GRUPPO 3	1-2	GIO	PAL FIDIA	22	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	190,00 €	15	22
F09	ACQUAGYM C GRUPPO 2	1-2	GIO	PISCINA	29	19,00-19,45	PISCINA COMUNALE	240,00 €	5	20
F13	NUOTO ADULTI 1	1-2	GIO	PISCINA	10	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	90,00 €	5	14
F14	NUOTO ADULTI 2	1-2	GIO	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	160,00 €	5	14
F21	ATTIVITA' MOTORIA CORSO A	1-2	LUN-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	ROSSI	125,00 €	30	80
F26	GINNASTICA POSTURALE 2	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,00-11,00	ROSSI	120,00 €	20	30
F27	GINNASTICA POSTURALE 3	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,00-11,00	ROGOLI	120,00 €	20	30
F31	POSTURAL PILATES GRUPPO 1	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	09,00-10,00	GIPPA	135,00 €	20	30
F32	POSTURAL PILATES A GRUPPO 2	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	10,30-11,30	GIPPA	135,00 €	20	30
F33	QI GONG GRUPPO 1	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	18,00-19,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F34	QI GONG GRUPPO 2	1-2	MAR-GIO	"LA TERRAZZA 7"	60	19,00-20,00	VALPIOLA	130,00 €	20	30
F38	YOGA B GRUPPO 1	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	30	11,00-12,00	RODINA	110,00 €	20	30
F42	NORDIC WALKING A	1-2	MAR-GIO	ASTI	11	16,00-18,00	MARITAN - MORERO	50,00 €	15	20
F44	BALLO LISCIO TRADIZIONALE	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	20,00-22,00	SOSSO - PASSALACQUA	140 - 250 €	20	40
G10	FOTOGRAFIA DI BASE	1-2	GIO	ASTISS	22	15,00-16,30	PELLERI	70,00 €	10	25
G11	INFORMATICA SMARTPHONE	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI	100,00 €	10	25
G12	INFORMATICA COMPUTER	1-2	GIO	ASTISS	11	17,00-18,30	PELLERI	100,00 €	10	25
G18	PITTURA BASE (OLIO ESCLUSO)	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	14,30-17,00	BOSCO C.	110,00 €	15	25
G19	PITTURA AVANZATO (OLIO COMPRESO)	1-2	GIO	"LA TERRAZZA 7"	22	17,00-19,30	BOSCO C.	110,00 €	15	25
G21	BRICOFLEUR	1-2	MAR-GIO	WAY ASSAUTO	22	15,00-17,00	PALUMBO	80,00 €	15	25
G23	DECORAZIONE SU CERAMICA	1-2	GIO	BOTT. PITTORE	22	14,30-16,30	STAGLIANO'	110,00 €	15	25
H04	LINGUA INGLESE - INTERMEDIO	1-2	GIO		25	18,00-19,30	POLYGLOT QUIRINO	90,00 €	15	25
D03	IL DIRITTO ATTR. I GRANDI PROCESSI	2	GIO	SALA CONS	15	17,30-19,00	BRIGNOLO	30,00 €	25	99
F24	GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE	1-2	GIO	ASTI MARTIAL	22	20,00-21,00	BIFULCO	90,00 €	15	22

ON LINE

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A05	DIVAGAZIONI CINEMATOGRAFICHE	1	VEN	SALA PASTR.	12		CIRCOLO VERTIGO	40,00 €	25	100
A11	LA TERRA DI MEZZO	1	VEN	SALA CONS	15	17,30-19,00	BANAUDI	30,00 €	25	99 ON LINE
A14	BOOK CLUB - LETTERATURA CONTEMPORANEA	1	VEN	ASTISS	11	15,30-17,00	NUTI	25,00 €	25	60 ON LINE
A17	MUSICA LIRICA	1	VEN	ASTISS	15	15,30-17,00	BRICCHI	30,00 €	25	60
E03	LINGUA FRANCESE BASE	1-2	VEN	ARTOM	25	15,30-17,00	GAGLIARDI	115,00 €	15	25 ON LINE
E04	LINGUA FRANCESE livello intermedio-avanzato	1-2	VEN	ARTOM	25	17,30-19,00	GAGLIARDI	115,00 €	15	25 ON LINE
E07 bis	LINGUA INGLESE LIVAI/ A2	1-2	VEN	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E11	LINGUA INGLESE LIV BI/BI+	1-2	VEN	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E13	LINGUA INGLESE BEGINNER/PRE-Intermedie	1-2	VEN	ARTOM	25	14,30-16,00	POLYGLOT INTER. ASTI	115,00 €	15	25
E14	LINGUA INGLESE Intermedie-Upper Intermedie	1-2	VEN	ARTOM	25	16,30-18,00	POLYGLOT INTER. ASTI	115,00 €	15	25
E24	LINGUA TEDESCA: CONVERSAZIONE	1-2	VEN	ARTOM	25	15,00-16,30	LIUZZO	100,00 €	15	25
F04	ACQUAGYM B	1-2	MAR-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	350,00 €	15	22
F10	ACQUAGYM C GRUPPO 3	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F11	ACQUAGYM C GRUPPO 4	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F12	ACQUAGYM C GRUPPO 5	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F15	IDRO BIKE 1	1-2	VEN	PISCINA	9	08,15-9,00	PISCINA COMUNALE	100,00 €	4	9
F16	IDRO BIKE 2	1-2	VEN	PISCINA	19	08,15-9,00	PISCINA COMUNALE	200,00 €	4	9
F22	ATTIVITA'MOTORIA CORSO B	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	SARACCO	125,00 €	30	80
F23	ATTIVITA'MOTORIA CORSO C	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	REDI	125,00 €	30	80
F36	YOGA A GRUPPO 2	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,30-16,30	LA TORRE	110,00 €	20	30
F43	NORDIC WALKING B	1-2	MERC-VEN	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA	50,00 €	15	20
G04	BRICOLART 2° LIVELLO	1-2	VEN	PAR.N.S.LOURDES	22	17,00-19,30	MUSSO	150,00 €	12	15
G05	BRIDGE	1-2	MAR-VEN	WAY ASSAULTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT	40,00 €	16	48
G14	LAB. DI DISEGNO CREATIVO (PER TUTTI)	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	22	15,00-17,00	VERCELLI	60,00 €	15	25
G24	CORSO DI MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	8	21,00-23,00	D.V. COSTUMI	60,00 €	15	25
H02	LINGUA INGL. INTERMEDIATE BI	1-2	VEN		25	18,30-20,00	GIANOTTI	90,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD.	CORSO	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
A02	ASCOLTARE LA MUSICA CLASSICA	2	VEN	SALA CONS	11	17,00-18,30	DEMARIA	25,00 €	25	99
E03	LINGUA FRANCESE BASE	1-2	VEN	ARTOM	25	15,30-17,00	GAGLIARDI	115,00 €	15	25 ON LINE
E04	LINGUA FRANCESE livello intermedio-avanzato	1-2	VEN	ARTOM	25	17,30-19,00	GAGLIARDI	115,00 €	15	25 ON LINE
E07 bis	LINGUA INGLESE LIV A1/ A2	1-2	VEN	VERCELLI	25	16,00-17,30	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E11	LINGUA INGLESE LIV B1/B1+	1-2	VEN	VERCELLI	25	14,30-16,00	GIANOTTI	115,00 €	15	25
E13	LINGUA INGLESE BEGINNER/PRE-Intermediate	1-2	VEN	ARTOM	25	14,30-16,00	POLYGLOT INTER. ASTI	115,00 €	15	25
E14	LINGUA INGLESE Intermediate-Upper Intermediate	1-2	VEN	ARTOM	25	16,30-18,00	POLYGLOT INTER. ASTI	115,00 €	15	25
E24	LINGUA TEDESCA: CONVERSAZIONE	1-2	VEN	ARTOM	25	15,00-16,30	LIUZZO	100,00 €	15	25
F04	ACQUAGYM B	1-2	MAR-VEN	PAL FIDIA	44	11,00-11,45	PALESTRA FIDIA	350,00 €	15	22
F10	ACQUAGYM C GRUPPO 3	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F11	ACQUAGYM C GRUPPO 4	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F12	ACQUAGYM C GRUPPO 5	1-2	MAR-VEN	PISCINA	19	10,00-10,45	PISCINA COMUNALE	150,00 €	5	20
F15	IDRO BIKE 1	1-2	VEN	PISCINA	9	08,15-9,00	PISCINA COMUNALE	100,00 €	4	9
F16	IDRO BIKE 2	1-2	VEN	PISCINA	19	08,15-9,00	PISCINA COMUNALE	200,00 €	4	9
F22	ATTIVITA' MOTORIA CORSO B	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	SARACCO	125,00 €	30	80
F23	ATTIVITA' MOTORIA CORSO C	1-2	MAR-VEN	"LA TERRAZZA 7"	60	17,00-18,00	REDI	125,00 €	30	80
F36	YOGA A GRUPPO 2	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	30	15,30-16,30	LA TORRE	110,00 €	20	30
F43	NORDIC WALKING B	1-2	MERC-VEN	ASTI	11	17,00-19,00	VOLA	50,00 €	15	20
G04	BRICOLART 2° LIVELLO	1-2	VEN	PAR.N.S.LOURDES	22	17,00-19,30	MUSSO	150,00 €	12	15
G05	BRIDGE	1-2	MAR-VEN	WAY ASSAUTO	22	21,00-23,00	AMICI BRIDGE AT	40,00 €	16	48
G14	LAB. DI DISEGNO CREATIVO (PER TUTTI)	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	22	15,00-17,00	VERCELLI	60,00 €	15	25
H02	LINGUA INGL. INTERMEDIATE B1	1-2	VEN		25	18,30-20,00	GIANOTTI	90,00 €	15	25
G24	CORSO DI MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO	1-2	VEN	"LA TERRAZZA 7"	8	21,00-23,00	D.V. COSTUMI	60,00 €	15	25

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD. CORSO

	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
C05	1	SAB	ASTISS	11	10,00-11,30	AIDM - DOTT.SSA SARACCO	25,00 €	25	100
F19	1	SAB	PISCINA	11	12,00-14,00	IDEA SUB	170,00 €	3	30

ANNO ACCADEMICO 2024/2025

COD. CORSO

	set	gg.set.	sede	lez.	ora	docente	CONTRIB. SOCI	NR. MIN.	NR. MAX.
F20	2	SAB	PISCINA	17	12,00-14,00	IDEA SUB	380,00 €	3	30