

UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' DI ASTI



LIBRO CORSI

ANNO ACCADEMICO 2026 - 2027

Corso alla Vittoria, 119 - 14100 Asti
Tel. 0141- 437247 / 0141-321190 - Fax 0141- 437805
www.utea.it - info@utea.it
pagina facebook: UTEA Asti

Si ringraziano per la collaborazione



Provincia di Asti



Comune di Asti



IL SALUTO DEL PRESIDENTE

Gentilissimi lettori del Libro Corsi UTEA,
l'UTEA è una realtà presente sul territorio astigiano che ogni anno cerca di ampliare l'offerta formativa culturale e non, coinvolgendo anche i paesi del nostro bel territorio.

Dall'8 gennaio 2026 sono il nuovo Presidente e mi auguro di mantenere e, perché no, aumentare il numero di passeggeri della “navicella della nostra UTEA” – come diceva il mio predecessore Giorgio Bricchi.

Lo scopo dell'UTEA è quello di offrire attività formative che spaziano dalle materie letterarie a quelle scientifiche passando per quelle motorie.

C'è veramente tanta offerta, che mi auguro sia apprezzata, rivolta a tutte le età a partire dai 25 anni.

I nostri uffici sono composti da volontari che si mettono in gioco rientrando nel “mondo del lavoro” perché la “navicella UTEA” è un lavoro!!!

Auguro a tutti un ottimo Anno Accademico 2026/2027.

Il Presidente

Giulia Franco

IL SALUTO DEL DIRETTORE

Carissimi iscritti UTEA,

è con profonda emozione e un rinnovato senso di responsabilità che inauguro insieme a voi l'anno accademico 2026/2027.

Guardando al percorso fatto finora, non posso che esprimere un immenso orgoglio: quest'anno celebriamo lo straordinario traguardo dei 3.000 iscritti.

Questo numero non è solo una statistica, ma il segno tangibile di una comunità che cresce, che ha desiderio di conoscere, approfondire, sapere e che riconosce nell'UTEA un punto di riferimento insostituibile per la vita culturale di Asti e della sua Provincia. L'offerta formativa è sempre più flessibile ed inclusiva e proprio per onorare questa fiducia, abbiamo lavorato intensamente per far evolvere la nostra UTEA. La sfida è stata quella di rendere l'Università ancora più accessibile e moderna: abbiamo introdotto corsi inediti che spaziano dalle frontiere della tecnologia alle arti tradizionali.

I nostri programmi sono oggi pensati per attrarre diverse fasce d'età, favorendo un dialogo intergenerazionale che arricchisca tutti e per venire incontro alle più svariate esigenze. Abbiamo diversificato i giorni e gli orari delle lezioni, garantendo una copertura più ampia durante tutta la settimana. A titolo personale desidero rivolgere un sentito ringraziamento al Consiglio Direttivo per avermi rinnovato l'incarico per il prossimo triennio. Essere riconfermata alla guida della direzione dei corsi è per me un onore e uno stimolo a proseguire nel solco dell'innovazione e della qualità educativa. L'UTEA non è solo una scuola, è un luogo di incontro dove la curiosità non ha età e dove ogni lezione è un'occasione per sentirsi parte di qualcosa di grande.

Auguro a tutti voi un anno accademico ricco di scoperte, di nuovi amici e di quella gioia che solo la conoscenza sa donare.

Buon Anno Accademico 2026/2027!

Il Direttore dei Corsi UTEA

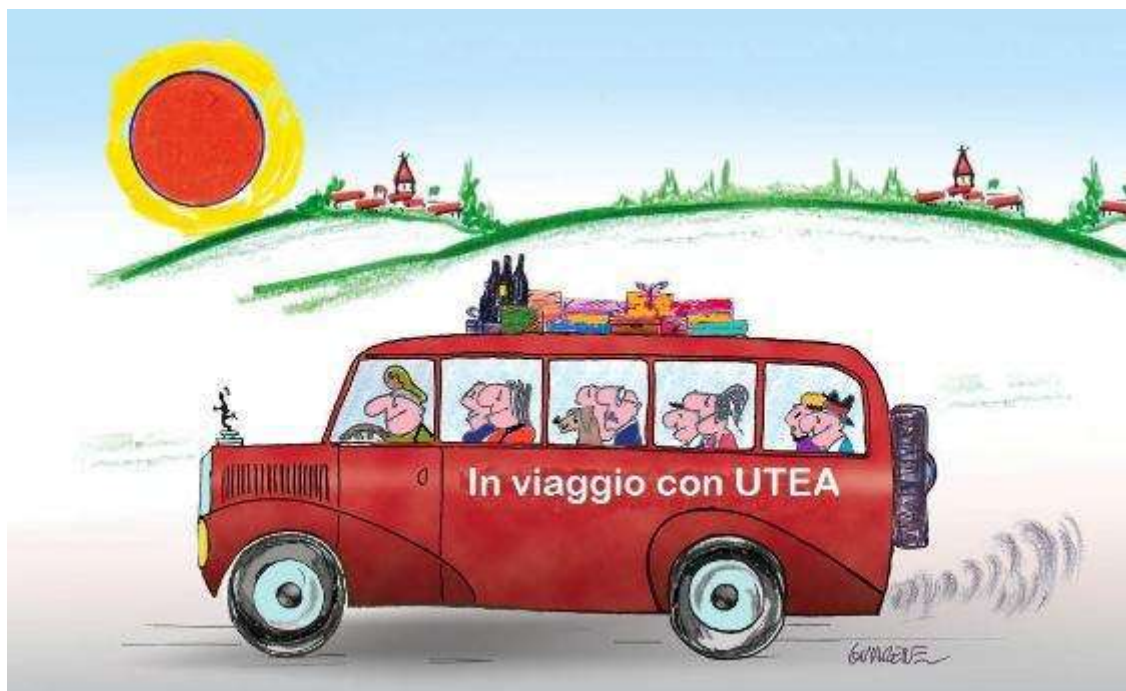
Francesca Ragusa

UN RINGRAZIAMENTO AD ANTONIO GUARENE

Come da tradizione il Libro Corsi sarà arricchito dalle vignette del Maestro Antonio Guarene, già socio UTEA.

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

Ringraziamento esteso alla signora Rosellina, moglie del Maestro, per la concessione dell'utilizzo delle vignette.



DIREZIONE SEGRETERIA UFFICI

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

Presidente: Giulia Franco - 3358377371 - 3391400872

Direttore dei corsi: Francesca Ragusa - 3451539922

**Presidenza: segreteria@utea.it
Direzione dei Corsi: utea.asti@gmail.com
Segreteria: info@utea.it
Economato: contabilita@utea.it**

Sito: www.utea.it

pagina Facebook: UTEA Asti

Orario per il pubblico

**Dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00
al pomeriggio su appuntamento telefonico**

PROCEDURA RIGUARDANTE LE ISCRIZIONI

Il libro corsi è consultabile online sul sito www.utea.it.

Sarà possibile ritirare la versione cartacea dalle 09.00 alle 12.00, dal lunedì al venerdì, presso la Sede dell'UTEA, in Viale alla Vittoria 119.

Le iscrizioni in modalità **online** inizieranno **martedì 1° settembre 2026** e termineranno **mercoledì 30 settembre 2026**.

Si prega di compilare tutti i campi richiesti correttamente.

Le iscrizioni ai corsi **in presenza** – che si terranno presso la sede UTEA - inizieranno **martedì 1° settembre 2026** e termineranno **venerdì 25 settembre 2026** e **saranno su appuntamento** chiamando il numero **3451539922** a partire da **venerdì 28 agosto** (dalle ore 9.00 alle ore 12.00, dal lunedì al venerdì).

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 **al momento dell'iscrizione** certificato medico.

Il certificato medico può essere rilasciato dal proprio medico curante.

L'UTEA ha stipulato una convenzione con la SRL HASTAFISIO, C.so Galileo Ferraris 2 Asti. Presso detta società sarà possibile effettuare una visita per il rilascio del certificato previo appuntamento al numero 0141594455 specificando di essere socio UTEA.

Nel caso un socio si iscrivesse ad un corso e poi, per motivi personali, non riuscisse a frequentarlo **è pregato di comunicarlo tempestivamente** in modo da consentire ad altri soci di iscriversi, evitando il sollecito del pagamento da parte degli uffici UTEA.

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE UTEA: € 30,00 (trenta)

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

La tessera potrà essere ritirata dai soci presso gli Uffici UTEA.

L'iscrizione a Socio UTEA potrà essere accettata in qualsiasi momento.

I corsi inizieranno il giorno **1° ottobre.**

AVVERTENZE IMPORTANTI

1. Tutte le attività dell'UTEA (inclusi i viaggi, le gite culturali e gli spettacoli del Teatro Regio), 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.
5. Le iscrizioni ai viaggi devono essere effettuate, contestualmente al pagamento della relativa quota di partecipazione, entro i termini 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, oppure presso gli uffici UTEA con bancomat, carta di credito e Satispay.
Denominazione su bonifico: UTEA – Università delle tre età di Asti
IBAN: IT72S0608510301000000022290.
Non verranno accettati pagamenti in contanti.
7. Le iscrizioni ai singoli corsi vengono chiuse al momento del raggiungimento del numero massimo previsto.
8. Si prega di porre la massima attenzione **in sede di iscrizione** a controllare le date di svolgimento delle lezioni consultando il Libro Corsi.
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 HASTA FISIO, sede convenzionata UTEA. **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 e 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 di iscriversi ad altri corsi.
12. **Ogni corsista può frequentare solo e unicamente i corsi a cui è iscritto. Non sono previste 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 corretto numero di cellulare.

L'UTEA non e' responsabile di mancate comunicazioni determinate da numeri telefonici errati o da irreperibilità del socio stesso.

16. Nel caso un socio si iscrivesse ad un corso e poi, per motivi personali, non riuscisse a frequentarlo **è pregato di comunicarlo tempestivamente** in modo da consentire l'iscrizione ad altri soci ed evitando il sollecito del pagamento da parte degli uffici UTEA.
17. **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 (www.utea.it)

Le comunicazioni urgenti saranno effettuate anche a mezzo SMS e posta elettronica.

“Viaggiare è come sognare: la differenza è che non tutti, al risveglio, ricordano qualcosa, mentre ognuno conserva calda la memoria delle meta da cui è tornato” Edgar Allan Poe

VIAGGI CULTURALI

NORME

I viaggi sono riservati solo e unicamente ai Soci.

Il viaggio, sia esso di un giorno o di più giorni, viene effettuato al raggiungimento del numero minimo di partecipanti (generalmente 30 persone).

Nel caso di impossibilità a partecipare al viaggio i rimborsi saranno così effettuati:

- se possibile la sostituzione, il viaggio verrà rimborsato per l'intera quota;
- se non è possibile la sostituzione, il rimborso verrà calcolato in modo proporzionale al numero dei partecipanti iscritti;
- se il giorno della partenza l'interessato si ritira o semplicemente non si presenta NON ha diritto ad alcun rimborso;
- nel caso di viaggio di più giorni sarà stipulata, con l'Agenzia di viaggi organizzatrice, un'assicurazione “annullamento viaggio”.

PREVISIONI

I viaggi NON sono un'attività primaria dell'UTEA, pertanto ci si avvale di Agenzie di viaggio specializzate in viaggi di gruppo e pubblicizzati sul sito ufficiale UTEA, sulla pagina fb e tramite SMS a tutti i soci.

Per l'Anno Accademico 2026/2027, si realizzeranno:

due viaggi di più giorni (uno in autunno e uno in primavera)

soggiorni: marino estivo (giugno), montano (fine luglio inizio agosto) e di estate (settembre) con la possibilità di effettuare un ciclo di cure termali;

mostre e musei abbinati alla visita della città ospitante.

CARO SOCIO

Se hai qualche luogo nel quale desideri andare manda una mail a segreteria@utea.it : l'ufficio preposto cercherà di accontentarti!

SEDI DEI CORSI IN ASTI

ASTISS - Polo Universitario	Piazza Fabrizio De Andrè
Circolo Don Bosticco	Corso XXV Aprile, 210
D.L.F.	Via Al Mulino, 8
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
Circolo Way-Assauto	Via P. Chiesa, 20
Piscina Bolle Blu (ex Hastafisio)	Via Sanguanini, 21
Piscina Comunale di Asti	Via G. Gerbi, 16
Piscina “Palestra Fidia”	Via R. Sanzio, 29
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 importanti eventi durante l'Anno Accademico.

Le date degli spettacoli e degli eventi culturali saranno comunicate ai Soci tramite SMS, sui social (Sito UTEA e Facebook).



PER GLI AMANTI DELL'OPERA LIRICA

STAGIONE 2026/27

Turno pomeridiano

Mercoledì 18 novembre 2026	ore 15,00	IRIS di P. Mascagni
Venerdì 11 dicembre 2026	ore 14,30	THE TOKYO BALLET
Martedì 2 febbraio 2027	ore 15,00	EDGAR di G. Puccini
Mercoledì 10 marzo 2027	ore 15,00	LA TRAVIATA di G. Verdi
Martedì 25 maggio 2027	ore 15,00	CARMEN di G. Bizet

Abbonamento 5 spettacoli al costo di Euro 213,00, cui va aggiunto il costo del noleggio dell'autobus.

Per informazioni rivolgersi a Giorgio Bricchi nei giorni di lunedì e giovedì con orario dalle 9,00 alle 12,00.

La partenza da Asti è programmata per le ore 13,00 da P.zza Alfieri (ritrovo circa 5 minuti prima), a seguire P.zza Vittorio Veneto e autostrada Asti/Ovest (distributore ENI) salvo diverse comunicazioni.

Per la data dell'11 dicembre la partenza viene anticipata alle 12,30.

ANNO ACCADEMICO 2026/2027

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 promemoria 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, mail: 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 - www.garanteprivacy.it - garante@gpdp.it).

AREA
LETTERARIA
ARTISTICA
STORICA

Programma dei corsi

Cod. A01 ARCHEOLOGIA

Docente	Cristina Ghiringhello
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
	2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04
	22/04 - 06/05 - 20/05

Programma

Sulle tracce del Passato

Ogni epoca ha "costruito" la propria immagine dell'antichità. Il corso si propone di illustrare l'appassionante cammino dell'archeologia, dall'interesse per l'antico fino alla moderna scienza metodologica. Ripercorreremo le vicende delle più importanti scoperte, dalle sabbie d'Egitto alle antiche città del Mediterraneo e del Vicino Oriente fino alle foreste del Centro America. Un viaggio che ci accompagnerà alla scoperta delle storie di grandi archeologi, avventurieri o persone comuni che, grazie al loro intuito, alla loro tenacia o al semplice frutto della casualità, hanno svelato al mondo alcune tra le più grandi meraviglie dell'antichità. L'ultima parte del corso sarà dedicata all'impatto delle nuove tecnologie (con l'esposizione di alcuni casi di studio) e al ruolo dell'archeologo oggi: non più solo scavatore, ma custode della memoria pubblica, esperto di tutela e comunicatore del patrimonio culturale.

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A02

ASCOLTARE LA MUSICA CLASSICA

Docente	Marco Demaria
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 23/10 - 06/11 - 20/11 - 18/12 2027: 15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 09/04 - 23/04

Programma

- Un ritratto di Camille Saint Saens.
- Felix Mendelssohn Bartholdy: un virtuoso del pianoforte e un grande studioso.
- Il ciclo sinfonico di Anton Bruckner. (Enzo Demaria)
- Le cantate per l'avvento di Johann Sebastian Bach.
- Beethoven 200 - Il concerto per violino e orchestra op.61.
- Un ritratto di Georg Philipp Telemann.
- Beethoven 200 - I capolavori della musica da camera.
- Quaresima 2027: Antonio Vivaldi: Il "Gloria Rv 589 in re maggiore" e la musica sacra. (Enzo Demaria)
- Ascolto e analisi dei concerti per violoncello e orchestra di Franz Joseph Haydn.
- Beethoven 200 - I cinque concerti per pianoforte e orchestra. (Enzo Demaria)
- La musica delle corti reali tra XVII e XVIII secolo.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A03

DIVAGAZIONI CINEMATOGRAFICHE

Docente	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

Il Piacere del Cinema: Viaggio tra Storia, Emozioni e Grandi Classici. Il cinema è la "macchina dei sogni" che ha accompagnato le tappe più importanti della nostra vita. Questo corso non è solo una serie di lezioni, ma un invito a ritrovarci davanti al grande schermo per riscoprire i capolavori che hanno fatto la storia e capire come sono nati. Insieme impareremo a guardare i film con occhi nuovi, andando oltre la trama per scoprirne i segreti, le tecniche e le curiosità dietro le quinte.

2026

16/10 Prima lezione didattica

23/10 CHIARA di Susanna Nicchiarelli

30/10 UNA RELAZIONE PASSEGGERA di Emmanuel Mouret

06/11 LE VELE SCARLATTE di Pietro Marcello

13/11 Seconda lezione didattica

20/11 KAFKA A TEHERAN di Ali Asgari

27/11 EVENTO ASTI INTERNATIONAL FILM FESTIVAL

04/12 Terza lezione didattica

11/12 LA CACCIA di Marco Bocci

18/12 HOURIA - LA VOCE DELLA LIBERTA' di Mounia Meddour Gens

2027

15/01 LA BELLA ESTATE di Laura Luchetti

22/01 Quarta lezione didattica

Contributo corso € **60**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

Cod. A04 EGITTOLOGIA

Docente	Valentina Federica Spreafico
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12 2027: 11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04

Programma

“Walk like an Egyptian. La vita quotidiana nella Valle del Nilo”

- Le elites del potere: re, funzionari e scribi;
- L'Egitto e i suoi vicini: l'esercito e gli stranieri;
- Il territorio e la sua organizzazione: regioni, città e villaggi;
- Artisti e artigiani, architetti e operai;
- Materiali e tecniche della produzione artigianale;
- La casa, l'arredamento e la gestione dei beni; la vita familiare
- Moda e bellezza, erotismo e seduzione;
- Alimentazione, conoscenze scientifiche e matematiche, scrittura e letteratura;
- L'istruzione e la divulgazione del sapere: religiosità e magia
- Religiosità ufficiale e pietà personale: divinità nazionali e locali;
- La dimora dell'aldilà: tombe e rituali funerari.

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 disponibilità on line

Cod. A05 GEOPOLITICA

Docente	Edoardo Angelino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12
	2027: 07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03 - 01/04
	15/04 - 29/04 - 13/05

Programma

Quest'anno parleremo del subcontinente indiano e del sud-est asiatico, un gigante in fase di risveglio con la sua millenaria storia, le sue contraddizioni e le sue infinite potenzialità.

- Il subcontinente indiano dall'impero inglese all'indipendenza
- L'indipendenza e la separazione tra India e Pakistan
- L'India attuale.
- Il Pakistan oggi
- Il Bangladesh
- Il Nepal
- La Birmania (Myanmar)
- La Cambogia
- Il Vietnam

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

Cod. A06

IL MONDO DELLA RUSSIA

Docente	Svetlana Kondrina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12 2027: 07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03

Programma

Gli uomini e non solo

Il corso è incentrato sulle principali figure maschili nella storia della Russia, nomi che nel bene o nel male hanno segnato delle epoche.

Dai tempi antichi sino alla Guerra Fredda, dagli eroi ai più feroci criminali, dai premi Nobel russi ai più ricchi oligarchi.

Si prenderà in esame anche la "mano italiana" nella cultura e nell'arte di quel Paese, per concludere con una rassegna culinaria.

- Le più grandi dinastie della Russia: Tolstoj, Sheremetiev, Jusopov
- Il ruolo dell'Unione Sovietica nella Seconda Guerra Mondiale
- I più grandi eroi di tutti i tempi e di tutte le guerre
- Gli uomini più ricchi della Russia e le loro aziende
- I premi Nobel ai russi
- I maniaci sessuali
- I più famosi ladri e truffatori
- La Guerra Fredda e la Perestrojka
- La "mano italiana" nell'arte e nella cultura russa
- I più famosi parapsicologi russi: come, con la forza della mente, si può chiedere aiuto all'Universo per realizzare i propri sogni
- La cucina russa: ricette e immagini di cibi

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Carlo Cerrato
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 21/12 2027: 18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04 - 26/04 10/05 - 24/05 - 07/06

Programma

Viviamo nella società liquida dominata dalle tecnologie dell'informazione, ma è sempre più difficile orientarci, distinguere il vero dal falso e scegliere fonti affidabili.

Il corso propone una serie di incontri sotto forma di conversazioni che, prendendo spunto dall'attualità, stimolino ad approfondire le dinamiche della comunicazione e dell'informazione: un mondo in rapidissima evoluzione dominato dall'innovazione tecnologica.

Viviamo in un mondo caratterizzato da un flusso enorme di messaggi e stimoli spesso contraddittori, difficili da decodificare e fuorvianti. Come evitare di essere sopraffatti dalla tecnologia? Come mantenere autonomia di giudizio? Quali strumenti abbiamo a disposizione per capire? Come attrezzarci per gestire le tecnologie e non diventarne schiavi?

Sono alcuni degli interrogativi attorno ai quali si svilupperanno le conversazioni, partendo dagli interrogativi che ognuno di noi si pone o dovrebbe porsi.

Il corso prevede inoltre riferimenti all'evoluzione del mondo dell'informazione, da Gutenberg alle nuove frontiere dell'Intelligenza Artificiale, tra locale e globale con riferimenti al ruolo dell'Europa in un contesto geopolitico dominato dalle big tech.

Contributo corso € **32**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A08

LA STORIA DEL JAZZ

Docente	Felice Reggio
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12 2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03 -17/03 - 31/03 - 14/04 28/04 - 12/05 - 26/05

Programma

"THE STORY OF JAZZ" - La Storia del Jazz

Un grande viaggio attraverso "La storia del Jazz": un percorso storico-didattico che celebra il grande legame da sempre intercorrente tra l'uomo e lo strumento musicale, che insieme hanno realizzato l'arte più comunicativa e significativa, il JAZZ.

Un linguaggio universale che unisce tutti i popoli del mondo ed è sicuramente il genere più innovativo del secolo scorso, il '900.

- Le origini
- Le big band & lo swing anni' 30 e '40
- I solisti storici
- Le voci
- Il be bop
- Hard - bop
- Il cool
- Il jazz in Italia
- La bossa nova
- Il jazz modale
- Il soul & rithym blues
- Il free jazz altre contaminazioni (funk, fusion, jazz rock, elettric)

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. A09

LA TERRA DI MEZZO

Docente Alberto Banaudi e Claudia Gorla
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno venerdì
Date 2026: **16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12**
2027: **08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04**
16/04 - 30/04 - 14/05

Programma

Il filosofo detective.
Un viaggio tra letteratura e filosofia.

Il corso esplorerà, attraverso la lettura critica di alcuni romanzi (appartenenti soprattutto al genere "giallo" e poliziesco), il rapporto intercorrente tra la letteratura e le espressioni più significative della riflessione filosofica ad essa contemporanea.

Saggezza e Consolazione.
Riflessioni sui grandi temi della spiritualità occidentale e orientale

Il “Vangelo di Giovanni” ed il “Canto del Signore Beato” (Bhagavad Gita) allo specchio.
Il corso cercherà di mostrare come due tra i più significativi e preziosi testi della spiritualità mondiale, pur appartenendo a tradizioni culturali e religiose diverse e lontane, siano due grandi fiumi che conducono verso l’Oceano Divino.

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

Cod. A10

LE MAFIE

Docente	Antonio Borgia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03 - 07/04 21/04 - 19/05 - 02/06

Programma

- Le origini del termine.
- Punti in comune, caratteristiche e rapporti fra le mafie.
- Il pentitismo e la sua sottovalutazione.
- L'antimafia e la sua strumentalizzazione.
- Il dialogo Stato - mafie
- I rapporti con la politica, la Chiesa e la massoneria.
- La spettacolarizzazione delle mafie.
- Storia ed evoluzione delle principali mafie italiane.
- Le donne nel contesto mafioso.
- Le infiltrazioni nell'economia legale e l'estensione nelle regioni del Nord Italia.
- La zona grigia e i motivi della radicalizzazione dei mafiosi nelle regioni settentrionali.
- I sequestri di persona.
- La Commissione Parlamentare del 2008 sulla 'Ndrangheta e le errate polemiche.
- La situazione in Piemonte e nell'astigiano.
- I due processi Albachiara e Barbarossa.
- Il riciclaggio di denaro: normativa, fasi e modalità.
- I mezzi di contrasto.

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. A11 **LE VIE DELL'ESOTERISMO**

Docente	Francesca Ragusa
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12
	2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03 - 14/04
	28/04 - 12/05 - 26/05

Programma

Luoghi Magici

Un Viaggio tra Conoscenza di Sé e Misteri Antichi: un itinerario reale, fisico e spirituale.

Traendo ispirazione dalle antiche religioni misteriche, dai riti e dalle conoscenze iniziatiche percorreremo le tappe di un viaggio magico percorrendo le tappe reali delle costruzioni e dei reperti lasciati dagli Antichi. Tale cammino della conoscenza sarà il viaggio dell'eroe, del guerriero solitario, dell'eremita, del pellegrino, di ognuno di noi che attraversa mondi, foreste, villaggi e deserti per arrivare alla conoscenza ultima, alla conoscenza di sé e delle cose prime lasciando sempre traccia dei propri passi.

Contributo corso € **32**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. A12

LETTERATURA CONTEMPORANEA

Docente	Susanna Nuti
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12 2027: 08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03

Programma

BOOK CLUB – Alla scoperta della letteratura contemporanea

Commedie, classici rivisitati, gialli, biografie, storici: 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 storico e sociale.

Un percorso in giro per il mondo, toccando realtà diverse a livello sia sintattico che emotivo per scoprire romanzi che, forse, senza questa occasione non si sarebbero mai letti.

- La promessa - Friedrich Durrenmatt
- Le parole che mi hai lasciato - Giulia Baldelli
- Piccoli suicidi tra amici - Arto Paasilinna
- Il diario di Jane Somers - Doris Lessing
- Il diavolo e l'acqua scura - Stuart Turton
- Ogni mattina a Jenin - Susan Abulhawa
- I giorni di vetro - Nicoletta Verna
- Felici i felici - Yasmina Reza
- Orgoglio e pregiudizio zombie - Seth Grahame-Smith
- Le lupe - Boileau-Narcejac
- Il morso della vipera - Alice Basso

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. A13**LETTERATURA ITALIANA**

Docente	Stefano Gilardi - Mariella Balbo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04 20/04 - 04/05 - 18/05 - 01/06

Programma

La voce dei classici

- Maestri di umanesimo: Omero e Virgilio. Parte prima: donne nei poemi classici. Parte seconda: figure di padri esemplari nei poemi classici. Tot. 2 lezioni.
- Maestri di libertà: Dante. Parte prima: uomini nella Divina commedia. Parte seconda: donne nella Divina Commedia. Tot. 2 lezioni.
- Maestri di quotidianità: Boccaccio. Donne nel Decameron.
- Maestri di fantasia: l'Epica cristiana. L'Orlando Furioso e la Gerusalemme Liberata.
- Goldoni: la nuova commedia umana.
- Foscolo e la nostalgia del ritorno.
- Leopardi: una filosofia di vita.
- Il capostipite del romanzo: I Promessi Sposi.
- Verga: il controcanto all'opera manzoniana.
- Pascoli, il poeta fanciullino.
- D'Annunzio, dal multiforme ingegno.
- Pirandello: il controcanto al dannunzianesimo.
- Ungaretti: una vita.

Contributo corso € **32**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. A14 **LETTERATURE COMPARATE**

Docente Francesca Ricchetti
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno giovedì
Date 2026: **15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12**
2027: **07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03**

Programma

Galleria di Specchi

- Saffo | Alda Merini. L'eros femminile e la scrittura oracolare
- Frida Kahlo | Sylvia Plath. Forza e vulnerabilità femminile
- Gabriele D'Annunzio | Gustav Klimt. La femme fatale e l'estetica del desiderio
- Joris-Karl Huysmans | Émile Zola. La natura malata e velenosa
- Beppe Fenoglio | Giuseppe Ungaretti. La natura sconvolta dalla guerra
- Luis Sepúlveda | Antonio Ligabue. L'uomo e l'animalità
- Totò | Arnold Böcklin. Lo spazio cimiteriale e la concezione della morte
- Caravaggio | Stephen King. L'horror sulla tela e nella narrazione
- Franz Kafka | Edgar Allan Poe. La metamorfosi dello spazio e dell'essere
- Odissea | Jack Kerouac. Il viaggio con e senza un orizzonte di senso
- Charles Baudelaire | Paul Gauguin. Evasione dalla civiltà industriale e ricerca di paradisi esotici

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A15

LETTURE GUIDATE

Docente	Maria Grazia Bologna
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 21/12 2027: 18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04

Programma

Il romano distopico

Le ansie e le paure del XX secolo si sono rispecchiate in una serie di romanzi che, tra fantapolitica e fantascienza, prefigurano quadri angosciosi e proiezioni nel futuro di situazioni che, nella realtà, si rivelano talvolta più inquietanti dell'invenzione narrativa, costringendoci a riflettere sul nostro presente.

- Società distopiche

A.Huxley: "Il mondo nuovo"

G.Orwell: "1984"

R.Bradbury: "Fahrenheit 451"

A.Burgess: "Arancia meccanica"

M.Atwood: "Il racconto dell'ancella"

- Infanzia distopica

W. Golding: "Il signore delle mosche"

- Dopo le pandemie

G. Morselli: "Dissipatio h.g"

J. Saramago: "Cecità"

- Tra distopia e fantapolitica

J. London: "Il tallone di ferro"

P. K. Dick: "La svastica sul sole"

P. Roth: "Il complotto contro l'America"

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A16 **MUSICA LIRICA**

Docente	Pier Giorgio Bricchi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12 2027: 08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03

Programma

LE OPERE GIOVANILI DI GIUSEPPE VERDI (parte prima)

Dopo avere dedicato gli incontri degli ultimi anni all'opera francese, a Richard Wagner, all'opera russa, a Giacomo Puccini nel centenario della morte e ad altri autori italiani dell'Ottocento, mi è sembrato giusto tornare a riflettere sulla produzione del nostro maggiore operista, a cominciare dalle opere giovanili, non frequentemente rappresentate e ricche di suggestioni musicali nonché letterarie, considerato il prestigio delle fonti utilizzate.

- L'affermazione col *Nabucco* (1842)
- Gli esordi e le due prime opere (*Oberto conte di san Bonifacio* e *Un giorno di regno*)
- *I Lombardi alla prima crociata* e il patriottismo di Verdi (1843)
- Il dramma romantico: *Ernani* (1844)
- *I due Foscari* (1844) e la meditazione sulla giustizia
- *Giovanna d'Arco* (1845) e la trasfigurazione della storia
- Una fase interlocutoria: *Alzira* (1845) e *Attila* (1846)
- *Macbeth* (1847) e il primo incontro con Shakespeare

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A17

QUANDO LE DONNE PARLANO

Docente	Rosellina Piano
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

Asti, vista dalle donne

- Prima del Comune: donne che fondano, donano, ricordano
- Matrimoni, doti, alleanze: il potere che non si vede
- Peste, guerre, assenze: la città delle donne sole
- Quando la città parla al femminile
- Umanesimo laterale: donne che leggono, rispondono, respirano
- Lingue, poteri, scritture
- Immagini che parlano: donne, devozione e Barocco
- Educare per riformare: donne e Illuminismo sabaudo
- Rivoluzione senza donne? Asti tra Francia e Restaurazione
- La virtù borghese: educatrici, benefattrici, cittadine
- Sulla soglia della modernità: lavoro, guerra, trasformazioni

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A18 **STORIA CONTEMPORANEA**

Docente	Stefano Mossino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

Programma

Il vaso di Pandora, ovvero l'ordine del caos

Prenderemo in esame le ultime trasformazioni (o ritorni storici) nel panorama globale cercandone le radici nell'immediato passato. La crisi delle istituzioni sovranazionali e del multilateralismo nati nel secondo dopoguerra. Panorama di riferimento: la guerra fredda e la distensione (viste anche dall'Italia) la decolonizzazione, le trasformazioni economiche, la globalizzazione

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A19

STORIA DELL'ARTE

Docente	Maria Teresa Barolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

ICONA SAN FRANCESCO

Dalle origini al centenario del 1926.

Prendiamo in esame l'iconografia francescana delle origini e il rapporto dell'ordine con le immagini devozionali e la loro funzione: la croce dipinta e la pala d'altare francescana nell'ambito culturale dei nuovi ordini mendicanti. Sarà quindi la volta dei cicli pittorici con le storie del Santo nei secoli XIII-XIV, a partire dalla basilica di Assisi di cui affronteremo l'analisi in dettaglio.

Ci soffermeremo sulla committenza francescana dall'ambito giottesco al XV-XVI secolo e sulle principali opere dedicate al Santo in età moderna (Caravaggio, El Greco e Barocchi, per esempio) fino alla definitiva fissazione dell'iconografia devozionale. Ci occuperemo poi delle celebrazioni del 7° centenario, nel contesto della cultura italiana intorno al 1926, con la creazione di un "cantiere Assisi" per il restauro. Da ultimo prenderemo in considerazione le celebrazioni attuali, con esame delle principali iniziative espositive.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100 disponibile online

Cod. A20

VIAGGI NEL MONDO

Coordinatori Ulrica Rimella - Rosanna Gonella
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno lunedì
Date 2026: **12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 21/12**
 2027: **18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04 - 26/04**

Programma

- **Laura Ferrato** Cina
- **Luisa Pignari** Junnan
- **Patrizia Trincherio** Tanzania
- **Laura Ferrato** Ecuador e Galapagos
- **Lilia Gozzellino** Via della seta
- **Giancarlo Sattanino** Argentina
- **Laura Ferrato** Dancalia e Mangystau
- **Gianni Ercole** Alaska
- **Giovanni Gastaldi** Capo Nord
- **Luisa Pignari** Australia
- **Franco Masoero** Corsica

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. A21 VIVERE LA CITTA'

Docente	Fabrizio Loretto
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

I Maestri dell'Architettura

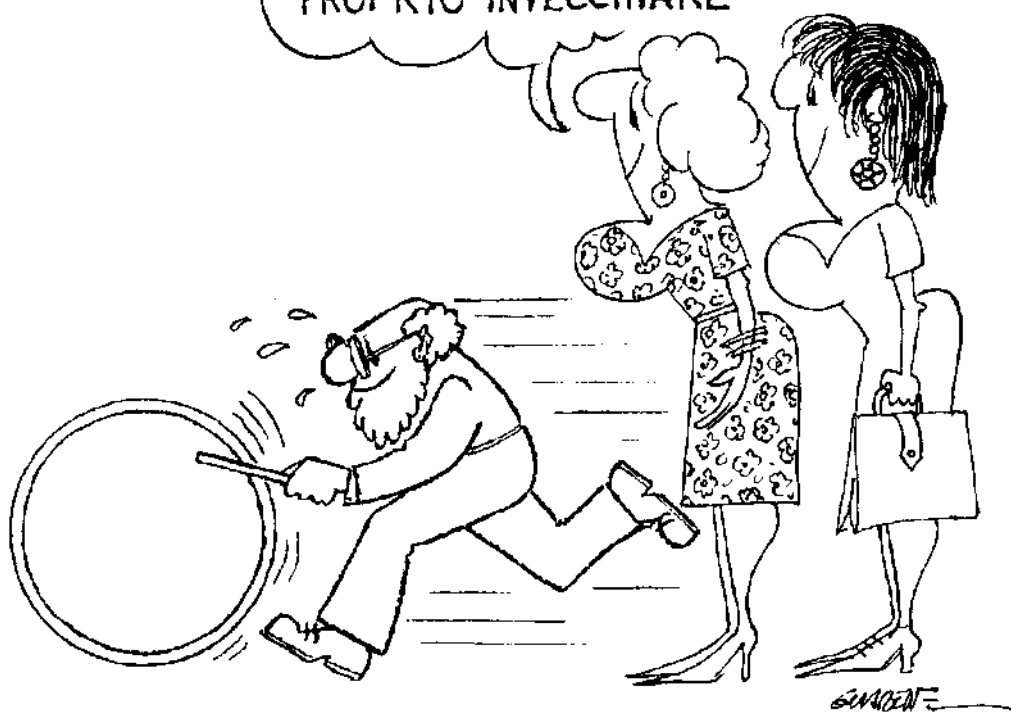
Il corso sarà strutturato in incontri tematici di conoscenza teorie e visione delle principali opere di architetti selezionati tra coloro che vengono unanimemente riconosciuti per essere stati Maestri dell'Architettura, quali ad esempio: Le Corbusier, Ludwig Mies Van Der Rohe, Frank Lloyd Wright, Walter Gropius, Alvar Aalto, Antoni Gaudí, Giò Ponti, Aldo Rossi, Giuseppe Terragni, Gae Aulenti, Luigi Figini, Gino Pollini e altri.

Ogni incontro verterà sull'analisi di teorie e opere di uno o più architetti.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

IL NONNO NON VUOLE
PROPRIO INVECCHIARE



IL NOSTRO TERRITORIO

STORIA E CULTURA

Programma dei corsi

Cod. B01**CASTELLI APERTI**

Referente	Associazione Culturale Amici di Castelli Aperti
Coordinatore	Katia Lanfranchi
Ritrovo	P.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia
Giorno	martedì
Orario	visite mezza giornata (HD): partenza ore 14.00 visite giornata intera (FD): partenza vedere programma

Programma**20 Ottobre 2026**

- **Montalto Dora (TO)** HD partenza h 14,00
Visita al Castello medievale (XII - XIII secolo) ,
arroccato su uno sperone roccioso con vista su laghi morenici e pianura.

16 Marzo 2027

- **Prunetto (CN)** HD partenza h 14,00
Castello medievale dell'Alta Langa, nato come fortezza difensiva e ampliato nei secoli.

06 Aprile 2027

- **Perno - Monforte d'Alba (CN)** HD partenza h 14,00
Fortilizio dei Falletti poi dimora residenziale; negli anni '70 sede della casa editrice Einaudi e
residenza di scrittori.

27 Aprile 2027

- **Bra e Palazzo Traversa (CN)** FD partenza h 8,30
Centro storico barocco e visita a Palazzo Traversa con saloni affrescati, oggi museo.
Pranzo libero.

18 Maggio 2027

- **Castell'Arquato e Vigoleno (PC)** FD partenza h 8,00
Borghi medievali con rocca, castello, mura, chiese romaniche e panorami collinari.
Pranzo libero.

NB: I PROGRAMMI POTRANNO ESSERE REALIZZATI AL SOLO RAGGIUNGIMENTO DEL
NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI (38 PERSONE)

Contributo corso € **250**

Minimo iscritti: 38 Massimo iscritti: 52

Cod. B02

CULTURA PIEMONTESE

Coordinatore	Giuseppe Barla
Sede	I.T.I.S. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12 2027: 11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04

Programma

Il corso avrà un contenuto ad ampio raggio con al centro la cultura piemontese. Questo significa che gli incontri 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.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. B03

PIANTE, ANIMALI E FUNGHI ASTIGIANI

Docente Fabiola Serra
Sede ASTISS
Orario dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno martedì
Date 2026: **17/11 - 01/12 - 15/12**
2027: **19/01 - 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03 - 13/04**
27/04 - 11/05

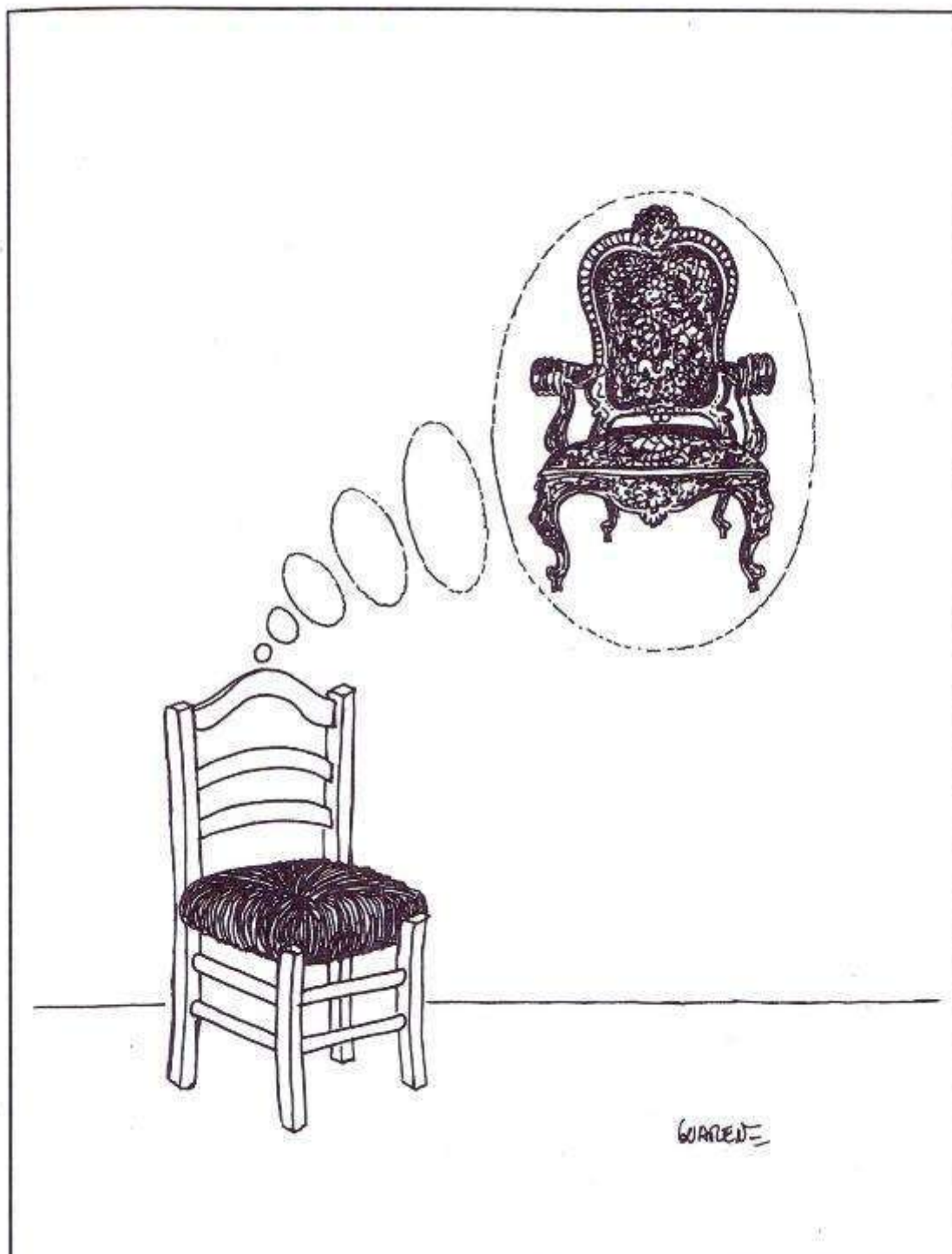
Programma

Uno sguardo sulla biodiversità

- | | |
|--|-------------------------------|
| - Piante del territorio: elementi per il riconoscimento | docente Fabiola Serra |
| - Piante protette e piante invasive | docente Fabiola Serra |
| - Biologia dei funghi e loro presenza sul territorio | docente Mario Filippa |
| - Erbe mangerecce | docente Fabiola Serra |
| - Biodiversità entomologica della provincia di Asti | docente Oscar Maioglio |
| - Uccelli dell'Astigiano: guida al riconoscimento | docente Giovanni Grasso |
| - Mammiferi: chi c'è davvero e come vive vicino a noi | docente Giovanni Grasso |
| - Tracce e lettura del paesaggio: guida pratica alla fauna | docente Giovanni Grasso |
| - Uscita per conoscere la flora | docente Fabiola Serra |
| - Uscita micologica | docenti F. Serra e M. Filippa |
| - Uscita sul birdwatching/fauna | docenti F. Serra e G. Grasso |

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online



WARDEN

AREA

MEDICO

BIOLOGICA

SCIENTIFICA

Programma dei corsi

Cod. C01

ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Docente	Adriana Talerico
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12
	2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03- 17/03 - 31/03

Programma

I meccanismi invisibili della nutrizione e del benessere

- Presentazione del corso e conoscenza della classe
- Il corpo e il cibo: basi di fisiologia della nutrizione
- Stato nutrizionale e salute, metabolismo
- Macro e micro nutrienti
- Fisiologia dell'idratazione
- Regolazione ormonale della nutrizione
- Fisiologia della fame e della sazietà
- La psiconutrizione: relazione tra emozioni, pensieri e comportamenti alimentari
- Educazione all'assaggio consapevole: cenni di analisi sensoriale
- Valore nutrizionale dei cibi e lettura delle etichette
- Chiusura del corso e riflessioni finali

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. C02 **ANTROPOLOGIA**

Docente: Francesco Scalfari
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno giovedì
Date 2026: **22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12**
2027: **14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03**

Programma

Big History: integrare cosmologia, scienze naturali, biologia e storia umana

- La Big History e il suo approccio interdisciplinare.
- Il Big Bang e le basi scientifiche dell'origine dell'universo.
- Stelle, galassie ed elementi chimici.
- La nascita e la formazione del Sistema Solare e della Terra.
- La chimica prebiotica e l'origine della vita.
- Evoluzione biologica e aumento della complessità.
- L'origine biologica e l'evoluzione dell'essere umano.
- Rivoluzione cognitiva e società di cacciatori-raccoglitori.
- Rivoluzione agricola e passaggio a società sedentarie e complesse.
- Età moderna, impatto umano sul pianeta, industrializzazione e Antropocene. Lezione.
- Il futuro dell'umanità e del pianeta nella prospettiva della Big History.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. C03**BENESSERE PSICOFISICO**

Coordinatore	Cristina Gavazza - Cristina Piccarolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 21/12 2027: 18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04

Programma

Percorsi per affrontare le sfide del futuro

- Medicina e nuove tecnologie: il futuro è ora. (Dott. B. Marino, Presidente LILT Asti e Dott. G. Miroglio, Vicepresidente LILT Asti)
- “Alleati digitali”- La nostra IA personale. (Prof. G. Saracco, Presidente Polo Universitario Uni-Astiss)
- Il potere di essere gentili con se stessi. (Dr.ssa R. Liberalato, psicoterapeuta)
- Città sostenibili. (Prof.ssa F. Richetti, poetessa e Prof.ssa E. Castino, ingegnere)
- La bellezza ci salverà! (Dott.ssa V. Briccarello, storica dell'arte)
- Genetica e medicina personalizzata. (Dott. C. Lanfranco, oncologo)
- L'inconscio, la mente nascosta che ci guida. (Dott. E. Renzi, analogista, Dott. in Psicologia e Life Coach)
- Il cammino, esperienza immersiva nella natura. (Prof.ssa C. Piccarolo)
- Il libro della mia vita: tra emozioni e significati. (Dott.ssa M. Guelfo, psicoterapeuta)
- Le piante sono il nostro futuro. (Prof.ssa C. Gavazza)
- Apericena: finger-food innovativi. (Prof.ssa C. Piccarolo) - Foyer Famiglie (costo 10 € da pagare in loco)

Contributo corso: € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

Docente	Lorenzo Rogoli
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

Programma

Il corso “Educazione al Movimento e allo Sport” nasce con l’obiettivo di fornire le basi teoriche e pratiche per comprendere il valore del movimento come strumento di salute, crescita e benessere lungo tutto l’arco della vita.

Attraverso queste 11 lezioni, verranno approfondite le basi del movimento per capire come il corpo si muove e quali sono i principi che regolano un gesto motorio efficace e corretto.

Si passerà poi alla teoria dell’allenamento, analizzando i principi fondamentali per programmare attività fisiche in modo sicuro, progressivo e personalizzato.

Una parte importante sarà dedicata alla prevenzione degli infortuni - con indicazioni pratiche per ridurre i rischi legati all’attività sportiva - e allo studio dell’anatomia applicata allo sport, per comprendere il ruolo di muscoli, articolazioni e sistemi corporei nel movimento.

Il corso affronterà inoltre il tema dell’attività fisica nella terza età, evidenziandone i benefici sul mantenimento dell’autonomia, sull’equilibrio, sulla forza e sulla qualità della vita, con particolare attenzione alla sicurezza e all’adattamento degli esercizi.

L’obiettivo finale è fornire strumenti concreti e competenze di base per promuovere uno stile di vita attivo e consapevole, valorizzando lo sport come esperienza educativa, preventiva e inclusiva.

Contributo corso: € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. C05

EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente	Roberto Vercelli
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 -24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

- Educazione finanziaria e sport
- Il valore del denaro nel tempo
- L'inflazione
- Risparmio e pianificazione
- La Banca
- I debiti
- Tasso durata e ammortamento dei finanziamenti
- Gli investimenti
- Gli strumenti finanziari
- Pagamenti digitali e cripto valute
- La cyber security

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. C06

ERBE SPONTANEE NEL MONFERRATO

Docente	Alice Bosia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

Programma

Conoscere la flora locale per apprezzarne la bellezza e migliorare la nostra salute con rimedi naturali

Il corso avrà come tema il riconoscimento a livello botanico e i consigli d'uso delle principali piante spontanee del Monferrato: un sapere che è andato perdendosi negli anni e che va recuperato per riscoprire le proprietà benefiche della flora locale.

In ogni lezione le piante saranno protagoniste e ne verranno spiegate le caratteristiche botaniche, le proprietà salutistiche (molecole attive e meccanismo d'azione), gli usi tradizionali e quelli più attuali in farmaci e integratori alimentari. Ultima lezione (da definire): uscita con camminata e raccolta erbe spontanee o lezione di cucina con utilizzo piante edibili.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Mauro Manieri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

Come sedurre, persuadere, educare ed ottenere il consenso

La psicologia è la scienza capace più di ogni altra di promuovere il cambiamento.

Ciascun individuo può fare di sé stesso un semplice consumatore di beni, tecnologie.... usato dal sistema come infinitesimale ingranaggio di un meccanismo, oppure può vivere la vita in pienezza giudicando liberamente, creando e costruendo qualcosa per cui valga la pena di vivere.

La possibilità di scelta tra le due opzioni non dipende da ciò che la società ci offre ma da ciò che noi siamo capaci di percepire e di perseguire.

Possiamo affermare quindi che dipende dalla psicologia di ciascuno, se questi è o non è in grado di dare un senso alla propria vita, là dove per psicologia si intende sia il modo di pensare del singolo sia tutto quel complesso di conoscenze e di tecniche capaci di influenzare questo modo di pensare, potenziandolo, migliorandolo e rendendolo libero da condizionamenti sociali e familiari.

Ne deriva che la capacità comunicativa gioca un ruolo fondamentale in qualsiasi professione come nella vita privata; tutti sanno esprimersi, ma sono pochi quelli che riescono ad ottenere consenso rapido nei rapporti relazionali della loro vita.

Il percorso permette di comprendere strategie relazionali perfettamente calibrate alle esigenze comunicative all'interno della famiglia, nei rapporti sentimentali ed affettivi, nelle relazioni professionali e nel management.

Non si tratta di forzare la volontà altrui con metodi di comunicazione coercitiva, ma di cogliere l'essenza di ogni individuo, per poter stabilire rapidamente un rapporto di stima profonda e di forte empatia emotiva.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. C08 LA MATEMATICA NELLA VITA QUOTIDIANA

Docente	Franco Calcagno
Sede	I.T.I.S. A.Artom
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12 2027: 11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04

Programma

- Gestione del bilancio familiare: creazione di un budget mensile e controllo delle spese.
- Bollette e utenze: calcolo di consumi, comparazione fornitori, lettura e interpretazione delle bollette.
- Sconti, promozioni e offerte: come calcolare prezzi finali, percentuali di sconto e convenienze.
- Interessi semplici e composti: applicazioni pratiche a risparmi e prestiti.
- Lettura di grafici economici e dati locali su prezzi e servizi.
- Esercitazioni pratiche: simulazioni con fogli di calcolo e casi reali di spesa e risparmio.
- Introduzione alla statistica di base: media, mediana, distribuzione dei dati.
- Lettura e interpretazione di tabelle, grafici e sondaggi: capire cosa ci dicono veramente i numeri.
- Analisi di dati nazionali e locali: economia, scuola, sanità pubblica.
- Bias e manipolazioni: esempi pratici su come i dati possano essere presentati in modo ingannevole.
- Esercitazioni pratiche con dataset reali: costruzione di grafici, confronto di statistiche, verifica di ipotesi.

Contributo corso € 27

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

Programma

2026

- 17/10** dott.ssa DANIELA TIMON “ La menopausa: istruzioni per l’uso ”
- 31/10** dott.ssa ELDA FEYLES “Screening : chi, come , perchè”
- 14/11** dott.ssa MARIA CARMELA GIUFFRIDA “Neoplasie del colon retto –
Prevenzione, diagnosi e terapia”
- 28/11** dott.ssa MARA BARCELLA “ Diventare adulti oggi: istruzioni per l’uso
dedicate a nonni, zii , genitori”
- 12/12** dott.ssa FRANCESCA IBERTIS (ANDI) “ La bocca e’ uno specchio della salute:
connessione tra cavo orale e patologie sistemiche”

2027

- 09/01** dott.ssa BRUNA RIGHETTI “ L’agopuntura nella pratica clinica”
- 23/01** dott.ssa NICOLETTA MUCCIOLI “ Uso appropriato dei farmaci – L’esperienza del
medico di Medicina generale”
- 06/02** dottor DAVIS CUSSOTTO (ANDI) : “ Salute orale e qualità delle relazioni
umane”
- 20/02** dott.ssa ELENA CANTINO “Diabete ed obesità”
- 06/03** dott.ssa PAOLA ECCLESIA (ANDI) “ Protesi: quali le reali possibili soluzioni offre
l’odontoiatria moderna”
- 20/03** dott.ssa LAURA NORELLI/ FIAMMETTA PENNA : “ L’osteoporosi”

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

Cod. C10 MEDICINA QUANTISTICA (dalla teoria alla pratica)

Docente	Fabrizio Manca
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12
	2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03- 17/03 - 31/03

Programma

Nelle prime lezioni parleremo degli esperimenti di meccanica quantistica più famosi, di biofisica e di microbiologia. Nella seconda parte i temi principali saranno la Salute e i check-up di biorisonanza per la valutazione della funzionalità organica.

Eseguiamo dei test in diretta e, con l'aiuto delle immagini, parleremo di fisiologia di base, di alimentazione e della relazione organi-emozioni.

Nelle ultime lezioni ripartiremo dagli argomenti trattati per spostarci alla metafisica e alle idee di grandi scienziati come Montagnier, Tesla, Rol e Marco Todeschini.

La meditazione può essere di grande aiuto per intuire la Medicina Quantistica.

In ogni incontro dedicheremo mezz'ora a semplici esercizi, eseguiti da seduti e accessibili anche alle persone con disabilità.

L'obiettivo è "allenarci" ad ascoltare l'IO profondo e il nostro Sé per rinforzare la nostra salute e la nostra intuizione.

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. C11 **MINERALOGIA**

Docente Massimo Umberto Tomalino
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno lunedì
Date 2026: **19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12**
 2027: **11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04 - 19/04**
 17/05 - 14/06 - 28/06

Programma

- Le scienze della terra
- Storia della mineralogia
- Gli elementi chimici
- Formazione di rocce e minerali
- Classificazione delle rocce
- Proprietà dei minerali
- Classificazione dei minerali
- I cristalli
- I minerali
- Minerali e gemme nella scienza
- Minerali e gemme in letteratura
- Minerali e gemme nell'arte
- Collezionare i minerali
- Il museo delle scienze della terra

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Docente	Giuseppe Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12
	2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03- 17/03 - 31/03

Programma

La realtà è cambiata o siamo cambiati noi?

La realtà che ci circonda sembra sempre più complessa, veloce e difficile da decifrare. Tecnologia, digitale, intelligenza artificiale e nuovi mezzi di comunicazione influenzano profondamente la nostra vita quotidiana, il modo in cui ci informiamo, lavoriamo e ci relazioniamo con gli altri.

Ma siamo davvero cambiati noi, o è cambiata la realtà?

Questo corso invita a fermarsi e a riflettere sul presente, offrendo strumenti per comprenderne i meccanismi senza subirli.

Attraverso un percorso accessibile ma rigoroso, che unisce filosofia ed esempi concreti, verranno affrontati temi centrali del nostro tempo: informazione e verità, identità e relazioni, tecnologia e potere, cittadinanza e democrazia.

L'obiettivo è aiutare i partecipanti a orientarsi nel mondo di oggi con maggiore consapevolezza critica, imparando a leggere il presente tecnologico con lucidità, autonomia e spirito civile.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Docente	Giuseppe Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12
	2027: 20/01 - 03/02 - 17/02 - 03/03- 17/03 - 31/03

Programma

La realtà è cambiata o siamo cambiati noi?

La realtà che ci circonda sembra sempre più complessa, veloce e difficile da decifrare. Tecnologia, digitale, intelligenza artificiale e nuovi mezzi di comunicazione influenzano profondamente la nostra vita quotidiana, il modo in cui ci informiamo, lavoriamo e ci relazioniamo con gli altri.

Ma siamo davvero cambiati noi, o è cambiata la realtà?

Questo corso invita a fermarsi e a riflettere sul presente, offrendo strumenti per comprenderne i meccanismi senza subirli.

Attraverso un percorso accessibile ma rigoroso, che unisce filosofia ed esempi concreti, verranno affrontati temi centrali del nostro tempo: informazione e verità, identità e relazioni, tecnologia e potere, cittadinanza e democrazia.

L'obiettivo è aiutare i partecipanti a orientarsi nel mondo di oggi con maggiore consapevolezza critica, imparando a leggere il presente tecnologico con lucidità, autonomia e spirito civile.

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

Cod. C14

PSICOLOGIA DEL BENESSERE

Docente Cristina Nigra- Elena Bordinò
Sede ASTISS
Orario dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno giovedì
Date 2026: **15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12**
2027: **07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03**

Programma

- Raccontarsi per conoscersi
- Relazioni e conflitti
- In viaggio dentro di noi
- Legame d'attaccamento
- Le stagioni della vita
- Lasciar andare
- Intrecci familiari
- Arte che cura
- Gratitude e perdono
- Tra pagine e immagini
- Emozioni e corpo

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

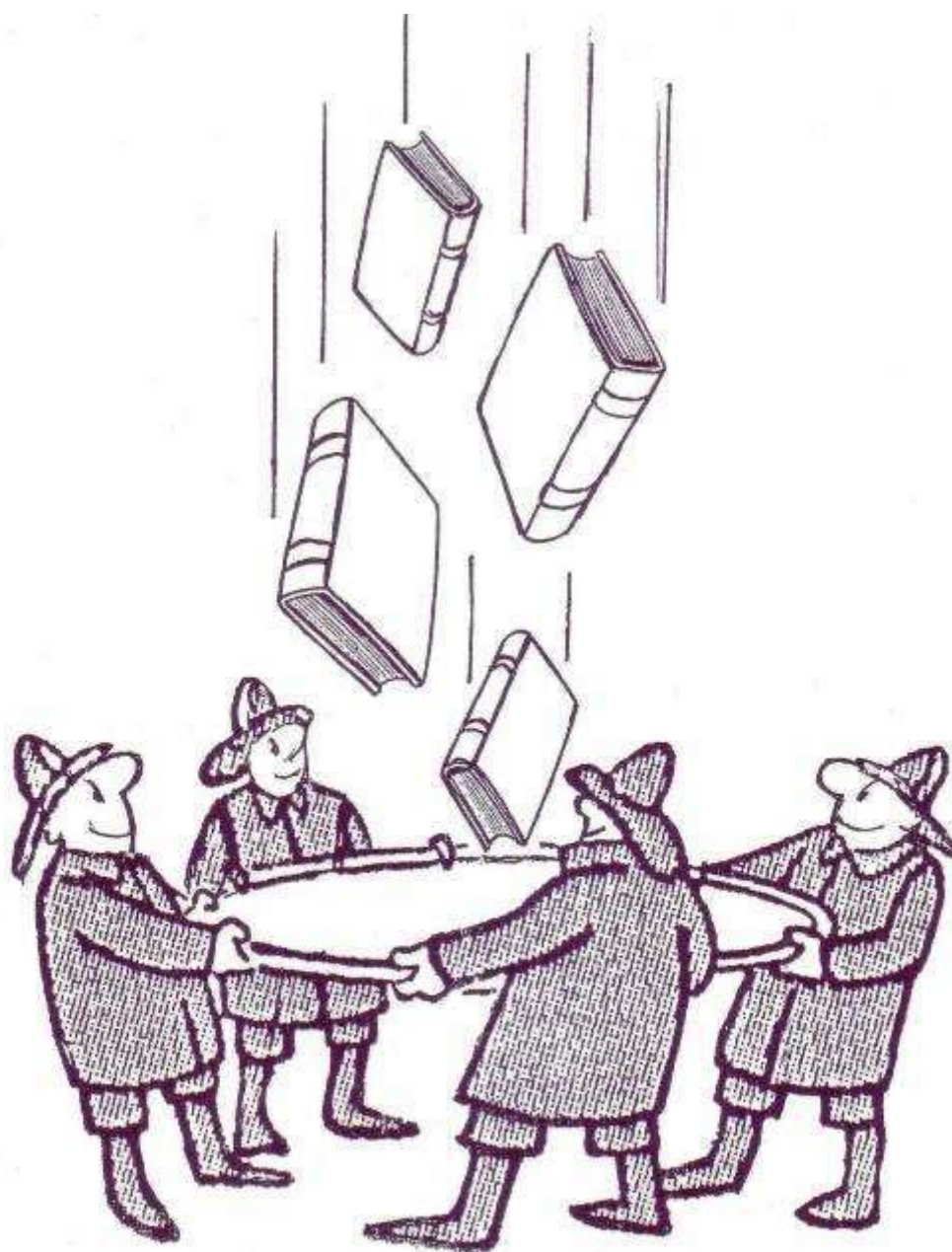
Docente	Bruno Santullo Krumenacker
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12
	2027: 11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 05/04

Programma

- Sanità basata sul valore delle cure. In questa lezione si affronteranno elementi come Evidence-Based practice, l'alfabetizzazione sanitaria (Health Literacy), cure incentrate sul paziente (Patient-centred Care), scelta terapeutica condivisa (Shared Decision Making) e tante altre.
- Il dolore fa parte della nostra vita? I partecipanti avranno la possibilità di comprendere che il dolore non sempre viene per nuocere. Imparerete la differenza tra dolore acuto e cronico e come approcciarsi a loro.
- Mal di schiena, cervicaglia, dorsalgia e lombalgia. In questa lezione verranno svelati i misteri della schiena e verranno sfatati alcuni miti che la circondano.
- Artrosi e Artrite. Vi siete mai chiesti qual è la differenza e cosa possiamo fare per curarle?
- La Spalla e le principali patologie (cuffia dei rotatori, spalla congelata, ecc).
- Il Gomito e le principali patologie (epicondilite o gomito del tennista).
- Il Polso e la Mano. Principali patologie (tunnel carpale, tendinopatia de Quervain, ecc).
- L'anca e le principali patologie (coxartrosi, trocanterite, ecc).
- Il Ginocchio e le principali patologie (sindrome patello-femorale, ecc).
- La Caviglia e il Piede. Principali patologie (tendinopatia achillea e fascite plantare).
- La misteriosa Fibromialgia...!!!

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online



GUAREV=

AREA SCIENZE UMANE E SOCIALI

Programma dei corsi

Docente	Davide La Rocca - Gloria Fasano
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programma

Gloria Fasano (Psicologa e Psicoterapeuta)

- Comportamenti psicopatici rilevanti nel concetto di imputabilità
- I test nelle valutazioni psicoforensi
- Tecniche di ascolto del minore e valutazione della capacità testimoniale
- Adolescenze devianti e social

Davide La Rocca (Criminologo)

- La criminologia e antropologia criminale: storia e teorie
- Femminicidio e violenza di genere dal patriarcato alla patologia culturale
- L'omicidio seriale e le indagini investigative
- Ingegneria social: hacker, cyber criminali e truffe online (phishing, smishing, truffe degli investimenti, truffe sentimentali, furto d'identità. Strumenti di tutela (con Prof. Stefano Bernardi, ingegnere e docente di informatica)

Rossella Gligora (Avvocato ed esperta di tutele e codice rosso)

- Dalla denuncia alla protezione: quadro giuridico e misure a contrasto della violenza di genere
- La riforma del codice rosso: analisi tecnica delle procedure d'urgenza
- Vittimologia e gestione forense dei casi critici tra prevenzione e protezione

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

Docente	Fabrizio Brignolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
	2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04
	22/04 - 06/05 - 20/05

Programma

La lettura delle sentenze e degli atti dei più importanti processi del dopoguerra, per conoscere la storia e il diritto dalle fonti più dirette.

- Il disastro del Vajont
- Il “caso Meroni”, il giocatore del Torino Calcio perito in un incidente stradale. Quanto vale e come si calcola il danno alla persona?
- Il processo Andreotti
- Caso Mondadori, Berlusconi-De Benedetti
- Il processo Calciopoli
- Rosa e Olindo, l’omicidio di Erba
- Il caso Thyssenkrupp: la prevenzione degli infortuni sul lavoro in Italia
- Il Caso Garlasco, processo Stasi - Sempio
- Il caso Cucchi
- Il delitto di Avetrana il caso Sarah Scazzi
- Il caso ENI-Nigeria – L’assoluzione dei vertici della più grande azienda italiana
- Obbligatorietà dei vaccini e risarcimento dei danni per gli “eventi avversi”
- Le vicende giudiziarie e disciplinari connesse al Caso Palamara
- L’omicidio di Giulia Cecchettin e il processo a Turetta; il femminicidio in Italia
- Lo scontro sull’eredità Agnelli: il diritto delle successioni

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

Cod. D03

FILOSOFIA

Docente	Claudio Cavalla
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12 2027: 07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03 - 15/04 29/04 - 13/05 - 27/05

Programma

Esergo: "I conflitti di valori e di valutazioni potrebbero essere un elemento intrinseco e ineliminabile della vita umana".

Cosa dobbiamo fare? Che tipo di persone vogliamo essere?

Come dobbiamo vivere? Quali relazioni dobbiamo coltivare con gli altri?

Oggettività e relativismo. Libertà, azione, responsabilità. Il giusto e il bene. Le virtù.
Filosofia e psicologia morale.

Contributo corso € 32

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. D04

SICUREZZA PER TUTTI

Docente	Salvatore Puglisi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 2027: 19/01 - 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03 - 14/04

Programma

Sicurezza, concetto multidimensionale che richiede attenzione e impegno costante per essere efficace in tutti i contesti esistenziali, è “sinonimo” di imprescindibilità in molteplici aspetti della vita quotidiana. Oltre a proteggere le persone e i beni, contribuisce soprattutto ad elevare la qualità della vita. L'esteso percorso conoscitivo, seppure sintetizzato, si propone di esplicitare una panoramica di tematiche inerenti i plurimi ambiti di settore, finalizzati ad infondere negli individui una consapevolezza delle pratiche di sicurezza e delle normative idonee a garantire un habitat sicuro, protetto e salubre. I temi di riferimento riguarderanno la sicurezza in senso ampio, considerando per tale non solo i pericoli incombenti riconducibili al crimine nelle varie sfaccettature delinquenziali (furti, truffe, rapine, violenza di genere, dipendenze, reati telematici ecc.), ma in riferimento anche alla sicurezza alimentare, ambientale ed altro.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod. D05

SOCIOLOGIA DELLA COSCIENZA

Docente	Luigi Berzano - Stefano Gay - Paola Buzzi
Tutors	Roberta Rolla - Mauro Cavagnero - Roberto Sanmartino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 19/10 - 02/11 - 16/11 - 30/11 - 14/12
	2027: 11/01 - 25/01 - 22/02 - 08/03 - 22/03 - 12/04

Programma

"Medicina dell'Essere" nuovo paradigma della salute

Medicina dell'Essere 2026 propone un percorso di studio del benessere individuale, di come si formi, strutturi e trasformi all'interno dei contesti sociali, culturali, familiari e relazionali.

Il dialogo tra neuroscienze, psicosomatica, PNEI e sociologia offre una lettura integrata dell'essere umano come sistema complesso, in relazione con l'ambiente e la propria storia.

Un contributo centrale è dato dalla fisica quantistica, che pone nuovi paradigmi alla medicina e alla spiritualità, aprendo nuove domande sul rapporto tra coscienza, realtà e senso dell'esperienza umana. Il corso mantiene la visione ispirata alla Medicina dell'Essere come approccio integrato alla persona e amplia il focus sociologico ed esperienziale, approfondendo il progetto senso dell'individuo e delle influenze transgenerazionali attraverso il linguaggio della biopsicogenealogia.

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

Cod. D06**VITE NELLA STORIA**

Docente	Roberto Gerbi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12 2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03

Programma

La storia è fatta dalle grandi forze economiche, sociali, tecnologiche e culturali ed è fatta, nel bene e nel male, da grandi uomini, condottieri, legislatori, ideologi. Tutti gli appassionati di storia conoscono, almeno a grandi linee, le vite di Alessandro Magno, Giulio Cesare, Carlo Magno, Gengis Khan, Napoleone e così via. Ci sono però personaggi che, senza essere protagonisti, hanno comunque svolto un ruolo importante o possono essere considerati rappresentativi di un'epoca o di un momento storico. Spesso sono oggi quasi sconosciuti ma sono stati testimoni di avvenimenti fondamentali e ce ne hanno lasciata la memoria, direttamente con le loro biografie o tramite gli studi che a loro sono stati dedicati.

I personaggi scelti sono: Palamede, Emma Lyon, Cesare de Laugier, Richard Francis Burton, Lafcadio Hearn, Alma Schindler, Margherita Sarfatti, Fosco Maraini, e Lady Mary Wortley Montagu.

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

AREA DI LINGUE
E
CULTURE STRANIERE

Programma dei corsi

Cod. E01

CIVILISATION FRANÇAISE

Docente	Elisa Bondente
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 2027: 19/01 - 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03 - 13/04

Programma

Allez la France!

Pays le plus visité au monde : plus de 90 millions de touristes internationaux chaque an!

Art, culture, gastronomie, paysages à couper le souffle comme nulle part ailleurs.

Même si la France est proche de nous, elle recèle bien des surprises: des édifices gothiques, villes historiques, villages, musées uniques, la majestueuse tour Eiffel, les charmantes rues de Paris et la pittoresque Provence, les majestueuses Alpes et les vignobles de Bourgogne, sans oublier la Côte d'Azur et sa mer cristalline.

La cuisine, les vins, la mode, l'histoire... Bref, un mélange parfait, une destination incontournable. Le 14 juillet est un jour spécial en France, un jour férié national: ce fut le début de la Révolution française.

Le français est la neuvième langue la plus parlée au monde : c'est bien sûr la langue officielle de la France, Monaco, Luxembourg, Belgique, Suisse, Québec, Vietnam, Madagascar, Maine et Louisiane aux États-Unis.

Contributo corso € 55

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. E02**LINGUA FRANCESE - Livello base A1/A1+**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

Programma

Il corso fornisce i primi 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 base, di vocaboli e modi di dire, con esercizi mirati.

Comunicazione:

- Fare conoscenza
- Parlare dei propri interessi, dei propri hobby e del proprio lavoro
- In viaggio, in hôtel, al ristorante, in cucina, al supermercato
- Shopping

Grammatica:

- L'alfabeto
- Gli articoli
- Presente, passato prossimo, imperativo degli ausiliari e dei verbi regolari e irregolari di maggiore utilizzo
- La forma negativa
- Principali preposizioni e avverbi per situare nel tempo e nello spazio
- I numeri
- L'ora

Contributo corso € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E03**LINGUA FRANCESE - Intermedio A2/B1**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05

Programma

Il corso fornisce gli strumenti utili per interagire in varie situazioni comunicative, continuando e approfondendo lo studio del lessico e della grammatica con il supporto di un testo e di materiale audio-video. Si prevedono attività di comprensione orale/scritta, dialoghi e conversazioni in lingua.

Comunicazione:

- Chiedere e dare informazioni / reclamare
- Esprimere l' accordo, il disaccordo, la propria opinione articolandola
- Raccontare in modo semplice avvenimenti ed esperienze personali
- Partecipare a discussioni
- Intervenire con frasi brevi in una discussione su argomenti di attualità

Grammatica:

- Aggettivi possessivi e dimostrativi
- Tempi semplici e composti dell'indicativo degli ausiliari e dei verbi regolari e irregolari di maggiore utilizzo
- Forma interrogativa e interro-negativa
- I gallicismi
- I pronomi relativi semplici
- Alcuni connettori di maggiore utilizzo

Contributo corso € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E03 bis LINGUA FRANCESE - avanzato B2/B2+

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

Programma

Il corso fornisce gli strumenti utili per interagire con scioltezza in diverse situazioni e per comprendere i concetti di testi scritti e clip video, di diversi livelli e su vari argomenti.

Ci si avvarrà del supporto di un libro.

Si prevedono conversazioni in lingua sui temi affrontati e la revisione, con esercizi mirati, delle più importanti strutture grammaticali, al fine di migliorare la conoscenza del lessico e la fluidità dell'esposizione.

Argomenti:

- News dal mondo francofono
- Società e ambiente
- I consumi
- Le relazioni sociali
- I media e internet
- Cultura e stile di vita: scienza, alimentazione, viaggi e turismo

Grammatica:

- La proposizione subordinata
- Osservazioni sull'uso degli indefiniti
- Osservazioni sull'uso dei pronomi personali
- Osservazioni sull'uso del comparativo e del superlativo
- L'uso degli ausiliari
- I connettivi per argomentare

Contributo corso € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E04**SALON DE CONVERSATION**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12 2027: 19/01 - 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03 - 13/04 - 27/04 11/05 - 25/05 - 8/06

Programma

Atelier de lecture: conversations autour d'une oeuvre littéraire

Rencontres régulières pour échanger autour de pages choisies de la littérature française à travers les siècles.

Cet atelier s'adresse à celles et ceux qui aiment la lecture, en les invitant à discuter autour de romans, nouvelles, poèmes de la littérature française. Une sélection de titres sera proposée aux participants, pour leur permettre de choisir les textes autour d'un thème établi, dans le but d'approfondir et s'émouvoir en lisant des œuvres en version originale.

Niveau B1-B2 du français souhaité.

Contributo corso € **75**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E05 LINGUA INGLESE - Elementary Pre-intermediate A2/B01

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	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

Programma

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

- quello teorico, fornendo 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, lavorando su espressioni e vocaboli utili in contesti di vita reale e in situazioni che si presentano viaggiando (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 € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E06

LINGUA INGLESE - livello A1

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05

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 e dimostrativi;
- Studio di vocaboli e verbi.

Contributo corso € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E06 bis LINGUA INGLESE - livello A1/A2

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05

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 € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E07

LINGUA INGLESE - livello A2

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05

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 € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E07 bis LINGUA INGLESE - livello A2

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12 2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

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 € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E08

LINGUA INGLESE - livello A2++

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05

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 € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E09

LINGUA INGLESE livello A2/B1

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04

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;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

Contributo corso € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E10**LINGUA INGLESE - livello B1**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04

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;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

Contributo corso € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E10 bis LINGUA INGLESE Livello B1

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04

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;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

Contributo corso € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E11 LINGUA INGLESE - Livello B1/B2

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

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;
- Frasi ipotetiche;
- Phrasal verbs;
- Studio di vocaboli e verbi;
- Discorso diretto e indiretto;
- Frasi relative.

La lezione si svolge in lingua inglese.

Contributo corso € 125

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	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04

Programma

Il corso mira a raggiungere un buon livello di conoscenza della lingua inglese tale da consentire fluenti 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 € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E13**CONVERSAZIONE INGLESE - base**

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
	2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 08/04

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 ad 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.

Contributo corso € **55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E14**CONVERSAZIONE INGLESE - Intermedio**

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
orario	dalle ore 16.45 alle ore 18.15
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
	2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 08/04

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, sia toccando 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.

Contributo corso € **55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E15**CONVERSAZIONE INGLESE - Avanzato**

Docente	Silvia Angeleri
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20. 00
Giorno	giovedì
Date	2026: 22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12
	2027: 14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 08/04

Programma

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno già una buona 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, sia toccando 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.

Contributo corso € **55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E16 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
Date	2026: 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12
	2027: 07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03

Programma

The book Club

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno già una buona conoscenza della lingua inglese e una passione per la letteratura e la lettura in generale, l'opportunità di condividere contenuti ed idee utilizzando la lingua inglese. Conversando, pertanto, tutti potranno raggiungere i propri obiettivi linguistici con naturalezza ed efficacia.

Il corso prevede 11 incontri durante i quali verrà condiviso un elenco di tematiche sulla base delle quali si struttureranno gli incontri.

Contributo corso € **55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E17 LINGUA SPAGNOLA - 1° livello

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

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 € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E18**LINGUA SPAGNOLA - 2° livello**

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04

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 e 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 € **110**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E19 LINGUA SPAGNOLA - 3° livello

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 -05/04 - 12/04

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; capacità di produrre testi chiari e articolati; capacità di esprimere le proprie opinioni su argomenti di attualità.

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 € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E20 EL MUNDO EN ESPAÑOL (conversando en lengua)

Docente	Teresa Eleonora Farina
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12 2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03

Programa del corso

La lengua es nuestra patria común, nuestra costumbre, nuestro modo de ser y, si no fuera como es, abierta a los múltiples horizontes de la realidad y de la historia, tampoco nosotros seríamos como somos”.

(Tomás Eloy Martínez)

La influencia del español en la cultura mundial es amplia y diversa, su potencia se ha evidenciado en la música, la literatura, el cine, de tal manera que el mundo se ha acostumbrado a bailar, a fantasear y a enamorarse en español.

Este curso, compartiendo la rica herencia cultural del mundo hispanohablante, su modo de pensar y organizar la realidad, nos acompañará en un polifacético y apasionante viaje, desde España hasta América y más allá, desarrollando y ampliando las competencias lingüísticas y socioculturales, compartiendo un idioma, asumiendo un mundo y una cultura.

Contributo corso € 55

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. E21 LINGUA TEDESCA 1 - principianti assoluti

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04

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.

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 imperniate 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 € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. E21 bis LINGUA TEDESCA 1 - principianti

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04

Programma

Il corso si rivolge a persone alle prime armi con la lingua tedesca che intendono approfondirne lo studio.

L'obiettivo del corso è l'acquisizione di competenze lessicali e grammaticali mirate a una migliore comunicazione 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 imperniate sulla lettura, comprensione e riproduzione di semplici dialoghi e piccoli testi elementari di civiltà tedesca, simulazioni di comunicazione, esercizi di lessico e grammatica mirati ad acquisire le basi utili per comunicare in lingua tedesca.

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

Contributo corso € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. E22**LINGUA TEDESCA 2 - livello medio**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05

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.

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 in varie situazioni quotidiane o particolari, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che i corsisti desiderassero avanzare.

In particolare sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di semplici dialoghi e brevi testi di vario genere e argomento, ma comunque attinenti all'attualità e alla civiltà tedesca e assolutamente adeguati al livello di competenza dei corsisti, 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 € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. E23**LINGUA TEDESCA 3 - livello avanzato**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04

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 aderente 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 € **125**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. E24 CONVERSAZIONE e CIVILIZZAZIONE TEDESCA

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12
	2027: 15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 09/04

Programma

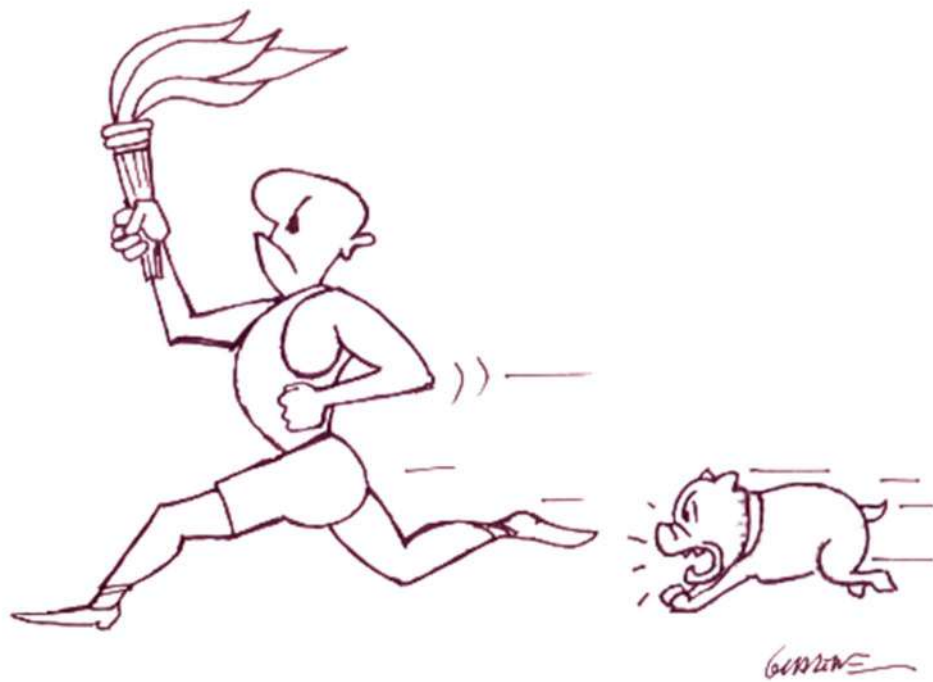
Il presente corso si rivolge a persone già in possesso di buone conoscenze grammaticali e lessicali di medio livello consolidato e che intendono ora mettere in pratica le loro competenze esercitandosi a conversare ed ampliare il proprio bagaglio lessicale nonché la propria conoscenza della cultura e civiltà tedesca.

Gli argomenti verranno introdotti 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 € 55

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25



NUOTO

E

PISCINA

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	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

Programma

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria “Palestra Fidia”, il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 220

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 2026: **14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11**
 02/12 - 09/12 - 16/12
 2027: **13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02**
 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

Programma

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria “Palestra Fidia”, il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 220

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 2026: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**
 03/12 - 10/12 - 17/12
 2027: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02**
 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04

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.

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria “Palestra Fidia”, il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 220

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	2026: 13/10 - 16/10 - 20/10 - 23/10 - 27/10 - 30/10 - 03/11 06/11 - 10/11 - 13/11 - 17/11 - 20/11 - 24/11 - 27/11 01/12 - 04/12 - 11/12 - 15/12 - 18/12 - 22/12 2027: 08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 12/02 - 16/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 02/04 - 06/04 - 09/04

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.

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria "Palestra Fidia", il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 370

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F05 ACQUAGYM “C” - gruppo 1

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2026: 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 23/11 - 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 265

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 16

Cod. F06**ACQUAGYM “C” - gruppo 2**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca piccola
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	giovedì
Date	2026: 01/10 - 08/10 - 16/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12 2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 15/04 - 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 270

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 8

Cod. F07**ACQUAGYM “C” - gruppo 3**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	venerdì
Date	2026: 02/10 - 09/10 -16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F07 - F08 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 8

Cod. F08**ACQUAGYM “C” - gruppo 4**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	venerdì
Date	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F07 - F08 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 200

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 8

Cod. F09**ACQUAGYM “C” - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2026: 06/10 - 09/10 - 13/10 - 16/10 - 20/10 - 23/10 - 27/10 30/10 - 03/11 - 06/11 - 10/11 - 13/11 - 17/11 - 20/11 24/11 - 27/11 - 01/12 - 04/12 - 11/12 - 15/12 - 18/12 22/12

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e tre i corsi F09 - F10 - F11 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull'IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 220

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 16

Cod. F10**ACQUAGYM “C” - gruppo 6**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2027: 08/01- 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 16/02 - 19/02 - 23/02 26/02 - 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 23/03 - 26/03 - 30/03

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e tre i corsi F09 - F10 - F11 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull'IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 240

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 16

Cod. F11**ACQUAGYM “C” - gruppo 7**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti - vasca grande
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2027: 09/04 - 13/04 - 16/04 - 20/04 - 23/04 - 27/04 - 30/04 04/05 - 11/05 - 14/05 - 18/05 - 21/05 - 25/05 - 28/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e tre i corsi F09 - F10 - F11 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull'IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 16

Cod. F12**ACQUAGYM “D” - gruppo 1**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	lunedì
Date	2026: 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 23/11 - 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25//01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 310

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F13**ACQUAGYM “D” - gruppo 2**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	mercoledì
Date	2026: 07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12 - 23/12

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F13 - F14 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F14**ACQUAGYM “D” - gruppo 3**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	mercoledì
Date	2027: 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 21/04 - 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F13 - F14 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 200

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F15**ACQUAGYM “D” - gruppo 4**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2026: 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F15 - F16 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F16**ACQUAGYM “D” - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

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. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età: la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni e ne aumenta la flessibilità. E' la forma di ginnastica aerobica più consigliata sia per le donne in gravidanza che per gli anziani: per fare ACQUAGYM non è necessario saper nuotare, è 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F15 - F16 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 200

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F17**ACQUA ANTALGICA - gruppo 1**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno	giovedì
Date	2026: 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

Programma

L'acqua antalgica (o ginnastica antalgica in acqua) è una pratica dolce e preventiva svolta in piscina, ideale per alleviare dolori articolari, muscolari e vertebrali. Sfruttando la spinta idrostatica, riduce il carico sulle articolazioni, migliorando mobilità, postura e tono muscolare senza sforzi eccessivi.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F17 - F18 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F18**ACQUA ANTALGICA - gruppo 2**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno	giovedì
Date	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

L'acqua antalgica (o ginnastica antalgica in acqua) è una pratica dolce e preventiva svolta in piscina, ideale per alleviare dolori articolari, muscolari e vertebrali. Sfruttando la spinta idrostatica, riduce il carico sulle articolazioni, migliorando mobilità, postura e tono muscolare senza sforzi eccessivi.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F17 - F18 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 240

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F19 **ACQUA PILATES - gruppo 1**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	mercoledì
Date	2026: 07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12 - 23/12

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F19 - F20 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F20 ACQUA PILATES - gruppo 2

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	mercoledì
Date	2027: 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 21/04 - 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F19 - F20 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 240

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F21 **ACQUA PILATES - gruppo 3**

Coordinatore C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede Piscina "Bolle Blu"
Orario dalle ore 13.30 alle ore 14.15
Giorno mercoledì
Date 2026: **07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11**
 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12 - 23/12

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F21 - F22 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F22 ACQUA PILATES - gruppo 4

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 13.30 alle ore 14.15
Giorno	mercoledì
Date	2027: 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 21/04 - 28/04 - 05/05 - 12/05 - 19/05 - 26/05

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F21 - F22 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 240

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F23**ACQUA PILATES - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 13.30 alle ore 14.15
Giorno	venerdì
Date	2026: 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F23 - F24 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F24**ACQUA PILATES - gruppo 6**

Coordinatore C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede Piscina "Bolle Blu"
Orario dalle ore 13.30 alle ore 14.15
Giorno venerdì
Date 2027: **08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02**
26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 26/04 - 02/04
09/04 - 16/04 - 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05
28/05

Programma

L'Acqua Pilates è una disciplina fitness che combina i principi di controllo, respirazione e postura del Pilates classico con la resistenza e l'assenza di peso dell'ambiente acquatico. Svolto solitamente in piscina, questo allenamento a basso impatto tonifica la muscolatura profonda, migliora la postura e riabilita le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F23 - F24 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 240

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 9

Cod. F25 ACQUA SOFT - gruppo 1

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina “Bolle Blu”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2026: 05/10 - 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 23/11 - 30/11 - 14/12 - 21/12

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F25 - F26 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F26 ACQUA SOFT - gruppo 2

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2027: 11/01 - 18/01 -25//01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 24/05

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F25 - F26 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 190

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F27 ACQUA SOFT - gruppo 3

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno	martedì
Date	2026: 06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12 - 22/12

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F27 - F28 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F28 **ACQUA SOFT - gruppo 4**

Coordinatore C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede Piscina "Bolle Blu"
Orario dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno martedì
Date 2027: **12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02**
 02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04
 27/04 - 11/05 - 18/05 - 25/05

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F27 - F28 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F29 **ACQUA SOFT - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno	giovedì
Date	2026: 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F29 - F30 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F30 ACQUA SOFT - gruppo 6

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina "Bolle Blu"
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 16.45
Giorno	giovedì
Date	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

L'acqua Soft è un'attività di acquafitness a basso impatto, nota anche come ginnastica dolce in acqua o acquagym leggera. Si svolge in piscina con esercizi lenti e fluidi, ideali per migliorare la mobilità, la circolazione e il tono muscolare senza sovraccaricare le articolazioni.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F29 - F30 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 200

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F31**IDRO BIKE**

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 15.45
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03

Programma

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

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria "Palestra Fidia", il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 230

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 15

Cod. F32 IDRO BIKE - 1

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 08.15 alle ore 09.00
Giorni	venerdì
Date	2026: 02/10 - 09/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 20/11 - 27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12

Programma

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

Gli allievi devono essere muniti di:

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

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F32 - F33 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 150

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F33**IDRO BIKE - 2**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 08.15 alle ore 09.00
Giorni	venerdì
Date	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F32 - F33 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 230

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

Cod. F34**IDRO RUNNING - 1**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 09.45
Giorni	martedì
Date	2026: 06/10 - 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 24/11 - 01/12 - 15/12 - 22/12

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F34 - F35 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

Cod. F35**IDRO RUNNING - 2**

Coordinatore	C.S.R. s.r.l. Ssd - Cristina Rosa
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 09.45
Giorni	martedì
Date	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 27/04 - 11/05 - 18/05 - 25/05

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F34 - F35 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 210

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

Cod. F36 **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 2026: **14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11**
 02/12 - 09/12 - 16/12
 2027: **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
 21/04

Programma

.

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

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria "Palestra Fidia", il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.

Contributo corso € 250

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

Cod. F37**NUOTO B**

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	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05

Programma

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

I servizi di docce e phon saranno attivati tramite un badge da caricare presso la segreteria "Palestra Fidia", il costo è di 15 centesimi a servizio, la ricarica minima è di 2 euro.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 250

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

Cod. F38**NUOTO - 1**

Docente	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2026: 01/10 - 08/10 - 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 19/11 - 26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

Programma

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

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F38 - F39 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 13

Cod. F39**NUOTO - 2**

Docente	C.S.R. s.r.l. Ssd - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F38 - F39 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 200

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 13

ATTIVITA' MOTORIA

E

PSICO-MOTORIA

Programma dei corsi

DISPOSIZIONI UTILIZZO “LA TERRAZZA 7”

Tutti i locali sono dotati di nuovo impianto di riscaldamento e aria condizionata.

I Locali di Terrazza 7 sono sede di corsi di differenti attività.

Si chiede cortesemente sia ai corsisti che ai docenti di attenersi alle disposizioni sotto elencate:

- si prega di lasciare i locali come vorreste trovarli: ORDINATI E PULITI;
- l'UTEA declina ogni responsabilità per oggetti lasciati incustoditi;
- si prega di entrare nei locali, utilizzati per l'attività fisica, ESCLUSIVAMENTE con le scarpe da ginnastica o se del caso con calzini antiscivolo (naturalmente a seconda del tipo di attività che si svolge); è possibile lasciare i propri indumenti e calzature negli appositi armadietti all'ingresso;
- nel caso di malfunzionamento dei servizi e delle attrezzature, o di danni di qualsivoglia tipo si prega di segnalarli agli uffici UTEA in modo da poter intervenire sollecitamente. Nel caso di danni provocati dagli utenti, la spesa per il ripristino sarà ripartita tra i frequentatori dei locali stessi (attività motoria, laboratori e altri corsi).

Vi ringraziamo per la collaborazione ed auguriamo un buon Anno Accademico a tutti.

Cod. F41

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	2026: 12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11 05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11 30/11 - 03/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12 - 21/12 2027: 07/01 - 11/01 - 14/01 - 18/01 - 21/01 - 25/01 - 28/01 01/02 - 04/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 - 25/02 01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 - 22/03 01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 - 19/04 - 22/04 26/04 - 29/04 - 06/05 - 10/05 - 13/05 - 17/05 - 20/05 24/05 - 27/05 - 31/05 - 03/06 - 07/06

Programma

Il corso sarà articolato su varie esercitazioni ginnastiche che coinvolgeranno tutti i corsisti, tenendo in considerazione le diversità, i pregi e le difficoltà di ciascuno.

Gli esercizi a corpo libero aiuteranno a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e la postura. Con gli attrezzi si acquisirà e migliorerà la mobilità articolare e la resistenza cardio-respiratoria e cardio-circolatoria.

Si consiglia l'acquisto di una palla di spugna e di una banda elastica personali.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

Cod. F42

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	2026: 13/10 - 16/10 - 20/10 - 23/10 - 27/10 - 30/10 - 03/11 06/11 - 10/11 - 13/11 - 17/11 - 20/11 - 24/11 - 27/11 01/12 - 04/12 - 11/12 - 15/12 - 18/12 - 22/12 2027: 08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 12/02 - 16/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 30/03 - 02/04 - 06/04 - 09/04 - 13/04 - 16/04 - 20/04 23/04 - 27/04 - 30/04 - 07/05 - 11/05 - 14/05 - 18/05 21/05 - 25/05 - 28/05 - 01/06 - 04/06

Programma

Più sani, più attivi, più belli e più a lungo nel tempo.

Attività Motoria, elemento fondamentale per il benessere psico-fisico e l'integrazione interculturale.

Contenuti di insegnamento per obiettivi:

- Benessere psico-fisico
esercizi per le esigenze specifiche
lavori di gruppo
- Movimento esercitato per il beneficio della salute:
risveglio muscolare e stretching attivo;
- Padronanza di sé e del proprio corpo
ottenere il massimo beneficio dall'esercizio fisico
aumentare o mantenere le proprie capacità motorie (forza, resistenza, mobilità articolare, coordinazione, equilibrio) attraverso esercizi respiratori e di Pilates.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

Cod. F43

ATTIVITA' MOTORIA - Corso "C"

Docente	Davide Santo - Lorenzo Rogoli
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì e venerdì
Date	2026: 13/10 - 16/10 - 20/10 - 23/10 - 27/10 - 30/10 - 03/11 06/11 - 10/11 - 13/11 - 17/11 - 20/11 - 24/11 - 27/11 01/12 - 04/12 - 11/12 - 15/12 - 18/12 - 22/12 2027: 08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 12/02 - 16/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 30/03 - 02/04 - 06/04 - 09/04 - 13/04 - 16/04 - 20/04 23/04 - 27/04 - 30/04 - 07/05 - 11/05 - 14/05 - 18/05 21/05 - 25/05 - 28/05 - 01/06 - 04/06

Programma

Il corso sarà articolato su varie esercitazioni ginnastiche che coinvolgeranno tutti i corsisti, tenendo in considerazione le diversità, i pregi e le difficoltà di ciascuno.

Gli esercizi a corpo libero aiuteranno a migliorare la coordinazione, l'equilibrio e la postura. Con gli attrezzi si acquisirà e migliorerà la mobilità articolare e la resistenza cardio-respiratoria e cardio-circolatoria.

Si consiglia l'acquisto di una palla di spugna e di una banda elastica personali.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

Cod. F44

ATTIVITA' MOTORIA - Corso "D"

Docente	Eugenio Aquilini
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Giorni	lunedì e mercoledì
Date	2026: 12/10 - 14/10 - 19/10 - 21/10 - 26/10 - 28/10 - 02/11 04/11 - 09/11 - 11/11 - 16/11 - 18/11 - 23/11 - 25/11 30/11 - 02/12 - 09/12 - 14/12 - 16/12 - 21/12 2027: 11/01 - 13/01 - 18/01 - 20/01 - 25/01 - 27/01 - 01/02 03/02 - 10/02 - 15/02 - 17/02 - 22/02 - 24/02 - 01/03 03/03 - 08/03 - 10/03 - 15/03 - 17/03 - 22/03 - 24/03 31/03 - 05/04 - 07/04 - 12/04 - 14/04 - 19-04 - 21/04 26/04 - 28/04 - 10/05 - 12/05 - 17/05 - 19/05 - 24/05 26/05 - 31/05 - 07/06 - 09/06 - 14/06

Programma

Riconnessione corpo mente (amplia la tua motricità)

Questo corso mira, con l'ausilio di semplici strumenti (elastici, bastoni e palloni) a riacquisire gradi di mobilità articolari, correggere la postura e ritonificare la muscolatura. Le lezioni saranno suddivise in tre parti:

- La prima, in cui si andranno a fare esercizi mirati di mobilità articolare
- La seconda, in cui si andrà, tramite metodologie isometriche e dinamiche, a riattivare e fortificare la muscolatura.
- La terza, in cui si andrà, tramite esercizi e metodologie diverse tra loro di stretching, a detensionare la muscolatura più contratta, così da andare a ritrovare movimenti più ampi, maggiore resistenza all'affaticamento ed eliminare i dolori articolari che impediscono di vivere la giornata in maniera tranquilla e sicura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

Cod. F44 bis

ATTIVITA' MOTORIA - CORSO E

Docente	Eugenio Aquilini
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	sabato
Date	2026: 10/10 - 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 28/11 - 05/12 - 12/12 - 19/12
	2027: 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 - 29/05

Programma

Riconnessione corpo mente (amplia la tua motricità)

Questo corso mira, con l'ausilio di semplici strumenti (elastici, bastoni e palloni) a riacquisire gradi di mobilità articolari, correggere la postura e ritonificare la muscolatura. Le lezioni saranno suddivise in tre parti:

- La prima, in cui si andranno a fare esercizi mirati di mobilità articolare
- La seconda, in cui si andrà, tramite metodologie isometriche e dinamiche, a riattivare e fortificare la muscolatura.
- La terza, in cui si andrà, tramite esercizi e metodologie diverse tra loro di stretching, a detensionare la muscolatura più contratta, così da andare a ritrovare movimenti più ampi, maggiore resistenza all'affaticamento ed eliminare i dolori articolari che impediscono di vivere la giornata in maniera tranquilla e sicura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 95

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

Cod. F45 BALLO LISCIO, DA SALA, DI GRUPPO - Principianti

Docenti	Renata Sosso - Gianpaolo Passalacqua
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

Il corso si articola partendo dall'apprendimento dei passi base di valzer, polka e mazurca.
Si passerà poi ai balli da sala.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 200 (singolo) - 350 (coppia)

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40

Cod. F46 BALLO LISCIO, DA SALA, DI GRUPPO - Avanzato

Docenti	Renata Sosso - Gianpaolo Passalacqua
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Giorni	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

Il corso si articola partendo dall'apprendimento di alcune figure della mazurca, del valzer, della polca e dei balli da sala .

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 200 (singolo) - 350 (coppia)

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40

Cod. F47 **BOCCE**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04

Programma

Il gioco delle bocce è uno dei giochi più diffusi nel mondo e in modo particolare nell'astigiano.

Tutti possono praticarlo per passatempo o per agonismo, l'importante è coglierne i benefici con poco sforzo e tanto divertimento. Fare movimento senza forzare i muscoli, camminare, fare flessioni e allenare le articolazioni: l'attività motoria specifica è così delicata da essere ideale per le persone di ambo i sessi e di tutte le età.

Le bocce sono 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. Il corso 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 necessarie scarpe da ginnastica.

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

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 80

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 24

Docente	Roberto Bifulco
Sede	Palestra Asti Martial
Orario	dalle ore 20.30 alle ore 21.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06

Programma

La Ginnastica Calistenica Posturale è una disciplina che prevede l'allenamento con esercizi a corpo libero. Attraverso il rafforzamento del tono muscolare e della mobilità articolare si migliora la postura, si prevengono dolori muscolari e articolari; è utile, inoltre, a prevenire l'insorgenza di patologie causate dalla vita sedentaria.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

Cod. F49 GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE - 2

Docente	Roberto Bifulco
Sede	Palestra Asti Martial
Orario	dalle ore 20.30 alle ore 21.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

La Ginnastica Calistenica Posturale è una disciplina che prevede l'allenamento con esercizi a corpo libero. Attraverso il rafforzamento del tono muscolare e della mobilità articolare si migliora la postura, si prevengono dolori muscolari e articolari; è utile, inoltre, a prevenire l'insorgenza di patologie causate dalla vita sedentaria.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 22

Cod. F50**GINNASTICA DOLCE - 1**

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06 - 14/06

Programma

La ginnastica dolce è adatta a tutte le persone sedentarie. Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace. Fare questo tipo di movimento aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F51**GINNASTICA DOLCE - 2**

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 23/06 - 30/06

Programma

La ginnastica dolce è adatta a tutti i sedentari. Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F51 - F52 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 20

Cod. F52**GINNASTICA DOLCE - 3**

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06 - 14/06 - 21/06 28/06

Programma

La ginnastica dolce è adatta a tutti i sedentari. Ginnastica dolce significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

***Qualora si effettui l'iscrizione a tutti e due i corsi F51 - F52 (così da avere la copertura delle lezioni per tutto l'A.A.) verrà applicato a posteriori, dopo verifica da parte UTEA, uno sconto del 10% con accredito della somma sull' IBAN che i soci indicheranno.**

Contributo corso € 175

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 20

Cod. F53

GINNASTICA DOLCE, AEROBICA, LATINA

Docente	Sonia La Torres
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 07/10 - 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 25/11 - 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 23/06 - 30/06

Programma

Disciplina fitness coinvolgente che unisce i passi base dei ritmi latino-caribici a movimenti di ginnastica aerobica. Migliora la capacità cardiovascolare, tonifica il corpo e aumenta la coordinazione a ritmo di musica, spesso integrando esercizi per rinforzare gambe e glutei. Migliora la postura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F54**GINNASTICA POSTURALE**

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 15.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06 - 14/06 - 21/06 28/06

Programma

Il mio corso di Ginnastica Posturale è pensato per persone che desiderano migliorare il proprio benessere fisico in modo sicuro e personalizzato. Attraverso esercizi mirati, lavoriamo per correggere la postura, aumentare la mobilità articolare, rafforzare la muscolatura e migliorare l'equilibrio, prevenendo dolori e tensioni. Il tutto in un ambiente accogliente e con programmi adatti alle esigenze di ogni partecipante.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 175

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F55

GINNASTICA POSTURALE - base

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.30 alle ore 11.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12 2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06 10/06 - 17/06 - 24/06

Programma

La ginnastica posturale aiuta a prenderci cura dei disordini e di patologie del sistema muscolo-scheletrico 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.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F56

GINNASTICA POSTURALE - avanzato

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.15 alle ore 10.15
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06 10/06 - 17/06 - 24/06

Programma

La ginnastica posturale aiuta a prenderci cura dei disordini e di patologie del sistema muscolo-scheletrico 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.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. F57 MEDITAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO

Docente	Silvia Genevro
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	sabato
Date	2026: 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 05/12 - 12/12 - 19/12 2027: 09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 03/04 - 10/04 - 17/04 24/04

Programma

Tornare in contatto con il momento presente attraverso tecniche di meditazione, movimento e comunicazione consapevole.

Un percorso per riscoprire il momento presente attraverso la meditazione, il movimento gentile e la comunicazione consapevole. Un'occasione per fermarsi, ascoltarsi e uscire dalla modalità del fare per riscoprire la modalità dell'essere.

Durante il corso esploreremo

- Tornare al respiro: introduzione alla presenza mentale. Il respiro come ancora al qui e ora. Pratica seduta breve e camminata consapevole.
- Il corpo che ascolta: movimenti lenti per riportare l'attenzione al corpo. Body scan guidato: imparare ad accogliere ogni sensazione senza correggerla.
- Lo sguardo che non giudica: esploriamo insieme l'attitudine del non giudizio, osservando pensieri ed emozioni come nuvole che passano, senza etichette di "giusto" o "sbagliato".
- L'arte di accettare: pratiche di consapevolezza per accogliere ciò che è, anche quando non ci piace, e ritrovare uno spazio interno di scelta.
- Lasciar andare: il respiro come maestro del rilascio. Pratiche per allentare tensioni fisiche, mentali e relazionali.
- La parola consapevole: Comunicare con presenza, ascolto profondo, parola misurata, silenzio fertile. Esercizi per portare la mindfulness nelle relazioni quotidiane.

A chi è rivolto: a chi desidera coltivare uno sguardo più sereno su di sé e sulla vita, senza nessuna esperienza precedente richiesta. Si lavora seduti su sedia o cuscino o su tappetini da yoga, in abiti comodi.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 125

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F58 **NORDIC WALKING**

Coordinatore	A.S.D. NORDIC WALKING
Docente	Renata Morero
Sede	Asti
Ritrovo	vedere date programma
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì - giovedì

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

16/03/2027	Corso base	Parco E. Pastrone
18/03/2027	Corso base	Parco E. Pastrone
23/03/2027	Corso base	Parco E. Pastrone
25/03/2027	Camminata	Lungo Tanaro Piazza Luigi Sturzo
30/03/2027	Camminata Repergo	Parcheggio Happycasa
01/04/2027	Camminata Revignano	Parcheggio Cimitero
06/04/2027	Camminata Mombarone Case Grotta	Parcheggio Str. Laverdina
08/04/2027	Camminata Roggera -	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale
13/04/2027	Camminata Valleandona	Parcheggio OBI
15/04/2027	Camminata Castiglione	Parcheggio Decathlon
20/04/2027	Camminata Valmanera	Parcheggio Viatosto

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

I percorsi delle camminate potranno subire delle variazioni

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F59**PILATES**

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06 - 14/06 - 21/06 28/06

Programma

Il corso di Pilates è studiato per persone che vogliono mantenersi in forma e migliorare il proprio benessere psicofisico. Attraverso movimenti dolci e controllati, lavoriamo su postura, flessibilità, forza muscolare ed equilibrio, alleviando tensioni e prevenendo dolori; il tutto eseguito mediante l'uso di attrezzistica specifica (come cerchi, palle o elastici). Gli esercizi sono adattati alle esigenze di ogni partecipante, garantendo sicurezza e serenità in un ambiente accogliente.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 175

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F60**PILATES - gruppo 1**

Docente	Cataldo Elena
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.30 alle ore 10.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

Durante una lezione di pilates, si eseguono esercizi mirati a rafforzare il cuore, migliorare la postura e aumentare la flessibilità. Si lavora principalmente su muscoli addominali, lombari e pelvici, utilizzando movimenti controllati e respirazione coordinata.

Gli esercizi possono essere eseguiti a corpo libero o con attrezzi come il reformer o la palla. Ogni sessione include un riscaldamento, una parte centrale di tonificazione e stretching, e un raffreddamento finale. Il pilates è ideale per migliorare la forza, l'equilibrio e la consapevolezza corporea in modo dolce e mirato.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F61 PILATES - gruppo 2

Docente	Cataldo Elena
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.30 alle ore 11.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05

Programma

Durante una lezione di pilates, si eseguono esercizi mirati a rafforzare il cuore, migliorare la postura e aumentare la flessibilità. Si lavora principalmente su muscoli addominali, lombari e pelvici, utilizzando movimenti controllati e respirazione coordinata.

Gli esercizi possono essere eseguiti a corpo libero o con attrezzi come il reformer o la palla. Ogni sessione include un riscaldamento, una parte centrale di tonificazione e stretching, e un raffreddamento finale. Il pilates è ideale per migliorare la forza, l'equilibrio e la consapevolezza corporea in modo dolce e mirato.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F62 PILATES - gruppo 3

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 01/06 - 08/06 - 15/06 - 22/06 29/06

Programma

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale. Il Pilates è stato utilizzato per la riabilitazione o come metodo di allenamento e, grazie alla quantità e diversità degli esercizi di cui dispone, può essere adattato alle capacità di ciascuno.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 175

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F63**PILATES - gruppo 4**

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorni	mercoledì
	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 23/06 - 30/06

Programma

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale. Il Pilates è stato utilizzato per la riabilitazione o come metodo di allenamento e, grazie alla quantità e diversità degli esercizi di cui dispone, può essere adattato alle capacità di ciascuno.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F64 PILATES - gruppo 5

Docente	Noemi Limbordo
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorni	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01- 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05

Programma

Il Pilates ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale. Il Pilates è stato utilizzato per la riabilitazione o come metodo di allenamento e, grazie alla quantità e diversità degli esercizi di cui dispone, può essere adattato alle capacità di ciascuno.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

QI GONG

Docente	Giacomo Valpiola
Sede	“La Terrazza 7”
Giorni	martedì - giovedì
Date	2026: 13/10 - 15/10 - 20/10 - 22/10 - 27/10 - 29/10 - 03/11 05/11 - 10/11 - 12/11 - 17/11 - 19/11 - 24/11 - 26/11 01/12 - 03/12 - 10/12 - 15/12 - 17/12 - 22/12 2027: 07/01 - 12/01 - 14/01 - 19/01 - 21/01 - 26/01 - 28/01 02/02 - 04/02 - 11/02 - 16/02 - 18/02 - 23/02 - 25/02 02/03 - 04/03 - 09/03 - 11/03 - 16/03 - 18/03 - 23/03 30/03 - 01/04 - 06/04 - 08/04 - 13/04 - 15/04 - 20/04 22/04 - 27/04 - 29/04 - 06/05 - 11/05 - 13/05 - 18/05 20/05 - 25/05 - 27/05 - 01/06 - 03/06

Cod. F65 - 1 gruppo

Orario: dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Cod. F66 - 2 gruppo

Orario: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Programma

Qigong è un tipo di attività fisica che porta benefici all'apparato locomotore, stimola tutte le funzioni vitali e favorisce l'adattamento del corpo al mutare delle stagioni; consta di una parte dinamica, gli esercizi fisici, e di una statica, la meditazione.

La storia del Qigong è molto antica, esso è stato influenzato dalle scuole di pensiero cinesi: Taoismo, Buddismo, Confucianesimo, dando origine ogni volta a nuove, bellissime tecniche. Coordinazione tra movimento e respiro, la postura e la consapevolezza corporea sono solo alcuni degli elementi distintivi del Qigong.

Ogni seduta di allenamento dona mobilità articolare, miglior tono muscolare, coordinazione, miglior equilibrio. Con la pratica del Qigong si impara a respirare lentamente, così da calmare e a migliorare lo stato emotivo avvantaggiando gli organi interni, rendendo più lento il battito cardiaco, elemento determinante per accrescere la longevità dell'individuo.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F67

TAIJI QUAN

Docente	Massimo Coppo
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorni	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05

Programma

Forma Yang Tradizionale

Il Taiji Quan è una antica arte marziale , annoverata tra i numerosi sistemi di combattimento cinesi detti Wu Shu.

In tempi più recenti, vista la sua grande versatilità, è stata proposta come stile “morbido” e adatto a persone di ogni età e condizione fisica per migliorare o recuperare le capacità di movimento e propriocezione, con ricadute benefiche sul sistema nervoso e sull’equilibrio psicofisico.

La forma Yang tradizionale, da cui sono state ricavate le più famose forme 24 e 48, è stata sviluppata all’interno della omonima famiglia, da cui è derivato il lignaggio di stile più conosciuto al mondo. E’ caratterizzata da movimenti armonici e visivamente eleganti, ma conserva al suo interno le originali valenze energetiche e marziali.

Indispensabile al momento dell’iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 95

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F68 TENNIS - gruppo 1

	ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL
Coordinatore	Filippo Roggero/Nicolò Repetti/Simone Cravero
Sede	Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A
Orario	dalle ore 09.30 alle ore 10.30
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04

Programma

Obiettivo Psicomotorio.

Le lezioni si terranno negli impianti dotati di strutture che consentono di giocare tutto l'anno sia al coperto che all'aperto.

Il corpo insegnanti con esperienza pluriennale nell'insegnamento sia di adulti che di ragazzi è composto da un Tecnico Nazionale, Maestro Nazionale - Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 3-4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe tennis. Chi non possedesse la racchetta tennis potrà usufruire di quelle in dotazione alla scuola.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 350

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 24

Cod. F69**TENNIS – gruppo 2**

	ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL
Coordinatore	Filippo Roggero/Nicolò Repetti/Simone Cravero
Sede	Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A
Orario	dalle ore 09.30 alle ore 10.30
Giorni	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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

Programma

Obiettivo Psicomotorio.

Le lezioni si terranno negli impianti dotati di strutture che consentono di giocare tutto l'anno sia al coperto che all'aperto.

Il corpo insegnanti con esperienza pluriennale nell'insegnamento sia di adulti che di ragazzi è composto da un Tecnico Nazionale, Maestro Nazionale - Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 3-4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe tennis. Chi non possedesse la racchetta tennis potrà usufruire di quelle in dotazione alla scuola.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 350

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 24

Cod. F70 YOGA - gruppo 1

Docente	Roberto Rodina
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04

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 di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F71 **YOGA - gruppo 2**

Docente	Roberto Rodina
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04

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 di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 130

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F72

YOGA POSTURALE A - gruppo 1

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05

Programma

Lo Yoga posturale è una pratica che unisce esercizi di mobilità, allungamento, rinforzo, con tecniche di respirazione per migliorare la postura e il benessere fisico. Si concentra sull'allineamento del corpo, correggendo abitudini scorrette e prevenendo o alleviando dolori muscolari e articolari. Le posizioni, o asana, sono eseguite con lentezza e consapevolezza, favorendo la flessibilità, la forza e l'equilibrio. La pratica dello yoga posturale è utile per chi soffre di tensioni muscolari, mal di schiena o posture scorrette, e aiuta a ridurre lo stress. Inoltre promuove una maggiore connessione mente-corpo e una sensazione di rilassamento e centratura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 145

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F73**YOGA POSTURALE A – gruppo 2**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.15 alle ore 12.15
Giorni	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12 2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05

Programma

Lo Yoga posturale è una pratica che unisce esercizi di mobilità, allungamento, rinforzo, con tecniche di respirazione per migliorare la postura e il benessere fisico. Si concentra sull'allineamento del corpo, correggendo abitudini scorrette e prevenendo o alleviando dolori muscolari e articolari. Le posizioni, o asana, sono eseguite con lentezza e consapevolezza, favorendo la flessibilità, la forza e l'equilibrio. La pratica dello yoga posturale è utile per chi soffre di tensioni muscolari, mal di schiena o posture scorrette, e aiuta a ridurre lo stress. Inoltre promuove una maggiore connessione mente-corpo e una sensazione di rilassamento e centratura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 155

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F74**YOGA POSTURALE - B**

Docente	Stefania Zoppi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorni	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01- 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05

Programma

Lo Yoga posturale è una pratica che unisce esercizi di mobilità, allungamento, rinforzo, con tecniche di respirazione per migliorare la postura e il benessere fisico. Si concentra sull'allineamento del corpo, correggendo abitudini scorrette e prevenendo o alleviando dolori muscolari e articolari. Le posizioni, o asana, sono eseguite con lentezza e consapevolezza, favorendo la flessibilità, la forza e l'equilibrio. La pratica dello yoga posturale è utile per chi soffre di tensioni muscolari, mal di schiena o posture scorrette, e aiuta a ridurre lo stress. Inoltre promuove una maggiore connessione mente-corpo e una sensazione di rilassamento e centratura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

•

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F75

YOGA DELLA RISATA - A

Docente	Maristella Fantino
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	lunedì
Date	2026: 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02

Programma

E' un vero e proprio esercizio fisico che offre numerosi benefici fisici, psichici e mentali. La pratica è stata ideata dal medico indiano dr. Madan Kataria nel 1995. Si tratta di una combinazione di esercizi di risata e tecniche di respirazione profonda che stimolano il rilascio di endorfine, migliorano l'ossigenazione del corpo, aumentano le difese immunitarie e generano uno stato di rilassamento e di buonumore. Non è necessario avere il senso dell'umorismo, il ridere è indotto da esercizi semplici e coinvolgenti che presto si trasformano in risate autentiche e contagiose grazie al rispecchiamento con gli altri partecipanti. Ciò facilita la socializzazione e le relazioni,, creando nuove connessioni positive.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 75

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F76**YOGA DELLA RISATA - B**

Docente	Marco Franzero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 01/06 - 08/06 - 15/06

Programma

E' un vero e proprio esercizio fisico che offre numerosi benefici fisici, psichici e mentali. La pratica è stata ideata dal medico indiano dr. Madan Kataria nel 1995. Si tratta di una combinazione di esercizi di risata e tecniche di respirazione profonda che stimolano il rilascio di endorfine, migliorano l'ossigenazione del corpo, aumentano le difese immunitarie e generano uno stato di rilassamento e di buonumore. Non è necessario avere il senso dell'umorismo, il ridere è indotto da esercizi semplici e coinvolgenti che presto si trasformano in risate autentiche e contagiose grazie al rispecchiamento con gli altri partecipanti. Ciò facilita la socializzazione e le relazioni, creando nuove connessioni positive.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F77 YOGA SULLA SEDIA - posturale - gruppo 1

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.15 alle ore 12.15
Giorni	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05

Programma

Lo yoga posturale sulla sedia è una pratica che unisce esercizi di stretching e allungamento con tecniche di respirazione per migliorare la postura e il benessere fisico. Si concentra sull'allineamento del corpo, correggendo abitudini scorrette e prevenendo o alleviando dolori muscolari e articolari. Le posizioni, o asana, sono eseguite con lentezza e consapevolezza, favorendo la flessibilità, la forza e l'equilibrio. La pratica dello yoga posturale è utile per chi soffre di tensioni muscolari, mal di schiena o posture scorrette, e aiuta a ridurre lo stress. Inoltre, promuove una maggiore connessione mente-corpo e una sensazione di rilassamento e centratura.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 145

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F78 **YOGA SULLA SEDIA - posturale - gruppo 2**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorni	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05

Programma

Lo yoga posturale sulla sedia si basa sui principi dello yoga tradizionale e della ginnastica posturale 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. É un ottimo modo per allungare, rinforzare e rilassare il corpo, migliorare la postura, l'equilibrio, la circolazione sanguigna, ridurre le tensioni muscolari e le rigidità articolari.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

•

Contributo corso € 155

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F79

YOGA SULLA SEDIA - posturale - gruppo 3

Docente	Stefania Zoppi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.00 alle ore 15.00
Giorni	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05

Programma

Lo yoga posturale sulla sedia si basa sui principi dello yoga tradizionale e della ginnastica posturale 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. É un ottimo modo per allungare, rinforzare e rilassare il corpo, migliorare la postura, l'equilibrio, la circolazione sanguigna, ridurre le tensioni muscolari e le rigidità articolari.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. F80

YOGA SU MISURA

Docente	Miriam Roggero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle 18,30
Giorni	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06

Programma

Il corso prevede esercitazioni motorie che i corsisti dovranno eseguire al fine di migliorare le proprie capacità motorie: Coordinazione, Equilibrio, Forza muscolare e Flessibilità (mobilità articolare). La respirazione avrà un ruolo fondamentale.

Si consiglia l'acquisto di una benda elastica e di un materassino personale.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo € 160

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20



GUARINI

LABORATORI

Programma dei corsi

Cod. G01 ACQUERELLO 1

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05

Programma

Il corsista avrà modo di conoscere l'acquerello “purista” attraverso il tema del paesaggio.

La parte finale del corso darà la possibilità , a chi desidera, di realizzare un elaborato ad acquerello più personale attraverso il proprio stile.

I punti chiave del corso sono :

- Le regole della Composizione
- Teoria del Colore
- Tecniche base
- Disegno dal vero e fotografia attraverso le matite e i pastelli acquerellabili

Si approfondiranno i materiali (la carta, i pennelli, i colori).

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G02 ACQUERELLO 2

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05

Programma

Il corsista avrà modo di conoscere vari approcci all'acquerello in tecnica mista.

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 e tecnica mista
- Disegno dal vero a partire dalla natura morta e modella.

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

Materiale necessario per la prima lezione da comprare nel negozio di Belle Arti:

1 album acquerello 300gr/mq liscio
1 pennello sintetico media misura
bicchiere, strofinaccio
1 matita HB
1 scatola di acquerelli mezzo godet 12 colori

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G03 AVVICINAMENTO ALLO STRUMENTO MUSICALE

Docente	Pino Elos
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04

Programma

Come scoprire la stanza della musica

Quante volte abbiamo pensato di poterci avvicinare ed approfondire la conoscenza e la pratica di uno strumento, ma, ahimè, il poco tempo libero, il lavoro, non ci hanno mai permesso di raggiungere questo nostro desiderio.

Questo corso prevede la conoscenza di uno strumento sia pratica che teorica, accenni ai linguaggi e struttura di base della musica (scale, intervalli, tonalità) ed il modo di esprimerlo attraverso il pentagramma dove le figure ed i segni si trasformano in musica. Ascolto e commento di brani musicali formativi culturalmente ed anche curiosità, come la musica classica abbia influenzato quella leggera, con l'uso di celebri melodie d'autori classici.

La finalità del corso è l'esecuzione singolarmente ed anche, perché no, collettivamente di brani che verranno scelti durante il corso.

“Senza la musica la vita sarebbe un errore” - (F. Nietzsche).

Contributo corso € **160**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G04 BRICOLART - corso base

Docente Marina Musso
Sede “La Terrazza 7”
Orario dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno lunedì
Date 2026: **12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11**
 30/11 - 14/12 - 21/12
 2027: **11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03**
 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04
 10/05

Programma

In questo corso si svilupperanno varie tecniche:

- Découpage
- Stencil
- Pittura creativa
- Paste materiche
- Cucito creativo
- Paste modellabili
- Patchwork su polistirolo
- Bijoux
- Decorazione su vetro
- Riciclo creativo
- Creazioni in tessuto

Contributo corso € 160

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 15

Cod. G05**BRICOLART - corso avanzato**

Docente	Marina Musso
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01- 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

Programma

In questo corso si approfondiranno le seguenti tecniche:

- Decorative painting
- Stencil 3D
- Finto affresco
- Creazione oggetti in paste modellabili
- Shabby chic
- Pittura su tessuto
- Accessori in pelle ecologica
- Lampade
- Dècoupage prezioso
- Utilizzo foglia oro
- Antichizzazione

Contributo corso € **160**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 15

Cod. G06 BRIDGE

Docente	Carlo Degli Angeli
Sede	Way Assauto
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	lunedì e venerdì
Date	2026: 12/10 - 16/10 - 19/10 - 23/10 - 26/10 - 30/10 - 02/11 06/11 - 09/11 - 13/11 - 16/11 - 20/11 - 23/11 - 27/11 30/11 - 04/12 - 11/12 - 14/12 - 18/12 - 21/12 2027: 08/01 - 11/01

Programma

Avvicinare le persone al gioco del Bridge: il sistema che andremo ad insegnare sarà la "Quinta nobile". L' importante è che gli allievi abbiano una piccola conoscenza delle carte.
Il corso durerà per 16 lezioni.

Contributo corso € 70

Minimo iscritti: 16 Massimo iscritti: 48

Cod. G07

CHE GIOIA CANTARE - principianti

Docente	Maria Claudia Bergantin
Sede	Istituto di Musica G. Verdi
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

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.

Dedicato ai principianti e a chi non ha mai cantato.

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

Cod. G08

CHE GIOIA CANTARE - intermedio

Docente	Maria Claudia Bergantin
Sede	Istituto di Musica G. Verdi
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12
	2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

Programma

Dedicato a chi ha frequentato il primo Corso e vuole continuare un percorso di vocalità.

CANTA CHE TI PASSA....

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

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

Cod. G09

CHE GIOIA CANTARE - avanzato

Docente	Maria Claudia Bergantin
Sede	Istituto di Musica G. Verdi
Giorno	martedì
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Date	2026: 20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12 2027: 12/01 - 26/01 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 06/04

Programma

Dedicato a chi canta e fa parte di Corali, e vuole propria tecnica vocale, cantando a due o più voci e studiando parti solistiche.

CANTA CHE TI PASSA....

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

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

Cod. G10**CORSO BASE DI FALEGNAMERIA**

Docente	Piero Bosco
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

Programma

- Il legno: origine, cenni sulla classificazione, stoccaggio, stagionatura, scelta per l'utilizzo
- Restauro conservativo e restauro funzionale
- Nozioni base - cosa sapere per operare su di un manufatto in legno
- Tecniche di riparazione
- Attrezzature - manufatti vecchi o antichi - i segni delle lavorazioni - il laboratorio
- Esempi di restauro conservativo e funzionale
- Colle antiche e resine moderne
- Incidenza di temperature ed all'umidità - i "movimenti" del legno
- Le strutture portanti
- Sistemi di serraggio - attrezzature provvisorie
- Massello - lastratura - impiallacciatura
- Verniciature antiche e moderne
- Cenni sulla scultura - principi fondamentali
- Cenni sulla tornitura
- Cenni sull'intarsio e sulla doratura
- 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 € 150 (compresi i materiali utilizzati)

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G11

CORSO DI DIGITALIZZAZIONE

Docente	Giuseppe Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03 - 07/04
	21/04 - 19/05

Programma

Il digitale per tutti

Oggi molti servizi passano dal digitale: la sanità, la pubblica amministrazione, la banca, le comunicazioni con familiari e amici. Per chi non ha dimestichezza con computer e smartphone, tutto questo diventa complicato, fonte di frustrazione o di esclusione. Questo corso di digitalizzazione nasce proprio per rendere il digitale più semplice e meno spaventoso. Non servono competenze iniziali: si parte dalle basi e si procede passo dopo passo, con calma. Durante il corso impareremo come usare in modo pratico gli strumenti digitali di tutti i giorni: come accedere ai servizi pubblici, comunicare con facilità, orientarsi tra app e siti, evitare errori e riconoscere possibili rischi. Tutto sarà spiegato con un linguaggio chiaro, esempi concreti. L'obiettivo è acquistare sicurezza, sentirsi più autonomi e poter scegliere con serenità come e quando usare il digitale, conoscendone anche i limiti e le attenzioni necessarie.

Un corso pensato per semplificare la vita, ridurre le difficoltà quotidiane e permettere a tutti di restare connessi al mondo di oggi, senza ansia e senza sentirsi esclusi.

Contributo corso € **130**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

Cod.G12

CUCINA 1

Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formazione Professionale delle Colline Astigiane (Asti)
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 22.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11

Programma

Fra tradizione e innovazione

Un percorso culinario pensato per chi desidera conoscere a fondo l'anima gastronomica del Piemonte e, allo stesso tempo, imparare a reinterpretarla con creatività. Il corso parte dai piatti simbolo della tradizione regionale - dagli antipasti della festa ai grandi classici come tajarin, brasati, bagna cauda e dolci di nocciola per poi esplorare nuove tecniche, ingredienti di stagione e prodotti del territorio che permettono di trasformare ricette storiche in proposte contemporanee.

Attraverso lezioni pratiche, i partecipanti imparano a valorizzare materie prime locali, a utilizzare metodi di cottura moderni e a costruire piatti che mantengono il sapore autentico della tradizione pur parlando un linguaggio attuale. Il risultato è una cucina che rispetta le radici ma guarda avanti, capace di sorprendere senza perdere identità.

Contributo corso € **220**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 16

Cod. G13**CUCINA 2**

Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formazione Professionale delle Colline Astigiane (Asti)
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 22.00
Giorno	martedì
Date	2027: 16/02 - 23/02 - 02/03 - 09/03 - 16/03

Programma

Un viaggio fra i lievitati nelle regioni italiane

Un percorso dedicato a chi vuole scoprire l'Italia attraverso uno dei suoi patrimoni gastronomici più affascinanti: i lievitati. Il corso propone un viaggio da nord a sud, esplorando pani, focacce, dolci e preparazioni iconiche che raccontano la storia, il clima e le abitudini di ogni regione. Dalla fragranza della focaccia ligure alla schiacciata con lardo, patate e pecorino della Toscana fino ai grandi lievitati del Sud come il casatiello o la brioche col tuppo: ogni tappa diventa l'occasione per conoscere tecniche, impasti, tempi di lievitazione e ingredienti tipici del territorio.

Accanto alla tradizione, il corso introduce metodi contemporanei, farine alternative, fermentazioni naturali e abbinamenti creativi che permettono di reinterpretare i classici senza snaturarne l'anima.

I partecipanti impareranno a gestire impasti diretti e indiretti, lievito madre e bighe, cotture diverse e varianti stagionali. Un viaggio sensoriale e culturale che unisce manualità, conoscenza e gusto, ideale per chi vuole approfondire l'arte dei lievitati e portare in cucina un pezzo d'Italia.

Contributo corso € **220**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 16

Cod. G14**DIZIONE E USO DELLA VOCE**

Docente	Liliana Fantini
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 26/10 - 09/11 - 23/11 - 21/12 2027: 18/01 - 01/02 - 15/02 - 01/03 - 15/03 - 12/04

Programma

Il corso è rivolto a chi desidera acquisire la corretta pronuncia della lingua italiana, eliminando difetti di pronuncia, cantilene e inflessioni dialettali. L'efficacia del corso e l'ottenimento di risultati significativi sono condizionati dalla pratica regolare, durante e dopo il corso, che viene insegnata, sviluppata e consigliata.

FINALITÀ DEL CORSO : Acquisire un metodo di studio della dizione per esprimersi in dizione corretta superando difetti di pronuncia e di articolazione così da migliorare la propria capacità comunicativa ed espressiva.

ARGOMENTI :

- Studio e pratica delle regole di ortoepia
- Respirazione diaframmatica
- Risonanza e consonanza della voce
- Pronuncia e articolazione

Contributo corso € 150

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. G15**FOTOGRAFIA - base**

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04

Programma

Il Corso, 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.

E' prevista una mostra finale degli allievi.

Programma di massima:

- Conoscenza della fotocamera;
- Inquadratura; - La luce;
- Messa a fuoco;
- Uso del Flash;
- Il tempo;
- Il Diaframma;
- ISO;
- La Composizione fotografica;
- Il ritratto;
- Il Reportage e la Street Photography;
- Il Bianco e Nero;
- Basi di Post
- Produzione;
- Fotografare con lo smartphone, le app di fotoritocco, fotografia e intelligenza artificiale;
- Fotografia e Psicologia;
- Uscite fotografiche

Contributo corso € **100**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. G16

IL GIOIELLO TESSILE

Docente	Marina Rosa Ferrero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04

Programma

Strumenti di lavoro : uncinetti, filati appositi per la creazione di bijoux tessili (i filati sono italiani made in Firenze), cristalli, pietre e perle. Si creano bijoux tessili utilizzando la tecnica dell'uncinetto e la tessitura in chiave moderna e contemporanea.

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G17**INFORMATICA - Smartphone**

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12 2027: 07/01

Programma

Il Corso è destinato agli utenti Senior che sono rimasti indietro nell'uso degli attuali dispositivi telefonici ed ha come obiettivo quello di far conoscere lo smartphone 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. Programma: Le impostazioni; SMS e Spam, PlayStore; WhatsApp; Google Maps; Ricerca Internet (gestione cookies); Fotografare e gestione delle foto; Account; Facebook; l'email; Gestione delle app: gli aggiornamenti, le autorizzazioni; Google Contatti, YouTube; App utili: Scanner, Trenitalia, QR, ricette; l'Intelligenza Artificiale.

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

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 25

Cod. G18

INFORMATICA - Computer

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	giovedì
Date	2027: 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04

Programma

Il Corso è destinato ad utenti Senior che vogliano imparare l'utilizzo del computer per diventare più indipendenti nella quotidianità e gestire in sicurezza i principali servizi su Internet. Programma del corso: Introduzione al Computer, che cos'è un file e una cartella, il mouse, la tastiera del pc; Word; PDF, Excel (operazioni base); Collegamento Wi-Fi e Hotspot; Internet: come si naviga e come si ricercano informazioni, gestione cookies; creazione di un Account, come ci si iscrive ai vari servizi; la posta elettronica; E-commerce (come si acquista su Internet), consultazione del conto bancario e delle bollette su Internet, WhatsApp dal web; Archiviazione sul Cloud; Intelligenza Artificiale.

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 € 120

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 25

Cod. G19

LABORATORIO DI DISEGNO CREATIVO

Docente	Luigi (Gino) Vercelli
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05

Programma

Alla scoperta dell'arte del fumetto

Il laboratorio di disegno creativo è un momento pensato per tutti coloro che desiderano avvicinarsi all'arte del disegno, incontrando in particolare l'arte del racconto a fumetti, una delle più antiche del mondo. Durante lo svolgimento del corso saranno diversi i mezzi di comunicazione vicini al fumetto, quali cinema e 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.

I temi trattati saranno : breve storia del fumetto. I differenti stili di narrazione a fumetti. Imparare a leggere e scrivere una sceneggiatura. Imparare a creare un proprio personaggio. Realizzare su carta la propria storia a fumetti.

Contributo corso € 100

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G20

LAVORO AI FERRI E UNCINETTO

Docente	Paola Varallo
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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

Programma

Impariamo a fare un maglione

Contributo corso € 100

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

Cod. G21

MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO

Docente D. V. Costumi
Sede "La Terrazza 7"
Orario dalle ore 19.00 alle ore 21.00
Giorno venerdì
Date 2026: **16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11**
04/12 - 11/12 - 18/12
2027: **08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02**

Programma

Sartoria, creazione cartamodelli, taglio e cucito

Corso base ed intuitivo per la Creazione:

- cartamodello gonna base con relative varianti posizionamento su stoffa taglio e cucito
- cartamodello abito base con relative varianti posizionamento su stoffa taglio e cucito
- cartamodello colletto e maniche con relative varianti, posizionamento su stoffa taglio e cucito
- cartamodello pantalone con relative varianti, posizionamento su stoffa taglio e cucito

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G22**PITTURA BASE**

Docente	Claudia Selvetti
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/03

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 € **210**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

Cod. G23**PITTURA AVANZATO**

Docente	Claudia Selvetti
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04

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 € **210**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

Cod. G24 SCACCHI

Docente	Carlo Degli Angeli
Sede	Way Assauto
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 21.00
Giorno	lunedì e venerdì
Date	2026: 12/10 - 16/10 - 19/10 - 23/10 - 26/10 - 30/10 - 02/11 06/11 - 09/11 - 13/11 - 16/11 - 20/11 - 23/11 - 27/11 30/11 - 04/12 - 11/12 - 14/12 - 18/12 - 21/12 2027: 08/01 - 15/01

Programma

Avvicinare le persone al gioco degli Scacchi e impararne le strategie.

Contributo corso € 70

Minimo iscritti: 16 Massimo iscritti: 48

Cod. G25**TEATRO**

Docente	Federica Faccaro
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 17/02 - 24/02 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03

Programma

Quando la vita va in scena

Attività proposte :

- Espressione corporea
- Comunicazione verbale e non
- Lettura delle emozioni
- Interiorizzazione dei ruoli
- Prossemica
- Utilizzo della voce
- Libera interpretazione
- Scrittura creativa
- Allestimento di uno spettacolo

Il corso è per tutti anche se privi di esperienza teatrale e aiuta a comunicare relazionandosi all'altro in contesti pubblici.

Contributo corso € **180**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

Cod. G26**VINO, DEGUSTAZIONI ED ABBINAMENTI**

Docente	Roberta Lanero
Sede	Agenzia di Formazione Professionale delle Colline Astigiane (Asti)
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 22.00
Giorno	martedì
Date	2027: 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 - 11/05 - 18/05

Programma

- Elementi essenziali su vitigni, territori e principali tipologie di vino.
- Cenni su servizio, conservazione e temperatura.
- Metodo di degustazione (visivo, olfattivo e gusto-olfattivo).
- Degustazioni guidate di vini differenti, con confronti tra tipologie.
- Principi fondamentali dell'abbinamento (contrapposizione, concordanza, struttura dei piatti e dei vini).
- Esercitazioni pratiche con assaggi di cibo e vino per sperimentare diverse combinazioni.

Contributo corso € **200**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 16



CORSI ON-LINE

Programma dei corsi

Cod. H01 LINGUA INGLESE - livello A2/B1

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12 2027: 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 21/04

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
- Frasi ipotetiche

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 20

Cod. H02**LINGUA INGLESE - livello B1/B2**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2026: 16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11 04/12 - 11/12 - 18/12
	2027: 08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 02/04 - 09/04 - 16/04 23/04

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
- Frasi ipotetiche
- Phrasal verbs
- Studio di vocaboli e verbi
- Discorso diretto e indiretto
- Frasi relative

La lezione si svolge in lingua inglese

Contributo corso € **110**

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 20

Cod. H03**LINGUA INGLESE - livello A1/A2**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.30
Giorno	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 30/11 - 14/12 - 21/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 15/02 - 22/02 - 01/03 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 - 26/04 10/05

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 € **110**

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 20

Cod. H04 LINGUA INGLESE - Intermedio

Docente	Polyglot International - Asti - Federica Cussotto
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12
	2027: 07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 22/04

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 (tenses, modal verbs, 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 riguardanti i viaggi, il tempo libero e l'ambiente circostante.

E' richiesta una conoscenza di livello pre-intermedio della lingua.

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 20



**UTEA nei COMUNI togliere MONGARDINO - CORTANZE - PIOVA'
MASSAIA**

Inserire CALLIANO – TIGLIOLE – TONCO - VILLADEATI



Provincia di Asti

ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

Cod. K01

LINGUA INGLESE LIVELLO BASE

Docente

Gloria Maria Bruno

Sede:

Sala Consiliare del Comune

Orario:

dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Giorno:

martedì

Date

2027: **12/ 01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02
02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 06/04 - 13/04
20/04**

Programma

Il corso si propone di impartire nozioni di base utili per cavarsela con scioltezza in situazioni di realtà quotidiana.

Contributo corso

€ 80

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 20

ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

Cod. K02

THAI CHI CHUAN

Docente

Pietro Zucco

Sede

Salone delle Associazioni - Piazza del Comune

Orario

dalle ore 19.00 alle 20.00

Giorno

giovedì

Date

2026: **15/10- 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11
03/12 - 10/12 - 17/12**

2027: **14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02
04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04
22/04 - 29/04**

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 trovare e mantenere armonia tra corpo e mente attraverso movimenti lenti ma molto precisi. 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso

€ 100

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

CALLIANO

Responsabile: Antonella Rolla

Cod. K03

GINNASTICA DOLCE

Docente	Gaspere Vapore
Sede	Chiesa Sconsacrata ex Annunziata
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorno	lunedì e giovedì
Date	2026: 12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11 05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11 30/11 - 03/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12 - 21/12 2027: 07/01 - 11/01 - 14/01 - 18/01 - 21/01 - 25/01 - 28/01 01/02 - 04/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 - 25/02 01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 - 22/03 01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 - 19/04 - 22/04 26/04 - 29/04

Programma

L'attività motoria 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 di recupero)
- Fine e post allenamento (esercizi di stretching e rilassamento)

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 180

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

2026:

19/10 Tradizioni piemontesi

Paolo Tibaldi

26/10 Ridere con il teatro

Mario Nosengo

09/11 Principi di una sana e corretta alimentazione

Cristina Gavazza

16/11 Musica: storia d'Italia dal Risorgimento ai giorni nostri Loredana Dova

23/11 Personaggi e vicende della storia di Castagnole

Riccardo Rocca

30/11 Macchine, invenzioni, scoperte.
Scienza e tecnica in Piemonte tra 800 e 900

Quinto Dalmasso

2027:

25/01 Fake news sul cibo

Lucia Cane

01/02 Alla ricerca del nuovo ordine internazionale

Marco Violardo

08/02 Spigolando con i classici

Marilena Tarabbio

15/02 I cicli pittorici della basilica di San Francesco in Assisi Maria Teresa Barolo

22/02 La vita di V.Alfieri con la partecipazione della ghironda Ass. Cenacolo Alfieriano

01/03 I (troppi) misteri della storia d'Italia

Pierpaolo Berardi

08/03 Resistenze di collina: musica e parole di liberta'

Mauro Carrero, Loredana Dova

15/03 Parliamo (e ascoltiamo) la musica classica

E. Bongiovanni, G. Scognamiglio

Contributo corso	€	32
-------------------------	----------	-----------

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 35

CASTAGNOLE DELLE LANZE

Responsabile: Marco Violardo

ATTIVITA' MOTORIA

Docente Valeria Panno
Sede Salone Polifunzionale Croce Verde, via Tagliaferro 19

Cod. K05 - GRUPPO A

Giorno lunedì
Orario dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Date 2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11
14/12
2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02
01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04
26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05

Cod. K06 - GRUPPO B

Giorno giovedì
Orario dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Date 2026: 15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11
03/12 - 10/12
2027: 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02
04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04
22/04 - 29/04 - 06/05

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 100

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 30

CASTELLO DI ANNONE

Responsabile: Emanuele Casetta

Cod. K07

NORDIC WALKING

Docente

Maristella Fantino

Sede

Castello di Annone

Orario

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

Giorni

martedì e giovedì

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

13/10/2026	Corso base	Piazza Rasetti
15/10/2026	Corso base	Piazza Rasetti
20/10/2026	Corso base	Piazza Rasetti
22/10/2026	Corso base	Piazza Rasetti
27/10/2026	Camminata Lungo argine verso Cerro	Piazza Rasetti
03/11/2026	Camminata Piana del Tanaro	Piazza Rasetti
05/11/2026	Camminata Lungo argine verso diga	Piazza Rasetti
10/11/2026	Camminata Lungo argine verso Quarto	Piazza Rasetti
12/11/2026	Camminata Cirincione/ Pensatoio	Piazza Rasetti
17/11/2026	Camminata Anello Monfallito	Piazza Rasetti
19/11/2026	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. 2026/27 come delibera Consiglio Direttivo UTEA .

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

CELLE ENOMONDO

Responsabile: Paola Bugnano

Cod. K08

INCONTRI VARI

Sede Salone Opera Pia “Fratelli Don Torchio”
Via Roma 11
Orario dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno venerdì

Programma

2026:

06/11	Incontro con la Psicologia	S. Rabino
13/11	La spesa consapevole: capire le etichette alimentari	G. Ferrero
27/11	Teoria e pratica della mise en place	Maitre Scuola Albergh.
04/12	Viaggio nella storia di Celler Enomondo	L. Carbone

2027:

15/01	Le colture biologiche: come produrre cibo sano e sostenibile	C. Quaglia
22/01	La carne : qualità. Tagli e metodi di cottura	G. Ferrero
05/02	Abitare il piemontese : narrazioni su una civiltà contadina	P. Tibaldi
12/02	Arte della potatura quando, come e perché potare	G. Bosco
26/02	Dal grano al pane : tradizioni e curiosità su pane e grissini	G. Ferrero
05/03	Prendersi cura delle articolazioni : patologie degenerative	S. Merlone
12/03	Enigmi della storia : il misterioso caso della sindone	A. Banaudi

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 35

COCCONATO

Responsabile: Giovanna Gallea

Cod. K09

ATTIVITA' MOTORIA

Docente	Valentina Damonte e Giorgia Gozzelino
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Giorni	martedì e giovedì
Date	2026: 20/10 - 22/10 - 27/10 - 29/10 - 03/11 - 05/11 - 10/11 12/11 - 17/11 - 19/11 - 24/11 - 26/11 - 01/12 - 03/12 10/12 - 15/12 - 17/12 - 22/12 2027: 07/01 - 12/01 - 14/01 - 19/01 - 21/01 - 26/01 - 28/01 02/02 - 04/02 - 09/02 - 11/02 - 16/02 - 18/02 - 23/02 25/02 - 02/03 - 04/03 - 09/03 - 11/03 - 16/03 - 18/03 23/03 - 25/03 - 01/04 - 06/04 - 08/04 - 13/04 - 15/04 20/04 - 22/04 - 27/04 - 29/04 - 04/05 - 06/05 - 11/05 13/05 - 18/05 - 20/05 - 25/05

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

COCCONATO

Responsabile: Giovanna Gallea

Cod. K10

YOGA

Docente	Valentina Damonte
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Giorno	lunedì e mercoledì
Date	2026: 19/10 - 21/10 - 26/10 - 28/10 - 02/11 - 04/11 - 09/11 11/11 - 16/11 - 18/11 - 23/11 - 25/11 - 30/11 - 02/12 07/12 - 09/12 - 14/12 - 16/12 - 21/12 2027: 11/01 - 13/01 - 18/01 - 20/01 - 25/01 - 27/01 - 01/02 03/02 - 08/02 - 10/02 - 15/02 - 17/02 - 22/02 - 24/02 01/03 - 03/03 - 08/03 - 10/03 - 15/03 - 17/03 - 22/03 24/03 - 31/03 - 05/04 - 07/04 - 12/04 - 14/04 - 19/04 21/04 - 26/04 - 28/04 - 03/05 - 05/05 - 10/05 - 12/05 17/05 - 19/05 - 24/05 - 26/05 - 31/05 - 07/06

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 140

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

COCCONATO

Responsabile: Giovanna Gallea

Cod. K11

NORDIC WALKING

A.S.D. NORDIC WALKING
Docente Dino Fantato e Morero Renata
Sede Cocconato
Orario dalle ore 16.15 alle ore 18.15
Giorni martedì e venerdì

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

13/04/2027	Corso base	Campo sportivo
16/04/2027	Corso base	Campo sportivo
20/04/2027	Corso base	Campo sportivo
23/04/2027	Corso base	Tuffo
27/04/2027	Camminata	Vignaretto
30/04/2027	Camminata	Panchina gigante
04/05/2027	Camminata	Parco dell'Alberone
07/05/2027	Camminata	Vignaretto
11/05/2027	Camminata	Stazione
14/05/2027	Camminata	Stazione
18/05/2027	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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

Cod. K12

INCONTRI VARI

Sede

Sala Consiliare

Orario

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

Giorno

martedì

Programma

2026:

10/11	Le antiche vie di Costigliole	Debora Ferro
17/11	Libia di Gheddafi	Franco Masoero
24/11	Poeti locali	Loredana Dova
01/12	Arti e mestieri storici	Beppe Barla
15/12	Erbe medicinali	Donatella Straneo

2027:

19/01	La via della seta raccontata in fotografia	Lilia Gabdulshakirova
26/01	Teatro piemontese	Oscar Barile
02/02	Teatro piemontese	Oscar Barile
09/02	Divina Commedia : Inferno	Stefano Gilardi
16/02	Divina Commedia : Purgatorio e Paradiso	Stefano Gilardi
23/02	Grandi Processi di Falcone	Fabrizio Brignolo

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

Cod. K13

CUCINA STORICA

Docente

Maria Rosa Gioda

Sede

Gruppo Storico Asinari

Orario

dalle ore 20.30 alle ore 23.00

Giorno

mercoledì

Date

2027: **07/04 - 14/04 - 21/04 - 28/04 - 05/05 - 12/05**

Programma

L' "Arte del non spreco", un viaggio dalla cucina di conventi e di monasteri ad oggi.

Il corso si articolerà in 5 serate. I partecipanti potranno assistere ad una lezione finale con argomento "Origine e storia del cioccolato".

Contributo corso

€ 75

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 25

COSTIGLIOLE D'ASTI

Responsabile: Giuseppe Fiore

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

Docente	Elena Cataldo
Sede	Sala Comunale
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì e mercoledì
Date	2026: 02/11 - 04/11 - 09/11 - 11/11 - 16/11 - 18/11 - 23/11 25/11 - 30/11 - 02/12 - 09/12 - 14/12 - 16/12 - 21/12 2027: 11/01 - 13/01 - 18/01 - 20/01 - 25/01 - 27/01 - 01/02 03/02 - 10/02 - 15/02 - 17/02 - 22/02 - 24/02 - 01/03 03/03 - 08/03 - 10/03 - 15/03 - 17/03 - 22/03 - 24/03 31/03 - 05/04 - 07/04 - 12/04 - 14/04 - 19/04 - 21/04 26/04 - 28/04

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 con 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo € 90

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

Cod. K15

ATTIVITA' MOTORIA 1

Docente

Raffaele Ashta

Sede

Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico

Orario

dalle ore 08.30 alle ore 09.30

Giorni

lunedì e giovedì

Date

2026: **12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11
05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11
30/11 - 03/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12 - 21/12**
2027: **07/01 - 11/01 - 14/01 - 18/01 - 21/01 - 25/01 - 28/01
01/02 - 04/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 - 25/02
01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 - 22/03
01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 - 19/04 - 22/04
26/04 - 29/04 - 03/05 - 06/05 - 10/05 - 13/05 - 17/05
20/05 - 24/05 - 27/05 - 31/05 - 03/06**

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso

€ 130

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

Cod. K16

ATTIVITA' MOTORIA 2

Docente

Monica Ancuta

Sede

Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico

Orario

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Giorni

lunedì e giovedì

Date

2026: **12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11
05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11
30/11 - 03/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12 - 21/12**
2027: **07/01 - 11/01 - 14/01 - 18/01 - 21/01 - 25/01 - 28/01
01/02 - 04/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 - 25/02
01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 - 22/03
01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 - 19/04 - 22/04
26/04 - 29/04 - 03/05 - 06/05 - 10/05 - 13/05 - 17/05
20/05 - 24/05 - 27/05 - 31/05 - 03/06**

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso

€ 130

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

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

Programma

2026

17/11 Diritto, grandi processi

Fabrizio Brignolo

24/11 Diritto, grandi processi

Fabrizio Brignolo

01/12 Benessere Psicofisico

C. Gavazza, C. Piccarollo

15/12 Benessere Psicofisico

C. Gavazza, C. Piccarollo

22/12 Benessere Psicofisico

C. Gavazza, C. Piccarollo

2026

09/02 Geopolitica

Edoardo Angelino

16/02 Geopolitica

Edoardo Angelino

23/02 Egittologia

Valentina Spreafico

02/03 Egittologia

Valentina Spreafico

09/03 Diritto, grandi processi

Fabrizio Brignolo

16/03 Diritto, grandi processi

Fabrizio Brignolo

Contributo corso

€ 27

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 17

MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. K18

GINNASTICA DOLCE 1

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 14/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. K19

GINNASTICA DOLCE 1 BIS

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola Orsolina 28
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2026: 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 14/12 2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. K20

GINNASTICA DOLCE 2

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola Orsolina 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	mercoledì
Date	2027: 17/02 - 24/02 - 03/03 - 10/ 03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 07/04 - 14/04 - 21/04 - 28/04

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.

Eseguito 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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. K21

GINNASTICA DOLCE 2 BIS

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola Orsolina 28
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	mercoledì
Date	2027: 17/02 - 24/02 - 03/03 - 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 07/04 - 14/04 - 21/04 - 28/04

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

Cod. K22

INGLESE 2° LIVELLO B1+

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Istituto comprensivo "Rita Levi Montalcini"
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.30
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12 2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04

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 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 € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

MONCALVO

Cod. K23

NORDIC WALKING 1

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

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 chilometri

Ritrovo

12/10/2026	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
19/10/2026	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
26/10/2026	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
02/11/2026	Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /ASL
09/11/2026	Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /ASL
16/11/2026	Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
23/11/2026	Patro/Castellino	Fraz. Patro
30/11/2026	Calliano	Cimitero di Calliano
07/12/2026	Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /ASL
14/12/2026	Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
21/12/2026	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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

Contributo Corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

MONCALVO

Cod. K24

NORDIC WALKING 2

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

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

08/02/2027	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
15/02/2027	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
22/02/2027	Corso base	Parcheggio piscine/ASL
01/03/2027	Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /ASL
15/03/2027	Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /ASL
22/03/2027	Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
05/04/2027	Patro/Castellino	Fraz. Patro
12/04/2027	Calliano	Cimitero di Calliano
19/04/2027	Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /ASL
26/04/2027	Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
03/05/2027	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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

Contributo Corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

MONTEMAGNO

Responsabile: Paola Rabagliati

Cod. K25

ATTIVITA' MOTORIA

Docente

Giulia Rossi

Sede

Palestra Comunale

Orario

dalle ore 18.00 alle ore 19.00

Giorno

mercoledì

Date

2026: **14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11
02/12 - 09/12 - 16/12**
2027: **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
21/04 - 28/04 - 12/05 - 19/05 - 26/05**

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 70

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

PORTACOMARO

Responsabile: Milena Prasso

Cod. K26

ATTIVITA' MOTORIA

Docente	Vapore Gaspare
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.30 alle ore 20.30
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2026: 12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11 05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11 30/11 - 03/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12 - 21/12
	2027: 07/01 - 11/01 - 14/11 - 18/11 - 21/01 - 25/01 - 28/01 01/02 - 04/02 - 08/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 25/02 - 01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 22/03 - 25/03 - 01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 19/04 - 22/04 - 26/04 - 29/04 - 03/05 - 06/05 - 10/05 13/05 - 17/05 - 20/05 - 24/05 - 27/05

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

PORTACOMARO

Responsabile Milena Prasso

Cod. K27

NORDIC WALKING

Docente

Sabrina Besso

Sede

Portacomaro

Orario

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

Giorno

sabato

Programma

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

Ritrovo

20/02/2027	Corso base	Piazza Tamburello
27/02/2027	Corso base	Piazza Tamburello
06/03/2027	Corso base	Piazza Tamburello
13/03/2027	Camminata Portacomaro	Piazza Tamburello
20/03/2027	Camminata Scurzolengo	Piazza Tamburello
03/04/2027	Camminata San Fantino	Piazza Tamburello
10/04/2027	Camminata Migliandolo	Piazza Tamburello
17/04/2027	Camminata Miravalle	Piazza Tamburello
24/04/2027	Camminata S. Desiderio	Piazza Tamburello
08/05/2027	Camminata Loc. Poggio	Piazza Tamburello
15/05/2027	Camminata Castiglione	Piazza Tamburello

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni

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

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2026/2027 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo Corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

REFRANCORE

Responsabile: Flavia Barbero

Cod.K28

INCONTRI VARI

Sede
Orario
Giorni

Biblioteca Comunale – via Cavour, 10
dalle ore 20.30 alle ore 22.30
martedì

Programma

2026:

13/10	Adolescenze A-Social: la costruzione delle reti neuronali nelle devianze giovanili e nella salute mentale degli adolescenti	Gloria Fasano
20/10	Come si svolgono una perizia ed una CTU	Gloria Fasano
27/10	Herbae e rimedi: scoprire le piante più importanti per la salute Femminile e consigli per l'utilizzo	Alice Bosia
10/11	Fitoterapia e sistema immunitario: rimedi naturali più efficaci per sostenere le difese nella stagione fredda.	Alice Bosia
17/ 11	Bricolart: realizzazione addobbi natalizi	Marina Musso
24/ 11	Bricolart: realizzazione addobbi natalizi	Marina Musso

2027:

02/02	La realtà è cambiata.....o siamo cambiati noi?	Pino Pampararo
09/02	La realtà è cambiata.....o siamo cambiati noi?	Pino Pampararo
16/02	Yoga della risata: presentazione della pratica che stimola il rilascio di endorfine e migliora l'ossigenazione del corpo.	Maristella Fantino
23/02	Yoga della risata: esercitazione delle tecniche di respirazione	Maristella Fantino
02/03	Bricolart: dipingere su stoffa	Marina Musso
09/03	Bricolart: dipingere su stoffa	Marina Musso
16/03	La bocca come specchio della salute generale	Francesca Ibertis
23/03	La rivincita dei senior: invecchiamento e benessere	Simona Rabino
03/04	Esoterismo (dalle ore 10,00 alle 12,00) SABATO	Francesca Ragusa

Contributo Corso € 32

Minimo iscritti : 20 Massimo iscritti: 30

REFRANCORE

Responsabile: Flavia Barbero

Cod. K29

ATTIVITA' MOTORIA

Docente	Miriam Roggero
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorni	lunedì
Date	2026: 12/10 - 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 07/12 - 14/12
	2027: 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 75

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

Cod. K30

INCONTRI VARI

Sede
Orario
Giorno

Salone Consiliare Comunale
dalle ore 15.30 alle ore 17.30
martedì

2026:

13/10	Storia dell'Arte	Maria Teresa Barolo
20/10	Psicologia	Simona Rabino
27/10	Matematica	Giovanni Bosco
03/11	Matematica	Giovanni Bosco
10/11	Filosofia	Claudio Cavalla
17/11	Educazione Alimentare	Cristina Gavazza
24/11	Informatica	Federico Cotto

2027:

19/01	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
26/01	Benessere Psicofisico	Lorenzo Cirillo
02/02	Letteratura	Stefano Gilardi
09/02	Medicina e Fitoterapia	Davide Guercio
16/02	Psicologia	Simona Rabino
23/02	Informatica	Federico Cotto
02/03	Erboristeria	Alice Fogolin
09/03	Storia dell'Arte	Maria Teresa Barolo

Contributo corso € 32

Minimo iscritti 20 Massimo iscritti 30

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

ATTIVITA' MOTORIA

Docente

Lorenzo Cirillo

Sede

Palestra Istituto Comprensivo di San Damiano

Giorno

lunedì e giovedì

Date

2026: **12/10 - 15/10 - 19/10 - 22/10 - 26/10 - 29/10 - 02/11**

05/11 - 09/11 - 12/11 - 16/11 - 19/11 - 23/11 - 26/11

30/11 - 03/12 - 07/12 - 10/12 - 14/12 - 17/12

2027 : **07/01 - 11/01 - 14/01 - 18/01 - 21/01 - 25/01 - 28/01**

01/02 - 04/02 - 11/02 - 15/02 - 18/02 - 22/02 - 25/02

01/03 - 04/03 - 08/03 - 11/03 - 15/03 - 18/03 - 22/03

25/03 - 01/04 - 05/04 - 08/04 - 12/04 - 15/04 - 19/04

22/04 - 26/04 - 29/04 - 03/05 - 06/05 - 10/05

Cod. K31 - GRUPPO A

Orario:

dalle ore 16.00 alle ore 17.00

Cod. K32 - GRUPPO B

Orario:

dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 120

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

Cod. K33

NORDIC WALKING 1

Docente	A.S.D. NORDIC WALKING Marinella Conti
Sede	San Damiano d'Asti 1
Orario	dalle ore 9.30 alle ore 11.30
Giorno	venerdì

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

09/10/2026	Corso base	Area Picnic
16/10/2026	Corso base	Area Picnic
23/10/2026	Corso base	Area Picnic
30/10/2026	Camminata Ripalda	Piazza Comune
06/11/2026	Camminata Stizza	Piazza Comune
13/11/2026	Camminata Serra dei Costa	Piazza Comune
20/11/2026	Camminata Lavezzole	Piazza Comune
27/11/2026	Camminata San Luigi	Piazza Comune
04/12/2026	Camminata Tigliole	Piazza Comune
11/12/2026	Camminata San Martino	Piazza Comune
18/12/2026	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 anno accademico 2026/27 come delibera Consiglio Direttivo UTEA .

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

Cod. K34

NORDIC WALKING 2

Docente	A.S.D. NORDIC WALKING Marinella Conti
Sede	S. Damiano d'Asti
Orario	dalle ore 9.30 alle ore 11.30
Giorno	sabato

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

06/02/2027	Corso base	Area Picnic
13/02/2027	Corso base	Area Picnic
20/02/2027	Corso base	Area Picnic
27/02/2027	Camminata Ripalda	Piazza Comune
06/03/2027	Camminata Stizza	Piazza Comune
13/03/2027	Camminata Serra dei Costi	Piazza Comune
20/03/2027	Camminata Lavezzole	Piazza Comune
27/03/2027	Camminata San Luigi	Piazza Comune
03/04/2027	Camminata Tigliole	Piazza Comune
10/04/2027	Camminata San Martino	Piazza Comune
17/04/2027	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. 2026/27 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 60

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

YOGA POSTURALE

Docente	Marinella Conti
Sede	Palestra Istituto Comprensivo di San Damiano
Giorno	mercoledì
Date	2026: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12
	2027: 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 21/04 - 28/04

Cod. K35 - GRUPPO A

Orario: dalle ore 16.15 alle ore 17.15

Cod. K36 - GRUPPO B

Orario: dalle ore 17.15 alle ore 18.15

Programma

Lo Yoga posturale nasce dall'unione tra l'Hatha Yoga ed esercizi posturali ed è focalizzato sul riequilibrio muscolare e articolare per migliorare l'allineamento corporeo, la propriocezione e alleviare dolori come il mal di schiena. Combina posizioni (asana) e movimenti ad una respirazione profonda, spesso con l'utilizzo di supporti (blocchi, cinghie) per correggere vizi posturali causati da sedentarietà o stress. Lo Yoga posturale migliora la postura, allungando i muscoli contratti e rinforzando quelli deboli, allevia dolori cervicali, dorsali e lombari, migliora la percezione del corpo nello spazio, l'equilibrio e la respirazione. Disciplina accessibile a tutti, ottima per chi passa molte ore seduto, per gli anziani, per chi cerca un recupero fisico post-infortunio. Nonostante l'approccio fisico, mantiene le componenti di rilassamento e consapevolezza tipiche dello Yoga.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

Cod. K37

LABORATORIO TEATRALE

Docente	Tania Boscolo
Sede	Palestrina della scuola secondaria di primo grado "Alfieri"
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 20.00
Giorno	martedì
Date	2026: 13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12 - 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04

Programma

È un percorso di benessere che trasforma vissuti e "blocchi" personali in risorse creative.

Gli incontri iniziano con un riscaldamento fisico e vocale. Seguono giochi teatrali per stimolare l'immaginazione e formare un gruppo empatico. La fase centrale usa l'improvvisazione e la narrazione per dare forma a personaggi e scene. Il copione non "cade dall'alto" ma nasce dalla collaborazione comune, come un "dipinto su tela bianca". Gli obiettivi includono il potenziamento di autostima, ascolto e consapevolezza di corpo e voce ("Io come cassa armonica"). Il laboratorio si conclude con una "mise en espace" intesa come momento catartico e celebrazione del cammino condiviso.

Contributo corso € 180

Minimo iscritti: 8 Massimo iscritti: 10

SAN MARTINO ALFIERI

Responsabile: Luciana Barbero

Cod. K38

INCONTRI VARI

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

2026

23/10	Garibaldi, l'Eroe dei Due Mondi	A. Andornino
30/10	Vivere il digitale in modo sicuro e sostenibile	F. Cotto
06/11	Geopolitica: Iran	E. Angelino
13/11	Geopolitica: Venezuela	E. Angelino
20/11	Incontro con il produttore per conoscere e interrogare chi produce	G.Ferrero
27/11	Viaggio alla scoperta delle colonne sonore	E. Aufiero
04/12	I cibi salutari per i microbiota intestinale e per la nostra salute	C. Gavazza
11/12	L'alimentazione nell'era del fast food: come salvarsi	C. Piccarolo
18/12	Colline Alfieri : tra tesori del territorio e eccellenze enogastronomiche	P. Bollito

2027

05/02	I Grandi Processi	F. Brignolo
12/02	Viaggio in poltrona: Aurora Boreale	P. Gasparetto
19/02	Psicologia	S. Rabino
26/02	L'orto di casa: una risorsa	L.Roffinella
05/03	Teatro e cultura piemontese	O. Barile
12/03	Erboristeria: quali rimedi per la primavera	A. Fogolin

Contributo corso € **32**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

SAN MARTINO ALFIERI

Responsabile: Luciana Barbero

Cod. K39

PILATES

Docente	Lorenzo Rogoli e Davide Santo
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle 21.00 alle 22.00
Giorno	lunedì
Date	2026 : 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 07/12 - 14/12 - 21/12
	2027 : 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02 01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04 26/04 - 03/05

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 65

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

TIGLIOLE

Responsabile: Mirella Torta

Cod. K40

INCONTRI VARI

Sede

Palazzo Municipale

Orario

dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Giorno

venerdì

Programma

2026

23/10	Antonio Vivaldi (1678-1741): l'estro del prete rosso	Ernesta Aufiero
06/11	Un viaggio da Tigliole a... (India)	Silvia Capellino
20/11	Il racconto. Proposte di lettura : racconti natalizi.	Romina Viola
27/11	Un viaggio da Tigliole a... (Giappone)	Silvia Capellino
04/12	1685: Bach, Haendel e Scarlatti: tre grandi a confronto	Ernesta Aufiero
18/12	Ludwig van Beethoven (1770-1827): il ribelle	Ernesta Aufiero

2027

15/01	Il giallo. Da Agatha Christie al romanzo giallo odierno.	Romina Viola
29/01	Proposte di letture per ragazzi e giovani adulti	Valentina Giovara
12/02	Un cammino a piedi da Tigliole a... (per le regioni italiane)	S. Capellino e S. Torchio
05/03	Conoscere e proteggere il bosco	Angelo Rossi
19/03	Conoscere e proteggere la flora e la fauna del bosco.	Angelo Rossi

Contributo corso € 27

Minimo iscritti: 20

Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

TONCO

Responsabile: Silvia Musso

Cod. K41

PITTURA

Docente

Gennadii Lotysh

Sede

Villa Toso, Via Cavour

Orario

dalle ore 20.30 alle ore 22.30

Giorno

lunedì

Date

2026: **12/10 - 19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11
30/11 - 14/12 - 21/12**

2027: **11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02
01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04
26/04 - 03/05**

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, con la possibilità di realizzare anche piccoli arazzi.

Contributo corso

€ 80

Minimo iscritti : 12

Massimo iscritti : 20

VILLADEATI

Responsabile: Barbara Bianco

Cod. K42

INCONTRI VARI

Sede

Salone Polivalente

Orario

dalle ore 20.30 alle ore 22.00

Giorno

lunedì

2026

19/10	Letteratura Italiana	Stefano Gilardi
02/11	Erbe spontanee	Alice Bosia
16/11	Erbe spontanee	Alice Bosia
14/12	Le Mafie	Antonio Borgia
21/12	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo

2027

11/01	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
25/01	Ambiente Monferrino	Federico Imbriano
08/02	Fauna e avifauna locale	Giovanni Grasso
22/02	Paleontologia	Riccardo Daniello
08/03	Geopolitica	Edoardo Angelino
22/03	Geopolitica	Edoardo Angelino

Contributo corso € **27**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

VILLADEATI

Responsabile Barbara Bianco

Cod. K43

ATTIVITA' MOTORIA

Docente

Simona Visca

Sede

Salone Polivalente

Orario

dalle ore 17.30 alle ore 18.30

Giorno

lunedì

Date

2026 : **19/10 - 26/10 - 02/11 - 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11
14/12 - 21/12**

2027: **11 /01 - 18/01 - 25/01 - 01/02 - 08/02 - 15/02 - 22/02
01/03 - 08/03 - 15/03 - 22/03 - 05/04 - 12/04 - 19/04
26/04 - 03/05 - 10/05 - 17/05 - 24/05 - 31/05 - 07/06**

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso

€ 80

Minimo iscritti: 12

Massimo iscritti: 20

VILLADEATI

Responsabile Barbara Bianco

Cod. K44

YOGA

Docente

Valentina Demonte

Sede

Salone Polivalente

Orario

dalle ore 17.30 alle ore 18.30

Giorno

giovedì

Date

2026: **22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12
10/12 - 17/12**

2027: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02
25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04
15/04 - 22/04 - 29/04 - 06/05 - 13/05 - 20/05 - 27/05**

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso

€ 80

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile : Delfina Noto

Cod. K45

IL GUSTO DELLE PAROLE

Docente

Marisa Varvello

Sede

Sala Bordone

Orario:

dalle ore 18.30 alle ore 20.30

Giorno:

mercoledì

Date:

2026: **14/10- 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12**

2027: **20/01- 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03**

Programma

Dove le parole si gustano e il cibo si racconta

Un viaggio tra parole e sapori, dove la letteratura si intreccia con la cucina e le storie sprigionano aromi e suggestioni. Dalle tavole imbandite dei grandi classici alle atmosfere intime della narrativa contemporanea, esploreremo romanzi che offrono un assaggio di epoche e culture, raccontando il cibo non solo come nutrimento, ma come esperienza sensoriale e simbolica.

Ogni libro sarà un piatto da degustare, ogni parola un ingrediente che dona profondità e carattere al racconto. Tra spezie narrative e assaggi letterari, scopriremo come la gastronomia diventi protagonista delle storie, rivelando tradizioni e identità attraverso il gusto e il profumo della narrazione.

Dove le parole si gustano e il cibo si racconta.

- “Chocolat” – J. Harris
- “Le assaggiatrici” – R. Postorino
- “Il grande Gatsby” – F. Scott Fitzgerald
- “L’amore ai tempi del colera” – G. García Márquez
- “La maga delle spezie” – Chitra Banerjee Divakaruni
- “Le ricette di Pepe Carvalho” – Manuel Vazquez Montalban
- “Il profumo del pane alla lavanda” – Sarah Addison Allen
- “I segreti di Istanbul” – Corrado Augias
- ”Marea Bretona” – Jean-Luc Bannalec
- “Letture/degustazioni” sulla base di alcuni ingredienti/ prodotti tipici dell’astigiano, tratti dai libri citati.

Contributo Corso € 27

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

Cod. K46

GINNASTICA DOLCE

Docente Ardeleanu Monica Ancuta
Sede Salone Scolastico Scuola Primaria di Villafranca d'Asti
Orario dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorno giovedì
Date: 2026: **22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12
10/12 - 17/12**
2027: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02
25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04
22/04 - 29/04 - 06/05**

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 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 65

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

Cod.K47

PILATES

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	Palestra di Villafranca d'Asti
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	martedì
Date	2026 : 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 15/12 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 04/05 - 11/05 - 18/05 - 25/05

Programma

Pilates chiamò il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (PilatesMat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 100

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

ESERCIZI CONVENZIONATI

Abbigliamento

ALIBERTI - Via Aliberti, 25 Asti
Sconto 10% su camicie e cravatte da uomo

Monica Macario (MONIQUE 21 Asti) - C.so Alfieri 246
Sconto 10%

PORTICI - Via Cavour, 32
Buono sconto del 10%

Alimentari

AGRIPASSIONE DI BORIN LAURA
Località Valmanera 63
10% su confetture, conserve ed altri prodotti trasformati

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 - Corso Torino, 171
Sconto 5% su tutti gli articoli non in promozione, no elettrodomestici

Cinematografi

LUMIERE - Corso Dante, 188
Biglietto a spettacoli cinematografici € 5,50

SALA PASTRONE - Via al Teatro Alfieri, 2,
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

COLORIFICIOMUSSO - Corsso Alfieri, 9
Sconto 10% sui colori, 20% sulle cornici

COLORIFICIO VICINI
Corso Matteotti, 100
Sconto 10% su tutti gli articoli bricolage

LA BOTTEGA DEL PITTORE
Corso Savona, 331
Sconto 10% sulle cornici e sui colori

Erboristerie

IL GIARDINO DELLA VITA - Corso Alfieri, 1
Sconto 5% su cosmetici e integratori

ERBOLARIO c/o Centro commerciale Il Borgo
Corso Casale, 319
Sconto 10%

MELAVERDEBIO/L'orto di Patty - Via al Teatro Alfieri, 1
Sconto 10% su tutti i prodotti: integrazione naturale e biofficina toscana

Farmacie

FARMACIA SAN ROCCO - Via Grassi, 31
Sconto 10% su prodotti parafarmaceutici

FARMACIA CORSO SAVONA SNC - Corso Savona, 159
Sconto 10% per farmaci da banco, parafarmaci, omeopatici, calzature, tutori e alimenti per diabetici.

Ferramenta

GIADA - Corso Volta, 71/73
Sconto 8%

VALSANIA UGO Ferramenta - Via Cavour, 140
Sconto 10% su tutti gli articoli

Fisioterapia

HASTAFISIO - Corso Galileo Ferraris 2
Fisioterapia, Medicina dello Sport
Sconti del 10%

MEDICAL LAB - Corso Alessandria, 226
Fisioterapia, Medicina dello Sport.
Sconto 10% su tutte le prestazioni.

Fotografia

ALFIERI FOTO - Via Cavour, 88
Sconto 5% su materiale fotografico, 10% su stampe, 10% su servizi e corsi

Gioiellerie

GIOIELLI COSTACURTA - Piazza Alfieri, 49
Sconto 15%

Librerie

LIBRERIA GOGGIA - Corso Alfieri, 299
Sconto 5% su tutti i prodotti tranne libri di scuola

KARTOMANIA - Corso Vittoria, 59
Sconto 5% sui libri vari, 10% sulla cartoleria, 5% su libri scolastici

IL PUNTO - Via al Teatro Alfieri, 5/A
Sconto 5%

IL PELLICANO - Corso Alfieri, 338
Sconto 5% sui libri tranne quelli scolastici

ALBERI D'ACQUA - Corso Vittorio Alfieri 18
Sconto 5% su tutti i prodotti tranne i libri di scuola

Medico-sanitari

FONS SALUTIS - Terme di Agliano tel 0141954242
Sconto 20% sulle cure a pagamento

ORTOPEDIA LOA - Corso Venezia, 67
Sconto 5% su tutti gli articoli

VISETTI - Corso Alfieri, 187
Sconto 5%

Ottica-Occhiali

EFFETTI OTTICI - Corso Alfieri, 294
Sconto 20% su occhiali da vista e da sole, 10% su liquidi e lenti a contatto

GOOD LOOK - Via Giuseppe Stefano Incisa, 12/1
*Sconto 20% su occhiali da sole e da vista completi
Esclusi dallo sconto liquidi e lenti a contatto.*

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 e via Garibaldi
Sconto 30% su occhiali da sole e da vista

Parafarmacia

PARAFARMACIA CORSO ALESSANDRIA
Corso Alessandria, 192
Sconto 10% su tutti i reparti

TRIPHARMA - Corso Einaudi, 98
Sconto 10% su tutti i prodotti, 15% su noleggio prodotti sanitari, 15% su tutta la veterinaria

Pelletterie	GABRIELI GIUSEPPE - Corso Alfieri, 235 <i>Sconto 10% tranne Samsonite</i>
Ristoranti	RISTORANTE PIZZERIA DA SERGIO Corso Dante, 186 <i>10% su cene</i>
Sport	A.S.D. RAINBOW PLANET Piscina presso DLF Asti, Via al Mulino 24 Palestra presso Palazzetto Polivalente di Via Filippo Corridoni, 51 Asti, <i>Sconto 20% su abbonamenti stagionali</i> DIMENSIONE SPORT - Via C. Battisti, 26 <i>Sconto 10% eccetto promozioni, saldi e articoli soggetti a garanzia</i> G. & G.80 SPORT-SERVICE - Corso Torino, 149 <i>Sconto dal 20% al 30% sulle attrezzature per gli sport invernali</i> GIANSPORT - Corso Alfieri, 432 <i>Sconto 10% su tutti gli articoli</i> PISCINA E PALESTRA "FIDIA" - Via R. Sanzio 29 <i>Quota di iscrizione € 33,00 (invece di € 45,00)</i> <i>Attività di palestra sconto 15% (escluse tessere a entrata)</i> <i>Attività di piscina sconto 10% (escluse tessere a entrata)</i> PALESTRA ASTI MARTIAL CLUB "La Terrazza 7" <i>Bambini Judo-Karate-KickBoxing corso per un mese 50 €</i>
Varie	PANIATE - Corso Don Minzoni, 39 Articoli per l'infanzia, gioco, arredo giardino, casalinghi <i>Sconti del 5% e 10% (tabella consultabile in Utea)</i>

I sopraelencati operatori economici riconoscono condizioni agevolate ai soci UTEA in possesso di tessera in corso di validità.

Per ogni esercizio commerciale si è riportata l'offerta dallo stesso proposta. Gli sconti non saranno applicati in periodi di saldi e/o promozioni.

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
 Area Letteraria – Artistica – Storica	 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
Il nostro territorio – Storia, Cultura e Tradizioni	 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

Area medico - biologica - scientifica	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
Scienza delle 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

Area di scienze umane e sociali	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

Area Linguistica	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 literature	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

Attività motoria e psicomotoria	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 sedia	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

Laboratori	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 tencina mista	p. 176
Decorazione su ceramica	p. 177
Modellistica, taglio e cucito	p. 178
Il gioiello tessile	p. 179

Corsi online	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

Comuni	p. 188
Aramengo	p. 189
Calliano	
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
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