

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



**LIBRO CORSI**

**ANNO ACCADEMICO 2025 - 2026**

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

pagina facebook: UTEA Asti

*Si ringraziano per la collaborazione*



Provincia di Asti



Comune di Asti



# La Nuova **provincia**

## CONVENZIONE

### PER GLI ISCRITTI UTEA

---

👉 **Abbonamento annuale  
al giornale edizione digitale**

- Per i nuovi abbonati **omaggio**
  - Per chi rinnova l'abbonamento **€ 29,99**  
(Invece di € 39,99)
- 

👉 **Abbonamento annuale  
al giornale edizione cartacea**

- Per i nuovi abbonati **€ 59,00**  
(Invece di € 79,00)
- 



**La Nuova *provincia***  
all'Ascolto del Territorio

#### PER INFORMAZIONI:

**La Nuova Provincia**

Via Monsignor Rossi, 3 - Asti

Tel. 0141.532186

segreteria@lanuovaprovincia.it

## **IL SALUTO DEL PRESIDENTE**

Cari soci,

forte dei risultati ottenuti, mi auguro che la navicella della nostra UTEA possa andare ancora più al largo, e che l'equipaggio possa arricchirsi di numerosi nuovi passeggeri.

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

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

Per questo confido anche per quest'anno accademico sulla preziosa collaborazione dei membri del Consiglio Direttivo, sulla fattiva operatività dei volontari che prestano la loro opera nei nostri uffici, nonché dei docenti e dei collaboratori di Asti e dei Comuni, e naturalmente sull'entusiasmo di tutti voi, cari soci e amici dell'UTEA. Siete voi la struttura portante della nostra Associazione, ed è a tutti voi che auguro di cuore un proficuo e sereno anno accademico 2025-26.

**Il Presidente  
Pier Giorgio Bricchi**

## **IL SALUTO DEL DIRETTORE**

Carissimi corsisti,

è con grande entusiasmo che mi rivolgo a voi in occasione dell'inizio del nuovo anno accademico 2025/2026 dell'Università delle Tre Età di Asti (UTEA).

Un nuovo capitolo si apre, ricco di opportunità di crescita, di scoperta e di condivisione. L'UTEA, da sempre, si impegna a offrire un ambiente stimolante e inclusivo, dove la passione per l'apprendimento si coniuga con il piacere di stare insieme.

Il programma dei corsi che abbiamo preparato per voi è frutto di un attento lavoro di selezione, volto a soddisfare le diverse curiosità e interessi. Troverete proposte che spaziano dall'arte alla storia, dalla letteratura alle scienze, dalla musica alle lingue straniere, senza dimenticare i laboratori pratici e le attività di benessere. L'obiettivo è quello di offrirvi un'esperienza formativa di qualità, che vi permetta di arricchire le vostre conoscenze, di sviluppare nuove competenze e di coltivare le vostre passioni.

Vi invito a partecipare attivamente alla vita dell'UTEA, a frequentare i corsi, a prendere parte ai laboratori, alle conferenze e alle iniziative culturali che verranno proposte.

L'UTEA è un luogo di incontro e di scambio, dove le diverse esperienze si fondono e si arricchiscono a vicenda.

Vi auguro un anno accademico ricco di soddisfazioni e di momenti indimenticabili. Con affetto.

**Il Direttore dei Corsi  
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 per la sua preziosa e spiritosa collaborazione.

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



## PROCEDURA RIGUARDANTE LE ISCRIZIONI

I Corsi inizieranno il **13 ottobre 2025**.

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

Le iscrizioni ai corsi **in presenza** inizieranno **lunedì 1° settembre 2025** e termineranno **venerdì 19 settembre 2025** e saranno solo su appuntamento chiamando il numero **3451539922** a partire da **venerdì 29 agosto** (dalle ore 9.00 alle ore 12.00 dal lunedì al venerdì).

Le iscrizioni ai corsi in modalità **online** inizieranno **lunedì 1° settembre 2025** e termineranno **martedì 30 settembre 2025**.

I posti per chi si iscrive ai corsi in presenza saranno limitati in base alla capienza delle aule e alle direttive sanitarie vigenti.

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

Per i corsi di attività motoria è richiesto **ad inizio corso** certificato medico. Il certificato medico può essere rilasciato dal proprio medico. L'UTEA ha stipulato una convezione 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.

### **QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE UTEA: € 30 (trenta)**

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

La sola iscrizione a Socio UTEA potrà essere accettata in qualsiasi momento.

## **DIREZIONE SEGRETERIA UFFICI**

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

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

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

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

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

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

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

**pagina Facebook: UTEA Asti**

**Orario per il pubblico**

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

## AVVERTENZE IMPORTANTI

1. Tutte le attività dell'UTEA (inclusi i viaggi, le gite culturali e gli spettacoli del Teatro Regio, anche singoli), tranne esplicitate diverse indicazioni, sono **strettamente riservate ai Soci in regola con il pagamento della quota associativa dell'anno in corso.**
2. Le iscrizioni ai corsi possono essere fatte unicamente nei tempi e nei modi indicati nella pagina: "Procedura riguardante le iscrizioni".
3. La sola iscrizione a Socio UTEA potrà essere accettata in qualunque momento, e sarà valida fino al termine dell'anno accademico in corso.
4. Le lezioni in presenza si svolgeranno nelle sedi, negli orari e nei giorni indicati sul libro corsi. Ogni modifica verrà comunicata agli iscritti mediante SMS o telefonata per coloro che non avessero il cellulare. **In caso di maltempo tutte le lezioni saranno sospese per il periodo indicato dalla relativa ordinanza del Sindaco di chiusura delle scuole, senza altro avviso da parte dell'Ufficio Corsi.**
5. Le iscrizioni ai viaggi devono essere effettuate, contestualmente al pagamento della relativa quota di partecipazione, entro i termini di volta in volta individuati e comunicati agli utenti.
6. Il pagamento della quota associativa e delle contribuzioni specifiche dei corsi, dovrà essere effettuato **al momento dell'iscrizione con le seguenti modalità:** bonifico bancario su c/c UTEA, presso gli sportelli della Banca di Asti, presso gli uffici UTEA con bancomat, carta di credito e Satispay.  
**Non verranno accettati pagamenti in contanti.**
7. Le iscrizioni ai singoli corsi vengono sospese al momento del raggiungimento del numero massimo previsto.
8. Il calendario delle lezioni, salvo diversi accordi con i responsabili, anche per le sedi decentrate, rispetta il calendario scolastico regionale integrato con le festività locali. **In sede di iscrizione controllare bene le date di svolgimento delle lezioni.**
9. I Soci iscritti ai corsi dell'Area "Attività Motoria e Psico-motoria", come deliberato dal Consiglio Direttivo UTEA, sono tenuti a presentare **all'iscrizione ai corsi il "Certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico"** (D.M. 24/04/2013 e modifiche successive)

che può essere rilasciato dal medico di famiglia o, previo appuntamento, presso la sede convenzionata UTEA, HASTA FISIO. **La mancata presentazione di tale certificato invalida l'iscrizione al corso stesso.**

10. In caso di necessità, l'UTEA si riserva di effettuare cambiamenti di sedi o di docenti, **senza che tali modifiche possano dare atto a richieste di risarcimenti da parte dei corsisti.**
11. La contribuzione specifica per i corsi potrà essere rimborsata solo per seri e documentati motivi con rimborso totale se la richiesta perviene alla Segreteria prima dell'inizio del corso. **In nessun caso verrà rimborsata la quota associativa.** Nel caso in cui i corsi in cui gli iscritti non raggiungeranno il numero minimo fissato e non saranno attivati, i soci iscritti potranno scegliere se essere rimborsati o iscriversi ad altro corso.
12. **Ogni corsista può frequentare solo e unicamente i corsi a cui è iscritto. Non sono permesse lezioni di prova.**
13. Durante lo svolgimento dei corsi, è severamente vietata la compravendita di qualsivoglia oggetto, anche se prodotto all'interno dei corsi.
14. La Segreteria NON provvede a fare fotocopie di eventuali dispense dei docenti.
15. I messaggi via SMS vengono inviati a coloro che comunicano all'UTEA il proprio numero di cellulare.

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

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

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

*Charles Baudelaire diceva:*

*“I veri viaggiatori partono per partire e basta: cuori lievi, simili a palloncini che solo il caso muove eternamente, dicono sempre ANDIAMO e non sanno perché. I loro desideri hanno le forme delle nuvole”.*

## **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 2025/2026, si realizzeranno:

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

un soggiorno marino estivo (giugno) e uno di fine estate (settembre) con la possibilità di effettuare un ciclo di cure termali;

percorsi sensoriali (coinvolgimento dei 5 sensi) nel territorio della Langa Astigiana con visite ad alcune Chiese Gotiche al cui interno sono raffigurati Santi che hanno un collegamento con i 5 sensi: Santa Lucia la vista, San Rocco l'olfatto, Santa Apollonia il gusto, Sant'Antonio Abate l'udito e Sant'Agata il tatto;

mostre e musei abbinati alla visita della città ospitante.

### **CARO SOCIO**

Se hai qualche luogo nel quale vorresti andare manda una mail a [segreteria@utea.it](mailto:segreteria@utea.it) l'ufficio preposto cercherà di accontentarti!

## **SEDI DEI CORSI IN ASTI**

ASTISS - Polo Universitario	Piazzale 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, 6
Palestra Asti Martial Club	Via G. Maggiore, 7/C
Circolo Way-Assauto	Via P. Chiesa, 20
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 Maggiore, 7

## EVENTI IN CANTIERE

Sono previsti alcuni eventi durante l'anno accademico e sono:

**Domenica 5 ottobre 2025**, alle ore 21, presso il **Teatro Alfieri**, inaugurazione dell'anno con un **Concerto delle “voci bianche” del Teatro Regio di Torino** patrocinato dalla **Regione Piemonte**.

L'ingresso è aperto ai soci ed ai simpatizzanti.

**Sabato 18 aprile 2026** è prevista la **Festa di Primavera** che quest'anno avrà luogo a **Tigliole**. La festa di primavera si svolge con una cerimonia mattutina e nello specifico la messa a dimora di un albero. Segue il pranzo sociale e visita del territorio nel pomeriggio.

La **Mostra dei Laboratori** e il saggio del **Corso “Che gioia cantare”**, alla chiusura dell' Anno Accademico si terranno a fine corsi in date e luoghi da definirsi.

Tutti gli eventi saranno reclamizzati sul sito e comunicati tramite SMS.

## PER GLI AMANTI DELL'OPERA LIRICA

### STAGIONE 2025/26

Turno pomeridiano

<b>Martedì</b>	<b>14 ottobre 2025</b>	<b>“Francesca da Rimini” di R. Zandonai</b>
<b>Mercoledì</b>	<b>10 dicembre 2025</b>	<b>“Romeo e Giulietta” balletto di S. Prokofiev</b>
<b>Martedì</b>	<b>27 gennaio 2026</b>	<b>“La Cenerentola” di G. Rossini</b>
<b>Venerdì</b>	<b>1 aprile 2026</b>	<b>“Dialoghi delle carmelitane” di F. Poulenc</b>
<b>Venerdì</b>	<b>15 aprile 2026</b>	<b>“I puritani” di V. Bellini</b>

**Tutti gli spettacoli inizieranno alle ore 15,00.**

**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 AT/Ovest (distributore) salvo diverse comunicazioni.**



**ANNO ACCADEMICO 2025/2026**

*IL SOTTOSCRITTO* \_\_\_\_\_

*NATO A* \_\_\_\_\_ *IL* \_\_\_\_\_

*RESIDENTE A* \_\_\_\_\_

*VIA* \_\_\_\_\_

*TELEFONO* \_\_\_\_\_ *CELLULARE* \_\_\_\_\_

*MAIL* \_\_\_\_\_

*CODICE FISCALE* \_\_\_\_\_

*CODICE* \_\_\_\_\_ *IBAN* \_\_\_\_\_

**CHIEDE DI ESSERE ISCRITTO AI SEGUENTI CORSI**

<b>COD.</b>	<b>CORSO</b>	<b>CONTRIBUZIONE</b>

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

- a) Il titolare del trattamento è UTEA Università delle Tre Età Scuola per Adulti di Asti, corso alla Vittoria n. 119 - Asti, Tel 0141437247, Fax 0141437805, mail: [info@utea.it](mailto:info@utea.it);
- b) I dati personali degli interessati (soci e docenti) saranno trattati a mezzo sia di archivi cartacei che informatici (compresi dispositivi portatili) solamente al fine di fornire le prestazioni oggetto del rapporto instaurato tra la Scuola e gli interessati, nonché (solo ove sia accettata la specifica clausola) anche per l'inserimento nell'elenco dei destinatari delle comunicazioni di altre attività (corsi, conferenze, concerti, viaggi, etc.) proposte dalla Scuola;
- c) La base giuridica del trattamento è il rapporto, che ha natura contrattuale, instaurato (per i soci) con la sottoscrizione del modulo di richiesta di ammissione e (per i docenti) con la formulazione della proposta di collaborazione; ove venga prestato il consenso all'invio successivo di materiale informativo, per tali ulteriori attività la base giuridica del trattamento è il consenso;
- d) I dati saranno trattati dal personale dipendente e dai collaboratori (soci e/o volontari all'uopo preposti) del Titolare, nonché dai Responsabili esterni e dai loro dipendenti e collaboratori nei limiti dello stretto indispensabile per erogare le prestazioni connesse al rapporto instaurato e per adempiere agli obblighi di legge; a titolo esemplificativo e non esaustivo i dati potranno essere trattati, per conto del Titolare, da Responsabili del trattamento quali commercialisti, consulenti legali, consulenti tecnici, società incaricate della manutenzione dei sistemi informatici del Titolare dei trattamenti; i dati dei docenti potranno essere inseriti in comunicazioni sul nostro sito internet e/o su stampati per divulgare corsi, conferenze, viaggi, etc.; i dati non saranno trasferiti all'esterno dell'Unione Europea;
- e) I dati saranno trattati per tutto il tempo necessario ad adempiere alle prestazioni connesse al rapporto instaurato e successivamente i dati saranno conservati sino a che non saranno prescritti tutti i diritti reciprocamente nascenti dal rapporto instaurato e sino a che dovranno essere conservati secondo le disposizioni di legge, comprese quelle fiscali;
- f) Alcuni tra i dati comunicati, necessari a dare attuazione al rapporto instaurato, (ad esempio i dati contenuti nei certificati medici per i corsisti di attività motorie) rientrano tra le categorie particolari di dati personali di cui all'art. 9 del Regolamento (UE) 2016/679 che non possono essere trattati senza il consenso esplicito dell'interessato o se non ricorrono altre circostanze di cui al paragrafo 2 del citato art. 9;
- g) Gli interessati hanno il diritto di chiedere al titolare del trattamento l'accesso ai dati personali e la rettifica o la cancellazione degli stessi o la limitazione del trattamento che li riguarda o di opporsi al trattamento; gli interessati hanno il diritto di chiedere la portabilità dei dati; gli interessati hanno diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca; la mancata comunicazione di dati personali richiesti ovvero la revoca del consenso al trattamento dei medesimi comporta l'impossibilità di erogare le prestazioni di cui al rapporto instaurato;
- h) Gli interessati, ricorrendone i presupposti, hanno, altresì, il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali ([www.gpdp.it](http://www.gpdp.it) - [www.garanteprivacy.it](http://www.garanteprivacy.it) - [garante@gpdp.it](mailto:garante@gpdp.it)).

**AREA  
LETTERARIA  
ARTISTICA  
STORICA**



*Programma dei corsi*

**Cod. A01**

**ARCHEOLOGIA**

Docente	Cristina Ghiringhello
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03</b> <b>09/04 - 23/04 - 07/05 - 21/05</b>

### **Programma**

#### **Alessandro Magno**

L'uomo, il mito, il conquistatore

Alessandro è considerato uno dei più celebri strateghi della storia. In soli dodici anni creò un impero immenso. Tale straordinario successo fu dovuto soprattutto alla sua notevole intelligenza militare e diplomatica. Nel corso delle lezioni seguiremo il sovrano nelle sue conquiste dall'Asia Minore all'Egitto, al Pakistan, all'Afghanistan, fino all'India settentrionale. Combinando le evidenze archeologiche e i due rami della tradizione, figurativa e letteraria, che ne esaltarono le imprese e che contribuirono a crearne il mito, ricostruiremo la sua ascesa e le sue conquiste e cercheremo di definire la sua complessa personalità.

#### **Argomenti trattati nel corso delle lezioni:**

- Una famiglia complicata: le origini regali. L'educazione a Mieza.
- Alessandro Re: Verghina. Le tombe Macedoni e il tesoro di Filippo.
- I luoghi di Alessandro: Pella e Dion.
- La conquista: Granico, Isso, la conquista dell'Egitto e la fondazione di Alessandria.
- Alessandro a Babilonia: Gaugamela. Distruzione di Persepolis.
- Verso Oriente. Le fondazioni di Alessandro.
- Dopo Alessandro: la spinosa questione della successione.
- Egitto e Siria.
- Le città sulle rotte carovaniere.
- Alessandro e gli artisti del suo tempo. L'immagine di Alessandro: scultura, pittura e monetazione.
- Il mito di Alessandro: riflessioni sul ruolo storico e culturale.
- La fortuna di Alessandro: da Roma all'Islam.

**N.B. il programma per punti indica i temi affrontati nel corso (non gli argomenti delle singole lezioni), pertanto la loro sequenza è meramente indicativa dell'ordine in cui saranno trattati.**

**Contributo corso € 30**

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	2025: <b>24/10 - 07/11 - 21/11 - 12/12</b> 2026: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03 - 10/04</b>

**Programma**

1. Georges Bizet: l'opéra comique e il repertorio francese, nel 150° anniversario della "Carmen".
2. Georg Friedrich Händel: i concerti grossi e lo stile italiano.
3. Il ciclo sinfonico di Johannes Brahms.  
(Enzo Demaria).
4. Venezia tra XVII e XVIII secolo.
5. Giuseppe Verdi, non solo un operista.
6. Ludwig van Beethoven: il ciclo delle sonate per violoncello e pianoforte.
7. Robert Schumann e il pianoforte.
8. Quaresima 2026: Le Passioni di Johann Sebastian Bach.  
(Enzo Demaria).
9. Giacinto Calderara e Carlo Graziani: la musica nel Settecento ad Asti.
10. Ritratto di Benjamin Britten, nel 50° anniversario della morte.  
(Enzo Demaria).
11. Breve analisi dell'ottetto D 803 di Franz Schubert.

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

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**

Cinema e Letteratura 2.0, prosegue il percorso di approfondimento sulle influenze della letteratura nel cinema.

Registi e scrittori a confronto. Aneddoti, curiosità e riflessioni sulla capacità di tradurre in linguaggio filmico i testi dei romanzi.

**2025**

- 24/10** prima lezione didattica
- 31/10** proiezione film LA DOPPIA VITA DI MADELINE COLLINS
- 07/11** proiezione film I GIOVANI AMANTI
- 14/11** proiezione film LA RAGAZZA HA VOLATO
- 21/11** seconda lezione didattica
- 28/11** EVENTO SPECIALE – Internazionale Asti Film Festival
- 05/12** proiezione film RIMINI
- 12/12** terza lezione didattica
- 19/12** proiezione film LOVE LIFE

**2026**

- 16/01** proiezione film I FIGLI DEGLI ALTRI
- 23/01** proiezione film LA NOTTE DEL 12
- 30/01** quarta lezione didattica

**Contributo corso** € **50**

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	2025: <b>20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03</b> <b>20/04 - 18/05 - 15/06 - 29/06</b>

**Programma**

I più grandi faraoni dell'Antico Egitto: da Djoser a Cleopatra VII

Il corso analizzerà le figure dei più carismatici sovrani che si sono succeduti sul trono dell'Antico Egitto dalla sua fondazione alla fine della sua millenaria storia. Il corso si avvarrà dell'ausilio di presentazioni in powerpoint.

1. Djoser: il fondatore del regno unificato.
2. Cheope: l'apice dell'Antico Regno.
3. Niussera: la comparsa del "figlio del sole".
4. Sesostri III: la ricostituzione dello stato.
5. Hatchepsut: il girl power ante litteram.
6. Thutmosi III: la creazione dell'impero.
7. Amenhotep III: gli embrioni dell'eresia.
8. Akhenaton: "l'eresia amarniana".
9. Tutankhamon: il bambino della restaurazione.
10. Ramesse II: il punto più alto del regno.
11. Ramesse III: il confine con l'abisso.
12. Taharqa: il faraone nero.
13. Nectanebo II: la fine del governo egizio.
14. Alessandro Magno: la nuova dimensione ellenistica.
15. Cleopatra VII: l'antico impero egizio soccombe a quello nascente di Roma.

**Contributo corso** € **30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. A05****GEOPOLITICA**

Docente	Edoardo Angelino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
	2025: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b>
	2026: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b>
	<b>16/04 - 30/04 - 14/05 - 28/05</b>

**Programma**

Quest'anno finiremo di parlare dell'Africa interessandoci alla parte meridionale del continente, un mondo da noi ancor più lontano del resto dell'Africa di cui ci siamo già occupati, che, tuttavia, ci riguarda da vicino con la sua esplosione demografica, gli immensi giacimenti di materie prime, le ricorrenti carestie, le fragilità politiche e l'emigrazione.

Inizieremo a parlare del subcontinente indiano, un gigante in fase di risveglio con la sua millenaria storia, le sue contraddizioni e le sue infinite potenzialità:

- Il Congo dalla colonizzazione belga ai giorni nostri.
- L'Africa orientale.
- Angola e Mozambico dalla colonizzazione portoghese ad oggi.
- Il Sud Africa.
- 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.

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

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	2025: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2026: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b>

**Programma**

**Le donne nella storia della Russia di tutti i tempi**

- Le donne sul trono della Russia: le mogli dei principi e degli zar – le Imperatrici.
- Ivan il Terribile: le sue nonne, la madre e le numerose mogli.
- Il Secolo d'Oro dell'arte russa: le donne, le muse dei grandi artisti di quell'epoca.
- Il mistero nella letteratura russa: tragiche coincidenze nel destino racchiuse nei versi dei più famosi artisti russi.
- Le maghe e le streghe, dal medioevo ai nostri giorni.
- I coniugi dei grandi statisti sovietici dopo la Rivoluzione e le "first lady" dopo la Perestrojka.
- La prima donna russa cosmonauta e il viaggio nel tempo.
- La fantascienza – le chiavi della giovinezza e i consigli per prolungare la bellezza.
- La criminologia russa al femminile: le donne assassine, le terroriste e le più famose ladre e truffatrici.
- La violenza sulle donne in Russia – le vittime delle violenze non solo sessuali e i truffatori dei matrimoni.
- La festa internazionale dell'8 marzo: le donne eccezionali nella storia russa.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. A07 INFORMAZIONE, COMUNICAZIONE, EDITORIA**

Docente	Carlo Cerrato
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11 - 22/12</b> 2026: <b>19/01 - 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03 - 30/03</b> <b>13/04 - 27/04 - 11/05 - 25/05</b>

### **Programma**

Il corso propone quindici incontri sotto forma di conversazioni che, partendo dall'attualità, in costante evoluzione, stimolino ad approfondire i meccanismi dei mezzi di comunicazione.

Spunti di attualità e soprattutto, esperienza diretta sul campo, verranno proposti come strumenti utili per comprendere ed approfondire i meccanismi palesi o, sempre più spesso, occulti, della comunicazione e dell'informazione, due mondi e due concetti che dovrebbero restare distinti, ma che tendono sempre più a confondersi, a scapito dell'interesse e, spesso, dei diritti dell'individuo.

Siamo ogni giorno bersaglio di una enorme quantità di stimoli e messaggi. Come orientarci, quali strumenti abbiamo a disposizione per capire? Come evitare di essere sopraffatti dalla tecnologia?

Come mantenere autonomia di giudizio?

Sono alcuni degli interrogativi attorno ai quali si svilupperanno le conversazioni, partendo dal quotidiano e dalle domande che ciascuno di noi si pone o dovrebbe porsi.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. A08**

**LA TERRA DI MEZZO**

Docente	Alberto Banaudi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2026: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</b>

### **Programma**

#### **Tra Scilla e Cariddi**

**“Riflessioni sul Cristianesimo nel mondo contemporaneo”**

Riflessioni sulla sorte del Cristianesimo nel contesto della cultura e delle vicende che caratterizzano il mondo contemporaneo.

Tra insidie e nuove opportunità, il Cristianesimo in generale e la Chiesa cattolica in particolare si trovano a vivere oggi una delle sfide più dure di tutta la loro storia.

Il corso si concentrerà su alcuni degli aspetti più rilevanti di questo fenomeno inquietante, complesso e allo stesso tempo affascinante.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100    disponibilità online

**Cod. A09**

**LE GRANDI ORCHESTRE**

Docente	Felice Reggio
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 18.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b> <b>01/04 - 15/04 - 29/04 - 13/05</b>

**Programma**

Un grande viaggio attraverso le grandi Orchestre storiche del Jazz e del Pop. Un approfondimento storico didattico epocale, per celebrare il grande legame che da sempre intercorre tra l'uomo e gli strumenti musicali, che insieme hanno realizzato l'arte più comunicativa e significativa del 900, il JAZZ, un linguaggio universale che unisce tutti i popoli del mondo, da cui sono nati tutti i generi musicali, ovviamente è stato il più innovativo del secolo scorso.

DUKE ELLINGTON

COUNT BASIE

BENNY GOODMAN

GLENN MILLER

HARRY JAMES

STAN KENTON

WINTON MARSALIS & LINCOLN CENTER

BURT BACHARACH

BERT KAEMPFERT

JAMES LAST & MAX GREGER

PEREZ PRADO

RAY CONNIFF

PERCY FAITH

ORCHESTRE RAI TV

MANTOVANI

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. A10****LE MAFIE**

Docente	Antonio Borgia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2026: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03</b> <b>08/04 - 22/04 - 20/05 - 03/06</b>

**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 di Cosa nostra e Stidda siciliana, Camorra napoletana, 'Ndrangheta calabrese, Società foggiana e le altre Mafie italiane.

Le donne nel contesto mafioso.

Le infiltrazioni nell'economia legale e l'estensione nelle regioni del Nord Italia: la zona grigia; le profezie di Don Sturzo e Leonardo Sciascia; i motivi dello spostamento e radicalizzazione dei mafiosi nelle regioni settentrionali; i sequestri di persona; la Commissione Parlamentare del 2008 sulla 'ndrangheta.

La situazione in Piemonte e nell'astigiano, i due processi Acquachiara e Barbarossa. Il riciclaggio di denaro: normativa, fasi e modalità; l'infiltrazione nelle aziende. Mezzi di contrasto.

**Contributo corso** € **30**

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	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b> <b>01/04 - 15/04 - 29/04 - 13/05</b>

**Programma**

Verrà trattato il tema dei "Misteri esoterici" quali pratiche segrete e iniziatiche viste come "potenzialità" che potranno realizzarsi e far realizzare l'individuo attraverso una cooperazione attiva e cosciente.

Verranno presi in considerazione i Misteri esoterici dell'antico Egitto, nell'antica Grecia e nell'antica Roma come parte integrante della vita e della società.

Parleremo dei grandi Maestri dell'antichità e del medioevo quale Dante.

Sarà anche un viaggio attraverso la conoscenza di Catari, Cavalleria e Templari, Alchimisti, Cabalisti e Massoni.

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

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	2025: <b>17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2026: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</b>

**Programma**

BOOK CLUB – Alla scoperta della letteratura contemporanea

Commedie, distopici, gialli, biografie, lo scopo del corso è lo sviluppo di una discussione critica a seguito di una lettura individuale, che vada ad analizzare parti specifiche, contestualizzando la storia nell'ambito dell'autore e del suo ambiente sociale.

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

1. Il Club dei delitti del giovedì - Richard Osman.
2. Vita di Pi - Yann Martel.
3. Follia - Patrick McGrath.
4. Il manoscritto - Frank Thilliez.
5. La disperata ricerca d'amore di un povero idiota - Pif.
6. Tutti i particolari in cronaca - Antonio Manzini.
7. Circe - Madeline Miller.
8. Il racconto dell'ancella - Margaret Atwood.
9. Un gatto per i giorni difficili - Ishida Syou.
10. Frêne 1961 - Marco Albino Ferrari.
11. Libro che verrà scelto dagli allievi durante il corso.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

**Cod. A13**

**LETTERATURA ITALIANA**

Docente	Stefano Gilardi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2025: <b>21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03</b>

**Programma**

Rileggere i classici da adulti

1. Dante, Divina Commedia: Inferno, Purgatorio e Paradiso, i grandi temi.
2. Dante, Divina Commedia: Le donne in ombra nella Divina Commedia.
3. Narrativa: Boccaccio - novelle.
4. Verga: novelle.
5. L'epica rinascimentale: Ariosto e Tasso - l'eroe cristiano.
6. L'epica classica: Omero e Virgilio - l'eroe pagano.
7. Il romanzo: Manzoni - I Promessi Sposi.
8. Il Romanzo: Verga - Mastro don Gesualdo.
9. Il romanzo: Pirandello - I vecchi e i giovani.
10. Poesia: Petrarca, Foscolo e Leopardi.
11. Poesia: Ungaretti, Quasimodo, Montale.

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. A14****LETTURE GUIDATE**

Docente	Maria Grazia Bologna
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2026: <b>19/01 - 02/02- 02/03 - 16/03 - 30/03 - 13/04 - 27/04</b>

**Programma**

## LETTERATURA FANTASTICA DELL'OTTOCENTO

Un genere narrativo di successo, dagli incerti confini e dalle inquietanti caratteristiche, destinato non solo a provocare paura nel lettore, ma anche ad aiutarlo a stabilire un rapporto attivo con il reale e a riflettere sulla natura umana.

- Le origini: il romanzo gotico del sec. XVIII:  
"Il castello di Otranto" di Horace Walpole.
- ...e la parodia del romanzo gotico: "L'abbazia di Northanger" di Jane Austen.
- I maestri del racconto fantastico:  
E.A. Poe: "La rovina della casa degli Usher" e altri racconti;  
E.T.A. Hoffmann: "L'uomo della sabbia" e altri racconti.
- I protagonisti del romanzo fantastico:  
Il mostro: "Frankenstein" di Mary Shelley;  
Il vampiro: "Dracula" di Bram Stoker;  
Il fantasma: "Giro di vite" di Henry James...
- ... e la parodia delle storie di fantasmi: "Il fantasma di Canterville" di Oscar Wilde
- Il doppio:  
" Il ritratto di Dorian Gray" di Oscar Wilde;"Lo strano caso del dottor Jekyll e di mister Hyde" di R.L.Stevenson.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. A15****MUSICA LIRICA**

Docente	Pier Giorgio Bricchi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 31/10 - 14/11 - 28/11 - 12/12</b> 2026: <b>09/01 - 23/01 - 06/02 - 20/02 - 06/03 - 20/03</b> <b>17/04 - 15/05 - 29/05 - 12/06</b>

**Programma****L'OPERA ITALIANA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO**

L'ultima fase della produzione pucciniana (il "Trittico" e "Turandot")

"La Gioconda" di A. Ponchielli

"Mefistofele" di A. Boito

"Cavalleria rusticana" e altre opere di P. Mascagni

"Pagliacci" di R. Leoncavallo

"Andrea Chénier" e "Fedora" di U. Giordano

"Adriana Lecouvreur" di F. Cilea

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. A16**

**STORIA CONTEMPORANEA**

Docente Stefano Mossino  
Sede ASTISS  
Orario dalle ore 15.30 alle ore 17.00  
Giorno martedì  
Date 2025: **21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12**  
2026: **13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03**

**Programma**

Percorsi concettuali tra la fine dell'800 e la fine del '900:

Tensioni, alleanze guerre e trattati. Materialità della guerra, tecnologia e barbarie, la vita quotidiana, rivolte barricate e rivoluzioni, pensiero politico, ideologia, costruzione delle nuove società, l'invenzione delle masse, manipolazione, coinvolgimento, protagonismo.

I vecchi imperi e i nuovi imperialismi, Decolonizzazione e nuovi mercati, esuli, profughi e migranti.

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. A17**

**STORIA DELL'ARTE**

Docente	Maria Teresa Barolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2026: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03</b>

**Programma**

**ITALIANI PER VOCAZIONE**

**ARTISTI STRANIERI IN ITALIA DA GIAMBOLOGNA A BÖCKLIN**

Il corso prende in esame opere e biografie, nel contesto storico-artistico loro pertinente, di artisti dall'origine non italiana che hanno fatto dell'Italia, a cominciare da Roma e Firenze (con un caso veneziano), la loro patria ideale, entrando così profondamente nel tessuto culturale italiano da esserne considerati elemento costitutivo imprescindibile. L'exkursus parte dal tardo Cinquecento con Jean de Boulogne (Giambologna) per concludersi al tardo Ottocento con Arnold Böcklin e Fortuny. Saranno presi in considerazione artisti come Elsheimer, Valentin de Boulogne e Hontorst, Duquesnoy, Poussin e Lorrain, per il Seicento romano, i due Vanvitelli (Caspar e Luigi van Wittel), Mengs, Angelica Kauffman, Hackert, Thorvaldsen (e i danesi), Catel, Overbeck e i Nazareni, per Sette e Ottocento, con particolare riguardo al Grand Tour. Per Firenze ottocentesca particolare risalto al fenomeno degli "anglofiorentini" e alla storia del collezionismo.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100 - disponibilità online

**Cod. A18**

**STORIA DELLA MODA E  
DELL'ABBIGLIAMENTO MEDIEVALE**

Docente	Lorenzo Franco
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b>

**Programma**

Il corso propone un ciclo di lezioni che ripercorrono la storia e l'evoluzione dell'abbigliamento.

Argomenti delle lezioni:

1. L'epoca medievale: un'introduzione storica.
2. Dalla caduta dell'Impero Romano d'Occidente all'età Carolingia: l'Alto Medioevo.
3. Il Duecento: il secolo dei Comuni.
4. Il Trecento: l'epoca del Gotico.
5. Il Quattrocento: l'età della rinascita.
6. Cavalieri e Santi: abbigliamento militare ed ecclesiastico.
7. "Erano i capei d'oro a l'aura sparsi": chiome e acconciature.
8. Simbologia e uso del colore.
9. "Vesti tessute d'oro e gemme": stoffe e altri materiali.
10. Asti e il suo territorio: iconografia del costume medievale astese (possibilità di uscita didattica per visita al Museo Diocesano San Giovanni di Asti).
11. Il corteo storico del Palio di Asti (possibilità di uscita didattica per visita al Museo del Palio di Asti).

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. A19**

**VIAGGI NEL MONDO**

Coordinatore           Ulrica Rimella  
Sede                     ASTISS  
Orario                  dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Giorno                 lunedì

**Programma**

<b>13/10/2025</b>	Luisa Pignari	Brasile (natura)
<b>27/10/2025</b>	Giancarlo Sattanino	Algeria
<b>10/11/2025</b>	Laura Ferrato	Filippine
<b>24/11/2025</b>	Giovanni Gastaldi	Uzbekistan
<b>19/01/2026</b>	Gianni Ercole	Albania
<b>02/02/2026</b>	Laura Ferrato	Giappone
<b>02/03/2026</b>	Giovanni Gastaldi	Vietnam
<b>16/03/2026</b>	Patrizia Trincherò	Madagascar
<b>30/03/2026</b>	Franco Masoero	Niger
<b>13/04/2026</b>	Luisa Pignari	Colombia
<b>27/04/2026</b>	Giancarlo Sattanino	Orissa e Calcutta

**Contributo corso           €    25**

Minimo iscritti: 25           Massimo iscritti: 100

## **Cod. A20      VIVERE LA CITTA': GLI STILI ARCHITETTONICI**

Docente	Fabrizio Loretto
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2026: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03</b>

### **Programma**

Il corso si svilupperà attraverso i secoli e la storia con una carrellata sugli stili architettonici principali che hanno caratterizzato le città dall'antica Grecia ai giorni nostri.

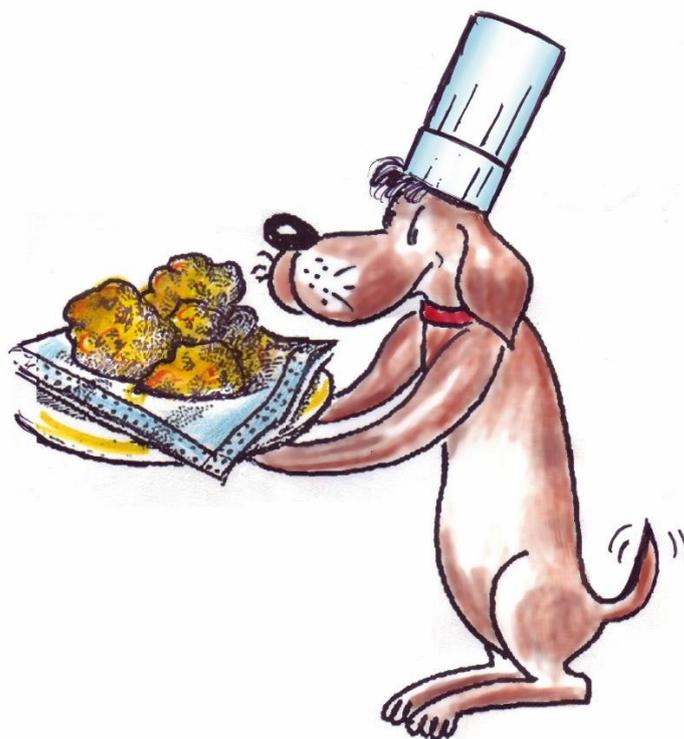
Ogni lezione verterà su uno stile, dal classico al postmodernismo, passando per il gotico, il barocco, il rinascimentale e anche per i più recenti liberty e razionalista.

Si prevedono uscite in città (a piedi) per analizzare gli stili presenti in Asti.

**Contributo corso      €      25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

**IL NOSTRO TERRITORIO**  
**STORIA E CULTURA**



*Programma dei corsi*

**Cod.B01****ASTI, LA CITTA' E IL SUO TERRITORIO**

Coordinatore	Ordine Architetti (arch. Simona Straforini)
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2025: <b>21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03</b>

**Programma**

## Storia e contemporaneità

A seguito della dimostrazione di interesse e della grande partecipazione da parte degli iscritti alla scorsa edizione del corso di Architettura, anche per il prossimo anno accademico l'Ordine degli Architetti P.P.C. di Asti propone un nuovo ciclo di lezioni.

Il corso, da definirsi ancora in tutti i suoi dettagli, sarà strutturato in 11 lezioni, con la prosecuzione delle "passeggiate urbane", collegate o meno con la trattazione delle lezioni in aula.

Il corso nel suo complesso, tratterà di architettura e paesaggio nella sua concezione più ampia, partendo dall'analisi di un'area urbana o di un edificio in particolare, oppure spostando l'attenzione sul paesaggio limitrofo alla città.

Le lezioni in esterno verranno organizzate e comunicate agli iscritti di volta in volta, e potranno subire variazioni di orario.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. B02****CASTELLI APERTI "A"**

Associazione Culturale Amici di Castelli Aperti

Coordinatore Katia Lanfranchi - Marinella Chiavero - Elena Vassallo

Ritrovo P.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia

Giorno martedì

Orario vedi programma

visite mezza giornata (**HD**): partenza ore 14.00visite giornata intera (**FD**): partenza ore 08.30**Programma****14 Ottobre 2025****- I castelli della Valle d'Aosta (VAL D'AOSTA)**

FD partenza h 8,00

Visita ai Castelli di Sarre e di Sarrion de la Tour.

**10 Marzo 2026****- Cisterna d'Asti (ASTI)**

HD partenza h 14,00

Visita guidata del Castello di Cisterna d'Asti.

**05 Maggio 2026****- Vercelli ed il Castello di Vinzaglio (NOVARA-VERCELLI)**

FD partenza h 8,30

Passeggiata guidata per Vercelli e visita del Castello di Vinzaglio.

**14 Aprile 2026****- Cherasco e i Palazzi dell'armistizio (CUNEO)**

HD partenza h 14,00

Ingresso con visita guidata ai due Palazzi che hanno fatto la storia della cittadina: Palazzo Gotti di Salerano e Palazzo Salmatoris.

**19 Maggio 2026****- Mondovì e il Castello di Mombasiglio (CUNEO)**

FD partenza h 8,30

Passeggiata guidata per Mondovì e visita del Castello di Mombasiglio.

**NB: Si precisa che si tratta di un corso completo e che non sarà possibile il rimborso né farsi sostituire qualora il socio iscritto NON potesse partecipare ad una o più uscite.****Contributo corso € 230**

Minimo iscritti: 38 Massimo iscritti: 52

**Cod. B03****CASTELLI APERTI "B"**

Associazione Culturale Amici di Castelli Aperti

Coordinatore Katia Lanfranchi - Marinella Chiavero - Elena Vassallo

Ritrovo P.zza Alfieri di fronte Palazzo della Provincia

Giorno martedì

Orario vedi programma

visite mezza giornata (HD): partenza ore 14.00

visite giornata intera (FD): partenza ore 08.30

**Programma****21 Ottobre 2025****- I castelli della Valle d'Aosta (VAL D'AOSTA)**

FD partenza h 8,00

Visita ai Castelli di Sarre e di Sarriod de la Tour.

**17 Marzo 2026****- Cisterna d'Asti (ASTI)**

HD partenza h 14,00

Visita guidata del Castello di Cisterna d'Asti.

**12 Maggio 2026****- Vercelli ed il Castello di Vinzaglio (NOVARA-VERCELLI)**

FD partenza h 8,30

Passeggiata guidata per Vercelli e visita del Castello di Vinzaglio..

**21 Aprile 2026****- Cherasco e i Palazzi dell'armistizio (CUNEO)**

HD partenza h 14,00

Ingresso con visita guidata ai due Palazzi che hanno fatto la storia della cittadina: Palazzo Gotti di Salerano e Palazzo Salmatoris.

**26 Maggio 2026****- Mondovì e il Castello di Mombasiglio (CUNEO)**

FD partenza h 8,30

Passeggiata guidata per Mondovì e visita del Castello di Mombasiglio.

**NB: Si precisa che si tratta di un corso completo e che non sarà possibile il rimborso né farsi sostituire qualora il socio iscritto NON potesse partecipare ad una o più uscite.****Contributo corso € 230**

Minimo iscritti: 38 Massimo iscritti: 52

**Cod. B04****CULTURA PIEMONTESE**

Coordinatore	Giuseppe Barla
Sede	I.T.I.S. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03</b> <b>20/04 - 18/05 - 01/06 - 15/06</b>

**Programma**

Il corso avrà un contenuto ad ampio raggio con al centro la cultura piemontese. Questo significa che gli incontri previsti ruoteranno attorno agli elementi umanistici (arte, letteratura, musica, memorie, tradizioni popolari) che hanno caratterizzato il territorio in cui viviamo e continuano a farlo tuttora.

I vari docenti porteranno la loro esperienza alternando gli stati d'animo suscitati: da momenti particolarmente frizzanti ad altri più emotivi poiché, al centro della cultura piemontese, ci sono le persone e quindi le emozioni.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60



**Cod. C01****ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE**

Docente	Dr.ssa Maria Luisa Amerio – Dr.ssa Elena Cecilia Capello, Dr.ssa Elena Trincherò - Dr.ssa Daniela Piccillo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	mercoledì
Date	2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b> <b>01/04 - 15/04 - 29/04 - 13/05 - 27/05</b>

**Programma**

- Presentazione del corso
- Le basi per una alimentazione sana.
- La dieta in età avanzata.
- Longevità ed alimentazione.
- Obesità e Sindrome metabolica: è ancora necessaria la dieta?
- Digiuno intermittente ed altre tipologie di restrizione alimentare.
- Dieta vegetariana, vegana, plant-based.
- La prevenzione oncologica a tavola.
- La prevenzione delle patologie cardiovascolari.
- Alimentazione e menopausa.
- Sfatiamo miti e fake news.

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

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

**Cod. C02**

**ANTROPOLOGIA: l'evoluzione umana insegna**

Docente: Francesco Scalfari  
Sede: ASTISS  
Orario: dalle ore 17.30 alle ore 19.00  
Giorno: giovedì  
Date: 2025: **23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12**  
2026: **15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03**

### **Programma**

L'evoluzione umana insegna

1. Introduzione: in viaggio tra scienza e storia.
2. Big History: materia, vita, pensiero.
3. Charles Darwin e l'evoluzione delle specie umane.
4. La scoperta del fuoco. La prima rivoluzione umana.
5. L'arte rupestre del Paleolitico. La rivoluzione cognitiva.
6. La rivoluzione agricola e l'impatto umano sulla Terra.
7. La scoperta di nuovi mondi: esplorazioni geografiche e rivoluzioni scientifiche.
8. "Un piccolo passo per l'uomo, un grande balzo per l'umanità": la Terra dallo spazio.
9. Alleati alla biosfera: dalla rivoluzione verde all'ecologia integrale.
10. Tecnologie bioniche, editing genetico e interfacce cervello-computer: rivoluzioni o incubi?
11. Conclusioni: il viaggio continua tra nuove sfide, etica e futuro dell'umanità.

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60 - disponibilità online

**Cod. C03****BENESSERE PSICOFISICO**

Coordinatore	Cristina Gavazza - Cristina Piccarolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle 17.00 alle 18.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2026: <b>19/01 - 02/02 - 02/03 - 16/03 - 30/03 - 13/04 - 27/04</b>

**Programma**

## Buone abitudini per una mente brillante

- 1) I campanelli d'allarme dell'invecchiamento cerebrale da non sottovalutare -Dr.ssa M.G. Saracco, neurologa,presidente AIDM AT.
- 2) La funzione rigeneratrice del sonno - Dr.ssa L. Occhionero, pneumologa,socia AIDM AT.
- 3) Strategie per controllare l'invecchiamento cerebrale - Dr.ssa Martina Guelfo, psicologa.
- 4) Le palestre della memoria – progetto ASL AT - R.Santangelo, Infermiera di Famiglia e Comunità.
- 5) Esercizi e giochi per mantenere l'elasticità mentale - esperto training cognitivo.
- 6) Manteniamo gli interessi e la società - esperti in attività artistiche e culturali.
- 7) Il volontariato: un aiuto per gli altri e per se stessi - rappresentanti ODV.
- 8) Sai trovare il lato positivo in ogni situazione? - Dr.ssa R. Liberalato, psicoterapeuta.
- 9) Rigenerare mente e corpo all'aria aperta - istruttore attività motoria e rilassamento.
- 10)Le piante amiche della concentrazione e della memoria - Prof.ssa C. Gavazza.
- 11)Apericena: gli alimenti della giovinezza - Prof.ssa C. Piccarolo - Foyer delle Famiglie - costo € 10 da pagare in loco.

**Contributo corso:** € **25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

**Cod. C04**

**EDUCAZIONE FINANZIARIA**

Docente	Roberto Vercelli
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b>

**Programma**

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

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 60

**Cod. C05****ERBE SPONTANEE**

Docente	Alice Bosia
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	martedì
Date	2025: <b>21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03</b>

**Programma****Erbe spontanee: conoscerle per vivere meglio**

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

Ogni lezione vedrà protagonista una pianta, di cui verranno spiegate le caratteristiche botaniche, le proprietà benefiche per la salute (molecole attive e meccanismo d'azione), gli usi tradizionali e gli usi più attuali in farmaci ed integratori alimentari.

Ultima lezione: uscita con camminata e raccolta erbe spontanee o lezione di cucina con utilizzo piante officinali ed edibili.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. C06****MEDICINA**

Coordinatore	A.I.D.M. - Dott.ssa Maria Gabriella Saracco
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.30
Giorno	sabato
Date	2025: <b>18/10 - 15/11 - 29/11 - 13/12</b> 2026: <b>10/01 - 24/01 - 07/02 - 21/02 - 07/03 - 21/03 - 18/04</b>

**Programma**

- 18/10/2025** - Dott.ssa SILVANA CAPRIOGLIO  
L'uso consapevole degli antibiotici per la salute propria e collettiva.
- 15/11/2025** - Dott.ssa CHIARA POLITO  
La prevenzione al maschile.
- 29/11/2025** - Dott.ssa DANIELA TIMON  
La prevenzione del tumore mammario
- 13/12/2025** - Dott.ssa CLAUDIA VANZO e Dottor ALI REZA ZAREH  
Artrosi ed artrite: quali differenze?
- 10/01/2026** - Dott.ssa VALENTINA BOANO e Dott.ssa SILVIA BONETTO  
Fegato e farmaci: nemici o amici.
- 24/01/2026** - Dott.ssa SABRINA FLORES e Dott.ssa LUCIA OCCHIONERO  
Fumo e patologie polmonari.
- 07/02/2026** - Dott.ssa ELENA CANTINO  
Le dislipidemie.
- 21/02/2026** - Dott.ssa NADIA TORCHIO  
La terapia del dolore.
- 07/03/2026** - Dott.ssa SIMONA BO  
L'obesità.
- 21/03/2026** - Dott.ssa ROSSANA BAGNA e Dott.ssa LUCIA ARCUNO  
L'accudimento abilitativo nei primi 2 anni di vita: consigli pratici per le famiglie.
- 18/04/2026** - Dott.ssa MARIA GABRIELLA SARACCO  
Il decadimento cognitivo: come prevenirlo.

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 100

**Cod. C07            MEDICINA QUANTISTICA (dalla teoria alla pratica)**

Docente            Fabrizio Manca  
Sede                ASTISS  
Orario             dalle ore 17.00 alle ore 18.30  
Giorno             mercoledì  
Date                2025: **15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12**  
                      2026: **07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03**

**Programma**

:

Le prime lezioni saranno dedicate ad alcuni degli esperimenti di meccanica quantistica più famosi, alla fisiologia cellulare e alle moderne tecnologie di biorisonanza, utilizzando slide e video.

Nella seconda parte i temi centrali saranno la Salute, la fisiologia di base e l'alimentazione.

Eseguiamo dei check-up e con l'aiuto delle immagini vedremo le funzioni dei singoli organi e la correlazione con le emozioni.

Termineremo con la metafisica in medicina e le idee di grandi scienziati come Montagnier, Tesla e Rol. La meditazione può essere di grande aiuto per intuire la Medicina Quantistica.

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

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

**Contributo corso            €    25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. C08****MINERALOGIA**

Docente	Massimo Umberto Tomalino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03</b> <b>20/04 - 18/05 - 15/06 - 29/06</b>

**Programma**

- 1) Piombo e i suoi minerali;
- 2) Tungsteno e i suoi minerali;
- 3) Zirconio e i suoi minerali;
- 4) Carburi e Nitruri;
- 5) Lomonosov e Vernadsky;
- 6) Terre Rare e loro utilizzo;
- 7) L'opificio delle pietre dure di Firenze;
- 8) La mantica dei cristalli;
- 9) Le gemme sintetiche;
- 10) I minerali come pigmenti e la loro storia;
- 11) Attività mineraria dell'antico Egitto;
- 12) Titanio e i suoi minerali;
- 13) La paura del cosmo: comete, bolidi e meteoriti;
- 14) La scala di Mohs;
- 15) La mineralogia in banconote.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## **Cod. C09            NON SOLO INTELLIGENZA ARTIFICIALE:**

### **Vivere e Comprendere l'Era Digitale "A"**

Docente	Giuseppe Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b>

### **Programma**

L'intelligenza artificiale non è più solo un concetto futuristico: è una realtà che sta trasformando il nostro modo di vivere, lavorare e comunicare.

Dalle innovazioni più recenti agli interrogativi etici e sociali, questo corso esplorerà come l'AI influenzi il quotidiano, dalla medicina all'economia, dalla creatività alla sicurezza.

Accanto a questo, analizzeremo il mondo digitale in cui siamo immersi, riflettendo su come sia cambiata la nostra percezione della realtà e delle relazioni sociali. Quali sono le differenze tra chi è nato in questo mondo con uno smartphone in mano e chi ha vissuto la transizione da un'era analogica a una digitale? Come possiamo gestire il rapporto tra tecnologia e umanità senza esserne sopraffatti?

Attraverso un percorso fatto di esempi concreti, discussioni e analisi delle tendenze emergenti, questo corso offrirà strumenti per comprendere il futuro che stiamo costruendo e per interagire in modo consapevole con le tecnologie che lo plasmeranno.

**Contributo corso            €            25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

## **Cod. C10            NON SOLO INTELLIGENZA ARTIFICIALE:**

### **Vivere e Comprendere l'Era Digitale "B"**

Docente	Giuseppe Pampararo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b>

### **Programma**

L'intelligenza artificiale non è più solo un concetto futuristico: è una realtà che sta trasformando il nostro modo di vivere, lavorare e comunicare.

Dalle innovazioni più recenti agli interrogativi etici e sociali, questo corso esplorerà come l'AI influenzi il quotidiano, dalla medicina all'economia, dalla creatività alla sicurezza.

Accanto a questo, analizzeremo il mondo digitale in cui siamo immersi, riflettendo su come sia cambiata la nostra percezione della realtà e delle relazioni sociali. Quali sono le differenze tra chi è nato in questo mondo con uno smartphone in mano e chi ha vissuto la transizione da un'era analogica a una digitale? Come possiamo gestire il rapporto tra tecnologia e umanità senza esserne sopraffatti?

Attraverso un percorso fatto di esempi concreti, discussioni e analisi delle tendenze emergenti, questo corso offrirà strumenti per comprendere il futuro che stiamo costruendo e per interagire in modo consapevole con le tecnologie che lo plasmeranno.

**Contributo corso            €        25**

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 40

## **Cod. C11 ORTICOLTURA E GESTIONE DEL FRUTTETO**

Docente	Luca Roffinella
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2026: <b>19/01 - 02/02 - 02/03 - 16/03 - 30/03 - 13/04 - 27/04</b>

### **Programma**

Gestione del suolo nei piccoli orti e frutteti familiari.

Nel corso si tratteranno nel dettaglio le caratteristiche dei suoli, si parlerà dell'importanza della vitalità del suolo sia negli orti sia nei piccoli frutteti, come mantenere questa vitalità nel tempo e il risvolto pratico in termini di gestione delle malattie. Si affronteranno nel dettaglio le tecniche del sovescio e del compostaggio domestico, le lavorazioni del terreno e la sistemazione in ambienti pianeggianti e collinari. Sono previste uscite in campo per apprendere al meglio alcune manualità nella preparazione del terreno per l'orto di casa.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. C12****PSICOLOGIA DEL BENESSERE**

Docente	Cristina Nigra – Elena Bordino
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2026: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b>

**Programma**

1. La narrazione di sé.
2. Coltivare risorse, potenzialità e talenti.
3. La metafora come strumento di conoscenza.
4. Paura e rabbia: come regolare le emozioni che ci fanno "paura".
5. Musicoterapia ed emozioni.
6. Impariamo a comunicare.
7. Arteterapia- caviardage.
8. Costruire relazioni positive.
9. Psicologia del ciclo di vita.
10. Il lutto e la sua elaborazione.
11. La famiglia come sistema.
12. Mindfulness, meditazione ed esercizi per ridurre lo stress e i pensieri negativi.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. C13****QUALITA' AGROALIMENTARI**

Docente	Giorgio Ferrero
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03</b>

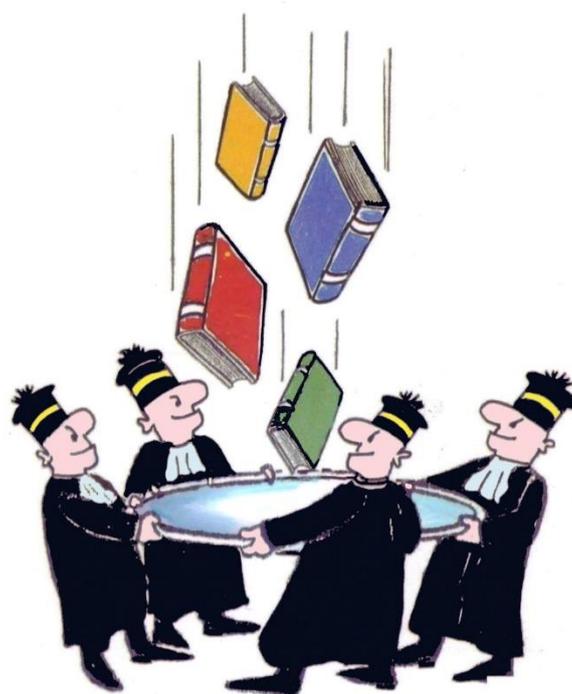
**Programma****Dialoghi con i personaggi che hanno reso grande la nostra terra.**

Undici incontri con donne e uomini che racconteranno la loro storia, legata alla loro attività. Una chiacchierata con imprenditori e comunicatori, artigiani del cibo, cuochi, che ci emozioneranno con le loro narrazioni presenti e del passato, storie interessanti per ricordare le nostre radici, e tracciare traiettorie di futuro. Una fonte di stimolo autentico dalla viva voce dei protagonisti dell'enogastronomia del Piemonte.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

## AREA SCIENZE UMANE E SOCIALI



*Programma dei corsi*

**Cod. D01**

**CRIMINOLOGIA**

Docente	Davide La Rocca
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2026: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03</b> <b>08/04 - 22/04 - 20/05 - 03/06</b>

**Programma**

Introduzione alla criminologia. Teorie biologiche, psicologiche e sociologiche. Violenza di genere. Stereotipo e pregiudizio. L'incitamento all'odio.

Autori di reato e vittime. Il recupero del reo. Femminicidio. Dai pregiudizi culturali alla soggezione psicologica: il tema della violenza di genere contro le donne. La normativa a tutela delle vittime e gli strumenti di difesa (con l'intervento dell'Avvocato Rossella Gligora, volontaria ed esperta del centro anti violenza "L'orecchio di Venere"). Morte, scena del crimine e investigazioni. Serial killer: esperienze italiane, europee e statunitensi. Criminal profiling. Follia e normalità: dal manicomio criminale alle REMS (con l'intervento del dott. Francesco Bortaccio - infermiere in salute mentale). Satanismo e gli episodi rituali. Donato Bilancia: il Serial Killer della riviera. Benno Neumair: l'assassino di Bolzano. Quando il narcisismo maligno sfocia nel femminicidio. Criminologia e letteratura: il romanzo giallo a suspense.

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

Minimo iscritti: 25      Massimo iscritti: 100

## **Cod. D02            DIRITTO, GRANDI PROCESSI E CASI PRATICI**

Docente	Fabrizio Brignolo
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b> 2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03</b> <b>09/04 - 23/04 - 07/05 - 21/05</b>

### **Programma**

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

1. Giangiacomo Feltrinelli, i Gruppi di Azione Partigiana e le neonate Brigate Rosse;
2. Il rapimento di Milena Sutter;
3. Il Golpe Borghese del 1974;
4. L'omicidio di Sergio Ramelli, il giovane milanese del Fronte della Gioventù;
5. Cos'era davvero la P2;
6. Lo scandalo del vino al metanolo;
7. Il Mostro di Firenze e i "compagni di merende", i processi e le novità;
8. I processi per l'omicidio Borsellino: il più clamoroso caso di "falso pentito" italiano;
9. Il caso IMI Sir Berlusconi-Debenedetti;
10. Gli omicidi D'Antona e Biagi e le "nuove" Brigate Rosse di fine anni '90;
11. Caso Englaro e caso Welby, il fine vita in Italia;
12. L'omicidio di Ilaria Alpi e Miran Hrovatin;
13. L'omicidio di Yara Gambirasio;
14. I processi Eternit;
15. Le novità sulla strage di Bologna: la condanna di Bellini e il ruolo di Licio Gelli, secondo la sentenza.

**Contributo corso            €            30**

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	2025: <b>16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12</b> 2026: <b>08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03</b> <b>16/04 - 30/04 - 14/05 - 28/05</b>

**Programma**

**Uno sguardo filosofico sulla psiche, ovvero la razionalità tra onnipotenza e impotenza.**

S. Freud: il disagio della civiltà

C.G. Jung: gli archetipi.

A. Adler: il complesso di inferiorità.

A. Schopenhauer: l'irrazionalismo.

F.W. Nietzsche: il nichilismo.

V. Andreoli: i comportamenti "contro"

M. Recalcati: come fare amicizia con il proprio peggio.

U. Galimberti: i paesaggi dell'anima.

V.E. Frankl: la persona alla ricerca del senso della vita.

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 60

**Cod. D04****LE MENZOGNE DELLA STORIA**

Docente	Roberto Gerbi
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>23/10 - 06/11 - 20/11 - 04/12 - 18/12</b>
	2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02 - 12/03 - 26/03</b>

**Programma**

Chiunque si avvicini allo studio della storia viene preso, prima o poi, da un dubbio: ma le cose saranno andate proprio come ci vengono raccontate?

Un dubbio più che legittimo, tanto più considerando che troppo spesso la storia ha raccontato e racconta un incredibile numero di menzogne. Lo sviluppo dei mezzi di comunicazione di massa, prima i libri stampati, poi i giornali, la radio e la televisione, hanno reso più facile diffondere informazioni inventate, ingannevoli o distorte. Questa possibilità si è ampliata a dismisura con l'avvento e il diffondersi di internet con cui si è verificata una vera e propria epidemia di false notizie. Il corso si propone di illustrare alcuni esempi di propaganda e di disinformazione, allo scopo di aumentare la consapevolezza circa i metodi con cui le false notizie vengono create e diffuse, nonché di sviluppare il pensiero critico nel leggere la storia e la cronaca.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. D05****SICUREZZA PER TUTTI**

Docente	Angelo Lano
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.30
Giorno	martedì
Date	2025: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b>
	2026: <b>20/01 - 03/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03 - 14/04</b>

**Programma**

Il corso si rivolge ai comuni cittadini interessati a conoscere e prevenire i principali pericoli per la sicurezza personale e collettiva che si possono manifestare nelle abitazioni, nei luoghi pubblici o in viaggio, ovvero sui rischi informatici, sulle dipendenze e sulla violenza di genere. Verranno esaminati i principali pericoli che si possono correre in ciascuno di tali ambiti e verranno fornite informazioni di base e consigli sulle misure da porre in essere per prevenire e mitigare tali rischi, con particolare riferimento ai pericoli da criminalità (furti, rapine, truffe, ecc.).

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 60

**Cod. D06**

**SOCIOLOGIA DELLA COSCIENZA**

Docente	Luigi Berzano - Paola Buzzi - Stefano Gay
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03</b>

**Programma**

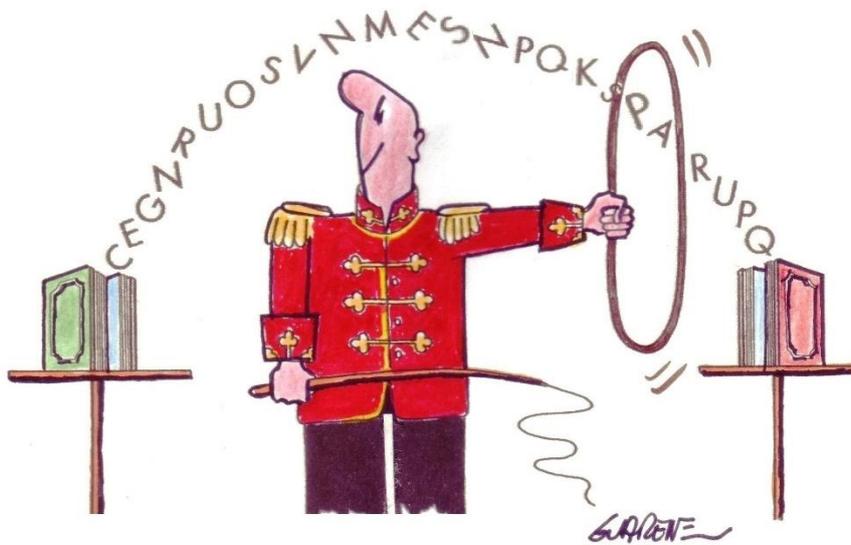
**"Medicina dell'Essere" come ponte tra scienza e spiritualità**

Il progetto del Corso si propone di offrire le conoscenze scientifiche (neuroscienze, pnei, biopsicosomatica, fisica quantistica) a dimostrazione che l'individuo è un sistema integrato corpo - mente - spirito. La salute ed il benessere dell'Essere umano dipendono da questi aspetti e dalla relazione con il contesto sociale e culturale in cui la persona vive. Il Corso esplorerà nuove prospettive sulla salute fisica, spirituale e sulla guarigione dell'Essere umano, integrando le conoscenze scientifiche e le antiche tradizioni spirituali con una riflessione sul ruolo dell'educazione genitoriale come spinta alle relazioni psicobiologiche dell' adulto. La nuova visione della Medicina dell' Essere si pone come ponte tra scienza e spiritualità offrendo nuovi paradigmi biologici per ridefinire in modo scientifico il rapporto tra Ego ed Essere.

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

Minimo iscritti: 25            Massimo iscritti: 100

**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	2025: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2026: <b>20/01 - 03/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03 - 14/04</b>

**Programma**

“Je me souviens”

Le but est d'apporter des réponses à des personnages intéressants, déjà connus par ouï-dire, leurs auteurs et leur époque. Une vision claire de l'histoire de la littérature française à travers ses dates les plus importantes et ses personnages les plus connus. Du roman à la poésie en passant par le théâtre, la plupart des dates retenues ont trait à des œuvres et à des auteurs fondateurs de la littérature française.

*1. CHARLEMAGNE ET SES PALADINS*

*2. TRISTAN ET ISEULT*

*3. LE ROI ARTHUR ET LA TABLE RONDE*

*4. MERLIN L'ENCHANTEUR ET LA FEE VIVIANE*

*5. ELEONORE D'AQUITAINE ET LES TROUBADOURS*

*6. FIGARO*

*7. LE COMTE DE MONTECRISTO*

*8. LES TROIS MOUSQUETAIRES*

*9. MADAME BOVARY*

*10. BEL AMI*

*11. LES MADELEINES*

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

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

**Contributo corso**            €    **50**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E02****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	2025: <b>14/10 - 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 -03/03 - 17/03 - 31/03</b> <b>14/04 - 28/04 - 12/05</b>

**Programma**

Dialoghi conviviali in compagnia di alcuni personaggi celebri della letteratura e della narrativa francofona.

Gli eroi popolari creati dalla penna dei più grandi scrittori in lingua francese offriranno lo spunto per dibattere su argomenti di attualità, parlare dei propri interessi, interagire in situazioni di vita quotidiana.

E non solo: Maigret, il Conte di Montecristo, Harpagon, Figaro e altre figure che hanno popolato la nostra immaginazione ci aiuteranno ad articolare interventi più approfonditi su tematiche trasversali: salute, ambiente, alimentazione, informazione, innovazione, viaggi.

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

Si richiede una conoscenza di livello intermedio-avanzato della lingua francese.

**Contributo corso** € **60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. E03****LINGUA FRANCESE - Livello base**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma**

Il corso si propone di fornire gli strumenti utili per interagire in situazioni comunicative di vita quotidiana, con il supporto di un testo e di materiale audio-video. Si prevedono attività di comprensione orale/scritta, dialoghi e conversazioni in lingua. Si affronterà inoltre lo studio della grammatica, di vocaboli e modi di dire, con esercizi mirati.

**Comunicazione:**

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

**Grammatica:**

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

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E04****LINGUA FRANCESE - Intermedio-avanzato**

Docente	Angela Gagliardi
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 19.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma**

Il corso si propone di fornire gli strumenti utili per interagire con scioltezza in situazioni comunicative di vita quotidiana e per comprendere i concetti principali di testi scritti, clip video, di diversi livelli, su vari argomenti. Sarà indicato un libro in itinere. Si prevedono conversazioni in lingua sui temi affrontati e la revisione, con esercizi mirati, delle più importanti strutture grammaticali.

**Argomenti:**

- News dal mondo francofono
- Viaggiare, segnalare un problema, chiedere assistenza
- I consumi
- Le relazioni sociali
- I media e internet
- Alcuni modi di dire

**Grammatica:**

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

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## **Cod. E05      LINGUA INGLESE Elementary - Pre-intermediate A2**

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	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

### **Programma**

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

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

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

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

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

E' richiesta una conoscenza di livello base della lingua.

**Contributo corso      €      120**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 25

**Cod. E06****LINGUA INGLESE - corso base A1**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

**Programma**

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

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

Argomenti grammaticali:

- Uso del verbo essere nella forma affermativa, negativa ed interrogativa;
- Alfabeto;
- Numeri;
- Uso del presente semplice nella forma affermativa, negativa ed interrogativa;
- Pronomi personali;
- Aggettivi possessivi, dimostrativi;
- Studio di vocaboli e verbi.

**Contributo corso**            €    **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E06 bis                      LINGUA INGLESE - A1/A2 - corso base**

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

**Programma**

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

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

Argomenti grammaticali:

- Ripasso del tempo presente del verbo essere e del presente semplice;
- Studio del presente progressivo;
- Forma passata del verbo essere alla forma affermativa, negativa e interrogativa;
- Passato dei verbi regolari e irregolari nelle varie forme;
- Studio dei paradigmi dei verbi irregolari;
- Studio dei verbi modali

**Contributo corso                      €     120**

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	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04</b> <b>12/05</b>

### **Programma**

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

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

Argomenti grammaticali:

- Ripasso del presente semplice e presente progressivo;
- Verbi modali;
- Forme dell'infinito;
- Forme del passato;
- Gradi dell'aggettivo;
- Forme di futuro.

**Contributo corso € 120**

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	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

### **Programma**

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

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

Argomenti grammaticali:

Ripasso del presente semplice e presente progressivo;

- Verbi modali;
- Forme dell'infinito;
- Forme del passato;
- Gradi dell'aggettivo;
- Forme di futuro.

**Contributo corso € 120**

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	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 -21/04 - 28/04</b> <b>12/05</b>

**Programma**

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

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

Argomenti grammaticali:

- Ripasso del presente semplice e presente progressivo;
- Verbi modali;
- Forme dell'infinito;
- Forme del passato;
- Gradi dell'aggettivo;
- Forme di futuro.

**Contributo corso**            €     **120**

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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04</b>

**Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past);
- Differenza nell'uso del Present Perfect e Simple past;
- Varie forme di futuro;
- Verbi modali;
- Uso dell'infinito;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

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

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 15/04</b>

**Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past);
- Differenza nell'uso del Present Perfect e Simple past;
- Varie forme di futuro;
- Verbi modali;
- Uso dell'infinito;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

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

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04</b>

**Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past);
- Differenza nell'uso del Present Perfect e Simple past;
- Varie forme di futuro;
- Verbi modali;
- Uso dell'infinito;
- Frasi ipotetiche;
- Duration form.

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

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

Docente	Giulia Gianotti
Sede	Liceo Scientifico Vercelli
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 16.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Differenze e uso delle varie forme verbali al presente;
- Differenze e uso delle varie forme verbali al passato;
- Differenze e uso delle varie forme verbali al futuro;
- Frasi ipotetiche;
- Phrasal verbs;
- Studio di vocaboli e verbi;
- Discorso diretto e indiretto;
- Frasi relative.

La lezione si svolge in lingua inglese.

**Contributo corso**            €    **120**

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	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04</b>

**Programma**

Il corso mira a raggiungere un buon livello di conoscenza della lingua inglese tale da consentire fluente conversazioni e letture di testi anche complessi. Nel corso delle 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**            €     **120**

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	2025: <b>23/10 - 06/11 - 04/12 - 18/12</b> 2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02</b> <b>12/03 - 26/03 - 09/04</b>

**Programma**

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno una conoscenza di base l'opportunità di attivare competenze pregresse e di svilupparne di nuove nella comunicazione essenziale facendo riferimento a tematiche della sfera personale e di uso comune in situazioni quotidiane, avvicinando i partecipanti alle dinamiche dello speaking nel tempo presente, passato e futuro, aiutandoli a sviluppare nuove skills e ad ampliare il loro vocabulary. Il corso è strutturato per permettere a tutti di poter raggiungere i propri obiettivi linguistici corrispondenti ad un livello A2 del CEFR europeo.

**Contributo corso**            €     **50**

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	2025: <b>23/10 - 06/11 - 04/12 - 18/12</b> 2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02</b> <b>12/03 - 26/03 - 09/04</b>

**Programma**

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno una discreta conoscenza della lingua inglese l'opportunità di attivare competenze pregresse e di svilupparne di nuove nella comunicazione di livello intermedio, facendo riferimento a tematiche della sfera personale e di uso specifico e settoriale, avvicinando i partecipanti alle dinamiche dello speaking nel tempo presente, passato e futuro, aiutandoli a sviluppare nuove skills e ad ampliare il loro vocabulary. Il corso è strutturato per permettere a tutti di poter raggiungere i propri obiettivi linguistici corrispondenti ad un livello B1 del CEFR europeo.

**Contributo corso**            €    **50**

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	2025: <b>23/10 - 06/11 - 04/12 - 18/12</b> 2026: <b>15/01 - 29/01 - 12/02 - 26/02</b> <b>12/03 - 26/03 - 09/04</b>

**Programma**

Il corso si propone di offrire a coloro che hanno una conoscenza avanzata della lingua inglese l'opportunità di attivare competenze pregresse e di svilupparne di nuove nella comunicazione specifica e multi settoriale, avvicinando i partecipanti alle dinamiche dello speaking nel tempo presente, passato e futuro, aiutandoli a sviluppare nuove skills e ad ampliare il loro vocabulary. Il corso è strutturato per permettere a tutti di poter raggiungere i propri obiettivi linguistici corrispondenti ad un livello B2 del CEFR europeo.

**Contributo corso**            €     **50**

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 2025: **16/10 - 30/10 - 13/11 - 27/11 - 11/12**  
2026: **08/01 - 22/01 - 05/02 - 19/02 - 05/03 - 19/03**

**Programma**

This course is intended for people whose intermediate/ advanced level in listening and speaking will allow them to enjoy a good interactive discussion ( circle time) about books. Readings will be on a free- choice basis and will follow a theme with reference to past and present literature.

**Contributo corso € 50**

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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

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

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

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

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

**Contributo corso**            €    **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	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04</b>

**Programma**

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

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

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

**Contributo corso**            €     **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	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04</b>

**Programma**

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

L'obiettivo è sviluppare e potenziare gli strumenti grammaticali e funzionali necessari per esercitare le abilità comunicative di capacità di comprendere le idee fondamentali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti; capacità d'interagire con i madrelingua con relativa scioltezza e spontaneità; 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	2025: <b>15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 - 10/12</b> 2026: <b>07/01 - 21/01 - 04/02 - 18/02 - 04/03 - 18/03</b>

**Programa del corso**

***“Cada idioma es un modo de sentir el universo o de percibir el universo”***  
***(Jorge Luis Borges)***

La potencia del español 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.

La influencia del español en la cultura mundial es amplia y diversa, el 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.

**Contributo corso**            €    **50**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. E21****LINGUA TEDESCA - livello principianti**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04</b>

**Programma**

Il corso si rivolge a principianti assoluti che intendono imparare il tedesco partendo da zero e a persone poco abili a comunicare in questa lingua che intendono riprenderne lo studio da capo.

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

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

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

**Contributo corso**            €        **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

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

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	martedì
Date	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 -14/04 - 21/04 - 28/04</b> <b>12/05</b>

**Programma**

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

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.

In particolare sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di semplici dialoghi e brevi testi 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 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**            €     **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

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

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 15/04</b>

**Programma**

:

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

Sarà imperniato sulla lettura, comprensione e riproduzione di dialoghi e testi di vario genere e argomento, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che questi ultimi desiderassero avanzare, esercizi relativi a particolari forme lessicali e grammaticali e di conversazione attiva impostati su discussione di testi nonché simulazione il più aderente possibile a situazioni reali. Il tutto avverrà sempre sotto la guida della docente, al fine di eliminare 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 dell'insegnante.

**Contributo corso**            €        **120**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25 - disponibilità online

**Cod. E24****CONVERSAZIONE TEDESCA**

Docente	Tiziana Liuzzo
Sede	I.T.I.S. A. ARTOM
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>24/10 - 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12</b> 2026: <b>16/01 - 30/01 - 13/02 - 27/02 - 13/03 - 27/03</b>

**Programma**

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

Gli argomenti di conversazione verranno presentati attraverso testi, immagini o altri materiali di supporto, tenendo eventualmente conto anche delle esigenze e richieste specifiche che gli stessi corsisti desiderassero avanzare.

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

Il materiale sarà fornito volta per volta dall'insegnante.

**Contributo corso**            €     **50**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**ATTIVITA' MOTORIA**

**E**

**PSICO-MOTORIA**



*Programma dei corsi*

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

Coordinatore	A.S.D. Nuoto Club Asti - Mauro Marengo
Sede	Piscina "Palestra Fidia"
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso                      €        200**

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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

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	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03</b>

**Programma**

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

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	2025: <b>14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 - 31/10 - 04/11 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 - 25/11 - 28/11 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 20/02 - 24/02 - 27/02 03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 10/04</b>

**Programma**

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

Semplice e divertente per tutte le età.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 350**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. F05****ACQUAGYM C - gruppo 1**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 11.45
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05</b>

**Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     225**

Massimo iscritti:    9

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

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 19.45
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 -20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 -28/05</b>

**Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, 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 ed 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 240**

Massimo iscritti: 9

**Cod. F07**

**ACQUAGYM C - gruppo 3**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2025: 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 - 31/10 - 04/11 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 - 25/11 - 28/11 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 - 19/12

**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, 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 ed 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Massimo iscritti: 9

**Cod. F08**

**ACQUAGYM C - gruppo 4**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2026: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01</b> <b>03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 20/02 - 24/02 - 27/02</b> <b>03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03</b>

**Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, 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 ed 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Massimo iscritti: 9

**Cod. F09**

**ACQUAGYM C - gruppo 5**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2026: <b>20/03 - 24/03 - 27/03 - 31/03 - 10/04 - 14/04 - 17/04</b> <b>21/04 - 24/04 - 28/04 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05</b> <b>22/05 - 26/05 - 29/05 - 09/06</b>

**Programma**

L'ACQUAGYM è una particolare forma di ginnastica aerobica con base musicale che utilizza come attrezzo anche l'acqua ed è adatta a chi vuole mantenersi in forma divertendosi. L'ACQUAGYM è indicata a qualsiasi età, la completa assenza di gravità in acqua evita ogni tipo di trauma alle articolazioni, 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 ed 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Massimo iscritti: 9

**Cod. F10****ACQUAGYM C - gruppo 6**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	martedì e venerdì
Date	2025: 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 - 31/10 - 04/11 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 - 25/11 - 28/11 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 - 19/12 2026: 09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 20/02 - 24/02 - 27/02 03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 10/04 - 14/04 - 17/04 - 21/04 - 24/04 28/04 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05 - 22/05 - 26/05 29/05 - 09/06

**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, 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 ed 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 400**

Massimo iscritti: 9

**Cod. F11****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	2025: <b>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</b> 2026: <b>08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 26/03 - 30/03 - 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 - 08/06 - 11/06</b>

**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.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

**Cod. F12**

**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	2025: <b>14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 - 31/10 - 04/11 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 - 25/11 - 28/11 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 20/02 - 24/02 - 27/02 03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 10/04 - 14/04 - 17/04 - 21/04 - 24/04 28/04 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05 - 22/05 - 26/05 29/05 - 05/06 - 09/06</b>

**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:

1. benessere psico-fisico
  - esercizi per le esigenze specifiche
  - lavori di gruppo
2. movimento esercitato per il beneficio della salute:
  - risveglio muscolare e stretching attivo;
3. 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

**Cod. F13**

**ATTIVITA' MOTORIA - Corso C**

Docente	Miriam Roggero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorni	martedì e venerdì
Date	2025: 14/10 - 17/10 - 21/10 - 24/10 - 28/10 - 31/10 - 04/11 07/11 - 11/11 - 14/11 - 18/11 - 21/11 - 25/11 - 28/11 02/12 - 05/12 - 09/12 - 12/12 - 16/12 - 19/12 2026: 09/01 - 13/01 - 16/01 - 20/01 - 23/01 - 27/01 - 30/01 03/02 - 06/02 - 10/02 - 13/02 - 20/02 - 24/02 - 27/02 03/03 - 06/03 - 10/03 - 13/03 - 17/03 - 20/03 - 24/03 27/03 - 31/03 - 10/04 - 14/04 - 17/04 - 21/04 - 24/04 28/04 - 08/05 - 12/05 - 15/05 - 19/05 - 22/05 - 26/05 29/05 - 05/06 - 09/06 - 12/06 - 16/06

**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 2025/2026 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

**Cod. F14**

**ATTIVITA' MOTORIA - Corso D**

Docente Eugenio Aquilini  
Sede "La Terrazza 7"  
Orario dalle ore 20.00 alle ore 21.00  
Giorni mercoledì  
Date 2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11  
03/12 - 10/12 - 17/12**  
2026: **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 - 13/05 - 20/05 - 27/05**

**Programma**

Allenamento, benessere e recupero dopo il lavoro.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/2026 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

**Cod. F15****ATTIVITA' MOTORIA - Corso E**

Docente	Eugenio Aquilini
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	sabato
Date	<b>2025: 18/10 - 25/10 - 08/11 - 15/11 - 22/11 - 29/11 - 06/12 13/12 - 20/12</b>
	<b>2026: 10/01 - 17/01 - 24/01 - 31/01 - 07/02 - 14/02 - 21/02 28/02 - 07/03 - 14/03 - 21/03 - 28/03 - 11/04 - 18/04 02/05 - 09/05 - 16/05 - 23/05 - 30/05 - 06/06 - 13/06</b>

**Programma****Riscopri il movimento, ritrova benessere**

Il movimento è la chiave per un corpo forte e una vita attiva. Questo percorso migliora mobilità, forza e resistenza, prevenendo dolori e rigidità.

Si parte con una fase di rieducazione posturale, per correggere movimenti scorretti che causano tensioni e infiammazioni. Con esercizi mirati, miglioriamo l'allineamento del corpo e riduciamo i sovraccarichi articolari. Nella seconda fase, gli esercizi funzionali rafforzano coordinazione ed equilibrio, stimolando mente e corpo. Attraverso movimenti combinati e attività che richiedono attenzione e memoria, miglioriamo stabilità e sicurezza nei gesti quotidiani. Nella terza fase, il focus è sull'attivazione metabolica e muscolare attraverso movimenti progressivi e controllati. Questo favorisce ossigenazione e metabolismo, contrastando la perdita di tono muscolare e densità ossea.

Un programma su misura per restare attivi, autonomi e vitali a lungo e migliorare la qualità della vita.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 80**

Minimo iscritti: 30 Massimo iscritti: 60

**Cod. F16****BALLO TRADIZIONALE - Principianti**

Docenti	Renata Sosso - Gianpaolo Passalacqua
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**Programma**

Il corso si articola partendo dall'apprendimento dei passi base di valzer, polka e mazurca. Successivamente gli allievi verranno accompagnati all'esecuzione dei passi a tempo di musica. Si proseguirà con i passi base di cumbia, beguine e tango da sala. I balli di gruppo saranno proposti come segue: menejto, hully gully, cha cha cha, mambo, tarantella e pizzica. L'obiettivo sarà quello di rendere i corsisti in grado di muoversi autonomamente nelle piste da ballo.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

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

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 40

**Cod. F17**

**BALLO TRADIZIONALE - Avanzato**

Docenti	Renata Sosso - Gianpaolo Passalacqua
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Giorni	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**Programma**

Il corso è rivolto a chi ha già conoscenza dei passi base e si muove discretamente in pista.

Prevede l'apprendimento di nuove “figure” con particolare attenzione alla “postura” corretta dei ballerini. L'obiettivo sarà quello di raggiungere maggiore sicurezza ed eleganza dei movimenti sulla pista da ballo. Si proseguirà con i passi base di cumbia, beguine e tango da sala. I balli di gruppo saranno proposti come segue: menejto, hully gully, cha cha cha, mambo, tarantella e pizzica. L'obiettivo sarà quello di rendere i corsisti in grado di muoversi autonomamente nelle piste da ballo.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

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

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40

**Cod. F18****BOCCE - 1**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11</b> <b>01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03</b> <b>09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04</b>

**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 necessari: 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 24

**Cod. F19****BOCCE - 2**

Coordinatore	Aldo Macario
Sede	Circolo Don Bosticco
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 19.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11</b> <b>01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03</b> <b>09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04</b>

**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 necessari: 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 12 Massimo iscritti: 24

**Cod. F20****GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE - 1**

Docente	Roberto Bifulco
Sede	Palestra Asti Martial
Orario	dalle ore 20.30 alle ore 21.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 -19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 08/04 - 15/04 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **Cod. F21            GINNASTICA CALISTENICA POSTURALE - 2**

Docente	Roberto Bifulco
Sede	Palestra Asti Martial
Orario	dalle ore 20.30 alle ore 21.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

### **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 prevencono 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     150**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## **Cod. F22      GINNASTICA DI RILASSAMENTO E PRATICHE**

Docente	Iacopo Barni
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

### **Programma**

Durante il corso verranno insegnate diverse pratiche motorie, meditazioni e rilassamenti guidati con lo scopo di prepararci ad un sonno migliore, liberare corpo e mente da tensioni e pensieri, ritrovare il giusto tono muscolare, gestire le situazioni stressanti e sentirsi più leggeri. Le pratiche non sono passive e richiederanno una partecipazione attiva.

Questo corso è rivolto a chiunque desideri imparare a rilassarsi in modo attivo, pratico e divertente, ed è richiesto solo un abbigliamento comodo, un tappetino e la voglia di lasciarsi andare per un'ora."

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso      €      80**

Minimo iscritti:30      Massimo iscritti:60

**Cod. F23****GINNASTICA DOLCE - 1**

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06 - 22/06 - 29/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 20

**Cod. F24****GINNASTICA DOLCE - 2**

Docente	Patrizia Zucaro
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.45 alle ore 16.45
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 20

**Cod. F25****GINNASTICA POSTURALE - 1**

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.00 alle ore 15.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06 - 22/06 - 29/06</b>

**Programma**

Il 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F26****GINNASTICA POSTURALE - 2**

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05 - 04/06</b> <b>11/06 - 18/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 170**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F27**

**GINNASTICA POSTURALE - 3**

Docente	Giulia Rossi
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 10.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05 - 04/06</b> <b>11/06 - 18/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F28**

**IDRO BIKE - 1**

Coordinatore C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 08.15 alle ore 09.00  
Giorni venerdì  
Date 2025: 17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11  
05/12 - 12/12 - 19/12

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

**Cod. F29**

**IDRO BIKE - 2**

Coordinatore C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 08.15 alle ore 09.00  
Giorni venerdì  
Date 2026: **09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02**  
**27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04**  
**24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05**

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

**Cod. F30****IDRO BIKE - 3**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 08.15 alle ore 09.00
Giorni	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12- 12/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05</b>

**Programma**

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

Gli allievi devono essere muniti di:

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 280**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 13

**Cod. F31**

**IDRO RUNNING 1**

Coordinatore C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi  
Sede Piscina Comunale Asti  
Orario dalle ore 09.00 alle ore 09.45  
Giorni martedì  
Date 2025: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11  
02/12 - 09/12 - 16/12

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 110**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

**Cod. F32**

**IDRO RUNNING 2**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 09.45
Giorni	martedì
Date	2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04</b> <b>12/05 - 19/05 - 26/05</b>

**Programma**

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

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

**Cod. F33**

**IDRO RUNNING 3**

Coordinatore	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale Asti
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 09.45
Giorni	martedì
Date	2025: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12 2026: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04 12/05 - 19/05 - 26/05

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 280**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 7

## **Cod. F34 MEDITAZIONE E TECNICHE DI RILASSAMENTO**

Docente	Enrica Quasso
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorni	martedì
Date	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04</b>

### **Programma**

In un mondo che si muove rapidamente, trovare un momento di pace può sembrare un lusso. Il nostro corso di Meditazione e Tecniche di Rilassamento è stato progettato per guidarvi attraverso le pratiche fondamentali per calmare la mente, rilassare il corpo e riconnettersi con il vostro sé interiore. Imparerete le tecniche base di meditazione, inclusi focus sulla respirazione, meditazione guidata, e mindfulness. Esplorerete diverse modalità per rilassare il corpo e la mente, incluse tecniche di respirazione profonda, rilassamento muscolare progressivo e visualizzazione guidata. Integrazione della Pratica nella Vita Quotidiana: riceverete consigli su come incorporare piccoli momenti di meditazione e rilassamento nel vostro quotidiano, per una vita più calma e serena.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

**Cod. F35****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.

12/3/2026	Corso base	Parco E. Pastrone
17/3/2026	Corso base	Parco E. Pastrone
19/3/2026	Corso base	Parco E. Pastrone
24/3/2026	Camminata	Lungo Tanaro Piazza Luigi Sturzo
26/3/2026	Camminata anello Valle Rivi	Parcheggio HappyCasa
31/3/2026	Camminata Revignano	Parcheggio Cimitero
02/4/2026	Camminata Mombarone Case Grotta	Parcheggio Str. Laverdina
07/4/2026	Camminata Roggera	Parcheggio Arcaplanet C.so Casale
09/4/2026	Camminata Valleandona	Parcheggio OBI
14/4/2026	Camminata Castiglione	Parcheggio Decathlon
16/4/2026	Camminata Valmanera	Parcheggio Viatosto

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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04</b>

**Programma**

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 220**

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	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

**Programma**

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €    220**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 22

**Cod. F38****NUOTO ADULTI - 1**

Docente	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>

**Programma**

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

Gli allievi devono essere muniti di:

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     90**

Minimo iscritti: 5            Massimo iscritti: 15

**Cod. F39****NUOTO ADULTI - 2**

Docente	C.S.R. GRANDA S.R.L. - Maurizio Pautassi
Sede	Piscina Comunale di Asti
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 10.45
Giorno	giovedì
Date	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**Programma**

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

Gli allievi devono essere muniti di:

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 170**

Minimo iscritti: 5 Massimo iscritti: 15

**Cod. F40****PILATES**

Docente	Patrizia Zucaro
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 -20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06- 22/06 - 29/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **Cod. F41                      PILATES - gruppo 1**

Docente	Valeria Gippa
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.30 alle ore 10.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

### **Programma**

Durante una lezione di pilates, si eseguono esercizi mirati a rafforzare il cuore, migliorare la postura 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     150**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

**Cod. F42****PILATES - gruppo 2**

Docente	Valeria Gippa
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 10.30 alle ore 11.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F43****PILATES - gruppo 3**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Giorni	martedì
Date	2025: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11 02/12 - 09/12 - 16/12 2026: 13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03 10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04 12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 - 23/06

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F44****PILATES - gruppo 4**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 16.30 alle ore 17.30
Giorni	mercoledì
	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F45****PILATES - gruppo 5**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorni	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05 - 05/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     150**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## QI GONG

Docente	Giacomo Valpiola
Sede	“La Terrazza 7”
Giorni	martedì - giovedì
Date	2025: <b>14/10 - 16/10 - 21/10 - 23/10 - 28/10 - 30/10 - 04/11</b> <b>06/11 - 11/11 - 13/11 - 18/11 - 20/11 - 25/11 - 27/11</b> <b>02/12 - 04/12 - 09/12 - 11/12 - 16/12 - 18/12</b> 2026: <b>08/01 - 13/01 - 15/01 - 20/01 - 22/01 - 27/01 - 29/01</b> <b>03/02 - 05/02 - 10/02 - 12/02 - 19/02 - 24/02 - 26/02</b> <b>03/03 - 05/03 - 10/03 - 12/03 - 17/03 - 19/03 - 24/03</b> <b>26/03 - 31/03 - 09/04 - 14/04 - 16/04 - 21/04 - 23/04</b> <b>28/04 - 30/04 - 07/05 - 12/05 - 14/05 - 19/05 - 21/05</b> <b>26/05 - 28/05 - 04/06 - 09/06 - 11/06</b>

### Cod. F46 - 1 gruppo

Orario: dalle ore 18.00 alle ore 19.00

### Cod. F47 - 2 gruppo

Orario: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

## **Programma**

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

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

Ogni seduta di allenamento dona mobilità articolare, miglior tono muscolare, coordinazione, miglior equilibrio.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F48**

**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 09.00 alle ore 10.00

Giorni

mercoledì

Date

2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**

2026: **21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03**

**11/03 - 18/03 - 25/03**

**Sessione invernale : dal 15/10/2025 al 25/03/2026**

**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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 24

## **Cod. F48 BIS            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 09.00 alle ore 10.00
Giorni	mercoledì
Date	2026: <b>01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05</b> <b>20/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06</b>

**Sessione estiva :            dal 01/04/2026 al 10/06/2026**

### **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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €            150**

**Minimo iscritti: 4            Massimo iscritti: 24**

## **Cod. F48 TER      TENNIS – gruppo 3**

	ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL
Coordinatore	Filippo Roggero - Nicolò Repetti - Simone Cravero
Sede	Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 10.00
Giorni	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b>
	2026: <b>21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03</b>
	<b>11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04</b>
	<b>29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06</b>

### **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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso      €      320**

Minimo iscritti: 4      Massimo iscritti: 24

**Cod. F49**

**TENNIS – gruppo A**

ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL  
Coordinatore Filippo Roggero - Nicolò Repetti - Simone Cravero  
Sede Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A  
Orario dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
Giorni mercoledì  
Date 2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**  
2026: **21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03**  
**11/03 - 18/03 - 25/03**

**Sessione invernale : dal 15/10/2025 al 25/03/2026**

**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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 200**

Minimo iscritti: 4 Massimo iscritti: 24

## **Cod. F49 BIS            TENNIS – gruppo B**

	ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL
Coordinatore	Filippo Roggero - Nicolò Repetti - Simone Cravero
Sede	Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	mercoledì
Date	2026: <b>01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05</b> <b>20/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06</b>

**Sessione estiva :            dal 01/04/2026 al 10/06/2026**

### **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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €            150**

**Minimo iscritti: 4            Massimo iscritti: 24**

## **Cod. F49 TER      TENNIS – gruppo C**

	ASSOCIAZIONE ASTI TENNIS SRL
Coordinatore	Filippo Roggero - Nicolò Repetti - Simone Cravero
Sede	Dopolavoro Ferroviario Asti - Fraz. S. Marzanotto 276/A
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorni	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b>
	2026: <b>21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03</b>
	<b>11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04</b>
	<b>29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05 - 03/06 - 10/06</b>

### **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 e Istruttori, a garanzia di un alto livello tecnico.

I partecipanti all'inizio dei corsi verranno divisi in gruppi omogenei di 4 persone per capacità tecniche, dovranno indossare abbigliamento e scarpe da tennis. Chi non possedesse la racchetta 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso      €      320**

Minimo iscritti: 4      Massimo iscritti: 24

**Cod. F50****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	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04</b> <b>12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 - 23/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F51****YOGA POSTURALE A - gruppo 2**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorni	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05 - 05/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F52****YOGA POSTURALE A - gruppo 3**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.30 alle ore 12.30
Giorni	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F53**

**YOGA B - gruppo 1**

Docente Roberto Rodina  
Sede "La Terrazza 7"  
Orario dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
Giorno giovedì  
Date 2025: **16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 -20/11 - 27/11**  
**04/12 - 11/12 - 18/12**  
2026: **08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02**  
**26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04**  
**23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05**

### **Programma**

Ricerca l'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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F54****YOGA B - gruppo 2**

Docente	Roberto Rodina
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06</b>

**Programma**

Ricerca l'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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 140**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F55****YOGA DELLA RISATA - Corso A**

Docente	Maristella Fantino
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11</b> <b>01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F56****YOGA DELLA RISATA - Corso B**

Docente	Marco Franzero
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	lunedì
Date	2026: <b>26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 - 09/03</b> <b>16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F57**

**YOGA SULLA SEDIA - posturale - gruppo 1**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 11.30 alle ore 12.30
Giorni	martedì
Date	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02 - 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 - 14/04 - 21/04 - 28/04</b> <b>12/05 - 19/05 - 26/05 - 09/06 - 16/06 - 23/06</b>

**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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F58**

**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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 15/04 - 22/04 - 29/04 - 13/05 - 20/05 - 27/05</b>

**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. È 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

**Cod. F59****YOGA SULLA SEDIA - posturale - gruppo 3**

Docente	Alessia La Torre
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.00 alle ore 15.00
Giorni	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04 - 08/05 - 15/05 - 22/05 - 29/05 - 05/06</b>

**Programma**

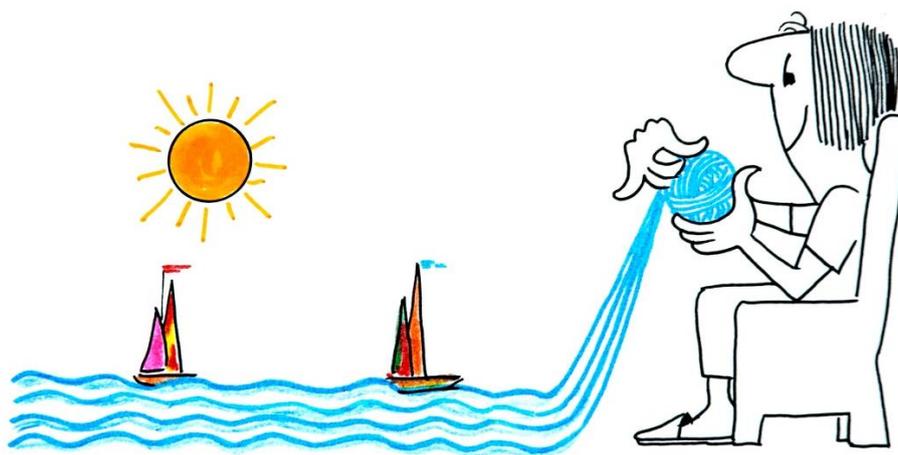
Lo yoga posturale sulla sedia si basa sui principi dello yoga tradizionale e della ginnastica posturale ma con alcune modifiche per renderlo più facile e sicuro per chi ha problemi di mobilità o per i principianti. Viene praticato stando seduti su una sedia o in piedi usando la sedia come supporto. È 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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 150**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

# LABORATORI



*Programma dei corsi*

## **God. G01**

## **ACQUERELLO 1**

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 11.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 -20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

### **Programma**

#### **“Il viaggio”**

Il corsista avrà modo di conoscere vari approcci all'Acquerello: tradizionale e contemporaneo.

La parte finale del corso darà la possibilità, a chi lo 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).

Materiale necessario per la prima lezione da comprare:

- 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 € 160**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. G02****ACQUERELLO 2**

Docente	Lidia Maria Zimbru
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 09.00 alle ore 11.30
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma****"Il viaggio in un mondo arcaico e misterioso: l'Oriente".**

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

La parte finale del corso darà la possibilità, a chi lo 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:

- 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 € 160**

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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04</b>

### **Programma**

Il corso è rivolto a tutti i discenti, sia coloro che hanno già avuto basi musicali sia coloro che per la prima volta affrontano lo studio di uno strumento musicale. Ogni incontro prevede alcune spiegazioni teoriche di base: visualizzare e riconoscere il modo di esprimere la tonalità d'impianto, l'impostazione ritmica e le sue varianti, il registro nelle diverse voci e la sovrapposizione delle parti oltre alle indicazioni tecniche di pertinenza dei diversi strumenti per i quali i brani sono stati composti facilitati da esempi, dimostrazioni ed esercizi direttamente sullo strumento. Concetti che sembrano eccessivamente tecnici, ma sono necessari per una base dell'insegnamento musicale in oggetto. Si darà inoltre ampio spazio all'aspetto creativo, alla sperimentazione, all'interpretazione personale ed allo sviluppo delle capacità espressive di ciascuno secondo una tecnica “assolutamente rivoluzionaria” ossia libera da ogni schema classico.

**Contributo corso            €    160**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G04****BRICOLART – 1° livello**

Docente	Marina Musso
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 -10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 -13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

**Programma**

Durante le lezioni si eseguiranno le seguenti attività manuali:

- Country Painting
- Fommy
- Riciclo creativo
- Soft Painting
- Stencil
- Pittura Facile
- Découpage
- Cucito creativo
- Decorazione vetro
- Gessi
- Paste modellabili

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

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 15

**Cod. G05****BRICOLART – 2° livello**

Docente	Marina Musso
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 17.30
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma**

Durante il corso si eseguiranno le seguenti attività:

- Pittura creativa
- Creazioni in gesso
- Fiori
- Riciclo prezioso
- Bijoux
- Paste modellabili
- Finto affresco
- Decorative painting
- Piccolo acquarello
- Stencil materico
- Découpage 3D

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

Minimo iscritti: 12            Massimo iscritti: 15

**Cod. G06****BRIDGE**

Docente	Carlo Degli Angeli
Sede	Circolo Way Assauto
Giorno	lunedì e venerdì
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Date	2025: <b>13/10 - 17/10 - 20/10 - 24/10 - 27/10 - 31/10 - 03/11</b> <b>07/11 - 10/11 - 14/11 - 17/11 - 21/11 - 24/11 - 28/11</b> <b>01/12 - 05/12 - 12/12 - 15/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 12/01 - 16/01</b>

**Programma**

Avvicinare le persone al gioco del Bridge, il sistema che andremo ad insegnare sarà la "Quinta nobile", l'importante che gli allievi abbiano una piccola conoscenza delle carte.

Il corso durerà per 22 lezioni.

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

Minimo iscritti: 16            Massimo iscritti: 48

**Cod. G07      CHE GIOIA CANTARE - LIVELLO PRINCIPIANTI**

---

Docente	Maria Claudia Bergantin
Sede	Istituto di Musica G.Verdi
Giorno	martedì
Orario	dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Date	2025: <b>21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03</b>

**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      €      100**

Minimo iscritti: 15      Massimo iscritti: 30

**Cod. G08      CHE GIOIA CANTARE - LIVELLO INTERMEDIO**

---

Docente                      Maria Claudia Bergantin  
Sede                            Istituto di Musica G.Verdi  
Giorno                        martedì  
Orario                         dalle ore 16.30 alle ore 17.30  
Date                            2025: **21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12**  
                                     2026: **13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03**

**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            €      100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 30

**Cod. G09      CHE GIOIA CANTARE - LIVELLO AVANZATO**

Docente	Maria Claudia Bergantin
Sede	Istituto di Musica G.Verdi
Giorno	martedì
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.00
Date	2025: <b>21/10 - 04/11 - 18/11 - 02/12 - 16/12</b> 2026: <b>13/01 - 27/01 - 10/02 - 24/02 - 10/03 - 24/03</b>

**Programma**

Dedicato a chi canta o fa parte di Corali, e vuole migliorare la 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      €      100**

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	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b> 2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

- Nozioni base di restauro - cosa dobbiamo conoscere per operare su di un manufatto in legno - origine - stoccaggio - stagionatura - scelta per l'utilizzo - difetti e pregi del legno in tronco ed in tavolame - formicatura, imbarcamento, marezzatura, cipollatura, tarlo, ecc. tecnica di riparazione.
- Come riconoscere se un mobile è vecchio o antico.
- Il laboratorio - esempi di restauro conservativo e funzionale.
- Vita ed utilizzo del manufatto – dalle colle antiche alle resine moderne.
- I movimenti del legno .
- Le strutture portanti - riparazione delle strutture portanti dei mobili.
- Tinteggiatura e verniciatura - colori e vernici - la verniciatura a tampone - le cere.
- Cenni sulla scultura - principi fondamentali.
- Cenni sulla tornitura - il tornio da legno.
- Cenni sull'intarsio e sulla doratura.
- Recupero di un mobile non pregiato - l'arte Povera.
- Esercitazioni in gruppi per la realizzazione di piccoli oggetti in legno.

Sono previste visite di approfondimento presso laboratori esterni e del docente

**Contributo corso**            €        **140 (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	2025: <b>22/10 - 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12</b> 2026: <b>14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03 - 08/04</b> <b>22/04 - 20/05</b>

**Programma**

Viviamo in un'era in cui la tecnologia è parte integrante della nostra quotidianità. Dai computer agli smartphone, dalla posta elettronica ai social network, il mondo digitale offre infinite opportunità di comunicazione, informazione e intrattenimento. Tuttavia, per chi non è cresciuto con queste tecnologie, l'approccio può sembrare complesso e a volte scoraggiante. Ecco perché nasce "Connessi al Futuro", un corso di digitalizzazione pensato appositamente per coloro che desiderano acquisire maggiore autonomia nell'uso del computer e dello smartphone, migliorando le proprie competenze digitali in un ambiente accogliente e stimolante.

**Contributo corso**            €     **120**

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 40

**Cod.G12**

**CUCINA FRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE**

Docente	Maura Fassi
Sede	Agenzia di Formazione Professionale delle Colline Astigiane (Asti)
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 22.00
Giorno	martedì
Date	2025: 14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11

**Programma**

Il corso stimolerà nei partecipanti la consapevolezza che la cucina italiana sia giunta a un bivio: da un lato, la necessità di innovare e di confrontarsi con nuove sfide, dall'altro, il desiderio di mantenere vive le radici e le tradizioni. In tale scenario il corso "Cucina fra tradizione e innovazione" permetterà di acquisire nuove tecniche e tendenze gastronomiche con gli ingredienti e i sapori tipici della cucina italiana, dando vita a piatti al tempo stesso moderni e profondamente radicati nella nostra cultura. Un viaggio nel tempo che si concluderà sempre in modo conviviale perché la cucina è relazione e genera legami.

**Contributo corso**            €     **200**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 16

**Cod. G13****CUCINA NATURALE**

Docente	RosaRegina
Sede	Agenzia di Formazione Professionale delle Colline Astigiane (Asti)
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 22.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: <b>18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04</b>

**Programma**

Il corso vuole sfatare il mito che la cucina naturale sia una cucina triste, insapore e non allettante. I partecipanti saranno guidati a conoscere e utilizzare in cucina alimenti naturali e vegetali in modo creativo e gustoso, nella consapevolezza che il benessere è uno stile di vita che affonda le sue radici nelle abitudini alimentari. Ricette sfiziose e salutari per incontrare i gusti di tutti, anche di coloro che per motivi di salute devono limitare cibi raffinati e grassi di origine animale. Un corso/scoperta per coloro che vorranno volersi bene anche a tavola.

**Contributo corso**            €     **250**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 16

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

Docente	Liliana Fantini
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 27/10 - 10/11 - 24/11</b> 2026: <b>19/01 - 02/02 - 02/03 - 16/03 - 30/03 - 13/04 - 27/04</b>

**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 correttamente superando difetti di pronuncia e di articolazione così da migliorare la propria capacità comunicativa ed espressiva.

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

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 15

**Cod. G15****FOTOGRAFIA DI BASE**

Docente	Paolo Pelleri
Sede	ASTISS
Orario	dalle ore 15.00 alle ore 16.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 -20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03</b>

**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.

## Introduzione:

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

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

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

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 25

**Cod. G16****IL GIOIELLO TESSILE**

Docente	Marina Rosa Ferrero
Sede	“La Terrazza 7”
Giorno	martedì
Date	2025: <b>14/10 - 21/10 - 28/10 - 04/11 - 11/11 - 18/11 - 25/11</b> <b>02/12 - 09/12 - 16/12</b>
	2026: <b>13/01 - 20/01 - 27/01 - 03/02- 10/02 - 24/02 - 03/03</b> <b>10/03 - 17/03 - 24/03 - 31/03 -14/04</b>

**Programma**

Il corso propone la creazione di bijoux tessili con l'uso di filati prodotti in Italia adatti a queste particolari lavorazioni. Uso dell'uncinetto e tessitura, con pietre, cristalli e perle.

Sarà cura della docente dividere gli iscritti in gruppi omogenei a seconda del livello di preparazione:

G16 dalle ore 16.30 alle ore 17.30 PRINCIPIANTI

G16 dalle ore 17.30 alle ore 19.00 2° LIVELLO

**Contributo corso € 130**

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	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 -20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b> 2026: <b>08/01</b>

**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	2026: <b>15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03</b>

**Programma**

Il Corso è destinato ad utenti Senior che vogliono imparare l'utilizzo del computer per diventare più indipendenti nella quotidianità e gestire in sicurezza i principali servizi su Internet. Programma del corso: 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	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03</b>

**Programma**

Laboratorio di disegno creativo rivolto a tutti quelli che desiderano avvicinarsi all'arte del fumetto e dell'illustrazione. Il corso, pensato anche, per chi non ha mai avuto esperienze artistiche in fatto di disegno o fumetto, vuole avvicinare e accompagnare in modo semplice e piacevole la scoperta di un linguaggio espressivo capace di trasformare le proprie emozioni in modo diretto e immediato.

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G20****LAVORO AI FERRI E UNCINETTO**

Docente	Paola Varallo
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 17.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

Facciamo un cappello e una sciarpa

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

Minimo iscritti: 10      Massimo iscritti: 20

**Cod. G21      LAVORO AI FERRI E UNCINETTO - avanzato**

Docente            Paola Varallo  
Sede                “La Terrazza 7”  
Orario             dalle ore 17.15 alle ore 18.45  
Giorno             mercoledì  
Date                2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11**  
                         **03/12 - 10/12 - 17/12**  
                         2026: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02**  
                         **25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03**

**Programma**

Facciamo insieme un maglione

**Contributo corso            €            80**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 20

**Cod. G22****MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO 1**

Docente	D.V.Costumi/ Petrini Valter - Giuntoli Daniele
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b> 2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02</b>

**Programma**

Cartamodello gonna base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.

Cartamodello camicia con pence o senza, maniche, polsini, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.

Cartamodello del pantalone base, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.

Eventuali varianti sui cartamodelli.

**Materiale occorrente per le lezioni:**

- Centimetro morbido
- Matita classica e rossa
- Gomma
- Carta velina
- Forbici
- Righello da 30 cm.
- Squadra

**Contributo corso € 130**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. G23****MODELLISTICA, TAGLIO E CUCITO 2**

Docente	D.V.Costumi/Petrini Valter - Giuntoli Daniele
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 23.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11</b> <b>01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02</b>

**Programma**

Cartamodello di abito base, maniche, scollature, colletti, posizionamento su stoffa, taglio e cucito.

Varianti su cartamodello abito base e di maniche specifiche.

**Materiale occorrente per le lezioni:**

- Centimetro morbido
- Matita classica e rossa
- Gomma
- Carta velina
- Forbici
- Righello da 30 cm.
- Squadra

**Contributo corso € 130**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

**Cod. G24****PITTURA BASE**

Docente	Claudia Selvetti
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 14.30 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**Programma**

Il corso si propone di aiutare il discente a realizzare le proprie opere, partendo dall'idea iniziale per giungere al progetto finale, passando attraverso quelle tappe fondamentali della Progettazione quali: definizione del messaggio, target al quale rivolgersi, scelta del soggetto, scelta della tecnica, scelta di dimensioni e collocazione del prodotto finale, procedimento di realizzazione, rifinitura. Il discente sarà libero di personalizzare il proprio percorso, di utilizzare le tecniche che preferisce, sia tradizionali che contemporanee, e gli verrà offerto supporto per affrontare argomenti più ostici come la prospettiva, l'anatomia, la simbologia e l'utilizzo di colore, luci e ombre, in base alle specifiche esigenze. Il corso dà la possibilità di crescita mediante il confronto tra i corsisti e tra corsisti e docente.

**Contributo corso**            €     **200**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G25****PITTURA AVANZATO**

Docente	Claudia Selveti
Sede	“La Terrazza 7”
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 19.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 -20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04 - 30/04 - 07/05 - 14/05 - 21/05 - 28/05</b>

**Programma**

Il corso si propone di aiutare il discente a realizzare le proprie opere, partendo dall'idea iniziale per giungere al progetto finale, passando attraverso quelle tappe fondamentali della Progettazione quali: definizione del messaggio, target al quale rivolgersi, scelta del soggetto, scelta della tecnica, scelta di dimensioni e collocazione del prodotto finale, procedimento di realizzazione, rifinitura. Il discente sarà libero di personalizzare il proprio percorso, di utilizzare le tecniche che preferisce, sia tradizionali che contemporanee, e gli verrà offerto supporto per affrontare argomenti più ostici come la prospettiva, l'anatomia, la simbologia e l'utilizzo di colore, luci e ombre, in base alle specifiche esigenze. Il corso dà la possibilità di crescita mediante il confronto tra i corsisti e tra corsisti e docente.

**Contributo corso**            €     **200**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

**Cod. G26****TEATRO**

Docente	Assoc. Culturale Tre Atti nel Bicchiere
Sede	"La Terrazza 7"
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.30
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03</b>

**Programma**

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

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

Gli allievi affronteranno tematiche e studi diversi, conoscendo sia testi editi che preparando

inediti. Ci saranno "sfide" di improvvisazione, training emotivi e di rilassamento.

Il lavoro si svolgerà sia in gruppo che singolarmente.

**Contributo corso**            €        **160**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## CORSI ON-LINE



*Programma dei corsi*

**Cod. H01**

**LINGUA INGLESE - Preintermediate A2/B1**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04</b>

### **Programma**

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

Argomenti grammaticali :

- Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past)
- Differenza nell'uso del present perfect e simple past
- Varie forme di futuro
- Verbi modali
- Uso dell'infinito
- Frasi ipotetiche

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

**Cod. H02****LINGUA INGLESE - Intermediate B1**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11</b> <b>05/12 - 12/12 - 19/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02</b> <b>27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04</b> <b>24/04</b>

**Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Differenze e uso delle varie forme verbali al presente
- Differenze e uso delle varie forme verbali al passato
- Differenze e uso delle varie forme verbali al futuro
- Frasi ipotetiche
- Phrasal verbs
- Studio di vocaboli e verbi
- Discorso diretto e indiretto
- Frasi relative

La lezione si svolge in lingua inglese

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

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

**Cod. H03**

**LINGUA INGLESE - Preintermediate A2/B1**

Docente	Giulia Gianotti
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.30
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04 11/05 - 18/05</b>

### **Programma**

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

Argomenti grammaticali:

- Costruzione e uso del verbo alla forma passata (Present Perfect/Simple past)
- Differenza nell'uso del present perfect e simple past
- Varie forme di futuro
- Verbi modali
- Uso dell'infinito
- Frasi ipotetiche
- Duration form

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

Minimo iscritti: 15                      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	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 - 16/04</b> <b>23/04</b>

**Programma**

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

- quello teorico: si lavorerà al fine di consolidare e ampliare aspetti grammaticali di livello intermedio necessari per potenziare le proprie capacità comunicative (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**            €     **100**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20



## UTEA nei COMUNI



**Provincia di Asti**

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

### **Cod. K01**

### **INCONTRI VARI**

Sede Sala Consiliare del Comune  
Giorno martedì e giovedì

#### 2025

<b>14/10</b>	20.00-21.00	Le etichette alimentari. Fake news sul cibo	<b>Lucia Cane</b>
<b>21/10</b>	20.00-22.00	I consigli di un grande medico	<b>Luigi Contessa</b>
<b>28/10</b>	20.00-21.00	Sicurezza alimentare (igiene di base, marmellate, etc.)	<b>Lucia Cane</b>
<b>06/11</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>11/11</b>	20.00-21.00	Nuovi cibi e super food	<b>Lucia Cane</b>
<b>20/11</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>25/11</b>	20.00-21.00	Storia e origine dei piatti tradizionali della nostra cucina	<b>Lucia Cane</b>

#### 2026

<b>20/01</b>	20.00-22.00	Sopravvivenza digitale	<b>Alessandro Nicola</b>
<b>22/01</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>27/01</b>	20.00-22.00	Sopravvivenza digitale	<b>Alessandro Nicola</b>
<b>29/01</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>03/02</b>	20.00-22.00	Sopravvivenza digitale	<b>Alessandro Nicola</b>
<b>05/02</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>12/02</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>19/02</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>26/02</b>	21.30-22.30	Burraco	<b>Angela Massaglia</b>
<b>03/03</b>	20.00-22.00	Colto e mangiato. Erbe selvatiche, impariamo insieme dove e quando trovarle, come conoscerle e cucinarle	<b>Diana Riccio</b>
<b>10/03</b>	20.00-22.00	Colto e mangiato. Raccolta e riconoscimento delle erbe selvatiche	<b>Diana Riccio</b>
<b>17/03</b>	20.00-22.00	Colto e mangiato. Raccolta, pulizia e cottura delle erbe selvatiche.	<b>Diana Riccio</b>

Per le uscite indossare abiti e scarpe comodi.  
Munirsi di cestino, guanti e coltellino.

**Contributo Corso € 40**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 40

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K02**

**THAI CHI CHUAN**

Docente Pietro Zucco  
Sede Salone delle Associazioni - Piazza del Comune  
Orario dalle ore 20.00 alle ore 21.00  
Giorno giovedì  
Date 2025: **16/10- 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11  
04/12 - 11/12 - 18/12**  
2026 **08/ 01 -15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 -12/02 - 19/02  
26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 -16/04 - 23/04  
30/04 - 07/05 - 14/05**

### **Programma**

Thai Chi Chuan Pugilato del Polo Supremo.

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

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

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## ARAMENGO

Responsabile: Pina Muzzupappa

**Cod. K03**

**YOGA**

Docente	Natalia Szczepanska
Sede	Salone delle Associazioni - Piazza del Comune
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorno	venerdì
Date	2025: <b>17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11 - 28/11 05/12 - 12/12</b>
	2026: <b>09/01 - 16/01 - 23/01 - 30/01 - 06/02 - 13/02 - 20/02 27/02 - 06/03 - 13/03 - 20/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04 24/04 - 08/05</b>

### **Programma**

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

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 90**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **CALLIANO MONFERRATO**

Responsabile: Antonella Rolla

<b>Cod. K04</b>	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
Docente	Gaspare Vapore
Sede	Casa della Comunità.
Orario	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorno	Lunedì e Giovedì
Date	2025: <b>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</b> 2026: <b>08/01 - 12/01 - 15/11 - 19/11 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 26/03 - 30/03 - 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 - 25/05</b>

### **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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso                    € 180**

Minimo iscritti: 15                    Massimo iscritti: 20

## CASTAGNOLE DELLE LANZE

Responsabile: Marco Violardo

**Cod. K05**

**INCONTRI VARI**

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

2025

**20/10** America ed Americhe, colonizzazione europea dell'America e colonizzazione americana dell'Europa

**G. Enrico Cavallo**

**27/10** Luoghi, racconti, personaggi e scrittori del vecchio Piemonte

**Stefano Gilardi**

**03/11** Il nuovo "Disordine Mondiale". Dove va l'Europa?

**Loredana Dova**

**10/11** Le donne nella Divina Commedia

**Stefano Gilardi**

**17/11** Le donne nel Decameron

**Marco Violardo**

**24/11** I popoli del Trentino Alto Adige: Tradizioni, storia, cultura

**Loredana Dova**

**01/12** Testimonianze da altri mondi

**Paola Castiati**

2026

**26/01** I (troppi) misteri della storia d'Italia

**Pierpaolo Berardi**

**02/02** La vita di Alfieri

**Associazione Cenacolo Alfieriano**

**09/02** Castagnole tra Cinque e Settecento. La figura di Catalano Alfieri

**Riccardo Rocca**

**16/02** Letture guidate: Remarque

**M. Grazia Bologna**

**23/02** Cinema, che passione!

**Armando Brignolo**

**02/03** Mens sana in Corpore sano

**Cristina Gavazza**

**09/03** E' la radio, bellezza!

**Luigi Icardi**

**Contributo corso € 30**

Minimo iscritti: 25 Massimo iscritti: 35

## **CASTAGNOLE DELLE LANZE**

Responsabile: Marco Violardo

**Cod.K06**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Serena Coia Botto
Sede	Salone Polifunzionale Croce Verde, Via Tagliaferro 19
Orario	dalle ore 16.00 alle ore 17.00
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02 - 19/02</b> <b>26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 09/04 -</b> <b>16/04 23/04 - 30/04</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

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

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**

<b>28/10/2025</b>	Corso base	Piazza Rasetti
<b>30/10/2025</b>	Corso base	Piazza Rasetti
<b>04/11/2025</b>	Corso base	Piazza Rasetti
<b>06/11/2025</b>	Corso base	Piazza Rasetti
<b>11/11/2025</b>	Camminata Lungo argine verso Cerro	Piazza Rasetti
<b>13/11/2025</b>	Camminata Piana del Tanaro	Piazza Rasetti
<b>18/11/2025</b>	Camminata Lungo argine verso diga	Piazza Rasetti
<b>20/11/2025</b>	Camminata Lungo argine verso Quarto	Piazza Rasetti
<b>25/11/2025</b>	Camminata Cirincione/ Pensatoio	Piazza Rasetti
<b>27/11/2025</b>	Camminata Anello Monfallito	Piazza Rasetti
<b>02/12/2025</b>	Camminata Parco Rocchetta Tanaro	Piazza Rasetti

**I Percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

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

## **CELLE ENOMONDO**

Responsabile: Paola Bugnano

### **Cod. K08**

Sede

Orario

Giorno

### **INCONTRI VARI**

Salone Opera Pia "Fratelli Don Torchio"

Via Roma 11

dalle ore 21.00 alle ore 23.00

venerdì

### **Programma**

2025

<b>07/11/25</b>	Incontro con la Psicologia	Simona Rabino
<b>14/11/25</b>	Dal ventennio al presente: echi del passato nel mondo contemporaneo	Alberto Banaudi
<b>28/11/25</b>	Petrolio e crisi energetica: quale futuro per il mondo?	Francesco Scalfari
<b>05/12/25</b>	Rifiuti, smaltimento e riciclo: verso un futuro sostenibile	Fabrizio Loretto

2026

<b>09/01/26</b>	Canapa e grani antichi: il valore delle coltivazioni tradizionali e biologiche	Cesare Quaglia
<b>23/01/26</b>	L'evoluzione del diritto di famiglia nel tempo: la diversa concezione di famiglia e di filiazione	Emanuela Gerbi
<b>30/01/26</b>	I formaggi: una risorsa del nostro patrimonio enogastronomico.	Giorgio Ferrero
<b>13/02/26</b>	Il microbiota intestinale: promotore di salute e longevità	Francesca Busa
<b>20/02/26</b>	Le erbe spontanee dell'Astigiano	Fabiola Serra
<b>06/03/26</b>	L'olio extravergine di oliva: storia, varietà e qualità	Giorgio Ferrero
<b>13/03/26</b>	Funghi e tartufi: eccellenze del nostro territorio	Giorgio Ferrero

**Contributo corso**            € 25

Minimo iscritti: 20            Massimo iscritti: 35

## **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. K09**

**ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Edoardo Eusebio
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Giorni	martedì e giovedì
Date	2025: <b>21/10 - 23/10 - 28/10 - 30/10 - 04/11 - 06/11 - 11/11 13/11 - 18/11 - 20/11 - 25/11 - 27/11 - 02/12 - 04/12 09/12 - 11/12 - 16/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 13/01 - 15/01 - 20/01 - 22/01 - 27/01 - 29/01 03/02 - 05/02 - 10/02 - 12/02 - 19/02 - 24/02 - 26/02 03/03 - 05/03 - 10/03 - 12/03 - 17/03 - 19/03 - 24/03 26/03 - 31/03 - 09 /04 -14/04 - 16/04 - 21/04 - 23/04 28/04 - 30/04 - 07/05 - 12/05 - 14/05 - 19/05 - 21/05 26/05 - 28/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 100**

**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	2025: <b>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</b>
	2026: <b>07/01 - 12/01 - 14/01 - 19/01 - 21/01 - 26/01 - 28//01 02/02 - 04/02 - 09/02 - 11/02 - 18/02 - 23/02 - 25/02 02/03 - 04/03 - 09/03 - 11/03 - 16/03 - 18/03 - 23/03 25/03 - 30/03 - 01/04 - 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 - 03/06 - 08/06 - 10/06 - 15/06 17/06</b>

### **Programma**

Un percorso che, attraverso la disciplina Yoga e la psicosintesi si propone di far vivere esperienze teorico pratiche di presenza e di consapevolezza per raggiungere quello stato integrale di salute che agisce sull'essere umano nella sua interezza e in tutti i suoi aspetti (fisici, spirituali, mentali consci ed inconsci, positivi e volontari). È un percorso "educativo, formativo, integrativo e terapeutico", un insieme di pratiche precise, universali che si potrebbe definire "l'insieme dei procedimenti che tendono all'unione interna dell'individuo con le forze superiori, qualunque sia il modo in cui esse vengono chiamate".

Si compone di tecniche che riguardano lo Hatha-Yoga (posizioni fisiche, espirazione, rilassamento), tecniche di Raja-Yoga (concentrazione, meditazione), tecniche di Karma-Yoga (Yoga dell'azione), tecniche di Bhakti-Yoga (Yoga della devozione, del rispetto, dell'amore), tecniche di Jnana-Yoga (Yoga della conoscenza, oltre l'ignoranza, oltre l'illusione). Le suddette tecniche sono in grado di condurre la persona verso uno stato integrativo, equilibrato ossia di "YOGA".

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 120**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20

## **COCCONATO**

Responsabile: Giovanna Gallea

**Cod. K11**

### **NORDIC WALKING**

A.S.D. NORDIC WALKING

Docente

Morero Renata

Sede

Cocconato

Orario

dalle ore 16.15 alle ore 18.15

Giorni

lunedì e venerdì

#### **Programma**

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

#### **Ritrovo**

<b>09/03/2026</b>	Corso base	Campo sportivo
<b>13/03/2026</b>	Corso base	Campo sportivo
<b>16/03/2026</b>	Corso base	Campo sportivo
<b>20/03/2026</b>	Corso base	Tuffo
<b>23/03/2026</b>	Camminata	Vignaretto
<b>27/03/2026</b>	Camminata	Panchina gigante
<b>30/03/2026</b>	Camminata	Parco dell'Alberone
<b>03/04/2026</b>	Camminata	Vignaretto
<b>10/04/2026</b>	Camminata	Stazione
<b>13/04/2026</b>	Camminata	Stazione
<b>17/04/2026</b>	Camminata	Parco

I Percorsi delle camminate possono subire delle variazioni.

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

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 50**

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**

2025

<b>11/11</b>	Ars Curandi dal 1400 al 1700	<b>Debora Ferro</b>
<b>18/11</b>	Viaggi in Poltrona Etiopia Eritrea	<b>Franco Masoero</b>
<b>25/11</b>	Poeti	<b>Loredana Dova</b>
<b>02/12</b>	Modi di dire	<b>Beppe Barla</b>
<b>09/12</b>	Erboristeria	<b>Donatella Straneo</b>

2026

<b>20/01</b>	La Ghironda	<b>Tiziana Miroglio</b>
<b>27/01</b>	Teatro	<b>Oscar Barile</b>
<b>10/02</b>	Teatro	<b>Oscar Barile</b>
<b>24/02</b>	Pascoli "Il Fanciullo"	<b>Stefano Gilardi</b>
<b>03/03</b>	D'Annunzio "Il Super Uomo"	<b>Stefano Gilardi</b>
<b>10/03</b>	Grandi inchieste giornalistiche	<b>Fabrizio Brignolo</b>

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

## **COSTIGLIOLE D'ASTI**

Responsabile: Giuseppe Fiore

**Cod. K13**

### **CUCINA STORICA**

Docente

Maria Rosa Gioda

Sede

Circolo San Carlo

Orario

dalle ore 20.30

Giorno

Mercoledì

Date

2026: **01/04 - 08/04 - 15/04 - 22/04 - 29/04**

### **Programma**

Conoscenza e Apprendimento della Cucina Storica.

**Contributo corso**

€ **50**

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 25

## **COSTIGLIOLE D'ASTI**

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

Responsabile: Giuseppe Fiore

Docente	Elena Cataldo
Sede	Saletta Comunale
Orario	dalle ore 15.30 alle ore 16.30
Giorno	lunedì e mercoledì
Date	2025: <b>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</b> 2026: <b>07/01 - 12/01 - 14/01 - 19/01 - 21/01 - 26/01 - 28/01 02/02 - 04/02 - 09/02 - 11/02 - 18/02 - 23/02 - 25/02 02/03 - 04/03 - 09/03 - 11/03 - 16/03 - 18/03 - 23/03 25/03 - 30/03 - 01/04 - 08/04 - 13/04 - 15/04 - 20/04 22/04 - 27/04 - 29/04</b>

### **Programma**

Con l'invecchiamento, anche nei soggetti sani, si realizza una riduzione delle capacità fisiche, in particolare: della performance cardiaca, della massima capacità aerobica, della resistenza, aumenta la fatica, si riducono anche la forza e la flessibilità conseguenza grave: sedentarietà.

L'attività motoria dunque è in grado di rallentare e modulare i processi di invecchiamento di organi e apparati, ritardando il momento in cui la capacità funzionale raggiunge la soglia per il mantenimento dell'autosufficienza aumentando la speranza di vita.

### **DIDATTICA DELLA LEZIONE:**

- Leggera Attività Aerobica (corsa leggera o sul posto)
- Resistenza
- Flessibilità
- Equilibrio
- Riscaldamento
- Mobilità articolare (circondazione braccia e rotazioni, movimento anche)
- Parte Centrale (si parte dai piccoli gruppi muscolari maggiori, per poi concentrarsi progressivamente sui gruppi muscolari più piccoli, rispettando sempre i tempi di pausa necessari e di recupero)
- Fine e post allenamento (esercizi di stretching e rilassamento)

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo € 80**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## **DUSINO SAN MICHELE**

Responsabile: Valter Luigi Malino

**Cod. K15**

**INCONTRI VARI**

Sede Sala Consiliare  
Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.00  
Giorno martedì

### **Programma**

2025

<b>11/11</b>	Sicurezza per tutti	<b>Angelo Lano</b>
<b>18/11</b>	Storia dell'Architettura	<b>Fabrizio Loretto</b>
<b>25/11</b>	Diritto e Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>02/12</b>	Qualità agroalimentari	<b>Giorgio Ferrero</b>
<b>09/12</b>	Medicina	<b>Claudio Nuti</b>

2026

<b>20/01</b>	Diritto e Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>27/01</b>	Benessere psicofisico	<b>Cristina Gavazza</b>
<b>10/02</b>	Qualità agroalimentari	<b>Giorgio Ferrero</b>
<b>24/02</b>	Diritto e Grandi Processi	<b>Fabrizio Brignolo</b>
<b>03/03</b>	Medicina	<b>Claudio Nuti</b>
<b>10/03</b>	Qualità agroalimentari	<b>Giorgio Ferrero</b>

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti : 35

## MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

**Cod. K16**

**ATTIVITA' MOTORIA - 1**

Docente

Raffaele Ashta

Sede

Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico

Orario

dalle ore 17.15 alle ore 18.15

Giorni

lunedì e giovedì

Date

2025: **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**  
2026: **08/01 - 12/01 - 15/11 - 19/11 - 22/01 - 26/01 - 29/01**  
**02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02**  
**02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03**  
**26/03 - 30/03 - 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 - 04/06 - 08/06**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso**

**€ 120**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

## MONALE

Responsabile: Rosalba Gallo

**Cod. K17**

**ATTIVITA' MOTORIA - 2**

Docente

Raffaele Ashta

Sede

Salone Polivalente/Palestra Edificio Scolastico

Orario

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Giorni

lunedì e giovedì

Date

2025: **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**  
2026: **08/01 - 12/01 - 15/11 - 19/11 - 22/01 - 26/01 - 29/01 - 02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 - 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 - 26/03 - 30/03 - 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 - 04/06 - 08/06**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso**

**€ 120**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

## MONALE

Responsabile Rosalba Gallo

### **Cod. K18                      NORDIC WALKING**

Docente                      Dino Fantato  
Sede                              Monale  
Orario                         dalle ore 16.00 alle ore 18.00  
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 (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

#### **Ritrovo**

<b>03/03/2026</b>	Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>06/03/2026</b>	Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>10/03/2026</b>	Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>13/03/2026</b>	Corso base	Campo da Tamburello (cimitero)
<b>17/03/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>20/03/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>24/03/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>27/03/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>31/03/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>03/04/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato
<b>07/04/2026</b>	Camminata	Piazza Mercato

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 20

# MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K19**

## **INCONTRI VARI**

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

### **Programma**

2025

<b>18/11</b> Diritto, grandi processi	<b>Fabrizio</b>	<b>Brignolo</b>
<b>25/11</b> Diritto, grandi processi	<b>Fabrizio</b>	<b>Brignolo</b>
<b>02/12</b> Le mafie	<b>Antonio</b>	<b>Borgia</b>
<b>09/12</b> Egittologia	<b>Valentina</b>	<b>Spreafico</b>
<b>16/12</b> Egittologia	<b>Valentina</b>	<b>Spreafico</b>

2026

<b>03/02</b> Geopolitica	<b>Edoardo</b>	<b>Angelino</b>
<b>10/02</b> Geopolitica	<b>Edoardo</b>	<b>Angelino</b>
<b>24/02</b> Le mafie	<b>Antonio</b>	<b>Borgia</b>
<b>03/03</b> Diritto, grandi processi	<b>Fabrizio</b>	<b>Brignolo</b>
<b>10/03</b> Esoterismo	<b>Francesca</b>	<b>Ragusa</b>
<b>17/03</b> Diritto, grandi processi	<b>Fabrizio</b>	<b>Brignolo</b>
<b>24/03</b> Geopolitica	<b>Edoardo</b>	<b>Angelino</b>
<b>31/03</b> Geopolitica	<b>Edoardo</b>	<b>Angelino</b>
<b>14/04</b> Esoterismo	<b>Francesca</b>	<b>Ragusa</b>

**Contributo corso** € **30**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. K20                      GINNASTICA DOLCE - 1**

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	Lunedì
Date	2025: <b>03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02</b>

### **Programma**

Il corso di ginnastica dolce prevede un allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Gli esercizi proposti coinvolgono tutta la muscolatura, ponendo l'attenzione in particolare su mobilità articolare e allungamento.

Si tratta di un semplice programma di ginnastica globale che si concentra sui muscoli posturali con lo scopo di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 17

## **MONCALVO**

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. K21                      GINNASTICA DOLCE - 2**

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola 28
Orario	dalle ore 11.00 alle ore 12.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 15/12</b> 2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02</b>

### **Programma**

Il corso di ginnastica dolce prevede un allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Gli esercizi proposti coinvolgono tutta la muscolatura, ponendo l'attenzione in particolare su mobilità articolare e allungamento.

Si tratta di un semplice programma di ginnastica globale che si concentra sui muscoli posturali con lo scopo di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. K22                      GINNASTICA DOLCE - 3**

Docente	Erica Rampone
Sede	Scuola 28
Orario	dalle ore 10.00 alle ore 11.00
Giorno	mercoledì
Date	2026: <b>04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03 - 11/03</b> <b>18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04</b>

### **Programma**

La ginnastica dolce è una tipologia di allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Eseguendo movimenti semplici e controllati, la persona viene guidata in un percorso di consapevolezza del proprio corpo.

Lo scopo sarà quello di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Coinvolgendo tutta la muscolatura ci si concentrerà in particolare sulla mobilità articolare e sull'allungamento, cercando al tempo stesso di ottimizzare il tono e l'elasticità muscolare.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 17

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

### **Cod. K23                      GINNASTICA DOLCE - 4**

Docente                      Erica Rampone  
Sede                              Scuola 28  
Orario                          dalle ore 11.00 alle ore 12.00  
Giorno                          mercoledì  
Date                              2026: **04/02 - 11/02 - 18/02 - 25/02 - 04/03 - 11/03**  
   **18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04**

### **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 di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 17

## **MONCALVO**

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod. K24**

### **CORSO DI TEATRO PER ADULTI**

Docente: Federica Faccaro  
Sede: ex Scuole elementari via Don Bosco 9 Penango  
Orario: dalle 18:00 alle 20:00  
Giorno : venerdì  
Date: 2025: **17/10 - 24/10 - 31/10 - 07/11 - 14/11 - 21/11**  
**28/11 - 05/12 - 12/12 -15/12 - 19/12**

#### **Programma**

Percorso teatrale per scoprire il tuo talento che fa di te una persona speciale.

Attività proposte:

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

**Contributo corso: € 80**

Minimo iscritti: 10

Massimo iscritti: 24



## MONCALVO

Responsabile Anna Maria Patelli

### **Cod. K26                      NORDIC WALKING 1**

Docente                      A.S.D. NORDIC WALKING  
Dino Fantato  
Sede                              Moncalvo  
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**

<b>06/10/2025</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>13/10/2025</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>20/10/2025</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>27/10/2025</b>	Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /asl
<b>03/11/2025</b>	Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /asl
<b>10/11/2025</b>	Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
<b>17/11/2025</b>	Patro/Castellino	Fraz. Patro
<b>24/11/2025</b>	Calliano	Cimitero di Calliano
<b>01/12/2025</b>	Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /asl
<b>15/12/2025</b>	Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
<b>22/12/2025</b>	San Giuseppe/Santuario di Crea	Borgo San Giuseppe

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 20

## MONCALVO

Responsabile Anna Maria Patelli

**Cod. K27**

### **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**

<b>09/02/2026</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>16/02/2026</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>23/02/2026</b>	Corso base	Parcheggio piscine/asl
<b>02/03/2026</b>	Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /asl
<b>09/03/2026</b>	Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /asl
<b>16/03/2026</b>	Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
<b>23/03/2026</b>	Patro/Castellino	Fraz. Patro
<b>30/03/2026</b>	Calliano	Cimitero di Calliano
<b>13/04/2026</b>	Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /asl
<b>20/04/2026</b>	Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
<b>27/04/2026</b>	San Giuseppe/Santuario di Crea	Borgo San Giuseppe

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall'Associazione.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## MONCALVO

Responsabile: Anna Maria Patelli

**Cod.K28**

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

Docente D.V. Costumi  
Sede Comitato Palio Palazzo Testa Fochi  
Orario dalle ore 18.00 alle ore 19.30  
Giorno mercoledì  
Date 2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11**  
**26/11 - 03/12**

#### **Programma**

Il corso è introduttivo per l'apprendimento delle nozioni fondamentali per la realizzazione del cartamodello, il taglio e la confezione di capi personali. La semplicità del programma rende il corso particolarmente adatto a chi si avvicina per la prima volta a queste discipline.

Durante le lezioni gli allievi apprendono come rilevare le misure e di conseguenza la realizzazione di capi personali quali:

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

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

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

Gli allievi dovranno dotarsi per le lezioni del tessuto e l'occorrente per cucire (forbici, spilli, centimetro da sarta, filo in tinta con il tessuto e macchina da cucire, se si possiede).

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 15

## **MONGARDINO**

Responsabile: Barbara Baino

**Cod.K29**

### **ALFABETIZZAZIONE DIGITALE**

Docente Matteo Oddone - Chiara Bosia - Niccolò Provvedi  
Valentina Tortoriello - Alessandro Demma  
Sede Comune di Mongardino  
Orario: dalle ore 20.30 alle 22.30  
Giorno mercoledì  
Date 2025: **15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11**  
**26/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12**  
2026: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02**

### **Programma**

1. Introduzione al Telefono e all'accensione/spegnimento
2. Come rispondere e fare chiamate
3. Uso dei messaggi e degli SMS
4. Introduzione alla fotocamera
5. WhatsApp: messaggi e chiamate
6. Uso delle App per il meteo, il calendario e l'orologio
7. Navigazione su internet (Browser)
8. Uso di Google Maps o di altre mappe
9. E-mail: creare un account e inviare e-mail
10. Come usare You Tube per video e tutorial
11. Shopping on line: basi e sicurezza
12. Introduzione al Computer: accensione, tastiera e mouse
13. Navigare in Windows o MAC OS
14. Creare e salvare documenti con il blocco note e Word
15. Uso delle e-mail e della posta elettronica su computer
16. Introduzione ai Social Media se interessati ( Facebook e Instagram )

**Contributo corso: € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## **MONTEMAGNO**

Responsabile: Paola Rabagliati

**Cod. K30**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente

Giulia Rossi

Sede

Palestra Comunale

Orario

dalle ore 18.30 alle ore 19.30

Giorno

lunedì

Date

2025: **13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11  
01/12 - 15/12**

2026: **12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03  
09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 - 27/04  
04/05 - 11/05 - 18/05**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 55**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## MONTEMAGNO

Responsabile: Paola Rabagliati

### **Cod. K31                      NORDIC WALKING**

Docente                      Sabrina Besso  
Sede                              Montemagno  
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**

<b>11/10/2025</b>	Corso base	Piazza Umberto I
<b>18/10/2025</b>	Corso base	Piazza Umberto I
<b>25/10/2025</b>	Corso base	Piazza Umberto I
<b>08/11/2025</b>	Camminata Montemagno	Piazza Umberto I
<b>15/11/2025</b>	Camminata Grana	Piazza Umberto I
<b>22/11/2025</b>	Camminata Madonna di Vallinò	Piazza Umberto I
<b>29/11/2025</b>	Camminata Casorzo	Piazza Umberto I
<b>13/12/2025</b>	Camminata Castagnole M.to	Piazza Umberto I
<b>20/12/2025</b>	Camminata San Carlo	Piazza Umberto I
<b>10/01/2026</b>	Camminata Viarigi	Piazza Umberto I
<b>17/01/2026</b>	Camminata Grazzano Badoglio	Piazza Umberto I

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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso            €        50**

Minimo iscritti: 10            Massimo iscritti: 20

## **PORTACOMARO**

Responsabile: Milena Prasso

**Cod. K32**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Patrizia Zucaro
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.30 alle ore 20.30
Giorni	lunedì e giovedì
Date	2025: <b>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</b> 2026: <b>08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01 02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02 02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03 26/03 - 30/03 - 09/04 - 13/04 - 16/04 - 20/04 - 23/04 27/04 - 30/04 - 07/05 - 11/05 - 14/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        90**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## PORTACOMARO

Responsabile Milena Prasso

**Cod. K33**

### **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**

<b>21/02/2026</b>	Corso base	Piazza Tamburello
<b>28/02/2026</b>	Corso base	Piazza Tamburello
<b>07/03/2026</b>	Corso base	Piazza Tamburello
<b>14/03/2026</b>	Camminata Portacomaro	Piazza Tamburello
<b>21/03/2026</b>	Camminata Scurzolengo	Piazza Tamburello
<b>28/03//2026</b>	Camminata San Fantino	Piazza Tamburello
<b>11/04/2026</b>	Camminata Migliandolo	Piazza Tamburello
<b>18/04/2026</b>	Camminata Miravalle	Piazza Tamburello
<b>09/05/2026</b>	Camminata S. Desiderio	Piazza Tamburello
<b>16/05/2026</b>	Camminata Loc. Poggio	Piazza Tamburello
<b>23/05/2026</b>	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 2025/2026 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo Corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## REFRANCORE

Responsabile: Flavia Barbero

**Cod. K34**

### **INCONTRI VARI**

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

### **Programma**

2025

<b>14/10</b>	Rischi informatici e telefonici	A. Lano
<b>21/10</b>	Rischi nei luoghi pubblici	A. Lano
<b>28/10</b>	Imparare a comunicare e a gestire i conflitti	C. Nigra
<b>04/11</b>	C'era una volta il cinema: viaggio alla scoperta delle colonne sonore	E. Aufiero
<b>11/11</b>	L'estro del Prete Rosso – Antonio Vivaldi e le 4 stagioni	E. Aufiero
<b>18/11</b>	Realizzazione di saponi artigianali	A. Bosia
<b>25/11</b>	Realizzazione di candele e ciondoli	A. Bosia

2026

<b>03/02</b>	L'intelligenza artificiale, cos'è e come funziona	P. Pampararo
<b>10/02</b>	L'intelligenza artificiale nella vita di tutti i giorni	P. Pampararo
<b>24/02</b>	Benessere psico-fisico: un suolo sano fa bene alla salute	C. Gavazza
<b>03/03</b>	I principi di una sana e corretta alimentazione	C. Gavazza
<b>10/03</b>	Colazione salata e dolce: saziante e con basso indice glicemico	C. Gavazza
<b>17/03</b>	Cereali e legumi: quali scegliere e come cucinarlo correttamente	C. Gavazza
<b>24/03</b>	Ansia e Stress: tecniche di rilassamento	C. Nigra
<b>31/03</b>	Paura: se la conosci non la eviti- Blocchi e Fobie	A. Monticone

**Contributo Corso € 30**

Minimo iscritti : 20 Massimo iscritti: 30

## **REFRANCORE**

Responsabile: Flavia Barbero

**Cod. K35**

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente	Miriam Roggero
Sede	Palestra comunale
Orario	dalle ore 19.00 alle ore 20.00
Giorni	lunedì
Date	2025: <b>13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 01/12 - 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 27/04 - 11/ 05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06 - 22/06</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €        65**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 25

## SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K36**

### **INCONTRI VARI**

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

2025

<b>14/10</b>	Storia dell'Arte	Maria Teresa Barolo
<b>21/10</b>	Erboristeria	Alice Fogolin
<b>28/10</b>	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
<b>04/11</b>	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
<b>11/11</b>	Psicologia	Simona Rabino
<b>18/11</b>	Filosofia	Claudio Cavalla
<b>25/11</b>	Letteratura Classica	Stefano Gilardi

2026

<b>20/01</b>	Medicina e Fitoterapia	Marco Sapino
<b>27/01</b>	Medicina e Fitoterapia	Marco Sapino
<b>03/02</b>	I principi di una sana e corretta alimentazione	Cristina Gavazza
<b>10/02</b>	Cereali e Legumi, quali scegliere	Cristina Gavazza
<b>17/02</b>	Psicologia	Simona Rabino
<b>24/02</b>	Erboristeria	Alice Fogolin
<b>03/03</b>	Benessere Psicofisico	Lorenzo Cirillo
<b>10/03</b>	Storia dell'Arte	Maria Teresa Barolo

**Contributo corso** € **30**

Minimo iscritti 20 Massimo iscritti 40

## **SAN DAMIANO D'ASTI**

Responsabile: Ester Rosso

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Docente Lorenzo Cirillo  
Sede Palestra della scuola secondaria Vittorio Alfieri  
Giorno lunedì e giovedì  
Date 2025: **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**  
2026 : **08/01 - 12/01 - 15/01 - 19/01 - 22/01 - 26/01 - 29/01  
02/02 - 05/02 - 09/02 - 12/02 - 19/02 - 23/02 - 26/02  
02/03 - 05/03 - 09/03 - 12/03 - 16/03 - 19/03 - 23/03  
26/03 - 30/03 - 09/04 - 13/04 - 16/04 - 20/04 - 23/04  
27/04 - 30/04 - 04/05 - 07/05 - 11/05**

### **Cod. K37 – GRUPPO A**

Orario: dalle ore 16.00 alle ore 17.00

### **Cod. K38 - GRUPPO B**

Orario: dalle ore 17.15 alle ore 18.15

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 100**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 30

## SAN DAMIANO D'ASTI

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K39**

### **NORDIC WALKING 1**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Marinella Conti  
Sede S.Damiano d'Asti  
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**

<b>04/10/2025</b>	Corso base	Area Picnic
<b>11/10/2025</b>	Corso base	Area Picnic
<b>18/10/2025</b>	Corso base	Area Picnic
<b>25/10/2025</b>	Camminata Ripalda	Area picnic
<b>08/11/2025</b>	Camminata Val di Serra	Area Picnic
<b>15/11/2025</b>	Camminata Valmolina	Area Picnic
<b>22/11/2025</b>	Camminata Lavezzole	Area Picnic
<b>29/11/2025</b>	Camminata San Luigi	Area Picnic
<b>06/12/2025</b>	Camminata Tigliole	Area Picnic
<b>13/12/2025</b>	Camminata San Martino	Area Picnic
<b>20/12/2025</b>	Camminata Vascagliana	Area Picnic

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2025/26 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## **SAN DAMIANO D'ASTI**

Responsabile: Ester Rosso

**Cod. K40**

### **NORDIC WALKING 2**

Docente A.S.D. NORDIC WALKING  
Marinella Conti  
Sede S. Damiano d'Asti  
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**

<b>07/02/2026</b>	Corso base	Area Picnic
<b>14/02/2026</b>	Corso base	Area Picnic
<b>21/02/2026</b>	Corso base	Area Picnic
<b>28/02/2026</b>	Camminata Ripalda	Area Picnic
<b>07/03/2026</b>	Camminata Val di Serra	Area Picnic
<b>14/03/2026</b>	Camminata Valmolina	Area Picnic
<b>21/03/2026</b>	Camminata Lavezzole	Area Picnic
<b>28/03/2026</b>	Camminata San Luigi	Area Picnic
<b>11/04/2026</b>	Camminata Tigliole	Area Picnic
<b>18/04/2026</b>	Camminata San Martino	Area Picnic
<b>02/05/2026</b>	Camminata Vascagliana	Area Picnic

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall'Associazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2025/26 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## **SAN DAMIANO D'ASTI**

Responsabile: Ester Rosso

### **Cod. K41                      YOGA POSTURALE**

Docente	Marinella Conti
Sede	Palestra Vittorio Alfieri
Orario	dalle ore 16.15 alle ore 17.15
Giorni	mercoledì
Date	2025: <b>15/10 - 22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11</b> <b>03/12 - 10/12 - 17/12</b>
	2026: <b>07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02</b> <b>25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03 - 01/04 - 08/04</b> <b>15/04 - 22/04</b>

### **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 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso                      € 90**

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

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile: Luciana Barbero

**Cod. K42**

### **INCONTRI VARI**

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

2025

<b>17/10</b>	Minacce digitali: Rischi ,manipolazioni e impatti dell'Intelligenza Artificiale.	F. Cotto
<b>24/10</b>	Coppi e Bartali: Le tappe della ricostruzione.	A. Andornino
<b>31/10</b>	Come difendersi nel mondo digitale: Strategie, strumenti e buone pratiche.	F. Cotto
<b>07/11</b>	Il Congo: dall'occupazione belga ai giorni nostri – 1° parte.	E. Angelino
<b>14 /11</b>	Il Congo: dall'occupazione belga ai giorni nostri -2° parte.	E. Angelino
<b>21/11</b>	I grandi processi: Ustica	F.. Brignolo
<b>28/11</b>	Come riconoscere i cibi di qualità.	G.Ferrero
<b>05/12</b>	Incontro con il produttore per conoscere, degustare e interrogare chi produce.	G. Ferrero
<b>12/12</b>	Green deal ed economia circolare... Questi sconosciuti.	Pio Bollito

2026

<b>06/02</b>	Alla faticosa ricerca del nuovo ordine internazionale.	M. Violardo
<b>13/02</b>	La gestione dell'orto di casa.	L. Roffinella
<b>20/02</b>	Psicologia.	S. Rabino
<b>27/02</b>	Viaggio in poltrona: Turchia.	P. Gasparetto
<b>06/03</b>	Teatro e cultura piemontese.	O. Barile
<b>13/03</b>	Vulcanologia: Il Vesuvio e la sua storia.	M. Tomalino

**Contributo corso** € **30**

Minimo iscritti: 20 Massimo iscritti: 25

## **SAN MARTINO ALFIERI**

Responsabile: Luciana Barbero

**Cod. K43**

**PILATES**

Docente	Lorenzo Rogoli
Sede	Salone Comunale
Orario	dalle ore 21.00 alle ore 22.00
Giorno	lunedì
Date	2025: <b>20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 15/12</b>
	2026: <b>12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02 02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04 27/04 - 04/05 - 11/05 - 18/05</b>

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso            €     55**

Minimo iscritti: 15            Massimo iscritti: 20

## TIGLIOLE

Responsabile: Mirella Torta

**Cod. K44**

**INCONTRI VARI**

Sede Palazzo Municipale  
Orario dalle ore 17.00 alle ore 19.00  
Giorno venerdì

### **Programma**

#### **2025**

<b>14/11</b>	A tu per tu con cellulari e smartphone: mail e contatti.	Federico Cotto
<b>28/11</b>	A tu per tu con cellulari e smartphone: gestione applicazioni.	Federico Cotto
<b>19/12</b>	A tu per tu con cellulari e smartphone: whatsapp x gruppi e videochiamate.	Federico Cotto

#### **2026**

<b>09/01</b>	A tu per tu con cellulari e smartphone: come usare le mappe.	Federico Cotto
<b>23/01</b>	A tu per tu con cellulari e smartphone: ricerche sul web.	Federico Cotto
<b>06/02</b>	Un classico da conoscere e leggere: Cesare Pavese: "La casa in collina".	Marisa Varvello
<b>20/02</b>	Imparare a conoscere le erbe spontanee.	Fabiola Serra
<b>27/02</b>	Un classico da conoscere e leggere: Italo Calvino: "Marcovaldo".	Marisa Varvello
<b>13/03</b>	Imparare a conoscere le erbe spontanee.	Fabiola Serra
<b>27/03</b>	Un classico da conoscere e leggere: Dacia Maraini: "Bagheria".	Marisa Varvello
<b>03/04</b>	Imparare a conoscere le erbe spontanee: camminata per sperimentare le conoscenze sul territorio (dalle ore 15.00 alle ore 17.00).	Fabiola Serra

**Contributo corso € 25**

Minimo iscritti: 20      Massimo iscritti: 25

## **TIGLIOLE**

Responsabile: Mirella Torta

**Cod. K45**

### **NORDIC WALKING**

Docente: Renata Morero  
Orario: dalle 15.00 alle 17.00  
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.

		<b>Ritrovo</b>
<b>03/10/2025</b>	Corso base	Impianto sportivo S. Lorenzo
<b>10/10/2025</b>	Corso base	Impianto sportivo S. Lorenzo
<b>17/10/2025</b>	Corso base	Impianto sportivo S. Lorenzo
<b>24/10/2025</b>	Camminata Carolina	Pratomorone
<b>31/10/2025</b>	Camminata Cascina dell'orto	Maneggio Strada Capello
<b>07/11/2025</b>	Camminata San Giacomo	Pratomorone
<b>21/11/2025</b>	Camminata Via del Conte	Baldichieri
<b>12/12/2025</b>	Camminata Pocola-Remondini	San Lorenzo
<b>16/01/2026</b>	Camminata Vignassa	San Carlo
<b>30/01/2026</b>	Camminata Valperosa	P.za Reg. Margherita
<b>13/02/2026</b>	Camminata Lipu	San Lorenzo

I ritrovi, gli orari e i percorsi delle camminate verranno indicati di volta in volta e potranno 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. 2025/26 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## **TONCO**

Responsabile: Silvia Musso

**Cod. K46**

**PITTURA**

Docente

Gennadii Lotysh

Sede

Villa Toso, Via Cavour

Orario

dalle ore 20.30 alle ore 22.30

Giorno

lunedì

Date

2025: **13/10 - 20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11  
01/12 - 15/12**

2026: **12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 23/02 - 02/03  
09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13 /04 - 20/04 - 27/04  
04/05 - 11/05 - 18/05**

### **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.

**Contributo :**

**€ 60**

Minimo iscritti : 12

Massimo iscritti : 20

## VILLADEATI

Responsabile: Barbara Bianco

**Cod. K47**

**INCONTRI VARI**

Sede Salone Polivalente  
Orario dalle ore 20.30 alle ore 22.00  
Giorno lunedì

2025

<b>20/10</b>	Le vie dell'esoterismo	Francesca Ragusa
<b>03/11</b>	Letteratura Italiana	Stefano Gilardi
<b>17/11</b>	Letteratura Italiana	Stefano Gilardi
<b>01/12</b>	Geopolitica	Edoardo Angelino
<b>15/12</b>	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo

2026

<b>12/01</b>	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
<b>26/01</b>	Storia dell'Architettura	Fabrizio Loretto
<b>09/02</b>	Storia dell'Architettura	Fabrizio Loretto
<b>23/02</b>	Grandi Processi	Fabrizio Brignolo
<b>09/03</b>	Le vie dell'esoterismo	Francesca Ragusa
<b>23/03</b>	Geopolitica	Edoardo Angelino

**Contributo corso** € **25**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 25

## VILLADEATI

Responsabile: Barbara Bianco

### **Cod. K48**

Docente

Sede

Orario

Giorno

Date

### **ATTIVITA' MOTORIA**

Simona Visca

Salone Polivalente

dalle ore 17.30 alle ore 18.30

lunedì

2025 : **20/10 - 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12  
15/12 - 22/12**

2026 : **12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 09/02 - 16/02 - 23/02  
02/03 - 09/03 - 16/03 - 23/03 - 30/03 - 13/04 - 20/04  
27/04 - 04/05 - 11/05 - 18/05 - 25/05 - 08/06 - 15/06**

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso**

**€ 60**

Minimo iscritti: 15

Massimo iscritti: 25

## VILLADEATI

Responsabile: Barbara Bianco

**Cod. K49**

### **NORDIC WALKING**

A.S.D. NORDIC WALKING

Docente

Dino Fantato

Sede

Villadeati

Orario

dalle ore 9.30 alle ore 11.30

Giorno

martedì

### **Programma**

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

#### **Ritrovo**

<b>07/10/2025</b>	Corso base	Villadeati fraz. Lussello
<b>14/10/2025</b>	Corso base	Villadeati fraz. Lussello
<b>21/10/2025</b>	Corso base	Villadeati fraz. Lussello
<b>28/10/2025</b>	Zanco	Circolo ANSPI
<b>04/11/2025</b>	Zanco	Circolo ANSPI
<b>11/11/2025</b>	Zanco	Circolo ANSPI
<b>18/11/2025</b>	Villadeati	Piazza Martiri
<b>25/11/2025</b>	Villadeati	Piazza Martiri
<b>02/12/2025</b>	Moncalvo/Penango	Parcheeggio piscine /asl
<b>09/12/2025</b>	Odalengo Piccolo	Osservatorio
<b>23/12/2025</b>	San Giuseppe/Santuario di Crea	Borgo San Giuseppe

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni  
Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall'Associazione.

**Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2025/26 come delibera Consiglio Direttivo UTEA.**

**Contributo corso € 50**

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20

## VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

**Cod. K50**

**DONNE IN MUSICA**

Docente: Felice Reggio  
Sede: Sala Bordone  
Orario: dalle 17.30 alle 19.00  
Giorno: lunedì  
Date: 2025: **20/10 - 03/11 - 17/11 - 01/12 - 15/12**  
2026: **12/01 - 26/01 - 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03**

### **Programma**

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

(Da Billie Holiday a Amy Winehouse)

BILLIE HOLIDAY  
EDITH PIAF  
ARETHA FRANKLIN  
MARIA CALLAS  
MARILYN MONROE  
ELIS REGINA  
WHITNEY HOUSTON  
AMY WINEHOUSE  
LADY GAGA  
CATERINA VALENTE  
MINA

**Contributo corso** € **40**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile : Delfina Noto

### **Cod. K51**

### **LE VIE DELL'ESOTERISMO**

Docente

Francesca Ragusa

Sede

Sala Bordone

Orario

dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Giorno

mercoledì

Date

2025: **22/10- 05/11 - 19/11 - 03/12 - 17/12**

2026: **14/01 - 28/01 - 11/02 - 25/02 - 11/03 - 25/03**

### **Programma**

Introduzione:

- I Ritmi del tempo : I grandi riti.
- La luna e le sue fasi.
- Astrologia: I segni zodiacali.
- La magia: Simboli, tradizioni e riti.
- Le candele, le fragranze e i colori.
- Chakra e Aura.
- Reiki.
- Cristalloterapia.
- La scienza della cabala.
- Numerologia.

**Contributo Corso      €      40**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## **VILLAFRANCA D'ASTI**

Responsabile: Delfina Noto

<b>Cod. K52</b>	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
Docente	Patrizia Zucaro
Sede	Palestra di Villafranca d'Asti
Orario	dalle ore 17.30 alle ore 18.30
Giorno	giovedì
Date	2025: <b>23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11 - 27/11</b> <b>04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02</b> <b>19/02 - 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03</b> <b>09/04 - 16/04 - 23/04 - 30/04 - 07/05</b>

### **Programma**

Il corso di ginnastica dolce prevede un allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Gli esercizi proposti coinvolgono tutta la muscolatura, ponendo l'attenzione in particolare su mobilità articolare e allungamento.

Si tratta di un semplice programma di ginnastica globale che si concentra sui muscoli posturali con lo scopo di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

**Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 55**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## **VILAFRANCA D'ASTI**

Responsabile: Delfina Noto

<b>Cod.K53</b>	<b>YOGA PILATES</b>
Docente	Giulia Rossi
Sede	Palestra di Villafranca
Orario	dalle ore 18.30 alle ore 19.30
Giorni	martedì
Date	2025: <b>16/10 - 23/10 - 30/10 - 06/11 - 13/11 - 20/11</b> <b>27/11 - 04/12 - 11/12 - 18/12</b>
	2026: <b>08/01 - 15/01 - 22/01 - 29/01 - 05/02 - 12/02</b> <b>19/02 - 26/02 - 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03</b> <b>09/04 - 16/04 - 23/04 - 30/04</b>

### **Programma**

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

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

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 di attività sportiva non agonistica con validità per anno accademico 2025/26 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea.**

**Contributo corso € 60**

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

## ESERCIZI CONVENZIONATI

### **Abbigliamento**

ALIBERTI Via Palazzo di Città, 12 Asti  
*Sconto 10% su camicie e cravatte da uomo*

MONIQUE 21, Via Gobetti, 21  
*Sconto 10%*

PORTICI Via Cavour, 32  
*Buono sconto del 10%*

### **Alimentari**

IL GELO Corso Alfieri, 106  
*Sconto 10%*

AGRIPASSIONE DI BORIN LAURA,  
Loc. Valmanera, 63  
*10% su confetture, conserve e altri prodotti trasformati*

### **Biancheria per la casa**

BELLO Bruna Via Massimo D'Azeglio, 8  
*Sconto dal 5% al 10%*

### **Casalinghi**

BECHIS, C.so Torino, 171  
*Sconto 5% su tutti gli articoli non in promozione, no elettrodomestici*

### **Cinematografi**

LUMIERE C.so Dante, 188  
*Biglietto a spettacoli cinematografici € 5,00 (escluse opere live)*

SALA PASTRONE Via L. Grandi, 16  
*Tessera soci Vertigo a € 8,00 (sconto di € 2,00) e di conseguenza biglietti per film di 1<sup>a</sup> visione a € 5,50 e per film di rassegna infrasettimanale a € 4,00*

### **Colori/Vernici**

COLORIFICIO MUSSO C.so Alfieri, 9  
*Sconto 10% sui colori, 20% sulle cornici*

COLORIFICIO VICINI C.so Matteotti, 100  
*Sconto 10% su tutti gli articoli bricolage*

LA BOTTEGA DEL PITTORE, C.so Savona, 331  
*Sconto 10% sulle cornici e sui colori*

<b>Erboristerie</b>	IL GIARDINO DELLA VITA C.so Alfieri, 1 <i>Sconto 5% su cosmetici e integratori</i>
	ERBOLARIO c/o Centro commerciale Il Borgo C.so Casale, 319 <i>Sconto 10%</i>
	MELAVERDEBIO Via al Teatro Alfieri, 1 <i>Sconto 10%</i>
<b>Farmacie</b>	FARMACIA CORSO SAVONA SNC, C.so Savona, 159 <i>Sconto 10% farmaci da banco, parafarmaceutici, omeopatici, calzature, tutori e alimenti per diabetici</i>
	FARMACIA SAN ROCCO Via Grassi, 31 <i>Sconto 10% su prodotti parafarmaceutici</i>
<b>Ferramenta</b>	GIADA C.so Volta, 71/73 <i>Sconto 8%</i>
	VALSANIA UGO Ferramenta Via Cavour, 140 <i>Sconto 10% su tutti gli articoli</i>
<b>Fisioterapia</b>	HASTAFISIO Via Sanguanini, 21 Fisioterapia, Medicina dello Sport <i>Sconto del 10%</i>
	MEDICAL LAB Corso Alessandria, 226 Fisioterapia, Medicina dello Sport <i>Sconto del 10% su tutte le prestazioni</i>
<b>Fotografia</b>	ALFIERI FOTO Via Cavour, 88 <i>Sconto 5% su materiale fotografico, 10% su stampe, 10% su servizi e corsi</i>
<b>Gioiellerie</b>	GIOIELLI COSTACURTA P.zza Alfieri, 49 <i>Sconto 15%</i>
<b>Librerie</b>	LIBRERIA GOGGIA C.so Alfieri, 299 <i>Sconto 5% su tutti i prodotti tranne libri di scuola</i>

KARTOMANIA C.so Vittoria, 59

*Sconto 5% sui libri varia e cartoleria, 5% su libri scolastici*

IL PUNTO, Via al Teatro Alfieri, 5/A

*Sconto 5% sui volumi non tascabili 10% per acquisti di gruppo*

IL PELLICANO, C.so Alfieri, 338 *Sconto 5% sui libri tranne quelli scolastici*

ALBERI D'ACQUA, Via Rossini 1

*Sconto 5% su tutti i prodotti tranne i libri di scuola*

### **Medico-sanitari**

FONS SALUTIS TERME DI AGLIANO

Via alle fontane, 133

*Sconto 20%*

VISETTI C.so Alfieri, 187

*Sconto 5%*

ORTOPEDIA LOA, C.so Venezia, 67

*Sconto 5% su tutti gli articoli*

### **Ottica-Occhiali**

OTTICA BELLA Via E. Filiberto, 6

*Sconto 20% su occhiali da sole e da vista completi*

*Esclusi dallo sconto liquidi e lenti a contatto*

REVERCHON Via Gardini, 2/A

*Sconto 30% su occhiali da sole e da vista*

OCCHIALERIA ARTIGIANA C.so Alfieri, 70

*Sconto 15% su cambio lenti e occhiale completo da vista*

EFFETTI OTTICI C.so Alfieri, 307

*Sconto 20% su occhiali da vista e da sole, 10% su*

*liquidi e lenti a contatto*

GOOD LOOK Via Incisa, 12/14

*Sconto 20% su occhiali da sole e da vista completi*

*Esclusi dallo sconto liquidi e lenti a contatto.*

OTTICA & OPTOMETRIA VECCHIATTI,  
C.so Alfieri 280  
*Sconti dal 10 al 50 % su occhiali da vista, da sole e lenti*

**Parafarmacia**

TRIPHARMA C.so Einaudi, 98  
*Sconto 10% su tutti i prodotti, 15% su noleggio prodotti sanitari, 15% su tutta la veterinaria*

PARAFARMACIA CORSO ALESSANDRIA  
C.so Alessandria, 192  
*Sconto 10% su tutti i reparti*

**Pelletterie**

GABRIELI GIUSEPPE C.so Alfieri, 235  
*Sconto 10% tranne Samsonite*

**Ristoro**

LA BARBERA ENOTECA  
ETRAININ RESTAURANT ICIF  
P.za Vittorio Emanuele, 10 - Costigliole d'Asti  
*Sconto del 10% su pranzi e cene*

LA PIADINERIA Via Gobetti 23  
*Sconto 10% per ordini effettuati nel punto vendita*  
*Sconto 15% per ordini tramite APP*

PLANT BUN P.zza Statuto, 18  
*Menu completo pranzo € 9,90 (burger, contorno, acqua) da lunedì a sabato*

REGLI DLF Via del Mulino, 8  
*Sconto del 10% su ogni attività più pranzi, cene, giro pizza*

RISTORANTE PIZZERIA DA SERGIO, C.so Dante 186  
*10% su cene*

**Sport**

DIMENSIONE SPORT Via C. Battisti, 26  
*Sconto 10% eccetto promozioni, saldi e articoli soggetti a garanzia*

DLF in BLU Via al Mulino, 8  
*Sconto 15% su abbonamenti stagionali*

G. & G.80 SPORT-SERVICE - C.so Torino, 149  
*Sconto dal 20% al 30% sulle attrezzature per gli sport invernali*

GIANSPORT C.so Alfieri, 432  
*Sconto 10% su tutti gli articoli*

PISCINA E PALESTRA "FIDIA" via R. Sanzio 29  
*Quota di iscrizione € 33,00 (invece di € 45,00)*  
*Attività di palestra sconto 15% (escluse tessere a entrata)*  
*Attività di piscina sconto 10% (escluse tessere a entrata)*

PALESTRA ASTI MARTIAL CLUB "La Terrazza 7"  
*Bambini Judo-Karate-KickBoxing corso per un mese 50 €*

**Varie**

AUTOMOBILE CLUB DI ASTI  
*Tessera associativa ACI "GOLD" € 85,00*  
*"SISTEMA" € 59,00*

PANIATE C.so Don Minzoni, 39  
*Articoli per l'infanzia, gioco, arredo giardino, casalinghi*  
*Sconti del 5% e 10% (tabella consultabile in Utea)*

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

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

## INDICE

Ringraziamento collaborazioni	p. 2
La Nuova Provincia	p. 3
Saluto del Presidente	p. 4
Saluto della Direttrice	p. 5
Un ringraziamento ad Antonio Guarene	p. 6
Procedura riguardante le iscrizioni	p. 7
Direzione e segreteria	p. 8
Avvertenze importanti	p. 9 - 10
Norme per i viaggi culturali	p. 11
Sedi dei corsi in Asti	p. 12
Eventi in cantiere	p. 13
Comunicazione per gli utenti del Teatro Regio	p. 14
Tagliando per l'iscrizione	p. 15-16
Informativa sul trattamento dati personali	p. 17
<b>Area Letteraria – Artistica – Storica</b>	p. 18
Archeologia	p. 19
Ascoltare la musica classica	p. 20
Divagazione cinematografiche	p. 21
Egittologia	p. 22
Geopolitica	p. 23
Il mondo della Russia	p. 24
Informazione, comunicazione, editoria	p. 25
La terra di mezzo	p. 26
Le grandi orchestre	p. 27
Le mafie	p. 28
Le vie dell'esoterismo	p. 29
Letteratura contemporanea	p. 30
Letteratura italiana	p. 31
Lecture guidate	p. 32
Musica lirica	p. 33
Storia contemporanea	p. 34
Storia dell'arte	p. 35
Storia della moda e dell'abbigliamento medievale	p. 36
Viaggi nel mondo	p. 37
Vivere la città. Gli stili architettonici	p. 38
<b>Il nostro territorio – Storia e Cultura</b>	p. 39
Asti, la città e il suo territorio	p. 40
Castelli aperti "A"	p. 41
Castelli aperti "B"	p. 42
Cultura piemontese	p. 43

<b>Area medico - biologica - scientifica</b>	p. 44
Alimentazione e nutrizione	p. 45
Antropologia: l'evoluzione umana insegna	p. 46
Benessere psicofisico	p. 47
Educazione finanziaria	p. 48
Erbe spontanee	p. 49
Medicina	p. 50
Medicina Quantistica (dalla teoria alla pratica)	p. 51
Mineralogia	p. 52
Non solo intelligenza artificiale "A"	p. 53
Non solo intelligenza artificiale "B"	p. 54
Orticoltura e gestione del frutteto	p. 55
Psicologia del benessere	p. 56
Qualità agroalimentari	p. 57
<b>Area di scienze umane e sociali</b>	p. 58
Criminologia	p. 59
Diritto, grandi processi e casi pratici	p. 60
Filosofia	p. 61
Le menzogne della storia	p. 62
Sicurezza per tutti	p. 63
Sociologia della coscienza	p. 64
<b>Area di lingue e culture straniere</b>	p. 65
Civilisation française	p. 66
Salon de conversation	p. 67
Lingua francese - Livello base	p. 68
Lingua francese - Livello intermedio/avanzato	p. 69
Lingua inglese - Elementary - Pre - intermediate A2	p. 70
Lingua inglese - corso base A1	p. 71
Lingua inglese - A1/A2 - corso base	p. 72
Lingua inglese - livello A2	p. 73
Lingua inglese - livello A2 bis	p. 74
Lingua inglese - livello A2+	p. 75
Lingua inglese - livello A2/B1	p. 76
Lingua inglese - livello A2/B1	p. 77
Lingua inglese - livello A2/B1 bis	p. 78
Lingua inglese - livello B1/B1+	p. 79
Lingua inglese - B2	p. 80
Conversazione - inglese base	p. 81
Conversazione - inglese intermedio	p. 82
Conversazione - inglese avanzato	p. 83
Reading and thinking about english literature	p. 84
Lingua spagnola - 1° liv.	p. 85

Lingua spagnola - 2° liv.	p. 86
Lingua spagnola - 3° liv.	p. 87
El mundo en español (conversando en lengua)	p. 88
Lingua tedesca livello - principianti	p. 89
Lingua tedesca livello - medio	p. 90
Lingua tedesca livello - livello medio avanzato	p. 91
Conversazione tedesca	p. 92
<b>Attività motoria e psicomotoria</b>	p. 93
Acquagym "A" gruppo 1	p. 94
Acquagym "A" gruppo 2	p. 95
Acquagym "A" gruppo 3	p. 96
Acquagym "B"	p. 97
Acquagym "C" gruppo 1	p. 98
Acquagym "C" gruppo 2	p. 99
Acquagym "C" gruppo 3	p. 100
Acquagym "C" gruppo 4	p. 101
Acquagym "C" gruppo 5	p. 102
Acquagym "C" gruppo 6	p. 103
Attività motoria - Corso A	p. 104
Attività motoria - Corso B	p. 105
Attività motoria - Corso C	p. 106
Attività motoria - Corso D	p. 107
Attività motoria - Corso E	p. 108
Ballo tradizionale - principianti	p. 109
Ballo tradizionale - avanzato	p. 110
Bocce 1	p. 111
Bocce 2	p. 112
Ginnastica Calistenica posturale - 1	p. 113
Ginnastica Calistenica posturale - 2	p. 114
Ginnastica di rilassamento e pratiche	p. 115
Ginnastica dolce 1	p. 116
Ginnastica dolce 2	p. 117
Ginnastica posturale 1	p. 118
Ginnastica posturale 2	p. 119
Ginnastica posturale 3	p. 120
Idro bike - 1	p. 121
Idro bike - 2	p. 122
Idro bike - 3	p. 123
Idro running - 1	p. 124
Idro running - 2	p. 125
Idro running - 3	p. 126
Meditazione e tecniche di rilassamento	p. 127
Nordic Walking	p. 128

Nuoto A	p. 129
Nuoto B	p. 130
Nuoto adulti - 1	p. 131
Nuoto adulti - 2	p. 132
Pilates	p. 133
Pilates - gruppo 1	p. 134
Pilates - gruppo 2	p. 135
Pilates - gruppo 3	p. 136
Pilates - gruppo 4	p. 137
Pilates - gruppo 5	p. 138
Qi Gong	p. 139
Tennis - gruppo 1	p. 140
Tennis - gruppo 2	p. 141
Tennis - gruppo 3	p. 142
Tennis - gruppo A	p. 143
Tennis - gruppo B	p. 144
Tennis - gruppo C	p. 145
Yoga posturale A - gruppo 1	p. 146
Yoga posturale A - gruppo 2	p. 147
Yoga posturale A - gruppo 3	p. 148
Yoga B - gruppo 1	p. 149
Yoga B - gruppo 2	p. 150
Yoga della risata - Corso A	p. 151
Yoga della risata - Corso B	p. 152
Yoga sulla sedia - posturale - gruppo 1	p. 153
Yoga sulla sedia - posturale - gruppo 2	p. 154
Yoga sulla sedia - posturale - gruppo 3	p. 155
<b>Laboratori</b>	p. 156
Acquarello 1	p. 157
Acquarello 2	p. 158
Avvicinamento allo strumento musicale	p. 159
Bricolart - 1 livello	p. 160
Bricolart - 2 livello	p. 161
Bridge	p. 162
Che gioia cantare - livello principianti	p. 163
Che gioia cantare - livello intermedio	p. 164
Che gioia cantare - livello avanzato	p. 165
Corso base di falegnameria	p. 166
Corso di digitalizzazione	p. 167
Cucina fra tradizione e innovazione	p. 168
Cucina naturale	p. 169
Dizione e uso della voce	p. 170
Fotografia di base	p. 171

Il gioiello tessile	p. 172
Informatica- Smartphone	p. 173
Informatica - Computer	p. 174
Laboratorio di disegno creativo	p. 175
Lavoro ai ferri e uncinetto	p. 176
Lavoro ai ferri e uncinetto - avanzato	p. 177
Modellistica, taglio e cucito 1	p. 178
Modellistica, taglio e cucito 2	p. 179
Pittura base	p. 180
Pittura avanzato	p. 181
Teatro	p. 182
<b>Corsi online</b>	p. 183
Lingua inglese - Preintermediate A2/B1	p. 184
Lingua inglese - intermediate B1	p. 185
Lingua inglese - Preintermediate A2/B1	p. 186
Lingua inglese - Intermedio	p. 187
<b>Comuni</b>	p. 188
Aramengo	p. 190
Calliano Monferrato	p. 193
Castagnole delle Lanze	p. 194
Castello di Annone	p. 196
Celle Enomondo	p. 197
Cocconato	p. 198
Costigliole d'Asti	p. 201
Dusino San Michele	p. 204
Monale	p. 205
Moncalvo	p. 208
Mongardino	p. 218
Montemagno	p. 219
Portacomaro	p. 221
Refrancore	p. 223
San Damiano d'Asti	p. 225
San Martino Alfieri	p. 230
Tigliole	p. 232
Tonco	p. 234
Villadeati	p. 235
Villafranca d'Asti	p. 238