

Camminiamo insieme

SOCI AUSER

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme. ore 8.30/9.30 continuato - Solo tessera.

Fondazione Monauni · Coccaglio, via Madre Teresa di Calcutta

Filosofia

IONE BELOTTI

"Franciacorta: quale luogo più appropriato per il nostro corso di primavera? Converseremo infatti sul tema "DIONISO, LA VITE, IL VINO: il mito, la storia, la filosofia, il sacro".

Dal 2 al 30 maggio · ore 14.30/16.30 · 5 incontri: € 40,00

Palestra New038 Family Center · Via Franciacorta, 1 c/o Piscine

Pilates - mattino

OTTAVIO FRANZONI

Mobilità, elasticità e tonificazione: tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 7 marzo al 16 maggio · ore 9/10

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

Ginnastica posturale

OTTAVIO FRANZONI

Attività a corpo libero mirata a correggere la postura con fasi di stretching statico per il benessere delle articolazioni.

Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 7 marzo al 16 maggio · ore 15/16

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

Pal. Sonzogni · C.so Bonomelli, 22

Laboratorio di teatro e uso espressivo della Voce

SIMONA ROSA

8 giornate per incontrarsi, divertirsi e giocare con le potenti immagini della nostra creatività (sia per principianti, sia per coloro che hanno già esperienza). Vestiti comodi e tappetino.

Dal 28 marzo al 18 aprile e dal 2 al 23 maggio · ore 20.30/22.30

8 incontri: € 50,00 - Max 18 persone.

VENERDÌ

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Scrittura di sé

MARIOLINA CADEDU

La scrittura ci rivela a noi stessi. Le emozioni, i sentimenti, le perdite, le ferite che il vivere ci regala diventano chimica che nel tempo ci governa e ci forma. Ecco che allora, ricordare, esprimere emozioni oppure inseguire tracce di un sogno che ci inquieta diventano un percorso di crescita.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 15/17 - 10 incontri: € 50,00.

Cucito - pomeriggio

FRANCA RIZZO

Per chi non sa cucire o anche per chi vuole migliorare ciò che sa fare nel cucito. A richiesta verrà proposto il modello base su misura.

Dal 8 marzo al 10 maggio - Sala CAI · ore 14.30/17.30

10 incontri: € 60,00. Max 9 iscritti.

Fondazione Monauni · Coccaglio, via Madre Teresa di Calcutta

Bioenergetica

GIANLUIGI GALANTI

Ginnastica psicocorporea indicata per chi vuole prendersi cura di sé, ascoltarsi, conoscersi e contattare le proprie emozioni, scaricare le tensioni fisiche ed emotive per accrescere la vitalità, l'autostima ed il benessere generale. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 17.30/19

10 incontri: € 50,00. Max 10 persone.

LICEO «LORENZO GIGLI» · Rovato, via Europa, 2

Informatica base

GUIDO TURLA

Introduzione all'uso del computer - Gestione dei file - Elaborazione di testi - Microsoft Word - I virus e la manutenzione del computer Internet - Emails - Gli acquisti nel mondo della tecnologia - Amazon.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 14/16

10 incontri: € 60,00. Max 15 persone.

Informatica avanzato

GUIDO TURLA

Gli acquisti nel mondo della tecnologia - Amazon - Installazione e gestione delle periferiche - Installazione della connessione Internet La burocrazia online - Musica e film - Gli smartphone e le app I virus e la gestione del computer - Il cloud e gli archivi online Google drive - Social network - Facebook & Twitter.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 16/18

10 incontri: € 60,00. Max 15 persone.

Palestra New038 Family Center · Via Franciacorta, 1 c/o Piscine

Pilates - pomeriggio

OTTAVIO FRANZONI

Mobilità, elasticità e tonificazione: tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 15.30/16.30

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

ACQUARÈ piscina di ROVATO · via Franciacorta, 1

Piscina

PISCINA SPAZIO SPORT

Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce.

Dal 8 marzo al 10 maggio · ore 15/15.50 · 10 incontri: € 50,00.

FORO BOARIO · Rovato, piazza Garibaldi

Camminiamo insieme

SOCI AUSER

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme. dalle ore 14.30/15.30 - Solo tessera.

Sala Studio - Biblioteca SABEO · Chiari, v.le Mellini, 2

Laboratorio di teatro e uso espressivo della Voce

SIMONA ROSA

6 giornate per incontrarsi, divertirsi e giocare con le potenti immagini della nostra creatività (sia per principianti che per coloro che hanno già esperienza). Vestiti comodi e tappetino.

29 marzo - 12/19 aprile - 3/10/17 maggio · ore 20.15/22.15

6 incontri: € 40,00 - Max 18 persone.

SABATO

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Inglese base 1

BEATRICE DE CARLI

Si comincia dalle basi della lingua inglese.

Dal 9 marzo all'11 maggio · ore 8.45/10.15

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 12 iscritti.

Inglese intermedio 1

BEATRICE DE CARLI

Consigliato a chi, avendo acquisito basilari elementi della lingua, intende proseguirne lo studio e rafforzare le proprie competenze nella conversazione.

Dal 9 marzo all'11 maggio · ore 10.30/12

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro.

Cazzago San Martino, via Gen. Reverberi, 12/F

Educazione cinofila base

DAMIANO LAUCELLO

Tramite esercizi teorici e pratici, impariamo a conoscere e a dialogare col nostro cane nel modo più corretto.

Dal 9 marzo al 13 aprile · ore 10.30/12.

6 incontri: € 40,00. Min-Max 6 persone.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le ISCRIZIONI agli incontri si effettuano presso la sede AUSER di via Ettore Spalenza, 8 - Rovato, cell. 335 6309678, a partire da lunedì 11 a sabato 23 febbraio con i seguenti orari: lunedì, venerdì e sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00; martedì, mercoledì e giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00. È necessario essere in regola con il tesseramento AUSER 2019: la tessera costa € 15 e vale sino al 31-12-2019 e dopo la sottoscrizione non può essere rimborsata. La tessera di socio è necessaria per ogni iniziativa AUSER. Portare il codice fiscale al momento del tesseramento. Il Direttivo si riserva di far partire il corso solamente al raggiungimento di un minimo di 10 iscritti.

SI PREGA DI RISPETTARE IL TERMINE DI ISCRIZIONE DEL 23 FEBBRAIO.

GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

- LAGO MAGGIORE CON LE 100 VALLI IN TRENINO domenica 14 aprile
 - ISOLA D'ELBA dal 25 al 28 aprile
 - POLONIA dal 7 all'11 settembre
 - FESTA DELLE DONNE - 10 marzo · ore 18 - Teatro Mons. Zenucchini - Rovato
 - PICCOLE STORIE Laboratorio teatrale Auser
 - NEW YORK DAL 5 AL 10 MAGGIO
 - LA VOCE DELLE STREGHE - 26 maggio · ore 17 - Teatro Mons. Zenucchini - Rovato Laboratorio teatrale Auser nella rassegna del festival "La strada per Endor"
- Queste ed altre verranno comunicate durante lo svolgimento dei corsi e contemporaneamente saranno visualizzabili sul sito di AUSER ROVATO.

PER INFORMAZIONI E PROGRAMMI DETTAGLIATI DI QUESTE ED ALTRE INIZIATIVE AUSER INSIEME ROVATO

Rovato - Via Ettore Spalenza, 8 - Tel. 030.7722680

Cell. 335.6309678 - e-mail: auserinsieme.rovato@libero.it

cliccare su Google: Auser Rovato e avrete periodicamente altre informazioni



www.new038gymfamilycenter.it

f newzerotrentotto



FONDAZIONE GASPARE MONAUNI

COCCAGLIO

**AUSER INSIEME ROVATO "UNIVERSITÀ DELLA LIBERETÀ"**Rovato - Via Ettore Spalenza, 8
Tel. 030.7722680 - Cell. 335.6309678

in collaborazione con il

COMUNE DI ROVATO
Assessorato alla Pubblica Istruzione

propone

Opportunità di incontro.

“a chi non ha l'età per la scuola ma ha conservato curiosità ed interessi, desiderio di conoscenza e di relazione con gli altri,”

SOSTIENI IL FILO D'ARGENTO
CON IL 5x1000: C.F. 97321610582

PRIMAVERA 2019

LUNEDÌ

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Cucito - serale

FRANCA RIZZO

Corso avanzato - programiamo capi primaverili.

A richiesta verrà proposto il modello base su misura.

Dal 4 marzo al 13 maggio - Sala CAI · ore 20.30/22.30

10 incontri: € 55,00. Max 9 iscritti.

La Bibbia: Parola di Dio e parole degli uomini

GIANNI TRAPLETTI

La raccolta di antichi scritti che costituiscono la Bibbia rappresenta un punto di riferimento centrale nella religione e nella cultura dell'Occidente. Il corso fornisce informazioni introduttive sulla formazione del Libro Sacro e guida nella lettura di alcuni brani, in cui compaiono personaggi e concetti celebri (Creazione e Alleanza, la Legge, il re Davide, i Profeti, Gesù di Nazaret).

Dal 4 marzo al 13 maggio · ore 20.30/22 · 10 incontri: € 40,00.

Palestra New038 Family Center · Via Franciacorta, 1 c/o Piscine

Danza del ventre

IRENE AGAZZANI

Questa danza è fonte di benefici fisici in quanto armonizza e rafforza la muscolatura complessiva del corpo della donna, rilassa la mente, esalta la femminilità, procura autostima e fiducia in sé stesse.

Dal 4 marzo al 13 maggio · ore 17/18 · 10 incontri: € 40,00.

MARTEDÌ

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Vivere la Divina Commedia

LILIANA VARELLI

Incontri con personaggi che inducono a riflettere sul comportamento umano.

Dal 5 marzo al 7 maggio - Stanza CAFFÈ · ore 14.30/16

10 incontri: € 40,00.

Make Up

DEBORAH ARADORI

Vorresti sentirti sempre bellissima??? Il corso di Self Make Up è un'occasione unica per avere un incarnato perfetto, per imparare a truccarti in modo semplice ma efficace. Un'esperienza diversa e divertente da vivere magari con le amiche.

Dal 5 marzo al 7 maggio · ore 9/10.30 · 10 incontri: € 40,00.

Cucito - mattino

FRANCA RIZZO

Per rimodellare capi già usati o nuovi.

A richiesta verrà proposto il modello base su misura.

Dal 5 marzo al 7 maggio - Sala CAI · ore 9/12

10 incontri: € 60,00. Max 9 persone.

Xilografia atossica

SARA GALANTE

XILOGRAFIA: "xilo" e "grafia" ovvero scrivere su legno, ma durante il corso non si scriverà: disegneremo incidendo il legno per creare matrici da stampare su carta o su stoffa.

Dal 5 marzo al 7 maggio - Sala CAI · ore 15/17

10 incontri: € 55,00.

Psicologia

MICHELE VENNI

Come funziona il nostro cervello? Apprendimento, memoria, intelligenza, affetti, socializzazione... Tutto quanto ci permette di affrontare i problemi e di vivere in modo soddisfacente.

Dal 12 marzo al 30 aprile · ore 16.30/18

8 incontri: € 45,00.

Parliamo di libri. Circolo di lettura

EBE RADICI

Commentare un libro, confrontarsi, stare insieme. Proposte di letture e di autori. Lettura collettiva di un breve racconto.

12 mar - 9 apr - 14 mag · ore 14.30/16 · 3 incontri: € 10,00.

Inglese base 2

EROS GOBETTI

Per chi ha già frequentato il corso di inglese base 1 o ha comunque conoscenze di base della lingua.

Dal 5 marzo al 7 maggio · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 14 iscritti.

FORO BOARIO · Rovato, piazza Garibaldi

Camminiamo insieme

SOCIA AUSER

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme. ore 8.30/9.30 continuato - Solo tessera.

Palestra New038 Family Center · Via Franciacorta, 1 c/o Piscine

Ginnastica posturale

OTTAVIO FRANZONI

Attività a corpo libero mirata a correggere la postura con fasi di stretching statico per il benessere delle articolazioni.

Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 5 marzo al 7 maggio · ore 15/16

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

Ginnastica per l'intimo benessere

ANNA RITA MAFEZZONI

Ginnastica al femminile per rafforzare la muscolatura e per un benessere complessivo corpo-mente. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 5 marzo al 7 maggio · ore 18/19

10 incontri: € 40,00. Max 10 iscritti.

Fondazione Monauni · Coccaglio, via Madre Teresa di Calcutta

Ritrovare la saggezza del corpo

TIZIANA MARCHETTI

Laboratorio di esercizi corporei di rilassamento e meditazione. Il lavoro è finalizzato all'esplorazione e all'ascolto di sé, al fine di migliorarne la capacità di stare nel QUI ed ORA, sciogliendo le tensioni e lo stress quotidiano. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 5 marzo al 23 aprile · ore 16/17.30 · 8 incontri: € 40,00.

Scuola Ricchino · Rovato, via Ettore Spalenza, 27

Restauro base

GIANPIETRO COSTA

Apprendimento di base e applicazione pratica per la conoscenza dei materiali e delle tecniche base per il restauro conservativo di manufatti lignei. Esecuzione materiale.

Dal 5 marzo al 7 maggio · ore 20/23

10 incontri: € 60,00 + acquisto materiale. Max 12 iscritti.

MERCOLEDÌ

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Storia dell'arte

ERICA SIRANI

"L'Ottocento".

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 15/16.30 · 10 incontri: € 50,00.

Decorazione su porcellana

ALBINA VEZZOLI

Le tecniche che potrebbero essere impiegate sono: tradizionale con medium e la tecnica con pennello piatto e olio molle.

Dal 6 marzo al 15 maggio - Sala CAI · ore 15/17

10 incontri: € 60,00 + acquisto materiale. Max 6 iscritti.

Inglese avanzato 2

EROS GOBETTI

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato corsi di livello intermedio e in generale a chi ha già dimestichezza con la lingua inglese.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 18.15/19.45

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 14 iscritti.

Inglese base 2

BEATRICE DE CARLI

Per chi ha già frequentato il corso di inglese base 1 o ha comunque conoscenze di base della lingua.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 18.15/19.45

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 12 iscritti.

Inglese intermedio 2

ROBERTA MARANESI

Il corso si rivolge a chi ha già frequentato inglese intermedio 1 e in generale a chi ha già una conoscenza di base della lingua inglese e delle principali strutture grammaticali. Affronteremo e approfondiremo grammatica e lessico, cercando di dare spazio alla conversazione e all'uso della lingua viva.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 12 iscritti.

Inglese intermedio 1

EROS GOBETTI

Per chi ha già frequentato il corso di inglese base 2 o ha comunque conoscenze di base della lingua.

Dal 6 marzo al 15 maggio - Sala CAI · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro. Max 14 iscritti.

Inglese avanzato 2

BEATRICE DE CARLI

Indicato per coloro che hanno già appreso i principali elementi della lingua e desiderano consolidarli e proseguire nello studio della grammatica e del lessico, esercitandosi anche nella lettura, comprensione e conversazione.

Dal 6 marzo al 15 maggio - Stanza CAFFÈ · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro.

Pal. Sonzogni · C.so Bonomelli, 22

Spagnolo base

CARMEN R. ELIAS CONTRERAS

Per chi vuole imparare la lingua spagnola.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro.

Palestra New038 Family Center · Via Franciacorta, 1 c/o Piscine

Hata Yoga - mattino

SILVIA PARMIGIANI

L'individuo trova in sé la capacità di ascoltare e riscoprire ogni più piccola parte del proprio corpo, attraverso posizioni fisiche (ASANA). Diventandone consapevole sentirà gli squilibri fisici ed energetici nel proprio corpo e attraverso il movimento riporterà a sua volta equilibrio e benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 9/10

10 incontri: € 40,00. Max 12 iscritti.

Hata Yoga - pomeriggio

SILVIA PARMIGIANI

L'individuo trova in sé la capacità di ascoltare e riscoprire ogni più piccola parte del proprio corpo, attraverso posizioni fisiche (ASANA). Diventandone consapevole sentirà gli squilibri fisici ed energetici nel proprio corpo e attraverso il movimento riporterà a sua volta equilibrio e benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 15.30/16.30

10 incontri: € 40,00. Max 12 iscritti.

Pilates - pomeriggio 1

OTTAVIO FRANZONI

Mobilità, elasticità e tonificazione: tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 15.30/16.30

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

Pilates - pomeriggio 2

OTTAVIO FRANZONI

Mobilità, elasticità e tonificazione: tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo.

Dal 6 marzo al 15 maggio · ore 16.40/17.40

10 incontri: € 40,00. Max 14 iscritti.

Fondazione Monauni · Coccaglio, via Madre Teresa di Calcutta

Nutrizione e Benessere

ANNA MARIA PIETTA

Colesterolo alto, microbiota, disturbi gastrointestinali, la pelle e il sole.

Dal 6 marzo al 3 aprile · ore 17.45/19 · 5 incontri: € 30,00.

GIOVEDÌ

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

Dal disegno alla pittura

DAVIDE CASTELVEDERE

Insegnamenti di base attraverso un percorso che va dalla tecnica del disegno artistico alla pittura. 10 incontri aperti a tutti, principianti ed appassionati. Materiali non inclusi.

Dal 7 marzo al 16 maggio - Sala CAI · ore 15/17

10 incontri: € 50,00. Max 12 persone.

Inglese avanzato 2

ROBERTA MARANESI

Il corso si rivolge a chi ha già frequentato inglese avanzato 1 e in generale a chi ha già una conoscenza di livello intermedio della lingua inglese, del lessico, delle strutture lessicali e grammaticali. Ampio spazio sarà dedicato alla conversazione, alla simulazione di situazioni tipo.

Dal 7 marzo al 16 maggio · ore 20/21.30

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro.

Cultura e Lingua araba

FATIMA ZAHRA CHELIOUI

Per chi vuole imparare l'arabo. Questa è la tua occasione, insieme impareremo tante cose della lingua e della cultura araba.

Dal 7 marzo al 16 maggio - Stanza CAFFÈ · ore 20/22

10 incontri: € 50,00 + acquisto libro.

Auditorium Scuola Media

Ginnastica dolce

NADIA ZELASCHI

Avere cura del proprio corpo con tecniche di rilassamento e attività motoria adatta alle persone che vogliono fare ginnastica dolce. Portare materassino.

Dal 7 marzo al 16 maggio · ore 15.20/16.50

10 incontri: € 50,00. Max 15 persone.

Scuola Ricchino · Rovato, via Ettore Spalenza, 27

Restauro avanzato

GIANPIETRO COSTA

Continua l'apprendimento e l'applicazione pratica per la conoscenza dei materiali e delle tecniche base per il restauro conservativo di manufatti lignei. Esecuzione materiale.

Dal 7 marzo al 16 maggio · ore 20/23

10 incontri: € 60,00 + acquisto materiale. Max 12 persone.