

PROGRAMMA AUSER AUTUNNO 2021

AUSER INSIEME DI ROVATO-UNIVERSITA' DELLA LIBERETA'
VIA ETTORE SPALENZA 8 - ROVATO cell. 3356309678 -
"SOSTIENI IL FILO D'ARGENTO COL 5%" codice: "97321610582"

LUNEDI'	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
<p>Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 20,30 alle 22,30 sala CAI dal 4/10 al 6/12</p>	Cucito serale 10 incontri 55€ - max 9 iscritti	Franca Rizzo	Abito stile Impero, con variazione di giacchino.
<p>dalle 20 alle 21,30 dal 4/10 al 6/12</p>	Incontro con la Nutrizionista 10 incontri 50€	Rapizza Cristina	Curiosità, miti da sfatare ed approfondimenti in campo alimentare.
<p>Palazzo Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle 14,30 alle 16 dal 4/10 al 6/12</p>	Balli di Gruppo Principianti 10 incontri 50€ - max 10 iscritti	Iris Moratti	Tutti i balli di gruppo e le ultime novità per trascorrere un piacevole pomeriggio in compagnia; perché ballare fa bene a corpo e mente
<p>dalle 16 alle 17,30 dal 4/10 al 6/12</p>	Balli di Gruppo Intermedio 10 incontri 50€ - max 10 iscritti	Iris Moratti	Tutti i balli di gruppo e le ultime novità per trascorrere un piacevole pomeriggio in compagnia; perché ballare fa bene a corpo e mente. per chi ha già fatto il primo corso.
<p>Dalle 16,30 alle 17,30 dal 4/10 al 6/12</p>	Danza del ventre 10 incontri 40€ - max 10 iscritti	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 se stesse
<p>Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 -Rovato Dalle 15,30 alle 16,30 dal 4/10 al 6/12</p>	Pilates 10 incontri 40€	Enrique	Mobilità, elasticità e tonificazione : tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo
MARTEDI'	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
<p>Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 9 alle 12 sala CAI dal 5/10 al 7/12</p>	Cucito mattino 10 incontri 60€ - max 9 iscritti	Franca Rizzo	Tailleur Chanel base, con variazioni a piacere.
<p>dalle 20 alle 21,30 dal 5/10 al 7/12</p>	Francese base 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Benedetta Catania	Corso dedicato a chiunque abbia voglia di apprendere le basi di una lingua facile e piacevole. Ideale per tutte le età.
<p>Teatro Zenucchini v. Castello 23 dalle 14,30 alle 16 19/10 16/11 14/12</p>	Parliamo di libri. Circolo di lettura 3 incontri 10€	Ebe Radici	Commentare un libro,confrontarsi, stare insieme. Proposte di letture e di autori. Lettura collettiva di un breve racconto.
<p>Palazzo Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle 14,30 alle 16 dal 5/10 al 7/12</p>	Balli di Gruppo Intermedio martedì 10 incontri 50€ - max 10 iscritti	Iris Moratti	Tutti i balli di gruppo e le ultime novità per trascorrere un piacevole pomeriggio in compagnia; perché ballare fa bene a corpo e mente. per chi ha già fatto il primo corso.
<p>Presso Foro Boario - Piazza Garibaldi dalle 8,30 alle 9,30 continuato</p>	Camminiamo insieme solo tessera	soci auser	Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo..... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito...e stiamo bene insieme.
<p>Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 -Rovato dalle 9 alle 10 dal 5/10 al 7/12</p>	Ginnastica posturale su fitball 10 incontri 40€	Enrique	Il corso è volto a dare sollievo a tutti. In particolare alle persone che soffrono di dolori alla schiena o che fanno fatica a camminare in quanto elasticizza tutto il corpo.
<p>dalle 15 alle 16 dal 5/10 al 7/12</p>	Ginnastica posturale 10 incontri 40€	Enrique	Attività a corpo libero mirata a correggere la postura con fasi di stretching statico per il benessere delle articolazioni Portare materassino e calze antiscivolo
<p>dalle 16 alle 17 dal 5/10 al 7/12</p>	Psicologia 1 10 incontri 40€	Michele Venni	Quando non risolviamo un problema, lo somatizziamo, aumentando la nostra tensione. Così ci viene meno la energia che ci serve per affrontare i nuovi problemi. Nasce l'ansia, anticamera della depressione .Come scaricare le tensioni accumulate? Sperimentiamo il training autogeno, metodo psicofisico (portare il tappetino)
<p>dalle 17,10 alle 18,10 dal 5/10 al 7/12</p>	Psicologia 2 10 incontri 40€	Michele Venni	Quando non risolviamo un problema, lo somatizziamo, aumentando la nostra tensione. Così ci viene meno la energia che ci serve per affrontare i nuovi problemi. Nasce l'ansia, anticamera della depressione .Come scaricare le tensioni accumulate? Sperimentiamo il training autogeno, metodo psicofisico (portare il tappetino)
<p>Presso Scuola Ricchino-v. E.Spalenza 27 dalle 20 alle 23 dal 5/10 al 7/12</p>	Restauro base 10 incontri 60€ + acq. materiale - max 10 iscritti	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.

MERCOLEDI'	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
Teatro Zenucchini v. Castello 23 dalle 15 alle 16,30 dal 6/10 al 15/12	Storia dell'Arte 10 incontri 50€	Erica Sirani	"L'Ottocento"
Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 15 alle 17,30 dal 6/10 al 15/12 sala CAI	Decorazione su porcellana 10 incontri 60€ + acq. materiale - max 6 iscritti	Albina Vezzoli	Le tecniche impiegate sono: Tradizionale con olio molle, Americano con pennello piatto e Marmorizzazioni
dalle 18,15 alle 19,45 dal 6/10 al 15/12 sala Cai	Spagnolo base 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Giulia Pizzi	Il corso si rivolge a chi pur volendo acquisire una base di conoscenza grammaticale di lingua spagnola, desidera apprendere semplici frasi utili per la conversazione quotidiana.
Dalle 18,30 alle 20 dal 6/10 al 15/12	Inglese intermedio 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Beatrice De Carli	Il corso si rivolge a chi ha già frequentato inglese intermedio 1 e in generale a chi ha già una solida conoscenza della grammatica e del vocabolario di base della lingua inglese. Approfondiremo le nozioni di grammatica già trattate nei corsi precedenti inserendone di nuove, cercando di ampliare il vocabolario attraverso esercizi di ascolto e di conversazione.
Dalle 20,10 alle 21,40 dal 6/10 al 15/12	Inglese Intermedio 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Beatrice De Carli	Il corso si rivolge a chi ha già frequentato inglese intermedio 1 e in generale a chi ha già una solida conoscenza della grammatica e del vocabolario di base della lingua inglese. Approfondiremo le nozioni di grammatica già trattate nei corsi precedenti inserendone di nuove, cercando di ampliare il vocabolario attraverso esercizi di ascolto e di conversazione.
Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 - Rovato dalle 14,30 alle 15,30 dal 6/10 al 15/12	Pilates pomeriggio 2 10 incontri 40€	Enrique	Mobilità, elasticità e tonificazione : tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo
dalle 15,30 alle 16,30 dal 6/10 al 15/12	Pilates pomeriggio 3 10 incontri 40€	Enrique	Mobilità, elasticità e tonificazione : tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo
GIOVEDI'	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 15 alle 17 dal 7/10 al 16/12 sala CAI	Dal disegno alla pittura 10 incontri 55€ - max 12 iscritti	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
dalle 20 alle 21,30 dal 7/10 al 16/12	Inglese avanzato 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Roberta Maranesi	Il corso si rivolge a chi ha una buona conoscenza della lingua inglese e basi grammaticali solide. Ampio spazio viene dedicato a conversazione e approfondimento di argomenti legati alla cultura anglofona.
Presso Auditorium Scuola Media dalle 15,20 alle 16,50 dal 7/10 al 16/12	Ginnastica dolce 10 incontri 50€ - max 15 iscritti	Nadia Zelaschi	Avere cura del proprio corpo con tecniche di rilassamento e attività motoria adatta alle persone che vogliono fare ginnastica dolce. Portare materassino
Teatro Zenucchini v. Castello 23 dalle 14,30 alle 16 Dal 4/11 al 9/12	Filosofia 6 incontri 40€	Ione Belotti	I Classici sulla tolleranza: John Locke: "Lettera sulla tolleranza; Voltaire: "Candide", " Trattato sulla tolleranza"; J. Stuart Mill: "Sulla libertà". Il riferimento alla fonte diretta dei classici del pensiero politico moderno vuol costituire un momento di riflessione feconda in tempi in cui il dilemma della libertà e della salute pubblica è balzato prepotentemente al centro del dibattito socio-politico e culturale
dalle 20,30 alle 22,30 il 7-21-28/10 11-28-25/11 e 2-9/12	Laboratorio di teatro e uso espressivo della voce 8 incontri 50€ - max 15 iscritti	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
Presso Foro Boario - Piazza Garibaldi dalle 8,30 alle 9,30 continuato	Camminiamo insieme solo tessera	soci auser	Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo..... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito...e stiamo bene insieme.
Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 - Rovato dalle 9 alle 10 dal 7/10 al 16/12	Pilates mattino 10 incontri 40€	Enrique	Mobilità, elasticità e tonificazione : tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Serve materassino e calze antiscivolo
dalle 15 alle 16 dal 7/10 al 16/12	Ginnastica posturale 10 incontri 40€	Enrique	Attività a corpo libero mirata a correggere la postura con fasi di stretching statico per il benessere delle articolazioni Portare materassino e calze antiscivolo
Presso Scuola Ricchino-v. E.Spalenza 27 dalle 20.00 alle 23 dal 7/10 al 16/12	Restauro avanzato 10 incontri 60€ + acq. materiale - max 12 iscritti	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 .

VENERDI'	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 15 alle 17 dal 8/10 al 10/12	Scrittura di sé 10 incontri 50€	Mariolina Cadeddu	"Scrivere in compagnia è molto più bello che scrivere da soli. Laboratorio di emozioni, ricordi, sentimenti che aiutano ad incontrare la nostra parte creativa
dalle 14,00 alle 16,00 dal 8/10 al 10/12	Informatica base 10 incontri 55€ - max 10 iscritti	Luca Belotti	Impariamo a conoscere ed usare in nostro Pc, gestione dei file, elaborazione dei testi, internet, email, E' possibile portare il proprio portatile.
Dalle 16,15 alle 17,15 Dal 8/10 al 26/11	Lo smartphone nell'uso quotidiano 8 incontri 35€ - max 10 iscritti	Luca Belotti	Impariamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare
Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 -Rovato dalle 15,30-alle 16,30 dal 8/10 al 10/12	Pilates pomeriggio 10 incontri 40€	Enrique	Mobilità, elasticità e tonificazione : tre componenti fondamentali che aumentano il tono muscolare e alleviano i problemi posturali regalando benessere. Portare materassino e calze antiscivolo
Acquarè Piscina di Rovato via Franciacorta, 1 dalle 15,00 alle 15,50 dal 8/10 al 7-11	Piscina 7 incontri (€ 42 per nuove iscrizioni).	Piscina Spazio Sport	Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce
Presso pal. Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle ore 17,45 alle 18,45 Dal 8/10 al 19/11	Yoga della Risata 7 incontri 30€ max 20 iscritti	Maria Grazia Avena	Ridere produce endorfine gli ormoni della Felicità e rinforza la Respirazione. Ridere potenzia la Salute. Attraverso gli esercizi della Risata e le respirazioni dello Yoga si entra lentamente nella propria leggerezza e si scopre la propria forza abbandonando il giudizio.
Presso Foro Boario - Piazza Garibaldi dalle 8,30 alle 9,30 continuato	Camminiamo insieme solo tessera	soci auser	Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo..... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito...e stiamo bene insieme.
Teatro Zenucchini v. Castello 23 dalle 20,30 alle 22,30 8-15-22/10 e 5-12/11	Laboratorio di teatro e uso espressivo della voce 5 incontri 40€ - max 15 iscritti	Simona Rosa	5 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
SABATO	MATERIA	DOCENTE	TRACCIA DEL CORSO
Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 8,45 alle 10,15 Dal 9/10 al 11/12	Inglese base 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Beatrice De Carli	Corso adatto per coloro che già posseggono un minimo di vocabolario di base, conoscono l'uso dei verbi "essere e avere" nelle forme affermativa, negativa ed interrogativa; oltre ad una conoscenza elementare del simple present e dell'uso degli aggettivi, del plurale e dei numeri cardinali fino a 100.
dalle 10,30 alle 12 Dal 9/10 al 11/12	Inglese intermedio 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti	Beatrice De Carli	Per coloro che già conoscono i principali tempi verbali e regole grammaticali corrispondenti circa ad un livello A2-B1. Durante le lezioni si alterneranno momenti di conversazione, lettura e ripasso con approfondimento grammaticale.
Stadio "Giulio e Silvio Pagani" v. 1 Maggio, 4 -Rovato dalle 8 alle 9 dal 9/10 al 11/12	Sala Attrezzi posturale 10 incontri 40€ - max 15 iscritti	Enrique	Sequenza di esercizi di ginnastica per il mal di schiena fatti con macchinari specifici per risolvere ernie , scoliosi e cervicalgie

Le iscrizioni agli incontri si effettuano presso la sede Auser di via Ettore Spalenza, n° 8 - Rovato- cell. 3356309678

a partire da lunedì 13 a sabato 25 SETTEMBRE con i seguenti orari:

Lunedì, Venerdì e Sabato dalle 10 alle 12

Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle 15 alle 17

E' necessario essere in regola con il tesseramento Auser 2021; la tessera costa 15€ e vale sino al 31-12-2021 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 numero minimo di iscritti.

Si prega vivamente di rispettare il termine di iscrizione del 25 SETTEMBRE!

TUTTI I CORSI, GITE E INCONTRI SARANNO ATTUATI IN SICUREZZA CON I PROTOCOLLI SANITARI VIGENTI

GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

INAUGURAZIONE CORSI AUSER CON "RITORNIAMO A SORRIDERE..." REGIA DI SIMONA ROSA PRESSO TEATRO MONSIGNOR ZENUCCHINI - DOMENICA 3 OTTOBRE, ORE 17,30

"DOMANDOM SCÛSA AL MESSËR ALIGHIËRI" - COMPAGNIA DIALETTALE "I STRABÀNGOI DE CASTRÈZAT" DOMENICA 17 OTTOBRE 2021, ORE 18.00. SALA MONS. ZENUCCHINI, VIA CASTELLO, ROVATO.

GITA IN PROVENZA E CAMARGUE DAL 4 AL 7 SETTEMBRE

GITA IN PUGLIA CON AEREO DAL 12 AL 19 SETTEMBRE

WEEK-END NELLE LANGHE CUNEESE DAL 9 AL 10 OTTOBRE

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:

Sede: AUSER INSIEME ROVATO, via Ettore Spalenza, 8 ROVATO

cell.: 3356309678

E-MAIL: auserinsieme.rovato@libero.it

clickare su Google: Auser Rovato e avrete periodicamente altre informazioni