

| PROGRAMMA AUSER AUTUNNO 2020 | | | |
|---|--|--------------------|---|
| 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 |
| Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 20,30 alle 22,30 sala CAI dal 5/10 al 7/12 | Cucito serale 10 incontri 55€ - max 9 iscritti | Franca Rizzo | Abito stile Impero, con variazione di giacchino. |
| Palazzo Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle 14,30 alle 16 dal 5/10 al 7/12 | 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 |
| dalle 16 alle 17,30 dal 5/10 al 7/12 | 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. |
| Palestra New 038 Family Center -v. Franciacorta 1 c/o Piscine dalle 15,45 alle 16,45 dal 5/10 al 7/12 | 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 |
| Dalle 15,30 alle 16,30 dal 5/10 al 7/12 | Pilates 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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 |
| MARTEDI' | MATERIA | DOCENTE | TRACCIA DEL CORSO |
| Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 9 alle 12 sala CAI dal 6/10 al 15/12 | Cucito mattino 10 incontri 60€ - max 9 iscritti | Franca Rizzo | Tailleur Chanel base, con variazioni a piacere. |
| dalle 20 alle 21,30 dal 6/10 al 15/12 | Francese base 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 12 iscritti | Benedetta Catania | Corso dedicato a chiunque abbia voglia di apprendere le basi di una lingua facile e piacevole. Ideale per tutte le età. |
| Teatro Zenucchini v. Castello 23 dalle 14,30 alle 16 20/10 – 17/11 e 15/12 | 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. |
| Palazzo Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle 14,30 alle 16 dal 6/10 al 15/12 | 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. |
| 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. |
| Palestra New 038 Family Center -v. Franciacorta 1 c/o Piscine dalle 9 alle 10 dal 6/10 al 15/12 | Ginnastica posturale su fitball 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | Laura Morettini | 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 |
| dalle 15 alle 16 dal 6/10 al 15/12 | Ginnastica posturale 10 incontri 40€ - max 12 iscritti | 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 |
| dalle 16 alle 17 dal 6/10 al 15/12 | Psicologia 1 10 incontri 40€ - max 12 iscritti | 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) |
| dalle 17,10 alle 18,10 dal 6/10 al 15/12 | Psicologia 2 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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) |
| Presso Scuola Ricchino-v. E.Spalenza 27 dalle 20 alle 23 dal 6/10 al 15/12 | 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 14,10 alle 15,40 dal 7/10 al 9/12 | Storia dell'arte 10 incontri 50€ | Erica Sirani | "L'Ottocento" (Il giorno e l'orario sono suscettibili di variazioni. Un calendario attendibile verrà consegnato all'atto dell'iscrizione) |
| Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 15 alle 17,30 dal 7/10 al 9/12 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 7/10 al 9/12 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 7/10 al 9/12 | Inglese base1 10 incontri 50€ + acq. Libro max 10 iscritti | Beatrice De Carli | Il corso si rivolge a chi vuole iniziare dalle basi della lingua Inglese. |
| dalle 20,10 alle 21,40 dal 7/10 al 9/12 sala Cai | Inglese intermedio 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti | Beatrice De Carli | Per chi possiede le basi della lingua Inglese (present simple, past simple, futuri) e vorrebbe acquisire maggiore sicurezza nella comprensione. A una revisione degli argomenti grammaticali di livello intermedio si affiancherà un lavoro di approfondimento e fluidità nella produzione e lessicale e delle funzioni comunicative legate a situazioni di vita vissuta (viaggi, prenotazioni, email). |
| dalle 20 alle 21,30 dal 7/10 al 9/12 | Inglese Intermedio 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 14 iscritti | Eros Gobetti | 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. |
| Palestra New 038 Family Center -v. Franciacorta 1 c/o Piscine dalle 15,30 alle 16,30 dal 7/10 al 9/12 | Pilates pomeriggio 2 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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 |
| dalle 16,40 alle 17,40 dal 7/10 al 9/12 | Pilates pomeriggio 3 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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 |
| GIOVEDI' Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 15 alle 17 dal 8/10 al 10/12 sala CAI | MATERIA Dal disegno alla pittura 10 incontri 55€ - max 12 iscritti | DOCENTE Davide Castelvedere | TRACCIA DEL CORSO Insegnamenti di base attraverso un percorso che va dalla tecnica del disegno artistico alla pittura. 10 incontri aperti a tutti, principianti ed appassionati. <i>Materiali non inclusi</i> |
| dalle 20 alle 21,30 dal 8/10 al 10/12 | Inglese avanzato 2 10 incontri 50€ + acq. libro | Beatrice De Carli | 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, con l'utilizzo di materiali per studenti e reali. |
| Presso Auditorium Scuola Media dalle 15,20 alle 16,50 dal 8/10 al 10/12 | 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 16,30 Dall' 8/10 al 5/11 | Filosofia 5 incontri 40€ | Ione Belotti | I "classici" sulla tolleranza. Erasmo da Rotterdam, Libero arbitrio; John Locke, Voltaire, Candide e Trattato sulla tolleranza; John Stuart Mill, Sulla Libertà. Il riferimento alla fonte diretta dei classici del pensiero politico moderno vuol costituire un momento di crescita intellettuale e di riflessione feconda in tempi in cui razzismo, intolleranza e disuguaglianza sono tornati prepotentemente al centro della narrazione quotidiana. |
| 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. |
| dalle 20,30 alle 22,30 Dall'8/10 al 26/11 | Laboratorio di teatro e uso espressivo della 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 |
| Palestra New 038 Family Center -v. Franciacorta 1 c/o Piscine dalle 9 alle 10 dal 8/10 al 10/12 | Pilates mattino 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | Ottavio Franzoni | 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 8/10 al 10/12 | Ginnastica posturale 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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 |
| Presso Scuola Ricchino-v. E. Spalenza 27 dalle 20,00 alle 23 dal 8/10 al 10/12 | 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' Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 | MATERIA | DOCENTE | TRACCIA DEL CORSO |

| | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|
| dalle 15 alle 17 dal 9/10 al 11/12 | Scrittura di sé 10 incontri 50€ | Mariolina Cadeddu | "Per cominciare a capire chi siamo dobbiamo raccontarci" Scrivere è dare un nome alle cose. Percorsi di scrittura e lettura con un laboratorio che conduce ad incontrare Dacia Maraini. |
| dalle 14,00 alle 16,00 dal 9/10 al 11/12 | 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 16/10 al 4/12 | Lo smartphone nell'uso quotidiano 8 incontri 35€ - max 10 iscritti | Luca Belotti | Impariamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare |
| Palestra New 038 Family Center -v. Franciacorta 1 c/o Piscine dalle 15,30-alle 16,30 dai 9/10 al 11/12 | Pilates pomeriggio 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | 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 |
| dalle 19,30 alle 20,30 dal 9/10 al 11/12 | Sala Attrezzi posturale 10 incontri 40€ - max 10 iscritti | Davide Guidi | Sequenza di esercizi di ginnastica per il mal di schiena fatti con macchinari specifici per risolvere ernie , scoliosi e cervicalgie – Istruttore Davide Guidi |
| Acquarè Piscina di Rovato via Franciacorta, 1 dalle 15,00 alle 15,50 dal 9/10 al 11/12 | Piscina 10 incontri 50€ | Piscina Spazio Sport | Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce |
| Presso pal. Sonzogni c.so Bonomelli 22 dalle ore 18,30 alle 19,30 Dal 2/10 al 6/11 | Yoga della Risata 1 gratuito +5 incontri 15€ 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. |
| Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 20,30 alle 22,30 Dal 9-16-23/10 e 6-13/11 | Laboratorio di teatro e uso espressivo della 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 Presso sede Auser via Ettore Spalenza, 8 dalle 8,45 alle 10,15 dal 10/10 al 12/12 | MATERIA Inglese base 2 10 incontri 50€ + acq. libro - max 10 iscritti | DOCENTE Beatrice De Carli | TRACCIA DEL CORSO 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 10/10 al 12/12 | 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. |

Le iscrizioni agli incontri si effettuano presso la sede Auser di via Ettore Spalenza, n° 8 - Rovato- cell. 3356309678
a partire da lunedì 7 a sabato 12 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 2020; la tessera costa 15€ e vale sino al 31-12-2020 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 12 SETTEMBRE!

GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

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