



| LUNEDÌ                                       |
|----------------------------------------------|
| Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8 |

**Dal disegno alla pittura - mattino** GIULIANA SALVINI  
*Insegnamenti di base attraverso un percorso che va dalla tecnica del disegno artistico alla pittura. Incontri aperti a tutti sia a principianti che a coloro che hanno già esperienza.*

**Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 9.00-11.30 • Sala CAI**  
**10 incontri € 65,00 • Max 11 iscritti • *Materiali esclusi***

**Dal disegno alla pittura - pomeriggio** GIULIANA SALVINI  
**Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 14.30-17.00 • Sala CAI**  
**10 incontri € 65,00 • Max 11 iscritti • *Materiali esclusi***

**Lavoro a maglia con aghi circolari base** MARIA RITA BARUCCO  
*Con una nuova tecnica si realizzano progetti in tondo ossia senza cuciture.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 9.00-11.00**  
**10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti • *Materiali esclusi***

**Circolo del Burraco** SOCI AUSER  
*Facciamo del gioco di carte un’occasione d’incontro!*  
**Continuato • ore 14.30-17.00**

**Suonare la chitarra** MAURO OCCHIONERO  
*Scoprire il mondo meraviglioso delle corde con le proprie mani. Per tutte le età. Non si richiede una conoscenza pregressa, ma una propria chitarra.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 18.00-19.30**  
**10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti**

**Incontri sul Cinema** FEDERICO OCCHIONERO  
*Riprendiamo il corso pensato per chi vuole approfondire l’approccio al testo e al linguaggio cinematografico. Torniamo ad analizzare scene e a confrontarci sullo sguardo di autori e filmografie internazionali, concentrandoci su opere, nuclei tematici, filoni narrativi. Aperto a tutti.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 20.30-22.30**  
**10 incontri € 60,00**

**Cucito serale** FRANCA RIZZO  
*Abiti corti o lunghi, interi o spezzati, per tutte le occasioni. Possibilità di variazioni a quanto proposto.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 20.30-22.30 • Sala CAI**  
**10 incontri € 60,00 • Max 8 iscritti**

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22 |
|-------------------------------------------------|

**Yoga Ratna - base 2** GIUDITTA ROSTITI  
*Il gioiello dello yoga. Esplora il tuo corpo attraverso lo yoga, scopri la bellezza della forza, dell’armonia e dell’equilibrio. Il corso è aperto a tutti i praticanti di qualsiasi livello e età.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 9.00-10.30 • Sala 1**  
**10 incontri € 60,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina**

**Terapia del suono** ELISABETTA FILIPPINI  
*Tecniche di rilassamento e di equilibrio attraverso la terapia del suono. Scopriremo insieme i benefici delle frequenze attraverso musica selezionata. Sessioni guidate.*  
**Dal 29 Settembre al 27 Ottobre • ore 14.30-15.30 • Sala 1**  
**5 incontri € 35,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina**

**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 se stesse.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 17.30-18.30 • Sala 1**  
**10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino**

|                                                |
|------------------------------------------------|
| Piscina ACQUARÈ • Rovato - Via Franciacorta, 1 |
|------------------------------------------------|

**Acquagym** PISCINA SPAZIO SPORT  
*AcquaGym - È necessaria la tessera di Piscina Acqua Sport € 5,00 per chi non ne fosse già in possesso.*  
**Dal 29 Settembre all’1 Dicembre • ore 15.00-15.50**  
**10 lezioni € 80,00**

| MARTEDÌ                                      |
|----------------------------------------------|
| Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8 |

**Cucito martedì** FRANCA RIZZO  
*Abiti lunghi, interi o spezzati, per tutte le occasioni.*  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • ore 9.00-12.00 • Sala CAI**  
**10 incontri € 70,00 • Max 8 iscritti**

**Odissea, un viaggio senza fine** EMANUELA CARETTA  
*Odisea, un viaggio senza fine. Ripercorriamo insieme le avventure per mare di Ulisse all’ostinata ricerca della sua isola mai dimenticata. E, tuttavia, già sappiamo che Itaca non sarà la sua ultima meta: presto l’eroe dal multiforme ingegno ripartirà per giungere fino a noi attraverso molteplici e imprevedibili percorsi letterari.*  
**Dal 30 Settembre al 25 Novembre (no il 4/11) • ore 14.30-16.00**  
**6 incontri € 30,00**

**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.*  
**30/09 -28/10 - 2/12 • ore 14.30-16.00 • Sala CAI**  
**3 incontri € 15,00**

**Psicologia** MICHELE VENNI  
*Per millenni l’uomo comunicava solo col corpo. Poi ha sviluppato il linguaggio e, più tardi ancora, la scrittura. Ma il corpo continua a comunicare, anche se noi non ne siamo coscienti. Cerchiamo di imparare questa lingua antica e profonda.*  
**Dal 30 Settembre al 25 Novembre (no il 4/11) • ore 16.00-17.00**  
**8 incontri € 40,00**

**Informatica** ORNELLA RAPIZZA  
*Impariamo a conoscere il nostro computer, sistema Windows, partendo dalle basi, cartelle, file, elaborazione dei testi con Word, internet, mail, un accenno allo smartphone. Consigliamo di portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.*  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • ore 19.00-21.00**  
**10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti**

**Inglese intermedio martedì** MARINA VALOTTI  
*Ampliamento del vocabolario, strutture verbali diverse e realizzazione di una conversazione di vita quotidiana.*  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • ore 20:30-22.00**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti**

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22 |
|-------------------------------------------------|

**Ginnastica Posturale del benessere - mattino** JENNIFER SIRANI  
*Lavoro mirato a liberare il muscolo diaframmatico per prevenire contratture muscolari e alleviare lo stress.*  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • Corso A ore 9.00-10.00 - Sala 1**  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • Corso A ore 10.00-11.00 - Sala 2**  
**10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino**

**Ginnastica Posturale del benessere - pomeriggio** JENNIFER SIRANI  
**Dal 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • ore 14.30-15.30 - Sala 1**  
**10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino**

|                                         |
|-----------------------------------------|
| FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi |
|-----------------------------------------|

**Camminiamo insieme** NERELLA RADICI  
*Punto d’incontro per partenza: inizio Spalti ingresso Foro Boario (vicino alla panchina rossa). Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.*  
**Continuato • ore 8.30-9.30 circa**

|                                                    |
|----------------------------------------------------|
| 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 30 Settembre al 10 Dicembre (no il 4/11) • ore 20.00-23.00**  
**10 incontri € 70,00 + acquisto materiale • Max 10 iscritti**

| MERCOLEDÌ                                    |
|----------------------------------------------|
| Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8 |

**Circolo del cucito e molto altro** PIERA MARIA GHIRARDI  
*Quando il filo unisce nelle passioni e crea “rete”.*  
**ore 9.00-11.30**

**Scrittura di sé** MARIOLINA CADEDDU  
*La scrittura permette di comunicare principalmente con se stessi, diventa un filo per non perdersi nel mare delle nostre emozioni, dei ricordi e di ciò che ci accade. Chi sono? E’ attorno a questo interrogativo che andremo a indagare...*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 16.00-17.30**  
**10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti**

**Spagnolo intermedio** BEATRICE DE CARLI  
*Corso dedicato a chi ha già acquisito le nozioni di base della lingua. Senza trascurare lo studio e il ripasso delle forme grammaticali e lessicali, daremo sempre più spazio alla conversazione, al gioco, alla lettura e all’ascolto.*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 18.30-20.00 • Sala CAI**  
**10 incontri € 55,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti**

**Inglese avanzato** BEATRICE DE CARLI  
*Il corso prevede un ripasso grammaticale, un approfondimento del lessico, ma soprattutto tempo dedicato alla conversazione, anche attraverso giochi, all’ ascolto, anche di canzoni, e alla lettura.*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 20.10-21.40 • Sala CAI**  
**10 incontri € 55,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti**

**Informatica base/intermedio** GIUSEPPE BONURA  
*Un percorso pratico per rispolverare i concetti fondamentali dell’informatica, imparare a muoversi in sicurezza tra acquisti online e social media, e utilizzare consapevolmente le tecnologie digitali nella vita quotidiana.*  
**Portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.**  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 20.00-22.00**  
**10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti**

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22 |
|-------------------------------------------------|

**Pilates** LAURA MORANDO  
*Il pilates è una disciplina che si focalizza sul rinforzo del core (muscoli addominali e della schiena), migliorando la postura, la mobilità e l’equilibrio; per un corpo più tonico, flessibile, e più funzionale. I movimenti controllati seguono il ritmo del respiro. Questo aiuta a ridurre lo stress e a promuovere l’equilibrio tra mente e corpo.*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 9.00-10.00 • Sala 1**  
**10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino**

**Yoga Ratna - intermedio** GIUDITTA ROSTITI  
*Il gioiello dello yoga. Esplora il tuo corpo attraverso lo yoga, scopri la bellezza della forza, dell’armonia e dell’equilibrio. Il corso è aperto a tutti i praticanti di qualsiasi livello e età.*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 15.00-16.30 • Sala 1**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina**

**Yoga** ANNALISA VENNI  
*Yoga: uniamo la pratica fisica con la parte più intima e spirituale. Praticiamo asana, pranayama (tecniche di respirazione) e tecniche di introspezione. Per principianti.*  
**Dall’1 Ottobre al 3 Dicembre • ore 20.30-22.00 • Sala 1**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina**

|                                         |
|-----------------------------------------|
| FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi |
|-----------------------------------------|

**Storia dell’Arte** ERICA SIRANI  
*Percorsi d’arte: Un viaggio alla scoperta delle opere, delle tecniche e degli artisti che hanno fatto la storia.*  
**Dal 29 Ottobre al 26 Novembre • ore 15.00-16.30**  
**5 incontri € 40,00**

|                                             |
|---------------------------------------------|
| VILLA CANTÙ • Rovato - Via Monte Orfano, 27 |
|---------------------------------------------|

**Circolo di disegno e pittura** GIULIANA SALVINI  
*Il Circolo Artistico Villa Cantù apre le porte a nuovi artisti per dipingere, acquerellare, disegnare, chiacchierando e bevendo un caffè insieme.*  
**ore 14.00-17.00/18.00 • fino ad esaurimento posti**

| GIOVEDÌ                                      |
|----------------------------------------------|
| Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8 |

**Lavoro a maglia con aghi circolari intermedio** MARIA RITA BARUCCO  
*Riservato a chi ha già frequentato i corsi precedenti. Con una nuova tecnica si realizzano progetti in tondo ossia senza cuciture.*  
**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 9.00-11.00**  
**10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti • *Materiali esclusi***

**Tedesco base 2** BEATRICE DE CARLI  
*Dedicato a chi ha già affrontato i primi rudimenti della lingua. Oltre al ripasso e all’approfondimento grammaticale e lessicale ci divertiremo affrontando semplici conversazioni, giochi di ruolo, ascolti e letture.*  
**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 10.00-11.300 • Sala CAI**  
**10 incontri € 55,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti**

**Inglese base 2** MARINA VALOTTI  
*Dedicato a chi ha già una piccola infarinatura di inglese. Obiettivo: consolidare le basi arricchendo un po’ il vocabolario e conoscere nuove strutture verbali.*  
**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 14:30-16.00**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti**

**Inglese intermedio 1** MARIA ROSALIA CUOZZO  
*... Dare to speak English!! Metodo: diretto-situazionale. Obiettivo: migliorare la propria autonomia linguistica in situazioni varie.*

**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 14.30-16.00**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti**

**Inglese base 1** MARIA ROSALIA CUOZZO  
*Catchy English \*Metodo: Diretto-situazionale \*Obiettivo: \* Raggiungere l’autonomia linguistica in situazioni di quotidianità e di necessità (lavoro, viaggi, hobbistica...).*  
**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 16.10-7.40**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti**

**Tedesco base** MARINA VALOTTI  
*Alfabetizzazione, pronuncia, lettura, verbi base al presente e al futuro, introduzione ai modalì, frasi e domande di sopravvivenza quotidiana, rudimenti di flessione grammaticale.*  
**Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre • ore 16.15-17.45**  
**10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti**