

Corsi MANUALI

Armocromia

ILARIA COTTINI

Scopri la tua immagine: colori, forme e stile per valorizzare al meglio la tua unicità.

Dall' 11 Novembre al 9 Dicembre

Mercoledì dalle ore 14,30 alle 16,00

sede Auser - Max 10 iscritti

5 incontri € 30,00 (Materiali esclusi)

Cucito-mattino

FRANCA RIZZO

Abiti su misura con modello base

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 9.00 alle 12.00

sala CAI - Max 8 iscritti

10 incontri - € 70,00 (Materiali esclusi)

Cucito-serale

FRANCA RIZZO

Gonne varie

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 20.30 alle 22.30

sala CAI - Max 8 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Materiali esclusi)

Disegno e Pittura

GIULIANA SALVINI

Aperto a tutti, sia principianti che con esperienza

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì **mattino** dalle ore 9.00 alle 11.30

Lunedì **pomeriggio** dalle ore 14,30 alle 17,00

sala CAI - Max 11 iscritti

10 incontri - € 65,00 (Materiali esclusi)

Lavoro a maglia-mattino

MARIA RITA BARUCCO

Realizziamo con la tecnica degli aghi circolari

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 9,00 alle 11,00

sede Auser - Max 10 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Materiali esclusi)

Lavoro a maglia-sera

MARIA RITA BARUCCO

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 20,00 alle 22,00

sala Cai - Max 10 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Materiali esclusi)

Restauro-base

GIANPIETRO COSTA

Apprendimento delle tecniche per il restauro conservativo di manufatti lignei.

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 20.00 alle 23.00

Scuola Ricchino - Max 12 iscritti

10 incontri - € 70,00 (Materiali esclusi)

Restauro-avanzato

GIANPIETRO COSTA

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 20.00 alle 23.00

Scuola Ricchino - Max 12 iscritti

10 incontri - € 70,00 (Materiali esclusi)

Corsi FISICO-GINNICI

Ginnastica dolce

NADIA ZELASCHI

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre –

Giovedì dalle ore 15.20 alle 16.50

Palestra Scuole Medie - Max 12 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Portare materassino)

Ginnastica Posturale

JENNIFER SIRANI

Lavoro mirato a liberare il muscolo diaframmatico per prevenire contratture muscolari e alleviare lo stress.

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì **corso A** dalle ore 9.00 alle 10.00

Martedì **corso B** dalle ore 10.00 alle 11.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Portare materassino)

Pilates-mattino

LAURA MORANDO

Rafforzamento dei muscoli di addome e schiena, controllo della postura, dell'equilibrio e della mobilità.

Dal 30 Settembre al 9 Dicembre - No il 4/11

Mercoledì **corso interm.** dalle ore 9,00 alle 10,00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Portare materassino)

Pilates-pomeriggio

LAURA MORANDO

Idem come sopra

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì **corso base** dalle ore 14.00 alle 15.00

Giovedì **corso inter.** dalle ore 15.00 alle 16.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Portare materassino)

Yoga-serale

ANNALISA VENNI

Yoga oltre le posizioni: respiro consapevole e meditazione.

Dal 30 Settembre al 9 Dicembre - No il 4/11

Mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Portare materassino e copertina)

Yoga Ratna

GIUDITTA ROSTITI

Attraverso lo yoga, scopri la bellezza della forza, dell'armonia e dell'equilibrio.

-Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 9,00 alle 10,30

-Dal 30 Settembre al 9 Dicembre - No il 4/11

Mercoledì dalle ore 14,30 alle 16,00

-Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre

Venerdì dalle ore 14.30 alle 16.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 60,00 (Portare materassino e copertina)

Tai Chi Chuan e Qi Gong

LUCIA CATTANEO

Per la consapevolezza corporea e il piacere di praticare insieme

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 9,00 alle 10.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Abbigliam. comodo)

Terapia del suono

ELISABETTA FILIPPINI

Tecniche di rilassamento

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 14,30 alle 15,30

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Portare materassino e copertina)

Ginnastica del benessere

OLTREFITNESS con Cristuna Simini e Gian Michele Broli

- Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 16,00 alle 17,00

- Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 15.00 alle 16.00

- Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre

Venerdì dalle ore 9,00 alle 10.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 50,00 (Portare materassino)

Acquagym

PISCINA ACQUARE' ROVATO

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 15.00 alle 15.50

10 incontri - € 80,00 + tessera Spazio Sport (da pagare direttamente ad Acquare')

Piscina

PISCINA ACQUARE' ROVATO

Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre

Venerdì dalle ore 15.00 alle 15.50

10 incontri - € 80,00 + tessera Spazio Sport (da pagare direttamente ad Acquare')

Corsi di lingue

Inglese base

MARIA ROSALIA CUOZZO

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 10,00 alle 11,30

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00

Inglese intermedio

MARIA ROSALIA CUOZZO

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 14,30 alle 16,00

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00

Inglese base 2

MARINA VALOTTI

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 14.30 alle 16.00

sala CAI - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00 + acquisto libro

Inglese intermedio 2

MARINA VALOTTI

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 20.30 alle 22.00

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00 + acquisto libro

Inglese Avanzato

MARGI BATTISTELLA

Dal 1 Ottobre al 3 Dicembre

Giovedì dalle ore 20.00 alle 22.00

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 60,00

Inglese base

BEATRICE DE CARLI

Dal 30 Settembre al 9 Dicembre -No il 4/11

Mercoledì dalle ore 17.00 alle 18.30

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00 + acquisto libro

Spagnolo intermedio

BEATRICE DE CARLI

Dal 30 Settembre al 9 Dicembre -No il 4/11 –

Mercoledì dalle ore 18,40 alle 20,10

sede Auser - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00 + acquisto libro.

Corsi culturali

Rilettura dell'Eneide

EMANUELA CARETTA

Analisi e riflessioni sull'Eneide di Virgilio

Dal 29 Settembre al 27 Ottobre

Martedì dalle ore 14.30 alle 16,00

sala CAI - 5 incontri € 30,00

Incontri Filosofici

IONE BELOTTI

IMMANUEL KANT (1724-1804)

Dal 29 Ottobre al 26 Novembre

Giovedì dalle ore 15.00 alle 16.30

Foro Boario - 5 incontri - € 45,00

Incontri con la Nutrizionista

CRISTINA RAPIZZA

Costruire pasti equilibrati dalla scelta dei prodotti fino alla loro preparazione in cucina

Dal 2 Ottobre al 20 Novembre

Venerdì dalle ore 20,00 alle 21.30

sede Auser - 8 incontri € 45,00

Incontri sul Cinema

FEDERICO OCCHIONERO

Approccio al testo e al linguaggio cinematografico con analisi di scene

Dal 28 Settembre al 30 Novembre

Lunedì dalle ore 20.30 alle 22.30

sede Auser - 10 incontri - € 60,00

Informatica-base

ORNELLA RAPIZZA

Sistema Windows. Gestione di file e cartelle, uso di Word, Internet, mail.

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 14,20 alle 16,20

sede Auser - Max 10 iscritti – No Apple

10 incontri - € 60,00 (Portare proprio portatile)

Smartphone-base (sistema Android)

ORNELLA RAPIZZA

Dal 30 Settembre al 28 Ottobre

Mercoledì dalle ore 14,30 alle 16,30

Max 10 iscritti

5 incontri - € 30,00

Parliamo di libri

EBE RADICI

Commentare un libro, confrontarsi, stare insieme. Proposte di letture e di autori.

6-Ott/17-Nov/15-Dic

Martedì dalle ore 14,30 alle 16,00

Scuola Ricchino - 3 incontri - € 15,00

La Storia che non conosciamo

MICHELE VENNI

Incominciamo dall'India.

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 16,00 alle 17,00

Foro Boario - 10 incontri - € 50,00

Malattie psicosomatiche

MICHELE VENNI

Scopriamo le cause e cerchiamo i rimedi.

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 17,10 alle 18,10 -

Foro Boario - 10 incontri - € 50,00

Scrittura di sé

MARIOLINA CADEDDU

La scrittura permette di comunicare principalmente con sé stessi.

Dal 2 Ottobre al 4 Dicembre

Venerdì dalle ore 16,00 alle 17,30

sede Auser - 10 incontri - € 55,00

Storia dell'Arte

ERICA SIRANI

Introduzione all'arte romana

Dal 30 Settembre al 28 Ottobre

Mercoledì dalle ore 15.00 alle 16.30

Foro Boario - 5 incontri - € 35,00

Incontro con l'Autore

IVANO NOLLI

Incontriamo Oriana Fallaci-Enzo Biagi e

Tiziano Terzani

Dall'11 Novembre al 2 Dicembre Sala CAI

Mercoledì dalle ore 14,30 alle 16,00

4 incontri € 25,00

Teatro

Laboratorio di espressione teatrale, per tutti

SIMONA ROSA

Dal 29 Settembre al 1 Dicembre

Martedì dalle ore 20.30 alle 22.00

Palazzo Sonzogni - Max 12 iscritti

10 incontri - € 55,00

Circoli

Camminiamo insieme

NERELLA RADICI

Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Martedì/Giovedì/Venerdì dalle ore 8.30 – alle 9.30 circa - Partenza da Foro Boario

Circolo del burraco

SOCI AUSER

Facciamo del gioco di carte un'occasione d'incontro!

**Lunedì dalle ore 14.30 alle 17.00
sede Auser**

Circolo del cucito e non solo

PIERA MARIA GHIRARDI

Quando il filo unisce nelle passioni e crea "rete".

**Mercoledì dalle ore 9.00 alle 11.30
No il 4/11 – sala CAI**

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.

**Mercoledì dalle ore 14.00 alle ore 17.00 –
No il 4/11 – Villa Cantù**

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione ai corsi, assieme al tesseramento 2026, si effettua presso la sede Auser di v. E. Spalenza n°8 Rovato a partire

da lunedì 14 a Martedì 22 Settembre

con i seguenti orari:

Lunedì, Venerdì e Sabato= dalle 9 alle 12

Martedì, Mercoledì e Giovedì= dalle 15 alle 18

N.B.: Per motivi di contabilità non possiamo accettare prenotazioni prima, né iscrizioni dopo la data del 22 Settembre! Le iscrizioni in sede avranno la precedenza su ogni altra notifica di intenzione all'iscrizione ai corsi.

Il Direttivo si riserva di far partire il corso solamente al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.

La tessera annuale di € 20,00 (scadrà al 31 dic./2026) è necessaria per partecipare ai corsi e a tutte le altre iniziative di Auser (gite, incontri) e non è mai rimborsabile. Il costo del corso in caso di ritiro, sarà rimborsabile in seguito a presentazione di un certificato medico o, per situazioni particolari, su decisione del Direttivo. I pagamenti, effettuati direttamente in sede, sono solo "in contanti".

Ubicazione dei corsi:

sede Auser = via E. Spalenza, 8

sala CAI = via E. Spalenza, 8

Palestra Scuole Medie= via
Costituzione 4

Palazzo Sonzogni = c.so Bonomelli, 22

Sala Civica Foro Boario= p.zza

Garibaldi

Scuola Ricchino = via E. Spalenza, 27

AUTUNNO 2026

INIZIO CORSI IL 28 SETTEMBRE



**AUSER INSIEME ROVATO
«UNIVERSITÀ DELLA LIBERTÀ»**

ROVATO (BS) - Via Ettore Spalenza, 8
Tel. 030 7722680

Enio cell. 338 7537567 - Ornella cell. 373 7532577

in collaborazione con il

COMUNE DI ROVATO

Assessorato alla Pubblica Istruzione

propone

*Occasioni
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 TUO 5x1000: Cod. Fisc.: 97321610582**

GITE-VIAGGI E INIZIATIVE VARIE

Le iniziative sono in fase di programmazione e saranno comunicate ai soci con email e con WhatsApp cell: 3737532577 (numero che invitiamo a mettere nella vostra Rubrica dei Contatti sul cellulare). Le iniziative che verranno proposte saranno visibili sul sito Google cercando: “Auser Rovato Iniziative” o “Auser Rovato Corsi”. Mentre cercando in Google “Auser Rovato Documenti” potrete trovare l'elenco delle convenzioni stipulate da Auser in vostro favore ed una descrizione accurata di alcuni corsi.

Per comunicare con l'associazione AUSER INSIEME ROVATO= sede: via Ettore Spalenza n° 8, Rovato email:

auserinsieme.rovato@libero.it

x corsi = Ornella: cell. 3737532577

Enio: cell. 3387537567

x viaggi= Mariolina: cell. 3207823927

Milena: cell. 3331711996

Ebe: cell. 3208530667