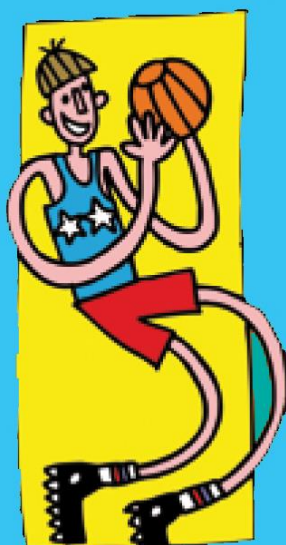
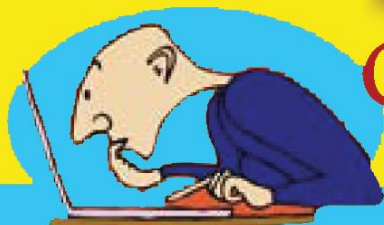




COMUNE DI SIZIANO

Vivi SIZIANO

Guida ai corsi 2022 / 2023



Teatro**Musica****Fumetto**
Basket**Judo****Arteterapia**
Danza**Cultura****Atletica**
Pallavolo**Arte****Pilates**
Pattinaggio**Karate****Yoga**
Benessere**Della Casa****Calcio**
Informatica**Giochi****Musica**
Psicomotricità**Fisio****Fitness**
Lettering**Visite****Guidate**
Atletica**Calligrafia****Judo**
Arteterapia**Fitness**
Karate**Calcio****Basket**
Teatro**Danza****Pallavolo**

Introduzione

Con questa edizione di "ViviSiziano", Vi presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi, previsti per la prossima stagione 2022/2023.

Le proposte rappresentano diversi modi per trascorrere il proprio tempo libero, con un occhio di riguardo all'offerta per la fascia da 5 a 17 anni: laboratori e corsi di teatro, arte, sport, musica e molto altro ancora.

Un'offerta pensata per valorizzare le competenze delle nostre associazioni e proporre nuove opportunità per tutte le fasce d'età.

Accanto a corsi ormai tradizionali, alcune novità per sperimentare nuovi percorsi, avere occasioni di incontro, svago, aggregazione e scambio, o più semplicemente ritagliarsi spazi per sè stessi, uscendo dalla frenetica vita quotidiana.

"ViviSiziano" propone 28 corsi di qualità che hanno richiesto un grande lavoro di preparazione e organizzazione, un'accurata ricerca delle migliori offerte, un'attenzione al contenimento dei costi per garantire la più ampia partecipazione, un importante lavoro di rete con le realtà sportive e culturali del territorio.

"Buoni corsi!"

*Con affetto
Il Vostro Sindaco
Donatella Pumo*

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 5 a 17 anni

GIOCHIAMO AL TEATRO

(per bambini da 8 a 10 anni)

A teatro si gioca con il corpo, la voce, la musica, la fantasia e l'improvvisazione, si inventano e si interpretano storie e personaggi! Per i più piccoli, avvicinarsi al teatro non significa solo imparare a recitare, ma intraprendere un percorso di conoscenza e di sviluppo delle proprie capacità individuali in termini di comunicazione, relazione, espressione e creatività. Attraverso il gioco, guideremo i piccoli partecipanti all'esplorazione delle potenzialità espressive del corpo, del volto, della voce, li inviteremo a mettere in gioco la loro immaginazione, a sperimentare le capacità di improvvisazione, immedesimazione e interpretazione.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: lunedì dalle 18:00 alle 19:30 da ottobre a maggio

Costi: € 20 iscrizione + € 140 a quadrimestre (minimo 8 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Teatro a Parte A.P.S. 371.4340573 - teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA: LUNEDÌ 3 OTTOBRE ALLE ORE 18:00 IN BIBLIOTECA

CORSO DI TEATRO PER RAGAZZI

(per ragazzi da 14 a 17 anni)

Il corso di teatro per adolescenti si configura come un viaggio alla scoperta di nuovi strumenti espressivi che permettono di approfondire la conoscenza di sé in relazione ad un gruppo. Attraverso un approccio ludico ed empatico, i ragazzi apprenderanno le basi della recitazione e insieme svilupperanno o rafforzeranno abilità quali: l'attenzione, l'ascolto, la collaborazione in un gruppo, l'espressione corporea e verbale, il ritmo, l'improvvisazione. Il percorso si costruirà insieme ai partecipanti e alle loro sensibilità, che potranno portare o meno alla realizzazione di una performance finale.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: mercoledì dalle 18:00 alle 19:30 da ottobre a marzo

Costi: da definire

Per informazioni ed iscrizioni: Teatro a Parte A.P.S. 371.4340573 - teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA: MERCOLEDÌ 5 OTTOBRE ALLE ORE 18:00 IN BIBLIOTECA

METTITI IN GIOCO!

(per ragazzi da 11 a 17 anni)

Dieci pomeriggi di gaming dedicati ai giovani, dove potersi sfidare in svariati giochi da tavolo ma anche tecnologici (giochi di strategia, collaborazione, visuo-spazialità, comunicazione, narrazione...), mettendosi alla prova individualmente e all'interno di un gruppo.

Attraverso un percorso ludico diversificato, che abbraccia i 10 articoli del Manifesto del Gioco, si accompagnano i partecipanti a vivere un'esperienza di socializzazione e di gioco consapevole.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: 2 sabati al mese dalle 15:00 alle 17:00 per 10 incontri

Costi: da definire

Per informazioni e iscrizioni: Teatro a Parte A.P.S. 371.4340573 - teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PRIMO INCONTRO: SABATO 8 OTTOBRE ALLE ORE 15:00 IN BIBLIOTECA

CORSO DI FUMETTO PER RAGAZZI

(per ragazzi da 11 a 17 anni)

Il corso si propone di dare una prima infarinatura sul fumetto, fornendo le basi per creare personaggi, ambientazioni e caratterizzare le loro storie. Nella prima parte del corso impareremo a disegnare la figura umana o un personaggio di fantasia. Nella seconda parte ci dedicheremo all'inchiostatura dei soggetti con la brush pen.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: martedì dalle 18:00 alle 19:00 per 8 incontri, a partire dal 4 ottobre.

Costi: € 40,00 per l'intero laboratorio, materiale a carico dei partecipanti. (Minimo 5 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Giovanni Paulli 335.6082246 - info@giovannipaulli.it

PRESENTAZIONE: SABATO 1 OTTOBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 5 a 17 anni

REALIZZIAMO UN DINOSAURO IN 3D!

(per bambini da 5 a 10 anni)

Che passione i dinosauri! Durante il laboratorio ti divertirai a costruire un fantastico T-Rex con il cartone, a renderlo eretto e a colorarlo!

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: martedì dalle 17:00 alle 18:00 per 8 incontri, a partire dal 4 ottobre

Costi: € 40,00 per l'intero laboratorio, materiale compreso. (Minimo 5 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Giovanni Paulli 335.6082246 - info@giovannipaulli.it

PRESENTAZIONE: SABATO 1 OTTOBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA

SCUOLA DI MUSICA “FABRIZIO DE ANDRÉ”

(per tutti)

Corsi attivati: Pianoforte, Chitarra, Flauto e corsi collettivi complementari (per chi frequenta corsi individuali) + altri corsi per i quali ci fosse un numero di richieste minime per poter formare la relativa classe.

Dove: da definire

Quando: nei giorni e orari concordati con i docenti

Costi: quota associativa annuale e di iscrizione alla Scuola di musica di € 60,00, oltre a una quota di frequenza che varia a seconda del numero e della durata delle lezioni.

Pacchetto base: una lezione settimanale individuale di strumento, teoria e solfeggio € 80,00 o € 95,00 al mese (a seconda della durata della lezione)

Per informazioni e iscrizioni: Livio Bollani 339.7778369 - info@tetracordo.com

PSICOMOTRICITÀ, MINIBASKET, BASKET

A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Psicomotricità cl. 2017/2018/2019	Palazzetto dello Sport di via Adamello	Sabato (Dal 10 settembre)	11:00 - 12:00
Minibasket "Pulcini" cl. 2015/2016	Palestra di via Pavia	Lunedì e mercoledì (Dal 12 settembre) Possibilità di ritirare i bambini da scuola	17:00 - 18:00
Minibasket "Scoiattoli" cl. 2014/2015	Palazzetto dello Sport di via Adamello	Martedì e giovedì (Dal 12 settembre)	17:00 - 18:00
Minibasket "Aquilotti" cl. 2013/2014	Palazzetto dello Sport di via Adamello	Martedì e giovedì (Dal 12 settembre)	18:00 - 19:30
Basket "Esordienti" cl. 2011	Palaoasi Lacchiarella Palestra di Via Pavia Palestra di Via Pavia	Martedì Giovedì Venerdì	17:00 - 18:30 17:00 - 18:00 18:30 - 20:00
Basket "Under" cl. 2004 - 2010	Contattare referente	Più possibilità	

Costi: Psicomotricità: € 230,00 annui - Minibasket € 340,00 annui - Esordienti € 380,00 annui - Under € 420,00 annui

Per informazioni e iscrizioni: **Andrea Murelli** (Responsabile Psicomotricità - Minibasket): 380.3906529 - andrea.murelli@hereyoucan.it - www.hereyoucan.it

Marcello Rochlitz (Responsabile Basket Esordienti - Under): 339.5360596

ATLETICA LEGGERA

A.S.D. Atletica Teatro alla Scala

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 8 a 13 anni	Istituto Comprensivo di Siziano - Via Pavia	Lunedì e giovedì	17:00 - 18:00

Quando: Da ottobre 2022 a maggio 2023.

Costi: € 250 annui. Frequenza libera, mono o bisettimanale. Sconto di 30 € per gli iscritti entro il 15/10/2022.

Per informazioni e iscrizioni: 371.5852899 – 347.5709115 - segreteria@atleticrals2.it

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 5 a 17 anni

CALCIO

A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
2016/2017	Campo sportivo comunale	Martedì Giovedì	17:00 - 18:15
2015	Campo sportivo comunale	Martedì Giovedì	18:15 - 19:45
2014 AB	Campo sportivo comunale	Lunedì Mercoledì	18:15 - 19:45
2013 ABC	Campo sportivo comunale	Dal Lunedì Al Venerdì	18:00 - 19:30
2012 AB	Campo sportivo comunale	Lunedì, Mercoledì, Giovedì	18:00 - 20:00
2011	Campo sportivo comunale	Martedì Giovedì	18:00 - 19:30
2010 AB	Campo sportivo comunale	Lunedì, Martedì, Giovedì	18:00 - 19:30
2009	Campo sportivo comunale	Martedì, Mercoledì Venerdì	18:00 - 19:30
2008	Campo sportivo comunale	Martedì, Giovedì, Venerdì	18:00 - 20:00
2006	Campo sportivo comunale	Mercoledì Venerdì	18:30 - 20:00

Quando: Dal 5 settembre 2022

Costi: € 350 annui

Per informazioni e iscrizioni: sizianolanterna@gmail.com - www.sizianolanterna.it -

Segreteria 3485883805 - Alessandro Goretti 3335761309 - Diego Barletta 3472282257

CORSO DI PATTINAGGIO (ROLLER)

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 6 a 13 anni	Tensostruttura di Via Pavia	Martedì (dal 12.09.2022 al 30.05.2023)	17:00 - 18:00

Costi: € 200 + € 30 di quota associativa e assicurazione. Obbligo di certificato medico. È raccomandato l'uso di protezioni.

Per informazioni e iscrizioni: Lucia 366.5037310

DANZA CREATIVA, TECNICA DI BASE, MODERN JAZZ, DANZA CLASSICA (METODO ROYAL ACADEMY OF DANCE), HIP HOP, K-POP, TIP TAP, STRETCHING FLOW

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza creativa, tecnica di base, modern jazz, danza classica (metodo Royal Academy of Dance), hip hop, K-pop, tip tap, stretching flow	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness Via S. D'Acquisto, 10	Tutti i giorni (Da lunedì 19 settembre)	Dalle 15:00 alle 22:00

Costi: € 130,00 a trimestre per frequenza mono settimanale - € 170,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 25,00 di quota associativa

Per informazioni e iscrizioni: Cristina De Rosa 338.7521087

DANZA CLASSICA E MODERNA

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 4 anni in su corsi di propedeutica, danza classica e moderna	Palazzetto dello Sport di via Adamello	Martedì, mercoledì, giovedì	Da definire

Quando: I corsi inizieranno il 20 settembre.

Costi: Quota da definire in base al numero di lezioni alla settimana.

Per informazioni e iscrizioni: Menangela Lupo 340.4113506 - www.scuolattitude.it - menangela.lupo@scuolattitude.it

KARATE

A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 5 a 15 anni	Palestra di Via Pavia	Martedì e giovedì	18:00 - 19:00

Costi: € 105,00 trimestrali; permette di partecipare a tutti i corsi dell'Associazione nei Comuni limitrofi

Per informazioni e iscrizioni: Stefano Quattro (direttore tecnico): 339.1815348 - Carla Barbara Scaglioni (Presidente): 0382.619100 - www.kcvmultisport.it

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 5 a 17 anni

JUDO

A.S.D. Laus Judo Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Dai 6 anni	Palazzetto dello sport di via Adamello	Lunedì e venerdì (Dal 19 settembre)	18:30 - 19:30

Costi: € 150,00 per frequenza monosettimanale - € 250,00 per frequenza bisettimanale (equivalente a metà anno sportivo) oltre a € 25,00 di quota di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni: Dario Pellegrini 347.0676464 - siziano@lausjudo.com

PALLAVOLO

A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
S3 Minivolley - Cl. 2013/2014/2015/2016	Palazzetto dello sport, via Adamello	Lunedì e mercoledì	Dalle 17:15
Under 12/13 – Cl. 2010/2011/2012	Palazzetto dello sport, via Adamello	Lunedì, mercoledì venerdì	Dalle 18:15 alle 19.45
Under 14/16 – Cl. 2007/2008/2009	Palazzetto dello sport, via Adamello	Lunedì, mercoledì venerdì	Dalle 18:30 alle 20.30
2^ divisione - età libera	Palazzetto dello sport, via Adamello	Lunedì, mercoledì, venerdì	Dalle 20:30

Costi: S3 Minivolley: € 240,00 all'anno. Altri corsi: € 300,00 all'anno. Per le famiglie con più figli iscritti, dalla 2^ iscrizione € 100,00 all'anno. Da versarsi in unica soluzione o in due rate. Verranno consegnate divisa da gioco e magliette per allenamento.

Per informazioni e iscrizioni: Pierluigi Morandotti: 338.8000187; Umberto Vailati: 338.8550455

PER TUTTO SETTEMBRE PER IL PROGETTO "VOLLEY DI FINE ESTATE" IN COLLABORAZIONE CON COMUNE DI SIZIANO E REGIONE LOMBARDIA E POOL SPORT SIZIANO, LE PROVE SONO GRATUITE.

LABORATORIO DI ARTETERAPIA E BENESSERE

“La strada”, questo è il titolo del laboratorio, la direzione che ti porta a vedere le cose in maniera diversa, perché ne hai fatto esperienza. Il laboratorio di Arteterapia è un campo di esperienza e crescita, uno spazio ricco e vitale dove è possibile confrontarsi in maniera protetta e sicura con sé stessi e con gli altri. Questa è la strada che percorreremo sperimentando varie tecniche e materiali allo scopo di connettersi con le proprie emozioni, fare esperienza, provare benessere. Ognuno sperimenterà i 4 tipi di materiali proposti (solidi, liquidi, scultorei e new media), senza alcuna pretesa artistica, ma con uno spirito libero e di gioco, senza inibizione né giudizio. Non sono richieste competenze specifiche in campo artistico.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: da definire. Da novembre ad aprile (6 mesi)

Costi: € 240 euro a trimestre (materiale compreso). Gruppi di minimo 4 e massimo 8 partecipanti. (Le eventuali cotture di argilla saranno a carico dei partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Alessandra Di Consoli 347.0886596 - a.diconsoli@gmail.com

IL BENESSERE DELLA CASA

Sei incontri dedicati al benessere abitativo, con un consulente del riordino specializzato in decluttering, dove scopriremo metodi e strumenti per riportare ordine e armonia nella casa e di conseguenza in noi stessi.

Primo e secondo incontro: “Felici con il decluttering”, la nuova frontiera per il benessere olistico della persona, che ci permette di prenderci cura del nostro spazio abitativo.

Terzo e quarto incontro: “Guardaroba perfetto”, come organizzare il guardaroba consapevolmente in modo pulito ed ecologico.

Quinto e sesto incontro: “Il magico potere delle pulizie di casa”, dove stanza per stanza si affronteranno tutti i problemi legati alle pulizie con un occhio all’ecologia e alla sostenibilità.

Dove: Biblioteca comunale

Quando: martedì dalle 20:00 alle 22:00; 4 e 11 ottobre (“Felici con il decluttering”); 18 e 25 ottobre (“Guardaroba perfetto”); 8 e 15 novembre (“Il magico potere delle pulizie di casa”).

Costi: € 25,00 per 1 incontro; € 45 per 2 incontri; € 65 per tutti gli incontri

Per informazioni e iscrizioni: Stefano Grimelli 351.5532987 - info@zenhabitat.it

IMPOSTARE E DISEGNARE UN FUMETTO

Il corso ha l'obiettivo di creare una basilare abilità nello schizzare e inchiostrare una sequenza di immagini e fondali tratti da una sceneggiatura di fantasia o tratta da testi di narrativa. Il corso è suddiviso in due parti da 4 lezioni ciascuna. Prima parte: acquisizione della capacità di disegnare la figura umana o un personaggio di fantasia. Seconda parte: inchiostatura dei soggetti con la brush pen.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: giovedì dalle 19:00 alle 20:00 per 8 incontri, a partire dal 6 ottobre

Costi: € 40,00 per l'intero laboratorio, materiale a carico dei partecipanti. (Minimo 5 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Giovanni Paulli 335.6082246 - info@giovannipaulli.it

PRESENTAZIONE: SABATO 1 OTTOBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA.

CORSO DI CALLIGRAFIA E LETTERING

Riscopriremo l'arte della scrittura manuale, dai primi tratti di base alle tecniche per dare movimento e personalità alle lettere, fino alle diverse possibilità che offre la materia. Scopriremo i materiali e strumenti necessari, acquisendo tutte le conoscenze tecniche per sperimentare con la composizione e combinazione di caratteri.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: giovedì dalle 20:00 alle 21:00 per 8 incontri, a partire dal 6 ottobre

Costi: € 40,00 per l'intero laboratorio, materiale a carico dei partecipanti. (Minimo 5 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Giovanni Paulli 335.6082246 - info@giovannipaulli.it

PRESENTAZIONE: SABATO 1 OTTOBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA.

CORSO DI TEATRO BASE

Un corso rivolto a tutte le persone che, anche se alla prima esperienza, vogliono avvicinarsi al mondo del teatro e le sue forme espressive. Per partecipare sono sufficienti un po' di curiosità e voglia di divertirsi. All'interno del percorso vi sarà la possibilità di mettersi in gioco e di relazionarsi con i compagni attraverso vari tipi di linguaggio: verbale, gestuale, spaziale, musicale e mimico. Si sperimenteranno attività ed esercizi di improvvisazione, movimento, ascolto del gruppo, percezione del corpo e dello spazio, uso della voce e della respirazione, interpretazione del testo. Il corso si chiuderà con la messa in scena di un saggio o di una prova aperta, in cui gli allievi si esibiranno davanti a un pubblico, dimostrando quanto appreso durante l'anno.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: mercoledì dalle 21:00 alle 23:00 da ottobre a maggio

Costi: € 20 iscrizione + tre rate da € 120 (minimo 8 partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni: Teatro a Parte A.P.S. 371.4340573 - teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA: SABATO 17 SETTEMBRE ALLE ORE 15:00 IN BIBLIOTECA

VISITE GUIDATE CON LA BIBLIOTECA

La biblioteca, in collaborazione con Oltre Confine SCS Onlus, propone una serie di visite guidate a luoghi di interesse nel milanese e lodigiano.

In data 29 Ottobre, alla vigilia di Halloween, è in programma "Milano insolita ed esoterica", un tour del mistero in notturna per le vie del centro di Milano, alla scoperta di curiosità, stranezze e misteri che abitano la città. Costo: 10 euro (MINIMO 10, MASSIMO 25 PERSONE).

In data 15 Gennaio, "Cuore di Lodi": mezza giornata dedicata alla scoperta di Lodi e dei suoi monumenti storici, dalla Cattedrale in piazza della Vittoria, al Chiostro dell'Ospedale Vecchio, fino alle moderne architetture di Renzo Piano della BPL City. Costo: gratuito (MASSIMO 25 PERSONE).

Il 5 marzo è in programma "Milano Urban Art", un tour a piedi che percorre la zona dei Navigli per scoprire alcuni dei più importanti progetti di Urban Art della città, angoli nascosti e negozietti molto speciali. Costo: gratuito (MASSIMO 25 PERSONE).

Quando: domenica 29 ottobre, 15 gennaio e 5 marzo

Costi: € 10 per "Milano insolita ed esoterica", gratuiti gli altri appuntamenti.

Per informazioni e iscrizioni: Biblioteca 0382.617733 - biblioteca@comune.siziano.pv.it

IMPARIAMO AD USARE IL COMPUTER

Speciale Over 65

Corsi riservati alle persone con oltre 65 anni di età: un esperto guiderà gli iscritti nell'acquisizione delle competenze occorrenti per l'utilizzo di software di uso comune e li accompagnerà nella scoperta del mondo virtuale, illustrandone potenzialità e rischi.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: a partire dal 4 ottobre ogni martedì e giovedì, orari da definire

Costi: La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780225 – ufficiocultura@comune.siziano.pv.it

JUDO

A.S.D. Laus Judo Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palazzetto dello Sport di via Adamello	Venerdì	19:30 - 20:30

Costi: € 150,00 per frequenza monosettimanale - € 250,00 per frequenza bisettimanale (equivalente a metà anno sportivo) oltre a € 25,00 di quota di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni: Nando Camerlengo 335.7689670 - siziano@lausjudo.com

KARATE

A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti (16/60 anni)	Palestra di via Pavia	Martedì e giovedì	18:00 – 19:00

Costi: € 105,00 trimestrali; permette di partecipare (senza ulteriori spese) a tutti i corsi che l'Associazione organizza anche nei Comuni limitrofi

Per informazioni e iscrizioni: Stefano Quattro (direttore tecnico): 339.1815348 - Carla Barbara Scaglioni (Presidente): 0382.619100 - www.kcvmultisport.it

MODERN JAZZ, FITNESS, PHYSIO GYM

A.S.D. CHORUS LINE & A.S.D. ENERGYM OASI FITNESS

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Modern Jazz	Sede Chorus Line e Energy Oasi fitness Via Salvo D'acquisto 10	Tutti i giorni (Da lunedì 19 settembre)	15:00 - 22:00
Corsi fitness: Dance Tonik, Yoga, Pilates, Krav Maga	Sede Chorus Line e Energy Oasi fitness Via Salvo D'acquisto 10	Tutti i giorni (Da lunedì 26 settembre)	15:00 - 21:30
Physio Gym	Sede Chorus Line e Energy Oasi fitness Via Salvo D'acquisto 10	Martedì e venerdì (Da martedì 27 settembre)	10:30 - 11:30

Costi:

Corsi di ballo: € 130,00 a trimestre per frequenza mono settimanale - € 170,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 25,00 di quota associativa.

Corsi Fitness: € 120,00 a trimestre per frequenza mono settimanale - € 160,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 10,00 di quota associativa.

Physio Gym: € 75,00 a trimestre per frequenza mono settimanale – € 100,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 10,00 di quota di iscrizione.

Per informazioni e iscrizioni: Cristina De Rosa 338.7521087 - Simone Putignano 349.2856141

DANZA CLASSICA E MODERNA

A.S.D. ATTITUDE

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Modern intermedio/avanzato Classico intermedio/avanzato	Palazzetto dello Sport	Martedì e giovedì	Da definire

I corsi inizieranno il 20/09/2022.

Costi: Quota da definire per più lezioni alla settimana.

Per informazioni e iscrizioni: Menangela Lupo 340.4113506 - www.scuolattitude.it - menangela.lupo@scuolattitude.it

OPEN DAY: MARTEDÌ 13 SETTEMBRE, PALAZZETTO DELLO SPORT, VIA ADAMELLO, SIZIANO

PILATES

A.S.D. LET'S TRAIN

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palazzetto dello sport Siziano Palestra piccola	Lunedì	20:00 - 21:00
Adulti	Palazzetto dello sport Siziano Palestra piccola	Mercoledì	19:00 - 20:00

Costi: Quadrimestre, a frequenza monosettimanale € 160 / bisettimanale € 240.

PACCHETTI: 5 lezioni monosettimanale € 65 / 10 lezioni bisettimanale € 120.

PAGAMENTI RATEIZZATI PERSONALIZZABILI / SCONTO FAMIGLIA

(Tessera associativa e assicurazione € 20)

ABBONAMENTO ONLINE su gruppo Facebook: quadrimestre € 150.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA!

Per informazioni e iscrizioni: prof. Mara Nugnes 3355248104 - Facebook LET'STRAIN -
nugnesmara@gmail.com

INIZIO DAL 19 SETTEMBRE

FISIO FITNESS

Un corso di ginnastica dolce per prepararsi al movimento e poterlo fare in autonomia, al meglio e più a lungo.

Dove: Palazzetto dello Sport di via Adamello

Quando: da martedì 4 ottobre, tutti i martedì e giovedì, in due fasce orarie: 9:00 - 10:00 e 10:00 - 11:00

Costi: € 100,00 a trimestre per frequenza mono settimanale - € 120,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 15 di quota associativa

Per informazioni e iscrizioni: Nando Camerlengo 339.2467778 - nando.camerlengo@gmail.com

INDICE DEI CORSI

BAMBINI E RAGAZZI

Cultura e Tempo libero

Giochiamo al teatro pag.3

Corso di teatro per ragazzi pag. 3

Mettiti in gioco pag.4

Corso di fumetto per ragazzi pag.4

Realizziamo un dinosauro in 3d! pag.5

Scuola di musica "Fabrizio De André" pag.5

Sport

Psicomotricità, Minibasket, Basket pag.6

Atletica leggera pag.6

Calcio pag.7

Corso di pattinaggio (roller) pag.7

Danza creativa, tecnica di base, modern jazz, danza classica, hip hop, k-pop, tip-tap, stretching flow pag.8

Danza classica e moderna pag.8

Karate pag.8

Judo pag.9

Pallavolo pag.9

ADULTI

Cultura e Tempo libero

Laboratorio di arteterapia e benessere pag.10

Il benessere della casa pag.10

Impostare e disegnare un fumetto pag. 11

Corso di calligrafia e lettering pag. 11

Teatro di corso base pag. 12

Visite guidate con la biblioteca pag. 12

Speciale over 65: Impariamo ad usare il pc pag. 13

Sport

Judo pag.14

Karate pag.14

Modern jazz, Fitness, physio gym pag.15

Danza classica e moderna pag. 15

Pilates pag.16

Fisio fitness pag. 16

