

Vivi SIZZIANO

Guida ai corsi 2025 - 2026



Care concittadine e cari concittadini,

ormai settembre è alle porte e con esso, a breve, l'avvio di tutte quelle attività che mirano a valorizzare in paese la fruizione del vostro tempo libero.

Le attività si snoderanno fra ottobre 2025 e maggio 2026 come lo scorso anno; l'intenzione dell' Amministrazione Comunale, come sempre, sarà quella di essere il più vicina possibile a tutte le fasce d'età nel sostenere la programmazione dei vari momenti ludici e di socializzazione calendarizzati. L'attenzione riposta dai più piccoli fino ad arrivare agli adulti di tutte le età, mira al mantenimento di una equilibrata autonomia sia fisica che cognitiva di ciascuno e al fatto che ne promuova un benessere psicologico oltre che sociale.

Siamo convinti che favorire l'attività fisica regolare e mentale di ognuno miri a migliorare la qualità di vita un po' di tutti. Forme ludiche , attività teatrali, laboratori di lettura, di musica e di danza... anche in fasce, uniti ad attività manuali e creative, così pure la partecipazione a corsi o eventi culturali più strutturati o ad approfondimenti in lingue straniere avrà sicuramente come fine ultimo l'accrescimento culturale e di benessere emotivo della nostra comunità cittadina.

Buon lavoro a tutte e a tutti per l'anno a venire, ma soprattutto buone attività!

il Sindaco
Dott. Matteo Pedrazzoli

l' Assessore alla Cultura
Dott. Gianmaria Bondesan

il Consigliere delegato allo Sport e Tempo Libero
Patrick Palumbo



**CON I PIÙ
PICCOLI**

Con i più piccoli

In collaborazione con
Cooperativa Marta



Disostruzione

a cura della Croce Rossa Italiana – Unità Territoriale di Siziano

Lezione informativa a cura degli Istruttori della Croce Rossa Italiana Unità Territoriale di Siziano.

Il corso si svolgerà in due edizioni: una in autunno e una in primavera.

Modalità di iscrizione e calendario degli appuntamenti saranno pubblicizzati in seguito con apposita locandina

Danza in fasce



Un momento unico e irripetibile in cui ballare cuore a cuore con il proprio bambino.
Un momento per socializzare, confrontarsi, divertirsi e tornare ad essere Donne oltre che Mamme!

Fascia d'età sotto i 12 mesi

Previsti 6 incontri da 1 ora ciascuno

Quando: dalle 10:30 alle 11:30 **sabato 11-18-25 ottobre e 8-15-22 novembre**

Le modalità di iscrizione saranno pubblicizzate in seguito con apposita locandina

Danza con me



Una lezione da condividere con i nostri figli che crescono troppo velocemente.
Interagire e giocare con loro, vedendoli sviluppare abilità motorie, assisterli nelle decisioni. Il tutto in un ambiente sicuro e confortevole.

Fascia d'età dai 12 ai 24 mesi circa

Previsti 6 incontri da 1 ora ciascuno

Quando: dalle 9:30 alle 10:30 **sabato 11-18-25 ottobre e 8-15-22 novembre**

Le modalità di iscrizione saranno pubblicizzate in seguito con apposita locandina

Costo: Tutti i corsi sono gratuiti

Dove: Asilo Nido Comunale "La Coccinella" di Siziano

Per maggiori informazioni: Settore Servizi alla Persona

Dr.ssa Francesca De Stefani 0382 6780223



CULTURA E TEMPO LIBERO

Cultura e tempo libero

Corso d'italiano per stranieri livello AO

Creattività libera

L'associazione Creattività Libera propone un corso base di italiano per stranieri, per chi vuole imparare la lingua italiana partendo dalle basi: primi elementi linguistici fondamentali, nozioni di base per la conversazione, frasi utili per la vita di tutti i giorni e un assaggio della cultura italiana.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: tutti i lunedì a partire dal mese di ottobre

Orario: dalle 18:00 alle 19:30

Per informazioni ed iscrizioni: creattivalibera@gmail.com - 352 0692014

Corso d'italiano per donne straniere livello AO

Creattività libera

Un corso base di italiano per donne straniere che vogliono imparare a comunicare in lingua italiana e conoscere usi e costumi del nostro paese. Migliorare le proprie abilità comunicative aiuta a sviluppare fiducia in sé stessi e sentirsi parte attiva della società!

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: tutti i martedì a partire dal mese di ottobre

Orario: dalle 10:00 alle 12:00

Per informazioni ed iscrizioni: creattivalibera@gmail.com - 352 0692014

Corso di lingua araba

Creattività Libera

Corso base di lingua araba, ideale per chi vuole iniziare da zero o rinfrescare le prime nozioni. Non perdere questa opportunità, imparare l'arabo apre nuove porte e ti permette di esplorare un universo di conoscenza!

Dove: Sala Consiliare di Piazza G. Negri

Quando: tutti i mercoledì a partire dal mese di ottobre

Orario: dalle 19:30 alle 20:30

Per informazioni ed iscrizioni: creattivalibera@gmail.com - 352 0692014

Attività organizzate da UniTre Siziano

Per informazioni ed iscrizioni: segreteria@unitresiziano.it
Rosetta Rosati 366 6936583 - Elisa Schiano 348 7281254

Cultura e tempo libero

Teatro per bambini – 7/11 anni

Teatro a Parte

Per i più piccoli avvicinarsi al teatro non significa imparare a recitare, ma intraprendere un percorso di conoscenza e di sviluppo delle proprie capacità espressive, relazionali e creative. Attraverso il gioco, i bambini saranno guidati ad esplorare le potenzialità espressive del corpo, del volto e della voce, e saranno invitati a mettere in moto la propria immaginazione per lasciarsi trasportare in mondi immaginari e sperimentare nuovi linguaggi.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: Il sabato, da ottobre a dicembre

Orario: dalle 15:30 alle 17:00

Costi: gratuito a valere sul bando SPRINT

Prima lezione di prova sabato 4 ottobre

Per informazioni ed iscrizioni: teatroapartemail@gmail.com

Teatro per ragazzi – 12/17 anni

Teatro a Parte

Il corso di teatro per ragazzi 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 alla realizzazione di una performance finale.

Dove: Atrio della Scuola Primaria di Via Pavia

Quando: Il mercoledì, da ottobre a dicembre

Orario: dalle 18:30 alle 20:00

Costi: gratuito a valere sul bando SPRINT

Prima lezione di prova mercoledì 24 settembre

Per informazioni ed iscrizioni: teatroapartemail@gmail.com

Corso di inglese per bambini

English SRL

Un corso di lingua inglese per la fascia d'età 6/11 anni utile al raggiungimento del potenziamento linguistico orale. **Ogni incontro avrà la durata di 1 ora.** Al termine del corso verrà rilasciato l'attestato finale di frequenza per chi avrà frequentato almeno il 75% delle lezioni.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: il sabato mattina da ottobre a maggio

Le modalità di iscrizione saranno pubblicate in seguito con apposita locandina

Cultura e tempo libero

Teatro base per adulti

Teatro a Parte

Un corso rivolto a tutte le persone che 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: Atrio della Scuola Primaria di Via Pavia

Quando: Il mercoledì, da ottobre a maggio

Orario: dalle 21:00 alle 23:00

Open day: sabato 13 settembre alle ore 18:30

Prima lezione di prova gratuita mercoledì 1 ottobre

Per informazioni, costi ed iscrizioni: teatroapartemail@gmail.com

Gruppi di lettura

Biblioteca Comunale

Ti piace leggere e vorresti poter condividere le tue impressioni? Non ti piace leggere, ma vorresti trovare uno stimolo per farlo? Partecipa al gruppo di lettura della biblioteca per trasformare l'atto solitario della lettura in un'esperienza condivisa: qui le pagine prendono vita attraverso discussioni animate, interpretazioni diverse e connessioni umane autentiche. **Un incontro al mese** per condividere con altre persone le opinioni sul libro letto, oppure se proprio quel romanzo non ti è piaciuto, anche solo per ascoltare i punti di vista dei diversi lettori. Un modo per vivere la lettura completamente nuovo e stimolante che ti porterà a incrementare l'amore per la lettura (o a riscoprirlo) e a conoscere nuove persone che condividono la stessa passione. La partecipazione al gruppo è libera e gratuita, previa iscrizione (*max 15 persone*), e ovviamente i libri selezionati saranno sempre disponibili per il ritiro in biblioteca. Il target dei titoli scelti sarà per adulti. Ti aspettiamo **ogni primo giovedì del mese a partire da ottobre, alle ore 20:45 nella Biblioteca di Sizzano** per quattro chiacchiere e nuove scoperte!

Creattività e Chiacchiere

Creattività libera

Un corso di creatività, dove far fluire liberamente le proprie idee, i propri pensieri e le proprie ispirazioni, scoprendo nuove forme di espressione in un'atmosfera accogliente e rilassata. Non serve esperienza, solo tanta voglia di fare e chiacchierare!

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: tutti i lunedì a partire dal mese di ottobre

Orario: dalle 20:00 alle 21:30

Per informazioni ed iscrizioni: creattivalibera@gmail.com - 352 0692014

Cultura e tempo libero

Attività musicali personalizzate o di gruppo

Crono Spazio Arte

L'associazione culturale Crono Spazio Arte propone le seguenti attività musicali:

Corsi di batteria, percussioni e basso: lunedì, martedì e mercoledì

Corsi di chitarra: giovedì

Corsi di Pianoforte, clarinetto, saxofono e fisarmonica: venerdì

Attività di gruppo (minimo 4 persone):

Musicoterapia di gruppo: giorno da concordare

Musica d'insieme: (formare una band)

Drums & Percussions: (insieme di percussioni)

Lezioni da 60 minuti:

Ragazzi fino ai 14 anni: € 110,00 mensili (4 lezioni)

Ragazzi oltre i 15 anni e adulti: € 140,00 mensili (4 lezioni)

Lezioni da 45 minuti:

Ragazzi fino ai 14 anni: € 85,00 mensili (4 lezioni)

Possibilità di richiedere tariffe trimestrali e semestrali

Prevista una quota associativa per l'anno 2025/2026 pari a € 50,00

Dove: sede dell'associazione - via Castello n.5

Per informazioni ed iscrizioni:

Marco Previ 334 7276207 - Ilaria Boerci 339 6195191 - cronospazioarte@gmail.com

Spazio Compiti

Cooperativa Start

Tutoraggio educativo in piccoli gruppi, con un aiuto specifico nella pianificazione del loro studio. In questo spazio, il supporto non si limita alla mera esecuzione dei compiti, ma si punta a sviluppare competenze di organizzazione e autonomia.

Il progetto sarà gestito da un team qualificato di professionisti, che includerà un coordinatore educativo, che si occuperà della gestione complessiva del progetto, e di educatori professionali, che seguiranno i bambini e i ragazzi durante le attività.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: dalle 15:00 alle 17:30 a partire dal mese di ottobre

Il calendario completo sarà pubblicizzato in seguito con apposita locandina

Costi: gratuito a valere sul bando SPRINT

Modalità di iscrizione: Max 15 ragazzi fascia d'età 11-14 anni – iscritti alla scuola secondaria di 1° grado – in ordine di iscrizione fino ad esaurimento posti.

Iscrizioni aperte dal 15 settembre 2025

il modulo è disponibile sul sito comunale www.comune.siziano.pv.it

A close-up, low-angle shot of several runners on a red athletic track. The focus is on their lower legs and feet, wearing various colorful running shoes. A prominent yellow oval with the word 'SPORT' in bold red letters is overlaid in the center. The track has white lane markings and a yellow starting line.

SPORT

Psicomotricità: mini basket, basket

A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di psicomotricità			
Family (2021 - 2022)	Palazzetto di Via Adamello	Sabato	10:00 - 10:45
Cl. 2020 - 2021 (ammessi 2022)	Palazzetto di Via Adamello	Sabato	11:00 - 12:00
Corsi di minibasket			
Pulcini cl. 2018 - 2019	Palestra di Via Pavia	Lunedì e Mercoledì	16:45 - 17:45
Scoiattoli cl. 2017	Palestra di Via Pavia	Lunedì e Mercoledì	18:00 - 19:00
Aquilotti "Small" cl. 2016	Palazzetto di Via Adamello	Martedì e Giovedì	17:00 - 18:00
Aquilotti "Big" cl. 2015	Palazzetto di Via Adamello	Martedì e Giovedì	18:00 - 19:30
Corsi di basket			
Esordienti cl. 2014	Contattare Marcello Rochlitzer - 339 5360596		
Under cl. dal 2013 al 2006	Contattare Marcello Rochlitzer - 339 5360596		

Psicomotricità

inizio corsi e lezioni di prova sabato 13 settembre

Minibasket

inizio corsi e lezioni di prova mercoledì 10 settembre

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Andrea Murelli - **380 3906529**

Yoga pilates e pilates

AS.D Let's Train

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di Pilates	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Lunedì	19:00 - 20:00
Corso di Yoga-Pilates	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Lunedì	20:10 - 21:10
Corso di Pilates	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Mercoledì	19:00 - 20:00
Pilates Latino	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Mercoledì	20:10 - 21:00
Pilates Dolce	Palazzetto di Via Adamello	Giorni e orari da definire	Mattino

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Prof. Mara Nugnes **335.5248104**

letstrain14@gmail.com - www.letstrain.it

Disponibili sconti famiglia e pagamenti personalizzati

Pagina Facebook "**ASD LET'S TRAIN**" e Instagram "**letstrain_pilates**"

Prenota una lezione di prova! (necessari abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino)

Abbonamenti videolezioni accessibili dalla pagina Facebook "**Pilates con Mara**"

Corsi di nuoto

Comune di Siziano

Corso di Nuoto A.S. 2025/2026 per bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, articolato in **due cicli da 10 lezioni ciascuno** a frequenza **mono settimanale** (venerdì). L'iscrizione al corso prevede l'accompagnamento con lo scuolabus comunale e la sorveglianza negli spogliatoi.

1° Ciclo: Novembre 2025/Gennaio 2026 - **Apertura iscrizioni: Seconda metà di ottobre**

2° Ciclo: Marzo 2026/Maggio 2026 - **Apertura iscrizioni: Seconda metà di febbraio**

Per ulteriori informazioni consultare il sito comunale o contattare l'**Ufficio Istruzione** al numero **0382 6780226** o all'indirizzo e-mail **istruzione@comune.siziano.pv.it**

Volley

A.S.D Siziano Pallavolo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
S3 Minivolley 2017/18/19	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì e Mercoledì	17:00 - 18:00
Under 11 2016	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì e Mercoledì	18:00 - 19:00
Under 12 2015/16	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	17:00 - 18:00
Under 14 2013/2014	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	16:30 - 18:30
Under 16 2010/11/12	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	18:00 - 20:00
1 ^a Divisione femminile età libera	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	20:00 - 22:00
1 ^a Divisione maschile età libera	Palazzetto o palestra scuole medie	Lunedì, Martedì e Giovedì	20:30 - 22:30

Costi: guardare sul sito www.sizianovolley.it, dove sono presenti anche i moduli di iscrizione diversi a seconda della categoria

Per informazioni ed iscrizioni: Pierluigi Morandotti **338 8000187**

CERRATO ROBERTO **338 5257254**

Per tutto il mese di settembre possibilità di lezioni gratuite

Sconto per famiglie numerose: dal secondo iscritto quota corso ridotta del 40%

Corsi di Karate

A.S.D Karate Club Vidigulfo

Corso di Karate per adulti e bambini

Dove: Palestra di Via Pavia

Quando: martedì dalle 18:00 alle 19:00 - giovedì dalle 18:00 alle 19:00

Corso di ginnastica di mantenimento

Dove: Palestrina palazzetto di Via Adamello

Quando: lunedì dalle 10:30 alle 11:30 - mercoledì dalle 10:30 alle 11:30

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Stefano Quattro - **339 1815348**

Danza, fitness e physio gym

A.S.D Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corsi di danza per bambini, ragazzi e adulti (propedeutica, avviamento, tecnica di base, modern jazz, danza classica, hip hop, k-pop, boogie woogie)	Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness Via S.D'Acquisto, 10	Tutti i giorni (da lunedì 15/09)	Dalle 16:00 alle 22:00
Corsi di fitness per ragazzi e adulti (dance tonik, body tonik, yoga, pilates, fitbeat)	Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness Via S.D'Acquisto, 10	Tutti i giorni (da lunedì 29/09)	Dalle 18:00 alle 21:30
Corsi di physio gym per adulti	Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness Via S.D'Acquisto, 10	Martedì e venerdì (da martedì 30/09)	Ore 9:00 Ore 10:00 Ore 11:00

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Cristina De Rosa - **338 7521087**
Simone Putignano - **349 2856141**

Ginnastica Dinamica Militare

Ginnastica Dinamica Militare Italiana Siziano

La Ginnastica Dinamica Militare Italiana è una disciplina di allenamento a corpo libero adatta a tutti, che sfrutta le leve e le resistenze del nostro corpo. L'attività prevede una preparazione completa del proprio corpo in modo salutare, dinamico e soprattutto naturale.

Dove: Tensostruttura - Scuola Elementare di Via Pavia

Quando: martedì e giovedì dalle 20:00 alle 21:00

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Chiara Erbisti - **333 7865752**

Corsi di equitazione

Scuderia eQueen

Ippomotricità' (3-5 anni): Tesserino 5 lezioni €100,00 - Tesserino 10 lezioni €180,00

Primi Passi (principiante): Tesserino 5 lezioni €110,00 - Tesserino 10 lezioni €200,00

Salto ostacoli (livello intermedio): 10 lezioni €270,00

Ulteriori proposte saranno stipulate in base al livello del cliente e alle sue disponibilità.

Dove: Via Campomorto 46 - Vidigulfo (PV)

Quando: da martedì a domenica

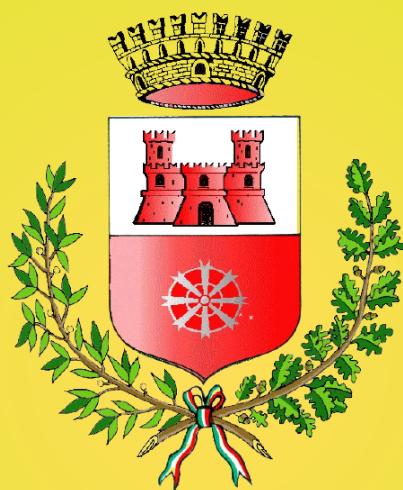
Per informazioni ed iscrizioni: 333 8469956 - scuderiaequeen@gmail.com

Calcio

A.S.D Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Piccoli Amici 2020-2021	Campo sportivo via Adamello	Lun - Mer	17:30 - 18:30
Piccoli Amici 2019	Campo sportivo via Adamello	Mer - Ven	17:30 - 18:30
Primi calci 2018	Campo sportivo via Adamello	Lun - Mer	17:30 - 19:00
Primi calci 2017	Campo sportivo via Adamello e via Paganini (Pieve Emanuele)	Mar - Gio	18:30 - 20:00
Pulcini 2016 - 2015	Campo sportivo via Paganini (Pieve Emanuele) e Villamaggiore	Lun - Mer	18:00 - 19:30
Esordienti 2013 - 2014	Campo sportivo via Paganini (Pieve Emanuele) e Villamaggiore	Mar - Mer - Ven	Contattare la segreteria
Giovanissimi U14	Campo sportivo via Paganini (Pieve Emanuele) e Piazza Negri	Mar - Mer - Ven	19:30 - 21:00
Giovanissimi U15	Campo sportivo Piazza Negri	Mar - Mer - Ven	18:00 - 19:30
Allievi U16	Campo sportivo via Paganini (Pieve Emanuele) e Piazza Negri	Mar - Mer - Ven	19:30 - 21:00
Allievi U17	Campo sportivo via Paganini (Pieve Emanuele) e Piazza Negri	Lun - Mer - Gio	18:30 - 20:00
Allievi U18	Campo sportivo Piazza Negri	Mar - Gio - Ven	19:30 - 21:00

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Segreteria - 347 5883805
sizianolanterna@gmail.com - www.sizianolanterna.com



Comune di Sizzano

