



COMUNE DI SIZIANO

Vivi SIZIANO

Guida ai corsi 2023 - 2024



Introduzione

Con questa edizione di “ViviSiziano”, Vi presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi, previsti per la prossima stagione 2023/2024.

Le proposte rappresentano altrettanti modi per trascorrere il proprio tempo libero: ascoltando una fiaba, imparando una nuova lingua, cimentandosi con la lettura creativa e l’arte, praticando sport, suonando uno strumento, imparando qualcosa sui nostri amici a 4 zampe, trascorrendo del tempo con il proprio bambino, ballando, preparando uno spettacolo teatrale 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 sé stessi, uscendo dalla frenetica vita quotidiana.

“ViviSiziano” propone 18 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**

METTITI IN GIOCO!

(per ragazzi da 5 a 13 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: partecipazione gratuita

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

PRESENTAZIONE E PRIMO INCONTRO: SABATO 7 OTTOBRE ALLE ORE 15.00 IN BIBLIOTECA

CORSO DI TEATRO PER RAGAZZI

(per ragazzi da 13 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: giovedì dalle 18.00 alle 19.30 dal 5 ottobre al 29 febbraio

Costi: partecipazione gratuita

Per informazioni ed iscrizioni: Teatro a Parte teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA: GIOVEDÌ 5 OTTOBRE ALLE ORE 18.00 IN BIBLIOTECA

SCUOLA DI MUSICA “FABRIZIO DE ANDRÉ”

(per tutti)

Corsi di Pianoforte e Chitarra + 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 e dello strumento musicale)

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

CORSO DI CALLIGRAFIA E LETTERING

(per adulti)

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: martedì dalle 20:00 alle 21:00 per 8 incontri, a partire dal 3 ottobre

Costi: € 120,00 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 30 SETTEMBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA

ATTIVITA' ORGANIZZATE DA UNITRE SIZIANO

L'UniTre – Università delle Tre Età – con sede a Siziano, presso la Biblioteca Comunale di Via Stazione n.15, nasce per soddisfare le esigenze di apprendimento e socializzazione della popolazione adulta e si propone come accademia di cultura con programmi di divulgazione ad alto livello in più rami del sapere. UniTre organizza una serie di corsi frequentabili dai 18 ai 99 anni, per partecipare è richiesta la sola quota annuale di adesione a Socio.

Non è necessario alcun titolo di studio e non si sostengono esami.

Per informazioni e iscrizioni: Rosetta Rosati – 366.6936583 Elisa Schiano – 348.7281254
segreteria@unitresiziano.it - www.unitresiziano.it

REALIZZIAMO UN DINOSAURO IN CARTONE TRIDIMENSIONALE!

(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: mercoledì dalle 17:00 alle 18:00 per 8 incontri, a partire dal 4 ottobre Costi: € **120,00** per l'intero laboratorio, materiale compreso. (Minimo 5 partecipanti)

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

PRESENTAZIONE: SABATO 30 SETTEMBRE ALLE ORE 11:30 IN BIBLIOTECA

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: giorni e orari da definire, in base alle iscrizioni

Costi: La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780221 – ufficiocultura@comune.siziano.pv.it

IL BENESSERE DELLA CASA

(per adulti)

Cinque incontri con il consulente di organizzazione domestica, specializzato nel decluttering, Stefano Grimelli, autore del libro "Zenhabitat" (Ed. Giunti), durante questo corso esploreremo diversi metodi e conosceremo gli strumenti giusti che ci aiuteranno nel riportare la nostra casa ad essere un ambiente sano e che ci rilassi, che supporti la nostra crescita e sviluppo, ogni incontro si concentrerà su un aspetto specifico del benessere abitativo, siete pronti per il viaggio che riporterà la vostra casa ad essere felici e voi con essa?

Primo incontro: "Il benessere abitativo" - Impareremo come l'ambiente in cui viviamo può influenzare il nostro stato d'animo e la nostra salute, scopriremo come creare uno spazio che promuova il relax, la serenità e il benessere emotivo;

Secondo incontro: "Felici con il decluttering"- Cosa è il decluttering? Come ci può aiutare? Quanti metodi ci sono? Si affronteranno i problemi del disordine, strumenti e strategie mirate, come non far tornare il disordine!

Terzo incontro: "Organizzazione degli spazi"- Esamineremo le strategie e le tecniche per organizzare la vostra casa in modo efficace, dalla cucina al soggiorno, scopriremo come ottimizzare lo spazio e mantenere l'ordine in tutta la casa, semplificando la vostra vita quotidiana;

Quarto incontro: "Guardaroba perfetto"- Ci immergeremo nel mondo del guardaroba! Impareremo a fare decluttering selezionando i capi che ci rappresentano di più, a organizzare tutti gli spazi per non perdere più tempo a cercare! Decluttering, organizzazione e riordino per un guardaroba perfetto!

Quinto incontro: "Le pulizie di casa e le piante in casa" - Ci concentreremo sulla routine perfetta per ognuno, sulle pulizie ecologiche, impareremo come mantenere un ambiente sano e pulito, come introdurre le piante da appartamento, quali, dove e perché sono utili per riportare il benessere in casa;

Dove: Biblioteca comunale

Quando: mercoledì dalle 19:30 alle 21:00;

4 ottobre "Il benessere abitativo";

11 ottobre "Felici con il decluttering"

18 ottobre "Organizzazione degli spazi"

25 ottobre "Guardaroba perfetto"

1° novembre "Le pulizie di casa e le piante in casa"

Costi: € 20,00 per 1 incontro; € 45,00 per 3 incontri; € 60,00 per tutti gli incontri

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



SPORT

PSICOMOTRICITA', MINI BASKET, BASKET

A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di psicomotricità			
cl. 2018-2019-2020	Palazzetto dello Sport	Sabato	11.00 – 12.00
Corsi di Minibasket			
Pulcini cl. 2016-2017	Palestra di via Pavia	Lunedì e Mercoledì	16.45 - 17.45
Scoiattoli cl. 2015-2016	Palestra di via Pavia	Lunedì e Mercoledì	18.00 – 19.00
Aquilotti "Small" cl. 2014	Palazzetto dello Sport	Martedì e Giovedì	17.00 – 18.00
Aquilotti "Big" cl. 2013	Palazzetto dello Sport	Martedì e Giovedì	18.00 – 19.30
Corsi di Basket			
Esordienti cl. 2012	Contattare referente	Più possibilità	
Under cl. dal 2011 al 2005	Contattare referente	Più possibilità	

Costi:

Psicomotricità: € 245,00 annui

Minibasket: € 370,00 annui

Esordienti: € 415,00 annui

Under: € 460,00 annui

Per informazioni e iscrizioni:

Andrea Murelli – 380.3906529 – andrea.murelli@hereyoucan.it – info@hereyoucan.it

PSICOMOTRICITA': INIZIO CORSI SABATO 9 SETTEMBRE

OPEN DAY MINIBASKET: LUNEDI' 11 SETTEMBRE

CORSI DI CALCIO

A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
cl. 2017-2018	Campo sportivo comunale	Lunedì e Mercoledì	17.00 – 18.00
cl. 2016	Campo sportivo comunale	Lunedì e Mercoledì	18.30 – 20.00
cl. 2015 squadre A-B	Campo sportivo comunale	Lunedì e Giovedì	18.30 – 20.00
cl. 2014 squadre A-B	Campo sportivo comunale	Martedì e Giovedì	18.00 – 19.00
cl. 2013 squadre A-B-C	Campo sportivo comunale	Dal Lunedì al Venerdì	18.30 – 20.00
cl. 2012 squadre A-B	Campo sportivo comunale	Lunedì e Venerdì	18.30 – 20.00
cl. 2011	Campo sportivo comunale	Martedì e Giovedì	17.45 – 19.20
cl. 2010	Campo sportivo comunale	Martedì, Giovedì e Venerdì	18.30 – 20.00
cl. 2009	Campo sportivo comunale	Martedì, Mercoledì e Venerdì	18.30 – 20.00
cl. 2008	Campo sportivo comunale	Lunedì, Martedì e Giovedì	19.00 - 20.30
cl. 2007	Campo sportivo comunale	Mercoledì e Venerdì	19.00 - 20.30

Costi: € 400,00 annui

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

Segreteria – 347.588 3805

INIZIO CORSI NEL MESE DI SETTEMBRE

I CAMPI E GLI ORARI SONO SUSCETTIBILI A VARIAZIONI

DANZA CLASSICA, MODERNA, HIP HOP e PROPEDEUTICA

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 4 anni in su corsi di propedeutica, danza classica, moderna e hip hop	Palazzetto dello Sport	Lunedì, Martedì, Giovedì	Da stabilire

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

OPEN DAY GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE

INIZIO CORSI LUNEDÌ 18 SETTEMBRE

DANZA PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI, FITNESS PER RAGAZZI E ADULTI, PHYSIO GYM PER ADULTI

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corsi di danza per bambini, ragazzi e adulti (Propedeutica, Tecnica di base, Modern Jazz, Danza Classica ,Hip Hop, K-pop, Stretching Flow)	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness Via S. D'acquisto, 10	Tutti i giorni	Dalle 16.00 alle 22.00
Corsi di fitness per ragazzi e adulti (Dance Tonik, Krav Maga, Yoga, Pilates)	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness Via S. D'acquisto, 10	Tutti i giorni	Dalle 18.00 alle 21.30
Corsi di Physio Gym per adulti	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness Via S. D'acquisto, 10	Martedì Giovedì	Ore 9.00 Ore 10.00 Ore 11.00

Per informazioni, costi e iscrizioni:

Cristina De Rosa - 338.7521087 Simone Putignano – 349.2856141

INIZIO CORSI: LUNEDÌ 11 SETTEMBRE (DANZA) – LUNEDÌ 25 SETTEMBRE (FITNESS) –
MARTEDÌ 26 SETTEMBRE (PHYSIO GYM)

SPORT

JUDO

A.S.D. Juse Judo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di Judo	Palazzetto dello sport	Martedì	16.30 – 18.30
		Venerdì	17.00 – 19.00

Per informazioni, costi e iscrizioni:

Istruttori Giuseppe Rizza e Vittorio Luison jusejudo@outlook.it

KARATE

A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di karate	Palestra di Via Pavia	Martedì e Giovedì	18:00 - 19:00
Corso di ginnastica	Palazzetto dello sport	Lunedì e Mercoledì	10.30 – 11.30

Per informazioni, costi e iscrizioni:

339.1815348 - info@kcvmultisport.it - www.kcvmultisport.it

ATLETICA LEGGERA

A.S.D. Accademia Melegnano Atletica

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di atletica leggera	Istituto Comprensivo di Siziano - Via Pavia	Lunedì e Giovedì	17:00 - 18:00

Costi: € 250,00 annui - frequenza libera mono o bisettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

388.9964100 – 347.5709115 – accademiamelegnanoatletica@gmail.com

YOGA PILATES E PILATES

A.S.D. Let's Train

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di yoga pilates	Palazzetto dello sport	Lunedì	19:00 - 20:00
Corso di pilates	Palazzetto dello sport	Lunedì Mercoledì	20.00 – 21.00 19.00 – 20.00

Costi:

€ 165,00 a quadrimestre per frequenza mono settimanale;

€ 250,00 a quadrimestre per frequenza bisettimanale;

Abbonamento online sulla pagina Facebook: € 150,00 a quadrimestre per frequenza mono settimanale con possibilità di prenotare una lezione di prova

Per informazioni e iscrizioni: prof. Mara Nugnes 335.5248104 - nugnesmara@gmail.com

INIZIO CORSI: LUNEDI' 11 SETTEMBRE

CORSI DI PATTINI A ROTELLE

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Lezioni di pattini a rotelle corso base	Palestra di Via Pavia	Martedì	17:00 - 18:00
Lezioni di pattini a rotelle corso avanzato	Palestra di Via Pavia	Venerdì	18.30 – 19.30

Costi:

Frequenza mono settimanale: € 240,00 annui + € 30,00 di quota sociale;

Frequenza bisettimanale: € 360,00 annui + € 30,00 di quota sociale;

Obbligo di certificato medico. È raccomandato l'uso di protezioni.

Per informazioni e iscrizioni: Lucia - 366.5037310

INIZIO CORSI: MARTEDI' 12 SETTEMBRE

CORSI DI PALLAVOLO

A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
S3 Minivolley cl. 2014 - 2015 - 2016	Palazzetto dello sport	Lunedì Mercoledì	17.00 – 18.00
Under 12 cl. 2012 - 2013	Palazzetto dello sport	Lunedì Mercoledì	17.00 – 18.30
Under 13-14 cl. 2010 - 2011	Palazzetto dello sport	Lunedì Mercoledì Venerdì	18.00 – 20.00
Under 16 cl. 2008 - 2009	Palazzetto dello sport	Lunedì Mercoledì Venerdì	20.00 – 22.00

Costi:**S3 Minivolley - € 210,00 annui**

Per le famiglie con più figli iscritti: dalla 2^a iscrizione **€ 100,00 annui**. Gli importi sono da versarsi in un'unica soluzione o in due rate.

Kit per pallavolo obbligatorio diversificato a seconda delle categorie

Under 12 - € 260,00 annui

Per le famiglie con più figli iscritti: dalla 2^a iscrizione **€ 100,00 annui**. Gli importi sono da versarsi in un'unica soluzione o in due rate.

Kit per pallavolo obbligatorio diversificato a seconda delle categorie

Under 13-14 - € 260,00 annui

Per le famiglie con più figli iscritti: dalla 2^a iscrizione **€ 100,00 annui**. Gli importi sono da versarsi in un'unica soluzione o in due rate.

Kit per pallavolo obbligatorio diversificato a seconda delle categorie

Under 16 - € 260,00 annui

Per le famiglie con più figli iscritti: dalla 2^a iscrizione **€ 100,00 annui**. Gli importi sono da versarsi in un'unica soluzione o in due rate.

Kit per pallavolo obbligatorio diversificato a seconda delle categorie

Per informazioni:

Pierluigi Morandotti 338.8000187

Cerrato Roberto 338.5257254

Per iscrizioni:

www.sizianovolley.it – sezione “**Vieni a giocare con noi**” - clicca su “**Iscriviti**” - compila il form ed invialo, sarai contattato

S3 MINIVOLLEY & UNDER 12: INIZIO CORSI LUNEDI' 11 SETTEMBRE

UNDER 13-14 & UNDER 16: INIZIO MERCOLEDI' 6 SETTEMBRE

POSSIBILITA' DI LEZIONI GRATUITE PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

Introduzione - pag.2

Cultura e Tempo libero

a partire da pag. 3

Mettiti in gioco! – pag.4

Corso di teatro per ragazzi – pag.4

Scuola di musica “Fabrizio De’ Andre” – pag.5

Corso di calligrafia e lettering – pag.5

Attività organizzate da UniTre Siziano – pag.5

Realizziamo un dinosauro in cartone tridimensionale! – pag.6

Impariamo ad usare il computer – pag.6

Il benessere della casa – pag. 7

Sport

a partire da pag. 8

Psicomotricità, mini basket, basket – pag.9

Corsi di calcio – pag.10

Danza classica, moderna, hip hop e propedeutica – pag.11

Danza per bambini, ragazzi e adulti, fitness per ragazzi e adulti, physio gym per adulti – pag.11

Judo – pag.12

Karate – pag. 12

Atletica leggera – pag.12

Yoga pilates e pilates – pag. 13

Corso di pattini a rotelle – pag. 13

Corsi di pallavolo – pag. 14

