

Vivi SIZIANO

Guida ai corsi 2024 - 2025



Carissime concittadine e concittadini,

La Nuova Amministrazione Comunale quest'anno, mutando leggermente le tempistiche, ha voluto riflettere con particolare attenzione sulla valorizzazione del tempo libero per riuscire a coordinare al meglio gli aspetti ludici, sportivi e culturali che caratterizzeranno le attività calendarizzate fra ottobre 2024 e maggio 2025 all'interno di " Vivi Siziano".

Partendo dai più piccoli si è pensato di proporre nuove attività che mirino a dare spazio all'incontro educatore-genitore-figlio in un tutt'uno, per promuovere lo sviluppo completo del bambino.

La valorizzazione della lettura, della musica, del teatro e della danza avranno come scopo il voler contribuire all'educazione di una corretta comunicazione, espressione, socializzazione e apprendimento di aspetti riguardanti l'ambito artistico, culturale e sociale della comunità.

Lo sport strutturato, in ogni sua forma, così come ogni attività ricreativa legata al movimento fisico avranno invece l'opportunità di essere valorizzati nell'ottica educativa atta a sostenere la crescita individuale, l'autostima e la stimolazione della corretta capacità d'iniziativa nella consapevolezza di aver cura sia della salute che degli aspetti emotivi di ciascuno.

Non è mancata l'attenzione a stimolare l'avvio di attività ad aspetto sociale-educativo atte a supportare e migliorare corrette abitudini di vita quotidiana.

Pertanto, la vicinanza alle attività delle tre età ha visto come scopo ultimo il promuovere eventi che favoriscano l'incontro costruttivo fra persone che possano condividere fra loro esperienze positive comuni.

Ed ora non ci resta che augurare a tutte e a tutti per l'anno a venire BUONE ATTIVITÀ!

Con la vicinanza di sempre,

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



Massaggio infantile

Il massaggio infantile è un efficace strumento attraverso cui si rafforza la relazione genitore-bambino e aiuta a sostenere, proteggere e stimolare la crescita e la sua salute; si tratta di un modo di comunicare con lui. Recenti ricerche scientifiche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a livello fisico, psicologico ed emotivo, in quanto lo fa sentire sostenuto, amato ed ascoltato, mentre aiuta i genitori nel riconoscimento dei segnali inviati dal piccolo.

Ciclo di 2 incontri con capienza massima di 6 persone.

Quando: 1° edizione Sabato 19 ottobre e sabato 9 novembre dalle 9.30 alle 11.00

2° edizione Sabato 5 aprile e sabato 10 maggio dalle 9.30 alle 11.00

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. **Capienza massima di 15 persone.**

Quando: 1° edizione lunedì 25 novembre dalle 21.00 alle 23.00

2° edizione lunedì 24 febbraio dalle 21.00 alle 23.00

3° edizione lunedì 5 maggio dalle 21.00 alle 23.00

Danza in fascia



Un magico momento dove ballare cuore a cuore con il proprio bambino. Non è un semplice corso di danza, ma un'occasione per socializzare, confrontarsi, divertirsi e tornare ad essere Donne oltre che Mamme. Diventare Mamma è una rivoluzione del corpo e della mente. Il percorso di Danza in Fascia, nato dall'esperienza e dalla competenza di diversi specialisti (ostetriche, psicologici, insegnanti di danza, infermieri pediatrici e fisioterapisti), aiuta la mamma a riprendere confidenza con il suo corpo e dedicarsi a sé stessa attraverso il movimento e la danza; aiuta a rafforzare il legame tra te e il tuo bimbo regalando momenti unici grazie alla musica e al babywearing.

Ciclo di 10 incontri con capienza massima di 12 persone

Quando: 1° edizione dalle 10.00 alle 11.00

(26/10 - 02/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11 - 14/12 - 11/01 - 18/01 - 25/01 - 01/02)

2° edizione dalle 10.00 alle 11.00

(29/03 - 12/04 - 19/04 - 26/04 - 17/05 - 24/05 - 14/06 - 21/06 - 28/06 - 05/07)

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

Attività musicali per tutte le età, personalizzate o di gruppo

CronoSpazio Arte

L'associazione culturale Crono Spazio Arte propone attività musicali di gruppo destinate ai nostri ragazzi e ragazze. Un percorso di propedeutica alla musica è molto importante per lo sviluppo psicofisico ed intellettuale dei bambini. Incoraggiando infatti il desiderio di ascoltare il proprio corpo e la volontà di divertirsi suonando, si ha la possibilità di esprimere sentimenti ed emozioni.

BODY PERCUSSION: impariamo a suonare e ad ascoltare il nostro corpo!

PROPEDEUTICA 3-6 ANNI: prime conoscenze dei suoni, del ritmo e degli strumenti musicali.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: a sabati alterni a partire dal mese di Novembre

Orario: dalle 15:30 alle 17:30

Costi: € 75,00 (5 lezioni), € 150,00 (10 lezioni)

Per informazioni ed iscrizioni: Marco Previ - 334.7276207, Ilaria Boerci - 339.6195191
cronospazioarte@gmail.com

Empaticamente

Studio Multidisciplinare Consapevolmente

Il corso sulle emozioni di 5 incontri, intende attuare una prevenzione all'analfabetismo emotivo e sensibilizzare la risonanza empatica. Saper riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri per evitare i fraintendimenti sulle emozioni, sensibilizzando i partecipanti all'ascolto, al sentire, nell'accogliere e soprattutto gestire i conflitti emotivi. Questo corso sarà attuato in modalità dialogica ed interattiva. Non verranno effettuate lezioni frontali ma, bensì, laboratori coinvolgenti e maieutici. Il corso sarà svolto dal dr. Alessio De Angelis, filosofo, consulente filosofico e esperto nelle pratiche filosofiche, presidente dell'associazione Pragma Lombardia APS.

Dove: Studio Multidisciplinare Consapevolmente - Via Carducci 1

Quando: il venerdì

Orario: 20:30 - 22:30

Costi: € 49,00 (10 ore totali)

Per informazioni ed iscrizioni: Pragma Lombardia APS
pragma.lombardia@gmail.com - 334.7000796

Cultura e tempo libero

Teatro per bambini – 7/10 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 ad aprile

Orario: dalle 15:30 alle 17:00

Costi: € 280,00

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: Biblioteca Comunale

Quando: Il giovedì, da ottobre ad aprile

Orario: dalle 18:00 alle 19:30

Costi: € 360,00 + € 20,00 di iscrizione

Per informazioni ed iscrizioni: teatroapartemail@gmail.com

Cultura e tempo libero

Teatro base per adulti

Teatro a Parte

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, se lo vorranno, si esibiranno davanti a un pubblico, dimostrando quanto appreso durante l'anno.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: Il martedì, da ottobre a maggio

Orario: dalle 21:00 alle 23:00

Costi: 3 rate da € 140,00 + € 20,00 di iscrizione e assicurazione

Per informazioni ed iscrizioni: teatroapartemail@gmail.com

Decluttering del guardaroba

Zen Habitat

Cari amanti dell'ordine e del benessere, Siamo entusiasti di presentarvi il nostro nuovo corso, un viaggio affascinante verso la trasformazione del vostro spazio personale più intimo: il guardaroba. "Decluttering del Guardaroba per una Vita Semplice e Felice" è progettato per andare oltre la superficie, esplorando il profondo legame tra noi stessi e i nostri abiti. Questo corso non è solo una guida pratica al decluttering, ma un'esplorazione emozionante della psicologia che si cela dietro il nostro guardaroba. Vi condurrà attraverso riflessioni profonde sul significato dei vostri abiti, aiutandovi a creare uno spazio che rispecchi la vostra vera essenza. Durante il corso parleremo dell'influenza reciproca tra corpo, mente e spazio, di cosa è veramente il decluttering, di come l'armadio comunica con la nostra essenza, nonché di metodi e tecniche per organizzare gli spazi dei nostri guardaroba.

Dove: Biblioteca Comunale

Quando: dalle 20:00 alle 21:30 - Martedì 15 ottobre e Venerdì 18 ottobre

Costi: € 30,00

Per informazioni e iscrizioni: Stefano Grimelli - 351.5532987

info@zenhabitat.it - www.zenhabitat.it

Cultura e tempo libero

Attività organizzate da UniTre Siziano

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 ed iscrizioni: Rosetta Rosati - **366.6936583**,
Elisa Schiano - **348.7281254**
segreteria@unitresiziano.it - www.unitresiziano.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 purple 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. 2019 - 2020 (ammessi 2021)	Palazzetto di Via Adamello	Sabato	11:00 - 12:00
Corsi di minibasket			
Pulcini cl.2017 - 2018	Palestra di Via Pavia	Lunedì e Mercoledì	16:45 - 17:45
Scoiattoli cl. 2016 - 2017	Palestra di Via Pavia	Lunedì e Mercoledì	18:00 - 19:00
Aquilotti "Small" cl. 2015	Palazzetto di Via Adamello	Martedì e Giovedì	17:00 - 18:00
Aquilotti "Big" cl. 2014	Palazzetto di Via Adamello	Martedì e Giovedì	18:00 - 19:30
Corsi di basket			
Esordienti cl. 2013	Contattare Marcello Rochlitzer - 339.5360596		
Under cl. dal 2012 al 2005	Contattare Marcello Rochlitzer - 339.5360596		

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Andrea Murelli - **380.3906529**

Sport

Gravidanzando

Studio Multidisciplinare ConsapevolMente

“Gravidanzando” è il corso che ti da la possibilità di esprimerti con il corpo in modo creativo e autentico, migliorando la conoscenza di sé e il proprio benessere psico-fisico. È compresa una consulenza fitoterapica (Fiori di Bach) con l'esperta.

Dove: Studio Multidisciplinare ConsapevolMente - via Carducci 1

Quando: il martedì 9:30 - 11:00

Costi: € 99 MENSILE

€ 270 TRIMESTRALE

Per informazioni ed iscrizioni: Alessandra Balbo 392.9475355

Yoga pilates e pilates

A.S.D Let's Train

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di yoga pilates	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Lunedì	19:00 - 20:00
Corso di pilates	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Lunedì Mercoledì	20:10 - 21:10 19:00 - 20:00
Corso di pilates latino	Palestrina palazzetto di Via Adamello	Mercoledì	20:10 - 21:10

Quando: Frequenza Monosettimanale / Bisettimanale

Costi: € 20,00 costo tessera e assicurazione

Pagamenti rateizzabili e sconti famiglia, possibilità di abbonamento con videolezioni sul Gruppo privato Facebook

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Mara Nugnes 335.5248104

letstrain14@gmail.com - visita la pagina Facebook LET'S TRAIN

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, avviamento, tecnica di base, modern jazz, danza classica, hip hop, k-pop, boogie woogie)	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, body tonik, 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 e Venerdì	Ore 9:00 Ore 10:00 Ore 11:00

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Cristina De Rosa - **338.7521087**
Simone Putignano - **349.2856141**

Pelvipilates

Studio Multidisciplinare ConsapevolMente

Corso dedicato al rafforzamento e alla tonificazione del pavimento pelvico attraverso i movimenti mirati del Pilates. Ideale per tutte le età, particolarmente nel post-gravidanza. Aiuta a prevenire disagi e a migliorare il benessere complessivo, favorendo una maggiore consapevolezza corporea e una migliore qualità di vita. È compresa una valutazione pelvica con l'ostetrica.

Dove: Studio Multidisciplinare ConsapevolMente - via Carducci 1

Quando: il martedì 9:30 - 11:00

Costi: € 99 MENSILE

€ 270 TRIMESTRALE

Per informazioni ed iscrizioni: Alessandra Balbo **392.9475355**

Sport

Volley

A.S.D Siziano Pallavolo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
S3 Minivolley 2016/17/18	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì e Mercoledì	17:00 - 18:00
Under 11/12/13 2012/13/14/15	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì e Mercoledì	17:00 - 18:30
Under 16 2009/10/11	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì, Mercoledì e Venerdì	18:00 - 20:00
1° divisione Età libera	Palazzetto di Via Adamello	Lunedì e Mercoledì	20:00 - 22:00

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

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Pierluigi Morandotti **338.8000187**
Cerrato Roberto **338.5257254**

Nuoto

Comune di Siziano

Corso di Nuoto A.S. 2024/2025 per bambini e ragazzi **dai 6 ai 14 anni**, articolato in **due cicli da 10 lezioni ciascuno** a frequenza monosettimanale (venerdì).

L'iscrizione al corso prevede l'accompagnamento con lo scuolabus comunale e la sorveglianza negli spogliatoi.

1° Ciclo: Periodo Novembre 2024/Gennaio 2025

Apertura iscrizioni: Seconda metà di ottobre.

2° Ciclo: Periodo Marzo 2025/Maggio 2025

Apertura iscrizioni: Seconda metà di febbraio.

Per ulteriori informazioni: consultare il **sito comunale** o contattare l'**Ufficio Istruzione** al numero **0382.6780226** – indirizzo e-mail istruzione@comune.siziano.pv.it

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

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Chiara Erbisti - **333.7865752**

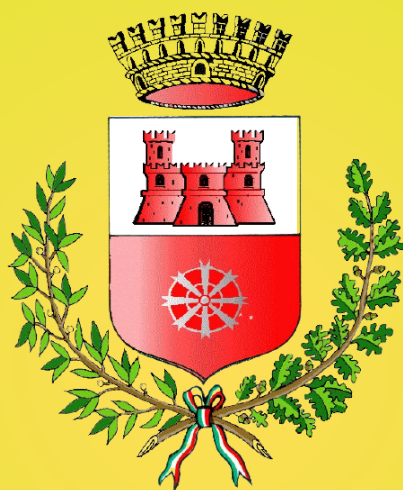
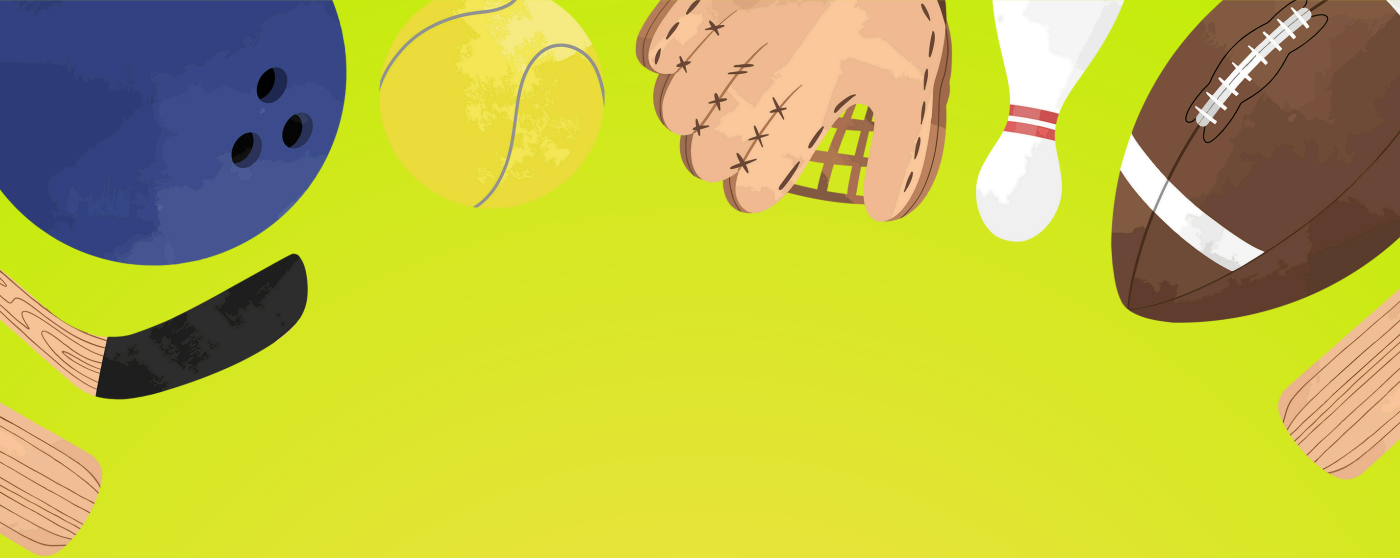
ALLENAMENTO DI PROVA: MARTEDI' 15 OTTOBRE ALLE ORE 20.00

Calcio

A.S.D Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Campionato FIGC categoria di base	Campo sportivo comunale	Sabato	Contattare la segreteria
Campionato FIGC categoria agonistica	Campo sportivo comunale	Ogni weekend	Contattare la segreteria
Torneo di Halloween	Campo sportivo comunale	Giovedì 01/11	Contattare la segreteria
Torneo "città di Siziano" categorie non agonistiche	Campo sportivo comunale	Dal 10 maggio al 1 giugno	Contattare la segreteria
Eventi per categorie non agonistiche	Campo sportivo comunale	Domenica	Contattare la segreteria

Per informazioni, costi ed iscrizioni: Segreteria - **347.5883805**
 sizianolanterna@gmail.com www.sizianolanterna.com



Comune di Sizzano

