

## **Seminari e conferenze**

*(imparare ascoltando)*

Conferenze monografiche	2	3	Archeologia
Architettura	4	5	Architettura del paesaggio e dei giardini
Arte ieri e oggi	6	7	Cinema d'archivio - Il potere dell'immagine
Corale Polifonica	8	9	Diritto
Geologia	10	11	L'accoglienza
La Chimica e i Beni culturali	12	13	Le Associazioni e il nostro Canavese
Letteratura e Filosofia	14	15	Meteorologia
Paesaggio Rurale	16	17	Psicologia
Romanico in Canavese	18	19	Scienze
Storia del Cinema	20	21	Storia della Musica
Storia militare	22	23	Viaggi Intorno al Mondo

## **Corsi, laboratori, attività** *(imparare facendo)*

Acquerello	26	27	Alfabetizzazione musicale
Allenamento cognitivo	28	29	AquaGymn
Autodifesa	30	31	Balli popolari
Bridge	32	33	Canto popolare
Chitarra	34	35	Circolo dei lettori
Cucina Wow - Cucina Creativa	36	37	Danze internazionali di cultura popolare
Decorazione su stoffa, vetro e ceramica	38	39	Disegno a sanguigna e carboncino
Flauto dolce	40	41	Fotografia
Ginnastica	42	43	Jazzercise
La magia dei gesti ... Corso di ceramica	44	45	Lingua e cultura araba
Lingua francese	46	47	Lingua inglese (1)
Lingua inglese (2)	48	50	Lingua russa
Lingua spagnola	51	52	Maglia con ferri circolari
Meditazione - Mindfulness	53	54	Metodo Feldenkrais
Modellismo sartoriale	55	56	Nordic Walking
Nuoto	57	58	Pilates
Pittura ad olio	60	61	Pranayama e rilassamento
Scacchi	62	63	Scrittura creativa
Scultura su legno e altri materiali	64	65	Shiatsu e massaggio sonoro (campane tibetane)
Spinning	66	67	Tai Chi Chuan
Tango argentino	68	69	Teatro dialettale
Teatro in italiano	70	71	Total body conditioning
Yoga	72		

# **Seminari e conferenze**

## Conferenze monografiche

A cura di

Raggruppiamo sotto questo titolo tutti gli argomenti sviluppati in unica lezione, riportando, di seguito, i titoli delle singole conferenze e l'argomento trattato.

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

lunedì 9 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Energia per la casa a cura di Luisa Iorio A.E.G. Ivrea**

Comunicazione e Marketing

mercoledì 11 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Museo Galileo di Firenze a cura di Andrea Gori**

Galileo in Musica

Saranno messe a disposizione anche repliche degli strumenti di Galileo

giovedì 3 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La donna di Swarovski**

Debora Bocchiardo presenta il suo libro, un romanzo ricco di misteri e di colpi di scena.

lunedì 15 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Neuropsicologia a cura di Emanuela Ribotto, Adele Confalonieri e Alice Bonacci**

Ansia e attacchi di panico.

La neuropsicologia è la disciplina che studia i processi cognitivi e comportamentali correlandoli con i meccanismi anatomo-fisiologici del sistema nervoso che ne sottendono il funzionamento. L'incontro sarà dedicato alla presentazione di un aspetto psicologico molto diffuso: l'ansia. Esploreremo con particolare attenzione gli aspetti fisiologici, cognitivi, comportamentali ed emotivi coinvolti in una reazione di stress ed in particolare ci soffermeremo sulle caratteristiche dell'attacco di panico.

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

*Il Gruppo Archeologico Canavesano, attivo da oltre 40 anni si dedica tra le altre attività alla formazione con lezioni gratuite nelle scuole, conferenze e interventi per gli adulti. Nell'anno accademico 2020-2021 alcuni Soci del GAC terranno un ciclo di lezioni di approfondimento sull'archeologia.*

venerdì 5 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Gli animali nel mito**

Carrellata tra i miti antichi relativi agli animali (cinghiale, cavallo, serpente, creature acquatiche

Relatori: Adele Ventosi e Francesca Tapparo

venerdì 26 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Le armi del Regno di Sardegna**

Relatore: Alessandro Raucci

venerdì 5 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **L'esercito di terracotta**

Siamo in Cina nel secondo secolo a.C., quando il primo imperatore si fa costruire un enorme mausoleo, circondandolo di un vero esercito sepolto, in terracotta dipinta. Dagli scavi archeologici emersero migliaia di guerrieri e cavalli, di dimensioni reali, un vero esercito di terracotta a guardia del suo tumulo.

Relatori: Adele Ventosi e Francesca Tapparo

# Architettura

*A cura di Beatrice Bongiovanni*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

venerdì 6 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Abbatere le barriere architettoniche e culturali**

venerdì 13 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Amianto: obblighi dei Comuni e dei Privati**

venerdì 20 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Sicurezza in casa**

venerdì 27 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Acqua risorsa nel progetto di recupero**

***La docente chiede che non siano fatte registrazioni o scattate fotografie alle diapositive per questioni di copyright.***

*A cura di Giovanni Donato*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

martedì 2 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il nostro giardino (... ma anche i terrazzi)**

Realizzarlo e curarlo in armonia

martedì 9 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Piantare, guardare, sentire, fare**

Lavori e operazioni per un giardino felice

martedì 23 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **I colori dei giardini**

Fioriture, foliage, sfumature

martedì 2 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Luoghi di delizia**

Dimore di piacere e bellezza

martedì 9 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Giardini Islamici**

Storia, simboli, suggestioni

## Arte ieri e oggi

*A cura di Barbara Manucci e Federica Ricci*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

#### Incontri ravvicinati o ritratto d'artista

mercoledì 28 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Anselm Kiefer, Il fantasma della storia**

Relatore: Federica Ricci

mercoledì 4 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Maurizio Cattelan, un giullare a corte**

Relatore: Federica Ricci

mercoledì 2 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Marina Abramovic, la regina della performance**

Relatore: Federica Ricci

mercoledì 13 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Roma di Raffaello**

Relatore: Barbara Manucci

mercoledì 3 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Toscana dei Macchiaioli**

Relatore: Barbara Manucci

mercoledì 3 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Le Fiandre di Jan Van Eyck**

Relatore: Barbara Manucci



# Cinema d'archivio - Il potere dell'immagine

A cura di Mariangela Michieletto - Archivio Nazionale Cinema d'Impresa

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### *Il potere dell'immagine*

*"Quando mi interrogano sul ruolo del fotografo ai nostri tempi, sul potere dell'immagine non mi va di lanciarmi in spiegazioni, so soltanto che le persone capaci di vedere sono rare quanto quelle capaci di ascoltare."*

*(Henry Cartier Bresson)*

*L'occhio della cinepresa e le possibilità del mezzo cinematografico, ora anche grazie alla tecnologia digitale, permettono di arricchire di significati e di nuove letture l'opera rappresentata. La forza di ogni immagine, fissa o in movimento, risiede nel modo in cui viene "raccontata" e nell'intimo legame che riesce a creare con il personale sguardo dello spettatore attento alla scoperta dell'estetica e del significato in essa contenuti.*

*Le collezioni del CSC - Archivio Nazionale Cinema d'Impresa offrono non solo la possibilità di rivedere e analizzare documentari d'arte e opere cinematografiche, ma anche di scoprire generi poco conosciuti come il cinema a tematica religiosa, il cinema sperimentale e militante e il cinema di famiglia.*

giovedì 21 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Forma: cinema e arte**

giovedì 4 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Significato: cinema e montaggio**

giovedì 4 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Documento: cinema e storia**

In questa lezione verranno, per la prima volta, presentati al pubblico le collezioni fotografiche dell'archivio.

giovedì 8 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Storie di viaggi tra arte, cinema e letteratura**

Se le motivazioni per intraprendere un viaggio sono molteplici, sempre unico e personale è il modo di raccontare l'esperienza fatta. Si può viaggiare per turismo o per lavoro, visitare culture lontane o riscoprire realtà vicine, ma ciò che ci interessa analizzare è il percorso di conoscenza fatto dall'autore e la forma scelta per condividerlo.

Mete lontane: la scoperta del diverso

Mete vicine: un nuovo sguardo

***Nel corso di ogni incontro verranno proiettati dei filmati***

# Corale Polifonica

A cura di Bernardino Streito

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Linguaggio Musicale

*La Corale Polifonica della Terza Età è una corale mista a cappella che si prefigge lo studio e la diffusione della cultura polifonica, nella convinzione che le grandi letterature corali non siano precluse agli amatori desiderosi di convertire in esperienza musicale attiva le loro competenze di base, messe in comune e trasformate progressivamente in funzione sociale formativa e auto-formativa: Il repertorio della Corale comprende brani sacri e profani di musica classica e di musica di ispirazione popolare che partono dal XIII secolo e arrivano ai compositori contemporanei.*

*"Le prove della Corale Polifonica sono momentaneamente sospese a causa delle misure anti covid-19:. Ciononostante, su proposta dei coristi il Maestro Bernardino Streito terrà, alla ripresa dell'anno accademico 4 lezioni sul Linguaggio Musicale, in occasione delle quali la Comunità Corale potrà ritrovarsi e proseguire, senza ulteriori interruzioni, il suo percorso di formazione e amicizia. Le lezioni offriranno anche l'occasione di brevi momenti di confronto sull'individuazione di un luogo più ampio per le prove, sulla messa a punto di qualche accorgimento didattico e per verificare la disponibilità dei cantori, tutti elementi necessari per la prosecuzione delle sessioni corali".*

*Le quattro lezioni saranno aperte a tutti i Soci UNI3.*

*La partecipazione alle conferenze del Maestro Streito sul Linguaggio Musicale è compresa nella quota di iscrizione, mentre l'adesione ad una eventuale prosecuzione del programma della Corale Polifonica comporterà come per gli altri laboratori, il pagamento di una quota aggiuntiva da versare nel prosieguo dell'Anno Accademico.*

mercoledì 21 ottobre 2020

dalle 17:00 alle 18:30

### Ars Artificiali, area rethorica, ars perfecta

Le Variazioni Goldberg, l'Offerta Musicale, l'Arte della Fuga di Johann Sebastian Bach

mercoledì 28 ottobre 2020

dalle 17:00 alle 18:30

### Paesaggio Musicale

Claudio Monteverdi e alcuni modelli di polifonia barocca nei madrigali di Carlo Gesualdo, Principe di Venosa.

mercoledì 11 novembre 2020

dalle 17:00 alle 18:30

### I canti del viandante

Il lied di Franz Schubert

mercoledì 18 novembre 2020

dalle 17:00 alle 18:30

### La poesia musicale della notte

# Diritto

*A cura di Avv.ti Pietro Cecchin, Franca Vallino*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

*Alcune riflessioni di carattere giuridico su temi di attualità connessi all'emergenza Coronavirus*

mercoledì 21 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Coronavirus provvedimenti emergenziali. In particolare l'uso del DCPM-Sanzioni**

mercoledì 18 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il processo ai tempi del COVID19**

mercoledì 9 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Amministratore condominiale: meglio controllare**

mercoledì 20 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Locazione e comodato: tutela del proprietario e dell'utilizzatore**

mercoledì 24 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Successioni, Testamento e Testamento Biologico**

mercoledì 24 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **La tutela delle persone nelle polizze vita, salute ed infortuni**

mercoledì 7 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Responsabilità contrattuale ed extra contrattuale: in particolare responsabilità medica**

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

### **Anfiteatro Morenico d'Ivrea e non solo: glaciazioni quaternarie e anfiteatri morenici**

venerdì 12 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

venerdì 26 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Alla fine delle conferenze verrà programmata, con i partecipanti del corso, un'uscita sul territorio**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

martedì 12 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Corridoi umanitari**

Uno strumento per soccorrere chi fugge dalle guerre

Relatore: Armando Michelizza

martedì 26 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Cucinare senza deforestare**

Relatore: Aldo Zanetta

***L' Osservatorio Migranti di Ivrea si avvarrà, per le due conferenze, della collaborazione di InRete e delle Cooperative attive nel territorio. Sono previste alcune testimonianze di migranti.***

# La Chimica e i Beni culturali

*A cura di Emma Angelini*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

venerdì 23 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **La chimica del patrimonio culturale**

venerdì 18 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **La chimica nel cibo: le sofisticazioni alimentari**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

lunedì 1 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Club UNESCO non solo Ivrea**

Relatori: Carla Aira e Antonio Frassà

lunedì 8 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **AVIS è solidarietà**

Dona il tuo sangue per salvare una vita

lunedì 1 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **AIDO è donazione**

Più informazione per una libera scelta

**Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

mercoledì 25 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in F.M. Dostoevskij

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto

Relatore: Luca Scognamillo

venerdì 4 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in V. Soloviev

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, Analisi e confronto

Relatore: Luca Scognamillo

venerdì 11 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza**

in G.H. Benson

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto.

Relatore: Luca Scognamillo

mercoledì 16 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in C.S. Lewis - Lettere di Berlicche

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto

**Le conferenze potrebbero subire delle variazioni a causa degli impegni scolastici del docente**



## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*La buona analisi meteo-climatica è tanto più corretta quanto migliori sono i dati su cui si fonda.*

*Le conferenze daranno la possibilità di far conoscere, vedere e toccare i principali strumenti meteorologici vecchi e nuovi.*

*Questi strumenti, nella loro semplicità rappresentano infatti il modo più preciso per effettuare misurazioni corrette delle caratteristiche dell'aria e dell'atmosfera. Naturalmente oggi la strumentazione è più accurata, precisa e complessa, spesso computerizzata ed automatica. Tuttavia, nella maggior parte delle stazioni meteo, i parametri che vengono misurati per una buona previsione meteo sono proprio gli stessi che si misuravano con gli antichi strumenti.*

martedì 10 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Unità di misura: termometriche, barometriche, anemometriche, pluviometriche, igrometriche, eliometri**

Differenza tra strumenti indicatori e strumenti registratori

- Igrometro
- Psicrometro
- Barometro
- Anemometro
- Termometro
- Cianometro

Discussione tra i partecipanti e risposte alle domande

martedì 15 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Unità di misura: termometriche, barometriche, anemometriche, pluviometriche, igrometriche, eliometri**

- Eliofanografo
- Grelimetro
- Attinografo
- Radiosonda
- Trasmisometro
- Pireliometro

Discussione tra i partecipanti e risposte alle domande

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

mercoledì 10 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggio rurale tradizionale**

Definizioni; dibattito internazionale; principali iniziative per la sua conservazione a livello mondiale; esempi di paesaggi tutelati nel mondo

mercoledì 31 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggi rurali tradizionali d'Italia**

Principali studi e studiosi; metodologie di analisi; luoghi emblematici in Italia; approfondimento sui paesaggi terrazzati in Italia

mercoledì 28 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggi della viticoltura eroica dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea**

Caratterizzazione del paesaggio; studi e ricerche; le pratiche tradizionali che tengono vivo questo paesaggio; le sfide per la sua conservazione

***Alla fine delle conferenze potrebbe essere programmata, con i partecipanti del corso, un'uscita consistente in un sopraluogo guidato nei vigneti terrazzati di Carema e Settimo Vittone***

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

giovedì 26 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Mindfulness (la consapevolezza)**

Cos'è, a cosa serve, come si pratica

giovedì 10 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Le fobie**

giovedì 14 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **la comunicazione**

Efficacia

giovedì 18 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **La psiche e il crimine**

giovedì 18 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Psicologia della terza età**

Allenare la mente e migliorare la vita

giovedì 15 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **La rabbia repressa**

Cosa comporta e come si gestisce

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

mercoledì 27 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **La nascita del Romanico**

Le caratteristiche spazio-temporali dell'arte romanica  
Le ragioni religiose, politiche ed economiche alla base della sua affermazione,  
La narrazione per immagini.

Relatore: Silvio Ricciardone

mercoledì 10 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Agli albori del Romanico in Canavese :la lotta tra Varmondo e Arduino**

Si contestualizzerà il fenomeno del Romanico nella realtà canavesana, inquadrando la situazione locale che vedeva contrapporsi il potere vescovile di Warmondo e quello politico del marchese Arduino. Intorno all'anno Mille Ivrea diventa una delle capitali culturali del Regno d'Italia e si impegna nella ricostruzione della cattedrale cittadina.

Relatore: Silvio Ricciardone

mercoledì 17 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:00

### **Il Duomo di Ivrea**

Le fasi edilizie medievali del Duomo di Ivrea, con disamina del suo nucleo romanico corrispondente all'attuale area presbiteriale., analizzata sia attraverso le strutture visibili esternamente (campanili e tiburio) sia approfondendone gli spazi interni del deambulatorio e della cripta ( affreschi, epigrafe di Warmondo e sarcofago di Caio Atecio Valerio).

Relatore: Silvio Ricciardone

martedì 6 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Sopralluogo presso il Duomo di Ivrea**

L'ultimo incontro si svolgerà presso il Duomo di Ivrea per sviluppare in situ gli aspetti e i problemi passati in rassegna nel corso delle lezioni frontali.

Relatore: Silvio Ricciardone

### **Le conferenze potrebbero subire delle variazioni a causa degli impegni scolastici del docente**

A cura di Sergio Musso

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### **Pianeta Terra: dalle origini all'Antropocene**

*Pianeta Terra: dalle origini all' Antropocene*

martedì 13 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Quando la Terra non esisteva ancora**

martedì 20 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **La formazione del pianeta terra e il sorgere della vita**

martedì 27 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Un mondo di organismi pluricellulari**

martedì 3 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il trionfo dei mammiferi**

martedì 17 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **Inizio di una nuova era l' antropocene**

martedì 24 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **"HOME" film documentario di Yann Arthus Bertrand**

martedì 1 dicembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

### **"PLANET OCEAN" film documentario di Yann Arthus Bertrand**

***Le conferenze e i filmati in inglese sono sottotitolati in italiano***

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Grandi protagonisti del cinema Italiano

giovedì 15 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Gina Lollobrigida: l'eterna "Bersagliera"**

giovedì 22 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Giulietta Masina: un "Chaplin" in gonnella?**

giovedì 29 ottobre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Raf Vallone: dai campi da calcio alla macchina da presa**

giovedì 5 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Vittorio Gassman: una vita vissuta tutta "in sorpasso"**

giovedì 12 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Ermanno Olmi: tra cinema, documentario e fiaba**

giovedì 19 novembre 2020

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Pietro Germi: tra cinema e critica sociale**

*A cura di Alice Fumero*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Itinerari musicali ai tempi del Corona Virus.

giovedì 28 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Ville Lumièrè**

Parigi dalla corte di Re Sole alla vie bobemienne

giovedì 25 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Crociera sul Reno**

Nel cuore della Musica Tedesca

giovedì 11 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Gran Tour in Italia parte I**

Nord e Centro, fra corti rinascimentali e piccoli borghi

giovedì 25 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Gran Tour in Italia parte II**

Sud e Isole, fra città e coste

giovedì 22 aprile 2021

dalle 15:00 alle 15:45

#### **La "perfida Albione"**

Londra dalle vecchie alle nuove monarchie

giovedì 29 aprile 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Grande Mela**

New York, rifugio e culla di grandi compositori

**Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema****Personaggi e Grandi Battaglie (XX)**

*Il momento della svolta*

*Prosegue il resoconto della Seconda Guerra Mondiale e degli avvenimenti che hanno profondamente caratterizzato il XX secolo e la Storia dell'Uomo in generale.*

*Il conflitto si allarga ancora, con l'attacco del Giappone agli Stati Uniti, coinvolgendo anche l'Estremo Oriente e l'Oceania.*

*Frattanto, in Europa, si combatte sul Fronte Orientale e su quello Nord Africano.*

lunedì 18 gennaio 2021

dalle 14:30 alle 16:15

**Guerra in Asia: Pearl Harbor, Singapore, Filippine, Birmania**

lunedì 22 febbraio 2021

dalle 14:30 alle 16:15

**Midway, la rivincita dell'America**

lunedì 22 marzo 2021

dalle 14:30 alle 16:15

**Le Battaglie del Mediterraneo**

lunedì 12 aprile 2021

dalle 14:30 alle 16:15

**L'offensiva di Rommel in Nord Africa**

***Data l'ampiezza degli argomenti trattati, saranno consigliati, di volta in volta, testi specifici. Sarà possibile trovare i testi delle lezioni sul sito [www.uni3ivrea.it](http://www.uni3ivrea.it)***



## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*È ben difficile, in geografia come in morale, capire il mondo senza uscire di casa propria.  
(Voltaire)*

*Di una città non apprezzi le sette o settantasette meraviglie, ma la risposta che dà ad una tua domanda.  
(Italo Calvino)*

venerdì 15 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Un'isola dei Caraibi: Cuba**

Racconto di viaggio tra storia, mare, architettura, musica e cibo

di Beatrice Bongiovanni

venerdì 22 gennaio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Murales e colori per abbellire le Città e i Paesi**

Viaggio tra le Città e i Paesi che l'hanno fatto

di Beatrice Bongiovanni

venerdì 19 febbraio 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Chiese Barocche in Canavese**

Valle Dora

di Marta Grassino

venerdì 19 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Chiese Barocche in Canavese**

Valchiusella

di Marta Grassino

martedì 23 marzo 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Orizzonti Africani**

Racconti di viaggio dal Mediterraneo all'Atlantico verso le isole Canarie e Madeira

di Mauro LAMMA



# **Corsi, laboratori e attività**

# Acquerello

A cura di Renzo Giuseppe Pasinato

## ATTENZIONE:

Questo laboratorio prevede una lezione ogni due settimane; ne consegue che le festività influiscono in modo diverso sulla cadenza delle lezioni del lunedì e del giovedì. Pertanto si raccomanda di consultare assiduamente il libretto cronologico per accertarsi delle date delle lezioni da frequentare!

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

Il laboratorio intende fornire, a chi conosce già il disegno, la teoria del colore e le sue applicazioni con il passaggio dal monocromatico al policromo, con l'apprendimento e l'uso dei materiali, delle varie tecniche e delle sperimentazioni. Si procederà allo studio dell'inquadratura, della prospettiva aerea e della luce. Si richiede la presenza costante per accedere ai corsi successivi.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 16:45 alle 19:45.

Inizio lunedì 19 ottobre 2020 e termine lunedì 3 maggio 2021.

### Avanzato

Per chi già padroneggi il primo livello, il corso intende estrarre e potenziare l'interpretazione personale del linguaggio pittorico proponendo altresì diversi approcci. Si intende approfondire in particolare il procedimento che cattura un'emozione, la analizza e la elabora tecnicamente e la restituisce nell'opera.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 22 ottobre 2020 e termine giovedì 6 maggio 2021.

A cura di Magda Szekeres

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

*Le iscrizioni sono riservate a coloro che hanno frequentato il livello "base" del laboratorio lo scorso anno. Il corso prevede consolidamento, continuazione, ampliamento ed approfondimento degli argomenti precedentemente affrontati. Esercitazioni in prevalenza polivocali.*

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

---

# Allenamento cognitivo

A cura di Ilaria Daniotti

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

*La memoria e le altre nostre abilità cognitive, se non adeguatamente stimolate, possono andare incontro ad una perdita della loro funzionalità.*

*Mantenere il cervello attivo ci permette di rallentare questo decadimento naturale e conservare, se non addirittura migliorare, le nostre prestazioni. Ormai è diffusamente conosciuto che il nostro cervello è come un muscolo: più lo alleniamo, più funziona meglio. Il miglior allenamento possibile si svolge con veri e propri esercizi. Tali esercizi sono efficaci perché si basano sulla "neuroplasticità", ovvero la capacità del nostro cervello di potenziarsi ad ogni età e di creare nuovi contatti tra i neuroni.*

*Verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare le nostre abilità intellettive. Il materiale usato è semplice e divertente.*

*Verranno esercitate le funzioni cognitive come : memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e ragionamento.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 21 dicembre 2020.

*La memoria e le altre nostre abilità cognitive, se non adeguatamente stimolate, possono andare incontro ad una perdita della loro funzionalità.*

*Mantenere il cervello attivo ci permette di rallentare questo decadimento naturale e conservare, se non addirittura migliorare, le nostre prestazioni. Ormai è diffusamente conosciuto che il nostro cervello è come un muscolo: più lo alleniamo, più funziona meglio. Il miglior allenamento possibile si svolge con veri e propri esercizi. Tali esercizi sono efficaci perché si basano sulla "neuroplasticità", ovvero la capacità del nostro cervello di potenziarsi ad ogni età e di creare nuovi contatti tra i neuroni.*

*Verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare le nostre abilità intellettive. Il materiale usato è semplice e divertente.*

*Verranno esercitate le funzioni cognitive come : memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e ragionamento.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio lunedì 18 gennaio 2021 e termine lunedì 29 marzo 2021.

A cura di Irma Pagliari

*L'aquafitness che viene proposto è un fitness in acqua alla ricerca della percezione del corpo e dei gesti, curando la postura e il controllo del movimento.*

## Lezioni presso AquaGymn C.so Vercelli 334/a Ivrea

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 3 novembre 2020 e termine martedì 26 gennaio 2021.

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 2 febbraio 2021 e termine martedì 20 aprile 2021.

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Autodifesa

A cura di Mattia Giuseppe Ciccone

*Le attività sono legate a sciogliere le paure e tonificare mente e corpo senza estenuanti allenamenti, bensì con attività fisiche quali riscaldamento, stretching ed esercizi mirati per la difesa personale.*

## Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulderico, 7

### Difesa Personale

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 22 dicembre 2020.

### Difesa Personale

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio martedì 12 gennaio 2021 e termine martedì 23 marzo 2021.

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.***



# Balli popolari

A cura di Roberto Masseroni, Angela Opera

*I laboratori si pongono l'obiettivo di: far apprendere danze popolari collettive e folcloristiche di diverse tradizioni, far acquistare sicurezza di movimenti, favorire il miglioramento psico-fisico attraverso il piacere della danza.*

*Si consiglia vivamente di iscriversi al corso adeguato alla propria preparazione e non in funzione dell'orario. Ciò allo scopo di rendere efficace il proprio percorso di apprendimento e dar modo all'insegnante e agli altri componenti del gruppo di progredire secondo i piani previsti dal programma.*

*Su consiglio e approvazione del docente è sempre possibile passare da un livello ad un altro.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Principianti e Intermedio

*Il corso è consigliato a quanti non hanno mai praticato le danze popolari od avendole praticate in precedenza incontrano ancora difficoltà nell' eseguire le figure più semplici.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 22 aprile 2021.

### Avanzato

*Il corso è consigliato a quanti hanno partecipato negli anni precedenti al corso per principianti od hanno già praticato le danze popolari, non necessariamente avendo seguito i nostri laboratori.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 12:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 22 aprile 2021.

***Per motivi di carattere igienico-sanitario e di salvaguardia della pavimentazione, saranno esclusivamente ammesse le persone che indosseranno scarpe da ginnastica (che non vengono utilizzate su strada).***

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 3 - Sala quadrata

### Principianti

*Cenni generali sul gioco, il mazzo di carte, il tavolo, la distribuzione. La presa, regole generali, l'atout, la scala dei colori. La licitazione o dichiarazione, le convenzioni, la forza di una mano. Punteggi e penalità. Pratica di gioco. Contro e surcontro, le perdenti e le vincenti. Licita: il naturale lungo corto. Il gioco. Il piano del gioco. Il gioco a colore e quello senza atout. L'attacco e i segnali di preferenza. Tecnica del gioco della carta.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 22 aprile 2021.

### Avanzato: completamento licita e gioco della carta

*Il naturale lungo corto - ripasso e osservazioni. Varianti sulle aperture di uno a colore e relative risposte. Avvicinamento allo slam. Gli interventi e le riaperture. Comportamento dell'apertore in caso di intervento avversario. Esercizi e torneo di licita. Il piano di gioco e il conto della mano. Il gioco a colore e uso degli atout. Il gioco senza atout. Il gioco della difesa nei contratti a colore e senza atout.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 16:30 alle 18:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 22 aprile 2021.

### Avanzato: licita, la quinta BBO

*Commenti delle mani giocate nel torneo del mercoledì. Quinta italiana - principi generali. Le aperture a livello uno. Le sottoaperture e i barrage. Avvicinamento allo slam: la splinter - le cue bid. Esempi di trattamento. Tornei di licita.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 22 aprile 2021.

### ***Il mercoledì sera torneo a coppie su accettazione del docente***

# Canto popolare

A cura di Rosa Concetta Ventura

*Nel nostro complesso corale tutti gli elementi del gruppo partecipano attivamente, con proposte ed idee, alla ricerca, sperimentazione e approfondimento dei canti popolari. Crediamo infatti che far conoscere, conservare, tramandare e riportare alla luce canti talvolta dimenticati sia per tutti un vero arricchimento culturale. I nostri sono "canti della memoria" di tradizione orale, che ci aiutano a riscoprire e valorizzare temi come l'amore, l'amicizia, il dolore, comuni a tutti gli uomini.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**20**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:45 alle 16:45.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

---

*La chitarra, strumento musicale tra i più conosciuti, ha la caratteristica di poter essere usata in tutti i generi musicali. Il suo repertorio, partendo dal Rinascimento, arriva fino alla musica Contemporanea. Nello stesso tempo può essere usata per accompagnare le canzoni e trova largo spazio nella musica country, jazz, rock.*

### Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 3 - Sala quadrata

#### Principianti

*Per tutti coloro i quali si vogliono avvicinare allo strumento iniziando uno studio che li porterà a conoscerlo nei suoi vari aspetti storico-culturali e li avvierà nello studio di accordi, ritmi e tecniche di base per accompagnare facili canzoni.*

*Per i principianti è bene ricordare che non è necessario avere una conoscenza di base della notazione musicale perché i rudimenti necessari verranno forniti durante il corso.*

*Per coloro che non possiedono uno strumento è bene iniziare senza per poi decidere con l'insegnante un eventuale acquisto.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 18 febbraio 2021.

#### Intermedio

*Per tutti coloro che, avendo già frequentato il primo corso, abbiano già appreso gli accordi di base, i ritmi e le prime formule di arpeggio necessari per poter accompagnare correttamente facili canzoni.*

*Si inizierà uno studio della tecnica della chitarra classica attraverso l'apprendimento della lettura ritmica della musica e la pratica della metologia classica.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 12:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 18 febbraio 2021.

#### Avanzato

*Per tutti coloro che abbiano seguito il corso di solfeggio e il primo corso di chitarra classica.*

*Si continuerà con lo studio del solfeggio, approfondendo lo studio della teoria musicale e continuando ad approfondire la conoscenza della chitarra con un programma basato su scale, arpeggi, legature e studi di autori classici del primo Ottocento. Contemporaneamente verrà ampliata la conoscenza di altri generi quali il Blues, ecc.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 19 febbraio 2021.

# Circolo dei lettori

A cura di Ornella Cerutti

*"Noi cogliamo dalla lettura dei buoni libri il medesimo frutto che dalla conversazione con i grandi uomini che li hanno composti e forse anche maggiore" (Renè Descartes, Discorso sul metodo)*

*Il laboratorio si articolerà in otto incontri il mercoledì dalle 15.15 alle 16.45*

*Nel corso del primo incontro del 26 ottobre 2020, verrà illustrato il programma di opere di narrativa proposte dalla docente nonché altri titoli, già suggeriti dai partecipanti stessi, titoli che saranno inseriti nelle date a partire da gennaio 2021.*

*Infatti, per i primi tre incontri del calendario, verranno ripresi tre romanzi già scelti e votati nel programma 2019-2020, per i quali non è stata possibile la discussione, in seguito alla sospensione delle attività didattiche a causa del lockdown.*

*lunedì 26 ottobre 2020 "Il giorno infinito" di Isabel Allende*

*lunedì 16 novembre 2020 "Le parole, la notte" di Francesco Biamonti*

*lunedì 14 dicembre 2020 "la giornata di uno scrutatore" di Italo Calvino*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

sigla

**U**

n. lezioni:

**8**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono dalle 15:00 alle 16:30 nelle seguenti date:

- 1) lunedì 26 ottobre 2020
  - 2) lunedì 16 novembre 2020
  - 3) lunedì 14 dicembre 2020
  - 4) martedì 19 gennaio 2021
  - 5) mercoledì 17 febbraio 2021
  - 6) martedì 16 marzo 2021
  - 7) mercoledì 14 aprile 2021
  - 8) mercoledì 12 maggio 2021
-

# Cucina Wow - Cucina Creativa

A cura di Tiziana Bollero e Elisabetta Ghignone

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Segnaposti e centrotavola di primavera

*Piccole opere d'arte tutte da gustare per rendere la vostra tavola bella e creativa.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 8 aprile 2021 e termine giovedì 8 aprile 2021.

### Bouquet di frutta

*Ideali per una merenda pomeridiana con stile e perfetti da regalare in qualsiasi occasione, sono anche una buona scusa per mangiare buona e sana frutta di stagione*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio mercoledì 5 maggio 2021 e termine mercoledì 5 maggio 2021.

# Danze internazionali di cultura popolare

A cura di Maria Rosa Montebianco

*Il laboratorio propone danze tradizionali provenienti dal grande patrimonio culturale tramandato nei secoli mettendo a confronto i costumi dei popoli e mostrando il filo comune che lega le diverse espressioni umane: gli affetti più cari, l'amore per la propria terra, le nostalgie, tutto ciò che per le persone rappresenta un valore.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

*Le danze proposte saranno inquadrare nella propria area di provenienza e arricchite delle notizie storiche, morfologiche ed etnografiche giunte fino a noi.*

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2019/2020.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 15:45 alle 16:45.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 30 aprile 2021.

### Avanzato

*Le danze proposte saranno inquadrare nella propria area di provenienza e arricchite delle notizie storiche, morfologiche ed etnografiche giunte fino a noi.*

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2019/2020.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 16:50 alle 17:50.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 30 aprile 2021.

## Decorazione su stoffa, vetro e ceramica

A cura di Ornella Biancolli

*Pittura su stoffa e vetro; ceramica con colori a freddo. Uso della china  
Creatività e fantasia con la pasta di maizena.  
Recupero e restauro di piccoli oggetti (es. cornici) con tecniche varie.*

### Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 5 - Sala lunga

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 26 aprile 2021.

---



# Disegno a sanguigna e carboncino

A cura di Marinella Francescato

*Il corso prevede l'insegnamento dell'uso delle matite sanguigne, seppia e grafite; eventualmente anche l'uso di matite colorate pastello. Il lavoro con le matite consiste nel disegnare soggetti evidenziandone forme, luci ed ombre con l'uso del tratteggio.*

*Il soggetto può essere una natura morta o un ritratto.*

*Ci saranno lavori differenti a seconda della preparazione delle persone.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

*Suddivisione delle lezioni corso A (inizio 12 ottobre 2020 termine 25 gennaio 2021)*

*Natura morta: 12-26 ottobre 2020 - 16-30 novembre 2020- 21 dicembre 2020 e 18 gennaio 2021*

*Ritratto: 19 ottobre 2020 - 9-23 novembre 2020 - 14 dicembre 2020 - 11-25 gennaio 2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

*Suddivisione lezioni corso B (inizio 1 febbraio 2021 termine 10 maggio 2021)*

*Natura morta: 1-22 febbraio 2021 - 8-22 marzo 2021 - 12 aprile 2021 - 3 maggio 2021*

*Ritratto: 8 febbraio 2021 - 1-15-29 marzo 2021 - 19 aprile 2021 - 10 maggio 2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

## Flauto dolce

A cura di Magda Szekeres

*Il laboratorio è rivolto sia a chi lo ha già frequentato negli anni precedenti sia a chi vuole iniziare lo studio del flauto dolce.*

*Durante gli incontri si affronteranno esercitazioni di lettura e tecnica flautistica (soprano e contralto) nonché lo studio di un repertorio da una a quattro voci, spaziando tra stili ed epoche differenti con predilezione per i periodi rinascimentale e barocco.*

*Le modalità di svolgimento saranno stabilite nel corso del primo incontro tenendo conto della composizione specifica per livello ed esperienza degli iscritti.*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

---

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti: tecniche di base - Eva Volpato

*Corso base di fotografia.*

*Un percorso base rivolto ai principianti per avvicinarsi al mondo della fotografia, che vi insegna le tecniche di base per imparare ad utilizzare la macchina fotografica con consapevolezza. E' possibile partecipare al corso anche utilizzando uno smartphone, ma è preferibile possedere una compatta o ancora meglio una reflex.*

*Il corso ha un approccio pratico e prevede l'alternanza di lezioni tecniche, esercitazioni, uscite fotografiche collettive e analisi delle immagini scattate dagli alunni.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 13 novembre 2020 e termine venerdì 23 aprile 2021.

### Fotografia digitale e post-produzione - Eva Volpato

*Il corso avanzato di fotografia digitale è rivolto a chi ha già acquisito le basi della tecnica fotografica (tempi, diaframmi, iso, obiettivi). La conoscenza di questi contenuti è necessaria per accedere a questo corso poichè le nozioni di base saranno ritenute assimilate. Attraverso lezioni ed esercitazioni si approfondiranno le tecniche di composizione fotografica, mettendo alla prova la propria creatività su temi diversi per sviluppare un personale linguaggio fotografico. Si imparerà a gestire il flusso di lavoro completo: dallo scatto, allo sviluppo, alla post-produzione e infine alla stampa.*

*Gli scatti fotografici saranno seguiti da esercitazioni in aula con programmi come "Adobe Lightroom" e "Adobe Photoshop" per lo sviluppo dei file grezzi, rielaborazione, fotoritocco delle immagini digitali.*

*Per partecipare a questo corso è quindi necessario possedere una macchina fotografica reflex ed un pc (portatile o a casa) con installati i due programmi sopra citati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:30 alle 12:30.

Inizio venerdì 13 novembre 2020 e termine venerdì 23 aprile 2021.

### Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

#### Dolce - martedì 3<sup>a</sup> ora

*Il corso ha lo scopo di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi moderati, "dolci", appunto.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:30 alle 11:30.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 27 aprile 2021.

#### Intermedia - martedì 2<sup>a</sup> ora

*Questi corsi hanno il fine di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi per la conoscenza del proprio corpo.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:30 alle 10:30.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 27 aprile 2021.

#### Intermedia - mercoledì 2<sup>a</sup> ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 10:30.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 14 aprile 2021.

#### Intermedia - mercoledì 3<sup>a</sup> ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:30 alle 11:30.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 14 aprile 2021.

#### Impegnativa - martedì 1<sup>a</sup> ora

*Questi corsi sono rivolti a chi si sente in grado di affrontare un'ora di educazione motoria più impegnativa.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>E</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 08:30 alle 09:30.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 27 aprile 2021.

#### Impegnativa - mercoledì 1<sup>a</sup> ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>F</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 08:30 alle 09:30.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 14 aprile 2021.

**Per la ginnastica "impegnativa" (martedì e mercoledì 8,30-9,30 - Sigle E e F) è richiesto il certificato medico.**

A cura di Daniela Follis

*Jazzercise è una combinazione di esercizio aerobico e danza fitness che è disponibile per tutte le età e livelli di fitness.*

## **Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulderico, 7**

sigla

**U**

n. lezioni:

**26**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**18**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 11 maggio 2021.

---

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# La magia dei gesti ... Corso di ceramica

A cura di Katia Gianotti

*Gli incontri proposti nascono dal forte connubio tra ceramica e archeologia. Oltre a permettere l'acquisizione di tecniche di lavorazione dell'argilla, consentono una maggiore consapevolezza dell'importanza che rivestono le tracce del passato perchè fonti storiche e patrimonio comune. L'importante Museo Garda di Ivrea offre lo spunto per un racconto che risale alle radici del tempo e ripercorre la storia del nostro territorio. I reperti esposti mostrano istantanee di un passato che si scrive con le mani. Mani che l'attività desidera impiegare per avvicinare i partecipanti al mondo della ceramica.*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 5 - Sala lunga

### Principianti

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00.  
Inizio martedì 20 ottobre 2020 e termine martedì 15 dicembre 2020.

### Avanzato

*Il corso avanzato permette ai partecipanti di approfondire le metodologie di produzione apprese nel corso principianti realizzando manufatti ideati secondo la propria fantasia. Ogni partecipante potrà così meglio comprendere le potenzialità ma anche i limiti della lavorazione dell'ardilla.*

*Priorità di partecipazione agli allievi dell'anno accademico 2019-2020*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00.  
Inizio martedì 9 febbraio 2021 e termine martedì 13 aprile 2021.

**Un piccolo contributo verrà richiesto di volta in volta per la cottura delle opere prodotte, necessario in quanto si avvarrà di un laboratorio esterno.**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti

*Il corso è dedicato a coloro che apprezzano ed intendono comprendere a fondo la civiltà araba, la sua storia, i suoi usi e costumi, la sua religiosità, apprendendo i primi rudimenti della sua lingua. L'insegnamento della scrittura fornirà l'occasione per ammirare esempi di "calligrafia araba" artistica.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

### Intermedio

*Il corso è indicato per coloro che sono già in possesso delle conoscenze di base e intendono continuare ad approfondire l'apprendimento della lingua araba*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

### Avanzato

*Per chi ha frequentato i primi due livelli e ha ancora voglia di sapere e imparare l'arte della scrittura araba.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

# Lingua francese

A cura di Elisabeth Lefebvre Palmese

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti (débutants)

*Il corso si prefigge l'obiettivo di far acquisire una comprensione del francese che permetta la lettura di libri e giornali e l'affrontare conversazioni in lingua francese. Sin dall'inizio, il laboratorio è tenuto in francese dall'insegnante (di madrelingua francese). Il libro di testo scelto è un metodo per adulti, che tratta in modo "attivo" gli aspetti della vita quotidiana in Francia.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

### Intermedio

*Nous continuons notre étude mi-sérieuse (vocabulaire et grammaire de base - phonétique), mi-plaisante (poésies faciles - chansons - articles de journal) du français parlé et écrit. Ce cours est particulièrement destiné aux personnes qui sont venues l'année dernière ou qui ont une connaissance suffisante de la langue.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

### Avanzato

*Une troisième année pour vous permettre de mieux maîtriser vos connaissances et pour compléter notre étude de la grammaire du français de base.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

### Conversazione (conversation)

*Afin d'utiliser les notions grammaticales et lexicales étudiées dans les trois niveaux A, B, C, nous vous proposons un cours de conversation. Des sujets concernant la vie quotidienne, la littérature et la société seront choisis pour vous entraîner à l'expression orale. Le titre d'un nouveau roman vous sera indiqué au cours de la première leçon.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.



## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

*Le lezioni verteranno sullo studio delle funzioni e della struttura di base della lingua.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

---

### Intermedio

*Approfondimento delle strutture grammaticali e ampliamento del bagaglio lessicale con esercizi di scrittura e di comunicazione.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

---

### Avanzato

*Studio approfondito delle strutture e del lessico incontrati nei primi due corsi, per un mantenimento soprattutto a livello orale e comunicativo.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 12:00 alle 13:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

---

### Speaker's Course

*Corso di perfezionamento soprattutto a livello orale e comunicativo, con particolare attenzione all'ascolto di brani registrati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

---

# Lingua inglese (2)

A cura di Rachel Anne McDonagh

Un libro di testo (da definire) sarà di ausilio alle spiegazioni della docente. L'ascolto di registrazioni aiuterà ad abituarsi ad altre intonazioni della lingua inglese. Le domande individuali e la conversazione saranno occasioni per esercitarsi oralmente. I compiti a casa serviranno a consolidare gli argomenti affrontati durante la lezione. Si consiglia inoltre di sfruttare i mezzi a disposizione (TV, Internet, film, giornali, libro di testo, ecc.) per esercitarsi fra una lezione e l'altra.

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti

Si rivolge a chi non ha mai studiato la lingua inglese o che, avendola studiata in passato, preferisca iniziare da capo per avviare un processo di conoscenza linguistica.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 24 marzo 2021.

### Principianti

Si rivolge a chi non ha mai studiato la lingua inglese o che, avendola studiata in passato, preferisca iniziare da capo per avviare un processo di conoscenza linguistica.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 24 marzo 2021.

### Intermedio

Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso per principianti dello scorso anno.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 24 marzo 2021.

### Intermedio

Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso per principianti dello scorso anno.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 26 marzo 2021.

## Prosecuzione

*Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso "B" dello scorso anno e coloro che, a giudizio insindacabile della docente, abbiano basi sufficienti per proseguire nello studio in modo omogeneo con gli altri allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 26 marzo 2021.

---

## Prosecuzione

*Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso "C" dello scorso anno e coloro che, a giudizio insindacabile della docente, abbiano basi sufficienti per proseguire nello studio in modo omogeneo con gli altri allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 26 marzo 2021.

---

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

#### Principianti

*Il corso ha lo scopo di far conoscere e comprendere i principi fondamentali della lingua russa. Le lezioni porteranno ad una comprensione di base del linguaggio scritto e parlato. Per chi affronta la lingua russa per la prima volta, è fondamentale non perdere nessuna delle prime lezioni dove vengono affrontati i principi della lingua, evitando così di trovarsi in seguito nell'impossibilità di seguire in modo proficuo il corso.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:00 alle 15:00.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

#### Intermedio

*Si potranno ampliare le conoscenze ed abilità iniziali della lingua e muovere i primi passi nello studio e nella comunicazione.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 16:00.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

#### Avanzato

*Si continuerà ad approfondire lo studio della lingua russa ampliando il bagaglio lessicale; inoltre saranno arricchite le conoscenze conversando e leggendo testi in lingua originale.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:00 alle 17:00.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 4 maggio 2021.

# Lingua spagnola

A cura di Annamaria Crosazzo

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

L'obiettivo è fornire una competenza linguistica atta a rendere possibile la comunicazione interpersonale in spagnolo ai livelli essenziali. Il corso è articolato sullo sviluppo integrato delle abilità linguistiche (capire, parlare, leggere, e in forme più ridotte, scrivere).

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 26 aprile 2021.

### Intermedio

El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y profundizar los contenidos adquiridos en el primer nivel de aprendizaje, para ir incrementando el énfasis en el lenguaje escrito en las siguientes etapas del aprendizaje.

Para el uso del libro de texto, se ruega consultar a la profesora.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 26 aprile 2021.

### Avanzato

La tercera etapa de aprendizaje del curso se propone completar, consolidar y profundizar el estudio de las estructuras gramaticales, sintácticas y lexicales de base del idioma, poniendo el énfasis no sólo en el lenguaje de la comunicación diaria y coloquial, sino también en las formas expresivas literarias y poéticas del mismo.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 26 aprile 2021.

### Perfezionamento

Este curso está dedicado a estudiantes que ya han cursado los tres niveles de aprendizaje de español básico, que quieran enriquecer sus conocimientos de español, y para aquellos de nivel superior que deseen dar un repaso a los suyos. La base de estudio será una selección de textos de España y de Hispanoamérica interesantes y representativos de la lengua española actual; esta selección puede comprender fragmentos de narrativa, ensayo, teatro etc. que ofrecen la oportunidad de practicar la comprensión global del texto, seguida luego de la comprensión detallada, a la que se llega mediante ejercicios variados de léxico y estructuras sintácticas, tanto escritos como hablados.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 26 aprile 2021.

# Maglia con ferri circolari

A cura di Linda Allegra

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Tecnica Continental - Principianti

*Scopo del corso: imparare a lavorare con i ferri circolari con tecnica Continental (filo a sinistra).*

*La tecnica consente di realizzare capi completamente privi di cuciture, caratterizzati quindi da un livello qualitativo senza paragoni nel campo del lavoro ai ferri. I corsisti, anche privi dei rudimenti del lavoro, impareranno: l'avvio, il diritto, il rovescio, la modifica dei punti base della lavorazione in tondo, aumenti e diminuzioni, ripresa delle maglie, trecce semplici, la lettura di un pattern.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 21 gennaio 2021.

### Tecnica Continental - Avanzato

*Scopo del corso: perfezionare la conoscenza delle lavorazioni con i ferri circolari con tecnica Continental (filo a sinistra).*

*I corsisti impareranno a progettare la maglia intera TOP DOWN, dall'alto verso il basso, aperta o chiusa, colli o berretti con punti più complessi: la docente metterà a disposizione i suoi pattern di Ravelry, Laines du Nord e The Wool Box.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 16:30 alle 18:30.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 21 gennaio 2021.

### Tecnica Continental - Perfezionamento

*Approfondimento delle lavorazioni con i ferri circolari con tecnica Continental. Tecniche avanzate per costruire la maglia con il metodo "contiguous", la manica a giro, ferri accorciati, lavorazioni trasversali, ripresa delle maglie per costruire maniche o scialli elaborati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio giovedì 28 gennaio 2021 e termine giovedì 8 aprile 2021.

### Tecnica Continental - Perfezionamento

*Approfondimento delle lavorazioni con i ferri circolari con tecnica Continental. Tecniche avanzate per costruire la maglia con il metodo "contiguous", la manica a giro, ferri accorciati, lavorazioni trasversali, ripresa delle maglie per costruire maniche o scialli elaborati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 16:30 alle 18:30.

Inizio giovedì 28 gennaio 2021 e termine giovedì 8 aprile 2021.

# Meditazione - Mindfulness

A cura di Marinella Pezzatti

**Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulderico, 7**

## Meditazione - Mindfulness

*Ascolto silenzioso e consapevole per una meditazione semplice.*

*Durante gli incontri saremo condotti gradualmente, attraverso brevi esercizi, letture ed esperienze pratiche che eserciteranno la nostra capacità di ascolto vero e profondo, verso la "meditazione". Semplici esercizi di consapevolezza silenziosa come base per sviluppare gioia e calma.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:45 alle 09:45.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 17 dicembre 2020.

## Meditazione - Mindfulness (RECUPERO)

*Il corso A2 è riservato a coloro che erano iscritti nell'anno 2019-2020*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:45 alle 09:45.

Inizio giovedì 25 febbraio 2021 e termine giovedì 29 aprile 2021.

## Meditazione - Mindfulness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:45 alle 16:45.

Inizio mercoledì 3 marzo 2021 e termine mercoledì 5 maggio 2021.

*Lezioni di consapevolezza attraverso il movimento.*

*Il Metodo Feldenkrais, che prende il nome dal suo ideatore Moshe Feldenkrais, è un metodo per l'apprendimento e l'auto-educazione attraverso il movimento. E' un metodo per imparare a conoscere ed utilizzare pienamente le proprie risorse. Il suo scopo è quello di fornire strumenti di automiglioramento, per aumentare la qualità della vita. In questo corso di Consapevolezza Attraverso il Movimento potrai migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio di movimento, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle tue azioni. La qualità dei nostri movimenti rispecchia profondamente il modo in cui percepiamo noi stessi, i nostri pensieri, le nostre abitudini. Il Metodo Feldenkrais è focalizzato a migliorare proprio l'interazione tra pensiero, immagine di sé e ambiente: arricchire la qualità del movimento significa conoscere ed esprimere meglio noi stessi in tutto ciò che desideriamo fare. Il Metodo Feldenkrais, attraverso il movimento, stimola e riorganizza il sistema nervoso, portando non solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero.*

## Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulderico, 7

### Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 21 ottobre 2020 e termine mercoledì 24 febbraio 2021.

### Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:00 alle 17:00.

Inizio mercoledì 21 ottobre 2020 e termine mercoledì 24 febbraio 2021.

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.***



# Modellismo sartoriale

A cura di Marika Patelli, Marilena Patelli

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti

*Il corso si propone lo sviluppo di cartamodelli sartoriali personalizzati.*

*Partendo da come si prendono le misure si realizzerà quindi un modello base di gonna dal quale si potranno poi creare tutti i tipi: gonna a tubo, a pieghe, a ruota, a teli, ecc.*

*Complementare al corso è la realizzazione del capo di abbigliamento a casa: E' pertanto necessario possedere discrete capacità di cucito ed avere l'attrezzatura specifica (macchina per cucire). Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa. In funzione dell'andamento del corso, le docenti valuteranno la possibilità di sviluppare analoghe tematiche su abito e camicia.*

*Il materiale necessario alla realizzazione dei modelli e dei capi d'abbigliamento è a carico degli allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 15 marzo 2021.

### Avanzato

*I partecipanti devono aver frequentato il corso base.*

*Partendo dai modelli di carta creati singolarmente si passerà al taglio della stoffa.*

*L'esecuzione del capo di abbigliamento proseguirà individualmente a casa. Tutto il materiale necessario è a carico dei partecipanti. Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa.*

*Nel caso il numero delle iscrizioni superi la disponibilità dei posti, verrà data in ogni caso precedenza a chi, nel corso dell'anno accademico 2015-2016, ha frequentato il corso base.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio lunedì 11 gennaio 2021 e termine lunedì 22 marzo 2021.

**Per entrambi i corsi gli allievi dovranno dotarsi di:**

**matita, gomma, riga da 60 cm, blocco notes, forbici da sarta, metro da sarta, foglio di carta velina per cartamodelli, spilli, scotch, gessetto da sarta, filo per imbastire, aghi, ditale.**

# Nordic Walking

A cura di Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate

## Lezioni presso Parco della Polveriera

### Corso Base

Nel corso base si apprende la tecnica corretta del cammino e della cammina nordica (Nordic Walking) con l'utilizzo di appositi bastoncini e con particolare attenzione alla postura. Si apprendono inoltre le nozioni basilari per l'autovalutazione della propria condizione fisica. In caso di un numero di partecipanti superiore a 15 verranno organizzati due gruppi (orario 9.30-11 e 11-12.30).

I bastoncini verranno forniti dall'Associazione.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 11:00.

Inizio mercoledì 21 ottobre 2020 e termine mercoledì 16 dicembre 2020.

### Corso Avanzato

La partecipazione è riservata a tutti coloro che abbiano frequentato un Corso Base di Nordic Walking, che abbiano una camminata sciolta e che -preferibilmente- posseggano i bastoncini. Nel corso avanzato si impara a camminare -con l'ausilio dei bastoncini- lungo qualunque tipo di percorso (pianeggiante, salite e discese) su qualunque tipo di fondo e si apprendono le nozioni basilari dell'escursionismo.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

Le passeggiate si svolgeranno nei dintorni di Ivrea.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 24 febbraio 2021 e termine mercoledì 28 aprile 2021.

### Corso Avanzato (RECUPERO)

La partecipazione è riservata a tutti coloro che abbiano frequentato un Corso Base di Nordic Walking, che abbiano una camminata sciolta e che -preferibilmente- posseggano i bastoncini. Nel corso avanzato si impara a camminare -con l'ausilio dei bastoncini- lungo qualunque tipo di percorso (pianeggiante, salite e discese) su qualunque tipo di fondo e si apprendono le nozioni basilari dell'escursionismo.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

Le passeggiate si svolgeranno nei dintorni di Ivrea.

IL CORSO E' RISERVATO A COLORO CHE ERANO ISCRITTI NELL'ANNO ACCADEMICO 2019-2020

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 21 ottobre 2020 e termine mercoledì 25 novembre 2020.

**E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

A cura di Silverio Noro

**Lezioni presso Piscina Comunale via Cappuccini, 16 - Ivrea****Lunedì - primo turno**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio lunedì 2 novembre 2020 e termine lunedì 8 febbraio 2021.

**Lunedì - secondo turno (RECUPERO)**

*Il corso è riservato agli iscritti dell'anno accademico 2019-2020*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio lunedì 1 marzo 2021 e termine lunedì 31 maggio 2021.

**Mercoledì - primo turno**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio mercoledì 4 novembre 2020 e termine mercoledì 10 febbraio 2021.

**Mercoledì - secondo turno (RECUPERO)**

*Il corso è riservato agli iscritti dell'anno accademico 2019-2020*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio mercoledì 24 febbraio 2021 e termine mercoledì 19 maggio 2021.

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

*Pilates è un programma di allenamento dolce per il corpo che aiuta a rinforzare i muscoli, a dare tono ai ""punti critici"", a migliorare la postura, a ossigenare tutto il corpo e a ridurre le tensioni.*

### Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulterico, 7

#### Dalle 14,45 alle 15.35 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:45 alle 15:35.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 26 gennaio 2021.

#### Dalle 14,45 alle 15.35 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:45 alle 15:35.  
Inizio martedì 2 febbraio 2021 e termine martedì 11 maggio 2021.

#### Dalle 15,45 alle 16.35 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:45 alle 16:35.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 26 gennaio 2021.

#### Dalle 15,45 alle 16.35- secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:45 alle 16:35.  
Inizio martedì 2 febbraio 2021 e termine martedì 11 maggio 2021.

#### Dalle 16,45 alle 17.35 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:45 alle 17:35.  
Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 26 gennaio 2021.

#### Dalle 16,45 alle 17.35 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C2</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:45 alle 17:35.  
Inizio martedì 2 febbraio 2021 e termine martedì 11 maggio 2021.

**Dalle 11,00 alle 11.50**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 11:50.

Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 20 gennaio 2021.

---

**dalle 14.00 alle 14.50**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>E1</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:00 alle 14:50.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 28 gennaio 2021.

---

***E richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Pittura ad olio

A cura di Diego Crozza

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Avanzato

*Per tutti coloro che hanno frequentato il corso nell'anno precedente o che si sentono di avere già una esperienza di base, approfondendo la cura dei particolari, delle ombre e delle luci di soggetti anche complessi come i ritratti.*

sigla

**A**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio mercoledì 14 ottobre 2020 e termine mercoledì 21 aprile 2021.

---

# Pranayama e rilassamento

A cura di Marinella Pezzatti

La respirazione pranayama è basata su un controllo ritmico del respiro ed è alla base della disciplina yoga, attraverso cui si riesce a raggiungere una benefica condizione di rilassamento. Mediante alcuni semplici esercizi impareremo a rilassare corpo e mente prendendo gradualmente consapevolezza del modo in cui respiriamo.

Questa tecnica di respirazione apporta benefici che la rendono praticabile a qualsiasi età: favorisce l'eliminazione delle tossine dell'organismo, migliora la circolazione sanguigna, facilita i processi digestivi, rinforza le difese immunitarie, favorisce la concentrazione distogliendo la mente da pensieri negativi.

Al termine le posizioni di rilassamento porteranno a una sensibile riduzione dello stress.

## Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulterico, 7

### Pranayama e rilassamento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 17 dicembre 2020.

### Pranayama e rilassamento (RECUPERO)

*Il corso A2 è riservato agli iscritti dell'anno 2019-2020*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio giovedì 25 febbraio 2021 e termine giovedì 29 aprile 2021.

### Pranayama e rilassamento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 15:30.

Inizio mercoledì 3 marzo 2021 e termine mercoledì 5 maggio 2021.

# Scacchi

A cura di Alessandro Caresana

*Il laboratorio verrà organizzato in due fasi ben distinte.*

*Nella prima fase sono previsti due gruppi di lavoro, per suddividere chi già è a conoscenza del regolamento base del gioco da chi si avvicina agli scacchi per la prima volta o intende rivedere i semplici movimenti dei pezzi.*

*Nella seconda fase, i due gruppi saranno riuniti ed il corso procederà in parallelo, dando la possibilità ai fruitori di confrontarsi con differenti tematiche, pur prevedendo, comunque, una certa suddivisione all'interno di ciascuna lezione.*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 5 - Sala lunga

sigla

**U**

n. lezioni:

**22**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 14:00 alle 15:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 9 aprile 2021.



# Scrittura creativa

A cura di Giuse Lazzari

*"La lettura dei brani proposti dalla docente, accompagnata da analisi e valutazioni collettive su caratteri e stili letterari dei singoli autori, costituirà, per gli allievi, stimolo e guida alla creazione di brevi racconti in sintonia con gli argomenti suggeriti dalla discussione."*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 3 - Sala quadrata

sigla

**U**

n. lezioni:

**24**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio martedì 13 ottobre 2020 e termine martedì 27 aprile 2021.

***Il luogo dove si svolgeranno le lezioni verrà comunicato prima che inizi il corso***

## Scoltura su legno e altri materiali

A cura di La Fucina dell'Arte - docente Ettore Barbero

*Il corso prevede:*

*Nozioni sulla progettazione di un'opera (prospettiva, disegno preparatorio).*

*Comprensione del materiale e di come si comporta, attrezzi da utilizzare.*

*Scoltura in bassorilievo.*

*Tuttotondo.*

*Nel primo periodo dopo alcune lezioni teoriche iniziali si lavorerà su tavolette di gesso con attrezzatura messa a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE.*

*Successivamente si passerà alla scoltura su legno, gli allievi riceveranno indicazioni su quali attrezzi procurarsi (costo previsto 150-200 euro) e realizzeranno inizialmente dei bassorilievi.*

*In base al livello raggiunto potranno poi decidere se continuare con il bassorilievo o realizzare opere in tuttotondo.*

*L'attrezzatura personale è a carico degli iscritti, il materiale di consumo (legno, gesso, colla, carta vetro ecc.) è messo a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE.*

*Per partecipare al laboratorio è necessaria l'accettazione scritta del regolamento di laboratorio e delle limitazioni richieste da UNI3 che dovranno essere firmate alla prima lezione. (agli iscritti al corso, per precisi accordi col direttivo UNI3, è consentito solo l'uso delle attrezzature manuali)*

### Lezioni presso C.Civico Bellavista - Laboratorio scoltura

#### Scoltura su legno

sigla  
**U**

n. lezioni:  
**40**

n. min. iscritti:  
**1**

n. max. iscritti:  
**10**

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30. Inizio mercoledì 21 ottobre 2020 e termine mercoledì 31 marzo 2021.

**Prima dell'inizio del corso verrà comunicato il luogo in cui si terranno le lezioni**

# Shiatsu e massaggio sonoro (campane tibetane)

A cura di Antonio Sapone

*L'origine di questo strumento sonoro e terapeutico è il Tibet.*

*Le campane Tibetane o Singing Bowls o Cloches Tibetaines, sono delle ciotole di forma tondeggiante, di colore dorato, nere, argentate o verdi, spesso con scritte in sanscrito raffiguranti l'Ohm o i Chakra. Esse sono composte da una lega che comprende i sette metalli planetari: Oro, per il Sole, Ferro, per Marte, Mercurio, per il pianeta Mercurio, Rame, per Venere, Stagno per Giove, Piombo per Saturno e infine Argento per Luna, che vengono lavorati esclusivamente a mano, per emettere una precisa vibrazione sonora.*

*Il suono e le vibrazioni delle campane tibetane concorrono in maniera esponenziale ai riallineamenti dei chakra, la carica energetica ed il benessere spirituale e fisico delle persone.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli piccola - Bellavista

### Principianti

*Obiettivo principale del corso è accrescere la consapevolezza di sé e degli altri mediante l'uso di movimenti ed esercizi fisici (Do-In, Makko Ho) e tecniche di contatto basate sulla filosofia orientale della cura, aumentando e sfruttando le proprie potenzialità. La relazione tra chi pratica e chi riceve è reciprocamente benefica al fine di mantenere uno stato di equilibrio e completa armonia.*

sigla

**A**

n. lezioni:

**23**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:15.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 15 aprile 2021.

### Avanzato

*Il corso prosegue al fine di migliorare ed affinare le tecniche acquisite nel primo corso, aiutando a sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza della propria energia, ricordando sempre, che è questo stato di equilibrio ed armonia a favorire e mantenere salute e benessere al nostro corpo.*

sigla

**B**

n. lezioni:

**23**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:45 alle 10:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 15 aprile 2021.

# Spinning

A cura di Daniela Follis

*Lo spinning è un'attività aerobica/anaerobica di gruppo. Si pedala su una bike stazionaria coniugando i benefici dell'attività aerobica con la tonificazione degli arti inferiori. Attraverso l'energia della musica si potenzia il corpo e si libera la mente.*

## Lezioni presso Palestra Energi è - s.s.d.- via S.Ulderico, 7

### Prima ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 17:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 13 maggio 2021.

### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 18:00 alle 19:00.

Inizio giovedì 15 ottobre 2020 e termine giovedì 13 maggio 2021.

***E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Tai Chi Chuan

A cura di Gianna Tubia, Sergio Giuseppe Chiarotto

Viene anche definito "pratica di lunga vita". Con i suoi movimenti lenti e fluidi, morbidi ed armonici, impariamo a conoscerci meglio sia mentalmente che fisicamente, incrementando la velocità e la forza.

La sua pratica attiva in profondità ogni parte del corpo, sciogliendo ed eliminando contratture e blocchi, acquisendo salute e serenità, sviluppando una coordinazione ed un dinamismo fisico che generano ad ogni età l'energia vitale che è la base del benessere e dell'autodifesa.

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Principianti

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 30 aprile 2021.

### Avanzato

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 30 aprile 2021.

# Tango argentino

A cura di Marco Bonelli

Giunti al terzo anno del corso, per dare continuità didattica a coloro che si sono iscritti sin dal primo anno, si è deciso di dedicare loro un corso di livello "avanzato", riservato cioè a coloro che già hanno imparato i passi di base del tango.

Per gli iscritti al primo anno viene riservata una classe specifica, di massimo 10 allievi (possibilmente 5 coppie), che chiameremo "corso esordienti".

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - salone

### Corso esordienti

Parte teorica:

1 - cenni storici: significato di "mezcla milagrosa" del fenomeno culturale tango a Buenos Aires e Montevideo tra XIX e XX secolo. Le origini musicali; gli influssi africani ed europei

2 - dalla milonga al tango: i ritmi, il tango vals

3 - la milonga come evento sociale: ritualità e simbologia del rapporto uomo-donna

Parte pratica:

1 - "camminare" il tango. Dinamica del passo e respirazione

2 - la postura del corpo: braccia, gambe, testa, gestione del baricentro, dissociazione

3- l'abbraccio

4 - figure: salida basica, baldosa, salida cruzada, ocho adelante e ocho atras, media luna, mezzo giro, parada, mordida

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**A**

**24**

**10**

**14**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 17:30 alle 19:00.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 23 aprile 2021.

### Avanzato

Approfondimento degli elementi di base appresi nei due anni precedenti:

1 - il giro: tecnica uomo e donna

2 - la sacada

3 - ascolto della musica: riconoscimento del ritmo

4 - elementi di improvvisazione dei passi partendo dall'ascolto del brano musicale

5 - tecnica maschile: segnalare il movimento

6 - tecnica di coppia: il traspìe

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**B**

**24**

**16**

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 17:30 alle 19:00.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 19 aprile 2021.

# Teatro dialettale

A cura di Maria Grazia Ardisson

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*Teatro "dialettale" equivale ovviamente, per noi, a teatro in piemontese. Però sappiamo quante diverse sfumature abbia il dialetto piemontese, sappiamo quanto divertente possa risultare l'inflessione dialettale in chi parla un italiano stentato, sappiamo quanto sia ampia fra noi la presenza di persone provenienti da altre regioni, con parlate diverse dalla nostra. Tutto ciò può offrire momenti di comicità che intendiamo cogliere nello sviluppo del nostro percorso teatrale.*

sigla

**U**

n. lezioni:

**50**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**25**

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il lunedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00.  
Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine giovedì 29 aprile 2021.

---

# Teatro in italiano

A cura di Francesca Brizzolara, Raffaella Tomellini,  
Renato Craveri

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*Non c'è età per dar voce al messaggio universale contenuto in Romeo e Giulietta di Shakespeare. Quest'anno partiremo da lì per affrontare un testo, un classico, provare a dirlo, a farlo nostro. Incarnare quelle funzioni che ci portano a lottare per realizzare i nostri desideri, nonostante gli impedimenti dettati dall'odio e dall'oscurità dell'animo Umano, spinti dal vento dell'Amore.*

sigla  
**U**

n. lezioni:  
**25**

n. min. iscritti:  
**15**

n. max. iscritti:  
**25**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 30 aprile 2021.

---



# Total body conditioning

A cura di Mario Bessolo

*Il "total body conditioning" è un sistema di allenamento completo che combina svariate tecniche di esercizio finalizzate al condizionamento e mantenimento muscolare, unitamente al miglioramento dell'attività cardiovascolare.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Prima ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 16 aprile 2021.

### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 16 ottobre 2020 e termine venerdì 16 aprile 2021.

### Lezioni presso Palestra Antonicelli piccola - Bellavista

#### Dalle 15 alle 16,30 - turno 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:30.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 11 gennaio 2021.

#### dalle 15 alle 16,30 - turno 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:30.

Inizio lunedì 18 gennaio 2021 e termine lunedì 19 aprile 2021.

#### Dalle 16,30 alle 18,00 - turno 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 16:30 alle 18:00.

Inizio lunedì 12 ottobre 2020 e termine lunedì 11 gennaio 2021.

#### Dalle 16,30 alle 18 - turno 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 16:30 alle 18:00.

Inizio lunedì 18 gennaio 2021 e termine lunedì 19 aprile 2021.

# **Allegati**