

INFORMAZIONI UTILI

COME PARTECIPARE AI CORSI

Per partecipare ai corsi è necessario associarsi all'Unitre di Ancona con una quota associativa annuale di 60€ e un contributo annuale di 30€ per la riqualificazione della sede.

La tessera associativa consente di accedere all'iscrizione a tutti i corsi in programma. Per avere tutte le informazioni sui costi dei singoli corsi, rivolgersi in segreteria.

Le iscrizioni si svolgono presso la sede in via Sabotino, 5 durante gli orari di apertura della segreteria.

Date per l'iscrizione:

- dal 29 aprile al 10 maggio 2024
- dal 23 settembre al 11 ottobre 2024

Apertura segreteria:

da Lunedì a venerdì 9.00 - 12.00 / 16.00 - 18.00

INFORMAZIONI UTILI

FESTIVITÀ

2024: 01.11 . **2025:** 27.02 - 25.04

Vacanze di Natale: dal 23 dicembre 2024 al 06 gennaio 2025

Vacanze di Pasqua: dal 17 al 23 aprile 2025

INIZIO CORSI 7 ottobre 2024 **FINE CORSI** 30 aprile 2025

CONTATTI

Indirizzo sede: via Sabotino, 5 Ancona

Tel. 07132832/Cell. 391 4789175

Email: unitreancona@yahoo.it

Sito: www.unitre-an.it

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza settimanale

ANALISI DEI CAPOLAVORI DELL'ARTE 1

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il corso prevede la proiezione dell'immagine e il commento di capolavori artistici scelti dal docente.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3				
15	12	10				
22	19	17				
29	26					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza settimanale

ANALISI DEI CAPOLAVORI DELL'ARTE 2

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il corso prevede la proiezione dell'immagine e il commento di capolavori artistici scelti dal docente.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3				
15	12	10				
22	19	17				
29	26					

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:30 - 17:30

Cadenza quindicinale

ANCONA E LA SUA STORIA

Docenti: Simona Petrelli

Gli argomenti del corso sono:

- 1) Le origini storiche di Ancona
- 2) La cattedrale di Ancona e il martirio di S. Ciriaco
- 3) La chiesa paleocristiana sottostante Santa Maria della Piazza
- 4) L'arte romanica nei portali di S. Ciriaco e S. Maria della Piazza
- 5) L'arco di Traiano
- 6) Il porto romano di Ancona
- 7) L'isolato suburbano tra C.so mazzini e C.so Garibaldi in età romana e tardoromana
- 8) L'anfiteatro di Ancona
- 9) I sarcofagi paleocristiani nel Museo Diocesano di Ancona
- 10) Ciriaco de' Pizzecolli di Ancona

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
24	21	19	23	20	20	24

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza settimanale

BALLI DI GRUPPO BASE

Docente: Lidia Savino

PROGRAMMA

il corso è rivolto a tutti coloro che amano il ballo, perché ballare è divertente, aiuta a scaricare le tensioni, favorisce la coordinazione e l'armonia dei movimenti, allena non solo il fisico ma anche la mente e la memoria nell'imparare e trattenere le coreografie. Durante il corso si ballerà su musiche e coreografie tradizionali e anche su alcune più nuove ed attuali individuate dalla docente.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:30 - 18:30

Cadenza settimanale

BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO

Docente: Fiorella Toppan

PROGRAMMA

Il corso offre l'opportunità di apprendere semplici balli moderni di gruppo su musiche, ritmi musicali e coreografie ideate dai maestri attualmente più seguiti.

Il ballo favorisce la coordinazione, l'armonia dei movimenti e aumenta le capacità motorie, la consapevolezza del proprio corpo e l'espressività. Apporta quindi benefici sia a livello fisico che psicologico (memoria e apprendimento).

In gruppo inoltre ci si diverte e gli altri ci insegnano con i loro movimenti ad arricchire le nostre capacità espressive e relazionali.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza quindicinale

BENESSERE PSICOLOGICO

Un processo dinamico che cambia nel ciclo della vita

Docente: Stefania Santarelli

PROGRAMMA

Il corso ha l'obiettivo di fornire alcuni concetti della psicologia per comprendere come nasce e si sviluppa la persona; l'importanza delle relazioni primarie; cosa accade nel periodo dell'adolescenza e dell'età adulta.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	12	10	14	11	11	
29	26		28	25		

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00 - 19:00

Cadenza settimanale

BURRACO

LIVELLO INTERMEDIO

Docente: Tatiana Rispoli

PROGRAMMA

Nel corso verranno illustrate le regole del gioco del burraco e verranno istituiti tavoli di gioco in cui i partecipanti le potranno applicare praticamente

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 15,30 - 18:00

Cadenza settimanale

CINEMA

Pensiero ed immagini

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

non pervenuto

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
				4	4	1
			21	11	11	
			28	18	18	
				25	25	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17:00 - 18:30

Cadenza quindicinale

CINEMA THRILLER

Docente: Roberto Ricci

PROGRAMMA

Il corso prevede la visione (con eventuale discussione) di film di genere thriller e horror, sia italiani che internazionali. Come nei due precedenti anni accademici, la scelta cadrà su film poco conosciuti al grande pubblico e non eccessivamente violenti. Ovviamente, trattando questi due specifici generi cinematografici, qualcuno di questi film potrebbe risultare impressionante a un pubblico troppo sensibile.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	10	10	7
14	18	16	27	24	24	28

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza settimanale

CITTADINANZA DIRITTI SOVRANITA'

Una lettura attraverso le lenti dell'integrazione europea

Docente: Alfredo Bardozzetti

PROGRAMMA

Nello svolgimento del corso particolare attenzione sarà dedicata al processo di integrazione economica e politica dal secondo dopoguerra, cui si accompagnerà l'analisi dei limiti e delle prospettive evolutive delle stesse.

1. Europa: storia di un'idea;
2. L'avvio del processo di integrazione;
3. Laboratorio - discussione;
4. Le Istituzioni dell'Unione europea I: il Parlamento e il Consiglio europeo;
5. Le Istituzioni dell'Unione europea II: il Consiglio, la Commissione, la Corte di Giustizia;
6. Le fonti dell'ordinamento europeo e i suoi rapporti con quello italiano;
7. Laboratorio - discussione;
8. La politica agricola;
9. La moneta comune;
10. Coordinamento delle politiche di bilancio;
11. L'esperienza della pandemia e Next Generation EU;
12. Quale futuro?

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9			
17	14	12				
24	21	19				
31	28					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDI' 16:00 - 17:00

Cadenza quindicinale

COMUNICAZIONE

Docente: Cesarino Caioni

PROGRAMMA

Come migliorare le relazioni interpersonali e la tutela dell'individuo con una comunicazione positiva costruita sulle capacità, risorse e conoscenze: questo in sintesi il tema e l'obiettivo verso cui è mirato il corso. Si parte in generale dal ciclo della comunicazione e dai fattori che la influenzano, per passare alle dinamiche e strategie di Gruppo (tra alleanze e triangolazioni) e concludere con la Comunicazione che consente una maggiore tutela dell'individuo per vivere bene. Il corso ha come caratteristica la pratica operativa con tecniche di discussione rappresentate dai casi e simulazione con role-playing, in applicazione delle lezioni teoriche.

Step 1 - LA COMUNICAZIONE

U.D. 1 - Il ciclo della Comunicazione // Fattori che la influenzano U.D. 2 - Il caso; U.D. 3 - Il role playing

Step 2 - DINAMICHE E STRATEGIE DI GRUPPO

U.D. 1 - Le teorie della triangolazione e del capro espiatorio // Da gruppo a squadra; U.D. 2 - Il caso; U.D. 3 - Il role playing

Step 3 - LA COMUNICAZIONE VERSO IL VIVERE BENE

U.D. 1 - La Comunicazione positiva nella tutela della persona; U.D. 2 - Il caso U.D. 3 - Il role playing

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	12	10	14	11	11	8
29	26		28	25	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 15:30 - 16:30

Cadenza settimanale da ottobre a gennaio

COMUNICAZIONE E STRESS

Docente: Stefania Ferini

PROGRAMMA

- Gestione dello stress (4 ore): che cosa è, imparare a controllarlo nelle relazioni con la respirazione, l'attività fisica e l'alimentazione; ad una piccola parte teorica, seguiranno semplici esercizi compatibili ad ogni età.
- Comunicazione efficace (8 ore): "Le parole sono importanti" (N. Moretti). Oggi sappiamo che le parole che usiamo con noi stessi e con gli altri generano campi elettromagnetici e producono sostanze neurochimiche. Il corso tende a sensibilizzare e rendere i partecipanti più consapevoli del modo in cui parlano, dei modelli linguistici che usano e del modo di ampliarli per renderli più efficaci. Si porrà attenzione all'ascolto degli altri e a come comunicare per consentire loro di sentirsi accolti e a proprio agio

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3				
15	12	10				
22	19	17				
29	26					

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza quindicinale

CONDOMINIO FELIX

Docente: Roberto Boni

PROGRAMMA

Il condominio: formazione e costituzione. Il codice civile. Parti comuni. Lavori straordinari, innovazioni, migliorie. Ripartizione delle spese. Tabelle millesimali. Bilanci: consuntivo, preventivo, straordinario. L'amministratore. L'assemblea: ordinaria, straordinaria, deleghe. Maggioranze assembleari. Delibere valide, annullabili, nulle. Regolamento di condominio. Articoli derogabili e inderogabili. Uso delle parti comuni: pregiudizio alla stabilità, sicurezza, decoro architettonico. Divisione o scioglimento del condominio. Quote, riscossione, morosità. Convocazione assemblea, delibera assembleare.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
23	20	18	22	19	19	16

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDI 09:45 - 11:45

Cadenza settimanale

CORO

Docente: Alessandra Capici

PROGRAMMA

Il corso si terrà presso l'Auditorium della chiesa di S.Cosma e Damiano.

Il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

CULTURA FINANZIARIA

Io e il mio denaro: consapevolezza e benessere

Docente: Simona Felici

PROGRAMMA

Nell'ambito della finanza personale, saranno affrontati temi quali:

- Ciclo di vita: eventi e necessità;
- Messa in sicurezza e protezione;
- Investimento e/o indebitamento;
- Pianificazione finanziaria;
- Cosa, come, quando, quanto?
- Strumenti del mercato: dai Titoli di Stato alle Azioni, i Fondi, le Assicurazioni, Gestioni Patrimoniali, Cripto valute, ecc.
- Errori comportamentali;
- Passaggio generazionale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4				
16	13	11				
23	20					
30	27					

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:00-18:00

Cadenza quindicinale

DIRITTO PUBBLICO

Docente: Gianluca Trenta

PROGRAMMA

Il corso tratterà i seguenti argomenti

- I. L'ordinamento giuridico e il diritto pubblico
- II. Lo stato
- III. L'ordinamento internazionale e dell'Unione europea
- IV. Le fonti del diritto
- V. I diritti fondamentali
- VI. Le forme di governo
- VII. La sovranità popolare
- VIII. Il Parlamento
- IX. Il presidente della Repubblica
- X. Il governo della Repubblica
- XI. I governi regionali e locali
- XII. Le pubbliche amministrazioni
- XIII. La giustizia costituzionale
- XIV. L'ordinamento italiano e la sua evoluzione

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
18	15	13	17	14	14	11
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 15:30 - 17:00

Cadenza settimanale

DISEGNO Laboratorio

Docente: Elisabetta Gentilini Raffioni

PROGRAMMA

Struttura della figura umana e metodi di rappresentazione

- Disegno lineare del corpo umano;
- Semplificazione schematica delle parti del corpo umano;
- Il corpo umano in relazione allo spazio;
- Disegno tonale: grafite, sanguigna, penna, inchiostro, pennello, acquerello;
- Elementi fondamentali delle proiezioni prospettiche;
- vari tipi di prospettive: centrale, angolare, dal basso, dall'alto;
- La rappresentazione spaziale in relazione al corpo umano

Il disegno come linguaggio narrativo

- Che cos'è il fumetto, come si scrive una sceneggiatura, come si caratterizzano i personaggi, la definizione di gabbie e inquadrature, l'impostazione di pagine;
- Che cos'è lo storytelling.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza quindicinale

FILOSOFIA

sulla verità e i suoi diversi significati

Docente: Michele Della Puppa

PROGRAMMA

i

- Il concetto di verità nel pensiero classico:
- la verità come aletheia e doxa;
- la verità come opinione, verso il relativismo;
- la verità come illuminazione, da Platone a S. Agostino;
- la verità come adequatio rei et intellectus da Aristotele a S. Tommaso;
- il concetto di verità nel pensiero moderno da Cartesio a Kant;
- il concetto di verità nel pensiero contemporaneo;
- dal verificazionismo al falsificazionismo, da Wittgenstein a Popper;
- Heidegger: la verità come disvelamento.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
22	19	17	21	18	18	15
						29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza quindicinale

FITOTERAPIA

una passeggiata salutare tra le erbe officinali

Docente: Catia Montanari

PROGRAMMA

Il corso si articola in 10 incontri sui seguenti argomenti (in aggiornamento):

- 1) Cos'è la fitoterapia: tradizione popolare e scienza moderna;
- 2) Prevenire i disturbi invernali: piante per il sistema immunitario;
- 3) Come trattare i disturbi delle vie respiratorie;
- 4) Cos'è l'oligoterapia;
- 5) Il misterioso mondo degli oli essenziali;
- 6) Arriva la primavera, depuriamo il nostro organismo;
- 7) La pelle: piante per uso interno e oli essenziali cosmetici;
- 8) In linea, con l'aiuto delle piante;
- 9) Nutrire corpo e mente: concentrazione e memoria;
- 10) Floriterapia: fiori di Bach e fiori australiani.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
24	21	19	23	20	20	24

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

FRANCESE AVANZATO

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

Strutture grammaticali avanzate della lingua francese ;

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30			

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

FRANCESE BASE PLUS

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

- Strutture grammaticali di base della lingua francese
- Esercizi strutturali e stesura di brevi testi;
- Attività di comprensione e produzione orale e scritta su argomenti di vita quotidiana.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25	25	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

FRANCESE LETTURA IN LINGUA

Docente: Francine Felmann

PROGRAMMA

Lettura di un libro in lingua francese

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30		27	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza settimanale

FRANCESE 1° LIVELLO

Docente: Giuseppina Conti

PROGRAMMA

Obiettivi del corso:

- disporre di un repertorio linguistico semplice, utile per interagire in situazioni ricorrenti;
- comprendere messaggi chiari su argomenti familiari e in genere legati alla sfera quotidiana;
- comprendere testi e informazioni sulla civiltà del popolo francese;
- formulare semplici e brevi espressioni di uso corrente: dati personali, routine quotidiane, tempo libero, preferenze, desideri e bisogni, richieste di informazione;
- saper interagire in brevi conversazioni informali;
- esprimersi correttamente, utilizzando le regole grammaticali e sintattiche acquisite.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza quindicinale

GIALLI E MISTERI

Docente: Gianfranco Berrettoni

PROGRAMMA

Nei dodici incontri previsti, il docente continuerà a illustrare i casi più rilevanti della cronaca giudiziaria che hanno caratterizzato il dopoguerra fino ai giorni nostri. Gialli e vicende misteriose che hanno interessato l'opinione pubblica, dai più rilevanti a quelli forse meno noti che hanno rappresentato una svolta cruciale nella vita del paese. I casi saranno trattati con narrazione vocale, supportata da video, e con immagini, mediante supporto informatico. Tra gli argomenti trattati verranno evidenziati quelli relativi: al delitto dell'Olgiata, alle misteriose morti di Salvatore Giuliano, di Piersanti Mattarella, di Ilaria Alpi e Miran Hrovatin, dell'avvocato Giorgio Ambrosoli e alla sempre attuale vicenda della scomparsa di Emanuela Orlandi; infine altri che verranno definiti durante il corso.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	
25	22	20	24	21	21	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E VENERDÌ 19:00 - 20:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Giuseppe Pavoni

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-11	5-8	3-6	7-10	4-7	4-7	1-4
15-18	12-15	10-13	14-17	11-14	11-14	8-11
22-25	19-22	17-20	21-24	18-21	18-21	15
29	26-29		28-31	25-28	25-28	29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 09:00 - 10:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Giovanni Polidori

PROGRAMMA

Il docente, allenatore di pallavolo presso il CUS di Ancona, preparatore atletico, personal trainer e massaggiatore, adatterà le sue lezioni alle esigenze degli iscritti al corso. Molto utile a tutti è la ginnastica posturale che ha l'obiettivo di rinforzare il tono muscolare per migliorare la postura; in generale è utile per la cervicale, contro dolori al collo e alle spalle e per combattere il diffusissimo mal di schiena

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-10	5-7	3-5	7-9	4-6	4-6	1-3
15-17	12-14	10-12	14-16	11-13	11-13	8-10
22-24	19-21	17-19	21-23	18-20	18-20	15
29-31	26-28		28-30	25	25-27	24
						29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ E VENERDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Dana Satkova

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7-11	4-8	2-6	10	3-7	3-7	4
14-18	11-15	9-13	13-17	10-14	10-14	7-11
21-25	18-22	16-20	20-24	17-21	17-21	14
28	25-29		27-31	24-28	24-28	28
				31	31	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, GIOVEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA

Docente: Immacolata Tatè

PROGRAMMA

Questo corso di ginnastica ripropone gli esercizi che fino a qualche anno fa venivano svolti in palestra, presso questa Associazione, dall'insegnante Milvia Bevilacqua. Sono esercizi a corpo libero di intensità graduale, che coinvolgono tutte le parti del corpo e sono adatti a persone di tutte le età. Si ispirano a: ginnastica posturale, stretching e pilates. Tutti gli esercizi apportano benefici quali il controllo della respirazione e della postura, il miglioramento della coordinazione e la tonificazione muscolare

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7-10	4-7	2-5	9	3-6	3-6	3
14-17	11-14	9-12	13-16	10-13	10-13	7-10
21-24	18-21	16-19	20-23	17-20	17-20	14
28-31	25-28		27-30	24	24-27-31	24-28

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA 2

2 lezioni settimanali anche online

Docente: Patrizia Pierantoni

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base delle seguenti discipline:

- **STRETCHING:** attraverso l'allungamento muscolare permette di aumentare la flessibilità muscolare e preservare la mobilità articolare;
- **POSTURALE:** utile per prevenire e gestire alcune problematiche che riguardano in particolare la colonna vertebrale;
- **PILATES:** attraverso una corretta respirazione, migliora la forma fisica agendo a livello di glutei, addome, gambe, braccia e schiena rafforzandoli e tonificandoli
- **AEROBICA:** diminuisce l'ansia e lo stress della vita, attraverso attività motoria accompagnata da una base musicale

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7-9	4-6	2-4	8	3-5	3-5	2
14-16	11-13	9-11	13-15	10-12	10-12	7-9
21-23	18-20	16-18	20-22	17-19	17-19	14-16
28-30	25-27		27-29	24-26	24-26	28-30
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00-12:00 E VENERDÌ 10:00 - 11:00
Cadenza settimanale

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Teda Frattesi

PROGRAMMA

La ginnastica posturale è l'insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo scheletrico.

Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire sulle aree del corpo rigide e/o dolenti. Si useranno: elastico, tappetino e pesetti da 0,5 kg a giorni alterni

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-11	6-8	4-6	8-10	5-7	5-7	2-4
16-18	13-15	11-13	15-17	12-14	12-14	9-11
23-25	20-22	18-20	22-24	19-21	19-21	16
30	27-29		29-31	26-28	26-28	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Giovanni Rossi

PROGRAMMA

Il corso si svolge effettuando esercizi in piedi e a terra sul tappetino. Gli esercizi aiutano a ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico, durante i primi trenta minuti, in piedi, si effettuano esercizi di mobilizzazione del rachide cervicale, lombare e dorsale e delle articolazioni scapolo-omerali; ulteriori esercizi coinvolgono il bacino e le articolazioni coxo-femorali, Completano il corso esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori.

Negli ultimi trenta minuti, gli esercizi a terra sul tappetino riguardano gli arti superiori ed inferiori, il rachide cervicale, lombare e dorsale, i muscoli paravertebrali e addominali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7-9	4-6	2-4	8	3-5	3-5	2
14-16	11-13	9-11	13-15	10-12	10-12	7-9
21-23	18-20	16-18	20-22	17-19	17-19	14-16
28-30	25-27		27-29	24-26	24-26	28-30
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA 1° LIVELLO

Docente: Giovanni Rossi

PROGRAMMA

Il corso si svolge effettuando esercizi in piedi, evitando esercizi a terra sul tappetino; per primi gli esercizi di riscaldamento, che coinvolgono gli arti superiori durante la deambulazione; poi da fermi esercizi di mobilizzazione del rachide cervicale, lombare e dorsale e delle articolazioni scapolo-omerale; ulteriori esercizi coinvolgono il bacino e le articolazioni coxo-femorali, Completano il corso esercizi di potenziamento dei muscoli degli arti inferiori

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-10	5-7	3-5	7-9	4-6	4-6	1-3
15-17	12-14	10-12	14-16	11-13	11-13	8-10
22-24	19-21	17-19	21-23	18-20	18-20	15
29-31	26-28		28-30	25	25-27	24
						29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ 09:00 - 10:00

Cadenza settimanale

GINNASTICA 3

3 lezioni settimanali anche online

Docente: Patrizia Pierantoni

PROGRAMMA

Il corso si sviluppa sulla base delle seguenti discipline:

- **STRETCHING:** attraverso l'allungamento muscolare permette di aumentare la flessibilità muscolare e preservare la mobilità articolare;
- **POSTURALE:** utile per prevenire e gestire alcune problematiche che riguardano in particolare la colonna vertebrale;
- **PILATES:** attraverso una corretta respirazione, migliora la forma fisica agendo a livello di glutei, addome, gambe, braccia e schiena rafforzandoli e tonificandoli;
- **AEROBICA:** diminuisce l'ansia e lo stress della vita, attraverso attività motoria accompagnata da una base musicale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7-9-11	4-6-8	2-4-6	8-10	3-5-7	3-5-7	2-4
14-16-18	11-13-15	9-11-13	13-15-17	10-12-14	10-12-14	7-9-11
21-23-25	18-20-22	16-18-20	20-22-24	17-19-21	17-19-21	14-16
28-30	25-27-29		27-29-31	24-26-28	24-26-28	28-30
					31	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza quindicinale

GRAFOLOGIA CORSO BASE

SCRIVI E TI DIRO' CHI SEI...

Docente: Mariangela Montevecchi

PROGRAMMA

Il corso è articolato in dieci lezioni, i cui argomenti sono.

Prima Lezione: IL FASCINO DEL FENOMENO SCRITTURA

Seconda Lezione: LA SPIEGAZIONE SIMBOLICA

Terza Lezione: LA SPIEGAZIONE NEUROFISIOLOGICA

Quarta Lezione: I SEGNI

Quinta Lezione: CURVILINEITA' E ANGOLOSITA'

Sesta Lezione: PRESSIONE

Settima Lezione: LARGHEZZE E COLLEGAMENTI

Ottava Lezione: CALIBRO E INCLINAZIONE

Nona Lezione: RIGO DI BASE E RICCI

Decima Lezione: ESERCITAZIONE

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
15	12	10	14	11	11	
29	26		28	25		

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO AVANZATO

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO INTERMEDIO

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

GRECO ANTICO LETTERATURA

Docente: Carla Tirelli

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
15	12	10	14	11	11	8
22	19	17	21	18	18	15
29	26		28	25	25	29

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:30 - 17:00

Cadenza settimanale

INFORMATICA BASE

alfabetizzazione informatica

Docente: Leonardo Vinci

PROGRAMMA

Il corso di alfabetizzazione, diretto a un target di utenza non in possesso o di limitata conoscenza informatica, intende fornire competenze di base per l'utilizzo del computer e della rete Internet. Parte da come accedere al computer, descrive come è fatto e come sono organizzate le informazioni, illustra il sistema operativo (Windows) ed alcuni applicativi e infine descrive la rete Internet e il suo utilizzo per la ricerca di informazioni sul Web nonché per la posta elettronica. Vengono fornite indicazioni di base anche per l'utilizzo di tablet e smartphone con sistema operativo android.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 15:30 - 17:00

Cadenza quindicinale

INFORMATICA BASE PLUS

Docente: Leonardo Vinci

PROGRAMMA

Il corso è diretto ad un target di utenza in possesso di una conoscenza informatica di base, **Contenuti** Il Personal Computer, Hardware e software: scheda madre, bios e uefi, processore, memoria, periferiche. Software di sistema ed applicativi. Il sistema operativo I principali applicativi pre-installati. Impostazioni di sistema. L'organizzazione dei dati sul disco: i file e le cartelle • Installazione e rimozione dei programmi, l'update periodico, note sul Copyright e sull'Open Source. Sicurezza informatica l'antivirus e il backup per creare una copia di sicurezza dei propri dati. Il cloud. Elaborazione testi • La preparazione di un documento: introduzione, cancellazione, modifica di testi e frasi, il copia/taglia e incolla, il salvataggio, l'apertura di documenti, la stampa. • Formattazione di un documento: i caratteri, i titoli, il testo, i paragrafi, i colori, le liste, i disegni, le immagini, la ricerca e sostituzione del testo, gli stili. Creazione di elenchi puntati e numerici, inserimento di immagini, caselle di testo e commenti, salvataggio del file in vari formati. Fogli elettronici • Organizzazione, gestione di un foglio e di una cartella lavoro. Colonne, righe e celle, formato dei dati, riferimenti. Creazione di tabelle e utilizzo di formule matematiche. Gestione dei dati (filtri) • Creazione di grafici, salvataggio del file in vari formati. Presentazioni • Creazione di una presentazione e sua gestione.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
17	14	5	16	13	13	10
31	28	19	30		27	24

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 16:00-17:30 VENERDÌ 17:00- 18:30

Cadenza settimanale per due settimane consecutive al mese

INFORMATICA INTERMEDIO

Docente: Luigi Scuderi

PROGRAMMA

Gli argomenti del corso sono:

- 1) Introduzione all'Informatica;
- 2) Uso del Mouse e della Tastiera;
- 3) Navigazione su Internet;
- 4) Creazione e Gestione di un Account E-mail;
- 5) Uso dei Social Media;
- 6) Sicurezza Informatica di Base;
- 7) Introduzione alla Scrittura e Elaborazione Testi;
- 8) Organizzazione dei File e delle Cartelle;
- 9) Videochiamate e Comunicazione Online;
- 10) Risoluzione dei Problemi Comuni;
- 11) Introduzione ai Dispositivi Mobili;
- 12) Gestione della Privacy Online;
- 13) Utilizzo di Servizi Bancari Online;
- 14) Acquisto Online e Navigazione E-commerce;
- 15) Uso di Applicazioni per la Salute e il Benessere

Ogni punto è articolato in tre momenti; lezione, riflessione e discussione, pratica diretta. Ciò permetterà ai partecipanti di familiarizzare in modo equilibrato e completo

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-11						
15			17			
	19-22	17-20	21-24	18-21	18-21	
	26-29		28-31	25-28	25-28	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDI 18:00 - 19:00

Cadenza settimanale

INGLESE BASE

Docente: Alessandra Fagnani

PROGRAMMA

Studio di strutture grammaticali e funzioni linguistiche di base. Potenziamento del lessico e attività di Speaking volte a potenziare la competenza comunicativa

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30		27	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Lucia Blasi

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza settimanale

INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Melina Di Gioia

PROGRAMMA

la docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 1700 - 18:00

Cadenza settimanale

INGLESE PRE-INTERMEDIATE

in presenza, occasionalmente online

Docente: Franca Pizzi

PROGRAMMA

- Vocabulary and Grammar lessons (Explanations of how to use basic grammar and vocabulary, followed by a variety of practice exercises)
- Listening, speaking, reading and writing lessons (Focus on skills: practising useful language in everyday situations, including basic personal and family information, shopping, places of interest and work.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 15:30 - 16:30

Cadenza settimanale

INGLESE 1° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica di base:

- l'articolo determinativo e indeterminativo;
- il plurale dei sostantivi regolari e irregolari;
- aggettivi, pronomi dimostrativi, pronomi personali complemento, aggettivi possessivi;
- Il presente dei verbi essere e avere ed espressioni idiomatiche;
- il presente dei verbi e il present continuous;
- Preposizioni di luogo e di tempo;
- Avverbi ed espressioni di frequenza
- I numeri cardinali da 1 a 100.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:30 - 17:30

Cadenza settimanale

INGLESE 2° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica intermedia:

- il genitivo sassone;
- Pronomi possessivi e indefiniti;
- preposizioni di mezzo e di moto;
- verbi di gradimento e modali;
- Il tempo futuro;
- il past continuous e il present perfect simple;
- Il comparativo e il superlativo degli aggettivi

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17:30 - 18:30

Cadenza settimanale

INGLESE 3° LIVELLO

Docente: Ivanna Pasichnyk

PROGRAMMA

Grammatica avanzata:

- I pronomi relativi;
- alcuni connettivi di base;
- I periodi ipotetici;
- Future continuous e future perfect tense;
- la forma passiva;
- I verbi causativi e approfondimenti sull'uso dei verbi modali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza settimanale

INGLESE UPPER-INTERMEDIATE

in presenza, occasionalmente online

Docente: Franca Pizzi

PROGRAMMA

- Vocabulary and Grammar lessons (Extensive explanations of how to use functional grammar and vocabulary actively, followed by a variety of controlled and freer practice activities)
- Listening, speaking, reading and writing lessons (Focus on practising skills)

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza quindicinale

INSIDIE DEI SOCIAL E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Docente: Tania Baldassari, Stefano Baldassari

PROGRAMMA

Il corso vuole portare all'attenzione gli aspetti meno visibili del meccanismo delle piattaforme di Social Networks e della nuova frontiera dell'Intelligenza Artificiale. Ormai diventate un'estensione della nostra realtà quotidiana, non sempre abbiamo tutti gli strumenti necessari per comprarne il corretto utilizzo: che cos'è un algoritmo? Che cosa significa profilazione? Come vengono utilizzati i nostri dati personali? Come riconoscere un'immagine reale da una ricreata dall'AI? Altro tema del corso riguarda la tutela dei minori in capo all'utilizzo, ormai diffusissimo, di applicazioni Social Media. Partendo da una panoramica delle piattaforme più diffuse - Instagram, Tik Tok, Facebook - si parlerà del concetto di sharenting e della tutela dell'immagine dei bambini e degli adolescenti. Attraverso l'ausilio di slides esplicative e di casi concreti, il corso è volto a fornire una conoscenza di base delle possibili implicazioni dei social nella vita di tutti i giorni.

ELENCO DEGLI INCONTRI:

1. Introduzione ai social: come hanno influito all'interno della nostra società
2. Gli algoritmi e la profilazione dell'utente
3. I maggiori social: Instagram, Tik Tok e Facebook
4. Il diritto all'oblio digitale
5. Intelligenza Artificiale: concetto di deepfake
6. Intelligenza Artificiale: come tutelarsi
7. La poca trasparenza delle raccolte fondi su Internet
8. Sharenting: la sovraesposizione dell'immagine dei minori
9. Casi pratici di Sharenting
10. Proposta di legge sull'uso dei minori sui Social
11. Digital Service Act: la legge europea sui servizi digitali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8	5	3	7	4	4	1
22	19	17	21	18	18	15
						29

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:00 - 18:00

Cadenza settimanale

ITALIANO PER STRANIERI

Docente: Saverio De Cesare

PROGRAMMA

il docente concorderà il programma del corso con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza quindicinale

LA BIBBIA

Docente: Gerardo Pasqualini

PROGRAMMA

Il programma del corso di formazione biblica per l'Anno Accademico 2024/2025 avrà come oggetto il proseguimento dello studio dell'Esodo in particolare i cap. 19-40.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
25	22	20	24	21	21	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 17:00 - 19:00 GIOVEDÌ 18:00-20:00

Cadenza settimanale

LABORATORIO TEATRALE verso il palcoscenico

Docente: Giovanni Plutino Germanò

PROGRAMMA

Il Laboratorio è indirizzato a tutte quelle persone che amano e vogliono fare Teatro.

La formula è semplice, si inizia con dei giochi che promuovono la conoscenza interpersonale, del proprio corpo e la concentrazione nella gestione e comprensione delle emozioni. Il corso avrà due distinte parti. Una riservata al training e l'altra all'Opera; una Commedia brillante/Farsa che porteremo in scena.

A tale scopo il gruppo acquisirà e padroneggerà varie tecniche teatrali per affrontare la scena con serenità, cognizione e preparazione.

Le tecniche che proporrò avranno un formato ludico.

Gradatamente verranno inseriti i primi testi e poi quello finale che porteremo in scena

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9-10	6-7	4-5	8-9	5-6	5-6	2-3
16-17	13-14	11-12	15-16	12-13	12-13	9-10
23-24	20-21	18-19	22-23	19-20	19-20	16-17
30-31	27-28		29-30	26	26-27	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 10.00 - 11:30

Cadenza settimanale

LABORATORIO TEATRALE 2

COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA'

Docente: Maurizio Carlo Sforzini

PROGRAMMA

Si farà un percorso ludico, divertente e di ricerca espressiva per stimolare le capacità creative del singolo all'interno del gruppo, con gli strumenti del teatro: linguaggio non verbale, ritmo, vocalità, improvvisazione, uso dello spazio scenico, monologhi e scene. Il laboratorio si rivolge a coloro che vogliono cimentarsi con gli strumenti della scena teatrale, e scoprire come sviluppare la propria comunicazione ed espressività, divertendosi. Si cercherà di sviluppare e potenziare:

- l'espressività del singolo (movimento, voce, gesto);
- la capacità di lavorare in gruppo reagendo in modo creativo e al di fuori dei clichè;
- l'attenzione e l'ascolto;
- uno sguardo aperto e non giudicante ;una presenza scenica non quotidiana;
- l'uso consapevole dello spazio scenico (postura, posizionamento, direzione, e movimento);
- l'allenamento a variare ritmo ed energia;
- l'improvvisazione di scene singole e di gruppo;
- lo studio di un testo teatrale e sua interpretazione.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00-11:00

Cadenza settimanale

LATINO AVANZATO

Docente: Biancastella Lodi

PROGRAMMA

il corso di Latino avanzato prevede la lettura del testo latino, con traduzione a fronte, di Ovidio (Metamorfosi) e di Seneca (lettere a Lucilio) con un approfondimento storico, letterario e culturale del mondo antico

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 09:30 - 11:30

Cadenza settimanale

LEGATORIA Laboratorio

Docente: Maurizio Marinozzi

PROGRAMMA

Il corso farà acquisire la capacità di rilegare un libro, vuoi formato da pagine bianche per costruirsi un'agenda, vuoi per tenere insieme fascicoli acquistati settimanalmente in edicola. I vari quinterni saranno cuciti su spaghi o su fettuccia con diversi tipi di cucitura: a tre punti, all'inglese, con grecaggio...I libri così costruiti verranno cartonati con la copertina acquistata con i fascicoli o autocostruita. Il materiale di rivestimento sarà carta, tela o pelle. Al termine di questa fase propedeutica, l'allunno imparerà a recuperare e "restaurare" libri vecchi disastriati.

Il corso è rivolto ad un numero limitato di studenti per la dotazione massima dell' Unitre di 10 telai; anche se altri associati avessero materiale proprio, il docente può seguire proficuamente non più di 15 allievi.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:30-17:30

Cadenza quindicinale

LETTERATURA ITALIANA

Docente: Biancastella Lodi- Serena Moroni

PROGRAMMA

"Uomini in crisi protagonisti della narrativa del '900 Italiana ed europea. Letture da:

Svevo, Pirandello, Pavese, Buzzati, Brancati,

Mastronardi e...altri"

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
24	21	19	23	20	20	24

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00 - 17:00

Cadenza settimanale

MAGLIA E UNCINETTO

Docente: Saviana Martelli

PROGRAMMA

Il corso è adatto sia ai principianti, sia a chi conosce già un po' maglia e uncinetto. Gli obiettivi sono: imparare e realizzare manufatti in base alle proprie preferenze e alla propria abilità, ma soprattutto incontrarsi, stare insieme e confrontarsi. Come tutte le creazioni il lavoro manuale ha la proprietà di rilassare e quindi è un ottimo antistress adatto a tutte le persone di qualsiasi età.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00-17:00

Cadenza settimanale

PATCHWORK

Docente: Susanna Russi

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a tutti, sia ai principianti che a chi ha seguito altre lezioni di Patchwork.

Infatti all'interno del corso ci sarà un primo modulo base.

la parte pratica dei lavori sarà concordato con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 16:00 - 17:00

Cadenza : quindicinale

PERSONAGGI STORICI ANCONETANI

Docente: Antonio Luccarini

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma del laboratorio con i partecipanti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
25	22	20	24	21	21	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:30-17:30

Cadenza settimanale

PILATES MATWORK

Docente: Nina Curci

PROGRAMMA

Durante la lezione di Pilates Matwork gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero sul tappetino (Mat) con l'ausilio di palle, elastici e diversi altri piccoli attrezzi .

A COSA SERVE:

Il Pilates Matwork serve ad aumentare forza e resistenza muscolare, ad allungare e modellare i muscoli per ottenere un corpo tonico, gambe snelle, pancia piatta e una postura impeccabile, favorendo elasticità alle articolazioni.

Contribuisce così a ridurre e prevenire i dolori alla schiena e alla cervicale, a correggere la postura, a ridurre lo stress imparando ad avere maggior controllo del respiro.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	
31	28		30		27	24

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 16:00 - 18:00

Cadenza settimanale

PITTURA E ACQUERELLO

Docente: Domenico Di Meco

PROGRAMMA

Il corso prevede contestualmente apprendimento teorico ed esercizi pratici; dal disegno ci si avvia all'uso del colore da composizioni semplici quasi monocrome ad altre più complesse e policrome. Il corso sarà modulato sui progressi degli allievi e tratterà i seguenti argomenti. Disegno base; La prospettiva, Regole base di composizione; Valore tonale; Tipologie di carta; Tipologie e qualità dei pennelli; Marche e formati di colori ed altri coloranti utilizzabili come "acquerelli"; Accessori; Colori caldi, freddi, opachi e trasparenti, complementari, primari e secondari e loro combinazioni; Tecniche di pittura ad acquerello: a china e monocromo, bagnato su bagnato, la fusione dei colori, le velature, la luce e la sfumatura nell'acquerello, correzione di errori, preservare il bianco della carta; Acquerello nel mondo: artisti famosi, tendenze e novità, le manifestazioni più importanti, le associazioni nazionali ed internazionali

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30		27	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 15:45 - 17:00

Cadenza settimanale

POMERIGGIO CON UN ROMANZO

Docente: Maria Grazia Salonna

PROGRAMMA

Durante il corso verrà letto il libro: "La famiglia Karnowski"

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ 17:30- 18:30, VENERDÌ 16:00-17:00
Cadenza settimanale

QIGONG E TAIJIQUAN

Docente: Sergio Bozzi e Nicola Caggiano

PROGRAMMA

Il Qi Gong è una disciplina ultramillenaria dell'antica Cina. Il Taijiquan è una straordinaria arte marziale cinese riconosciuta "Patrimonio UNESCO" per le grandi potenzialità riguardanti il benessere psicofisico di qualsiasi persona, giovane o anziana, in buona forma o con patologie. Entrambe le discipline mescolano la cultura filosofica e medica dell'antica tradizione cinese. Innumerevoli studi scientifici in tutto il mondo ne dimostrano inequivocabilmente i benefici derivanti da una pratica corretta e costante.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-11	5-8	3-6	7-10	4-7	4-7	1-4
15-18	12-15	10-13	14-17	11-14	11-14	8-11
22-25	19-22	17-20	21-24	18-21	18-21	15
29	26-29		28-31	25-28	25-28	29

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

SALUTE MENTALE tra scienza e luoghi comuni

Docente: Angelo Meloni

PROGRAMMA

Il docente, medico psichiatra-psicoterapeuta, terrà un corso teorico-pratico di conoscenza e confronto sul concetto di "salute mentale".

Il corso si articolerà su un breve momento teorico formativo (lezione frontale di circa 10-15 minuti) e un successivo gruppo di discussione di 45-50 minuti nel quale i partecipanti si confronteranno su quanto ascoltato all'inizio della lezione.

Gli argomenti da trattare sono quelli attinenti al campo della psicologia/salute mentale

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30		27	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 17:30 - 19:00

Cadenza settimanale

SCACCHI

Docente: Franco Piaggese

PROGRAMMA

- elementi del gioco: scacchiera, pezzi, pedoni, terminologia, movimento dei pezzi
- la promozione, la presa en-passant, il Re e le regole che lo riguardano
- l'arrocco, lo scacco, lo scacco matto, lo stallo, prime partite
- principi base in apertura, cosa fare e cosa non fare
- come finisce una partita, vari tipi di patta, come scrivere e leggere una partita
- finali elementari: Re e Donna vs Re, Re e Torre vs Re, ecc
- differenza tra tattica e strategia
- esempi di tattica: attacco doppio, infilata, scacco di scoperta, ecc.
- il calcolo della mossa negli scacchi: le mosse forzanti
- le strutture pedonali, caratteristiche e utilizzo
- come analizzare una posizione: elementi statici e dinamici
- utilizzo di internet per giocare e per studiare scacchi

Durante il corso, in funzione del numero dei partecipanti, potranno essere organizzati tornei; sia in aula durante le lezioni, che tramite internet al di fuori delle lezioni.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza : quindicinale

SCRITTORI ITALIANI DEL '900

Docente: Giulia Maria Giorgetti

PROGRAMMA

Il corso attraversa la poliedrica produzione di Italo Calvino, affrontandone le fasi più significative: dal neorealismo fiabesco (IL Sentiero dei nidi di ragno) al filone fantastico (Il barone rampante) fino alle sperimentazioni narrative ed al post moderno, mediante la lettura di alcuni passi, in cui, con estrema levità e piacevolezza, l'autore rivolge il suo sguardo a problemi attuali.

Altro argomento affrontato è il teatro di Luigi Pirandello, sempre attuale nella sua spietata analisi delle ipocrisie della società .

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
25	22	20	24	21	21	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 9:30 - 11:00

Cadenza settimanale

SCRITTURA CREATIVA Laboratorio

Docente: Paola Piattella

PROGRAMMA

Quanto ancora è attuale la letteratura? Quanto ancora ci nutre di idee e di bellezza? Quanto ancora ci aiuta nel comprendere noi stessi e la realtà circostante'?

Queste le domande su cui lavorerà il laboratorio, articolato in due fasi: l'analisi comparata di alcune tematiche importanti presenti in una selezione di testi letterari provenienti da varie culture e il 'raccordo' con la scrittura creativa.

Le letterature comparate quindi come base per l'incontro con una scelta di autori e di testi interessanti e significativi che forniranno spunti e idee da rielaborare in modo individuale e creativo. Ci soffermeremo su scrittori che, da varie epoche e nazioni, hanno indagato nelle loro opere l'anima e le dinamiche umane e arriveremo poi a delineare la 'nostra' visione delle tematiche proposte; sempre in un clima di sperimentazione, condivisione, rispetto e fertile confronto.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	24
31	28		30		27	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 10:00 - 12:00

Cadenza settimanale

SCULTURA

Docente: Valerio Valeri

PROGRAMMA

Prima parte

Ornato-modellato;

origami;

bozzetto disegno, modellazione forme piane e volumetriche.

Seconda parte

Volto figura;

bassorilievo tuttotondo.

Materiali per il corso

Fogli matita gomma cartellina;

Plastilina

i lavori prodotti verranno riposti in un armadietto.

Durante il corso si potranno valutare varianti al programma

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	3	3	7
14	11	9	20	10	10	14
21	18	16	27	17	17	28
28	25			24	24	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 15:00 - 16:00

Cadenza settimanale

SPAGNOLO BASE

online

Docente: Silvia Espinal

PROGRAMMA

Il corso si rivolge ai principianti che vogliono imparare lo Spagnolo: la base grammaticale, chiara ed esauriente, aiuterà ad acquisire conoscenze di base anche sulla cultura spagnola. Alla fine del corso si potrà: **1)** comprendere e utilizzare espressioni di uso frequente in situazioni di vita quotidiana per soddisfare necessità di tipo immediato; **2)** presentarsi, chiedere e dare informazioni sul luogo in cui si vive, sulla propria famiglia e sulle proprie conoscenze; **3)** essere in grado di relazionarsi col proprio interlocutore, se dimostra di voler cooperare, esprimendosi lentamente e in modo chiaro. Il corso, **online**, è diviso in due livelli A1 (elementare) e A2 (basico). Si consiglia l'uso di materiale didattico: libro, quaderno di esercizi e multimedia (MP3 per ascolto e video). Verranno inoltre illustrati cultura e storia della Spagna e la loro influenza in America Latina e Caraibi

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	30

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 10:00 - 11:30

Cadenza quindicinale

STAR MEGLIO SCRIVENDO

la scrittura come terapia

Docente: Rita Angelelli

PROGRAMMA

Il corso prevede 15 incontri organizzati in questo modo: dialogo, esercizi di scrittura, lettura e ha lo scopo di praticare l'espressione creativa e provare un senso di potere e controllo sulla propria vita.

- 1) La scrittura come evasione dalla routine giornaliera;
- 2) Perché tenere un diario e come farlo;
- 3) Descriviti con poche parole;
- 4) Scrivi una lettera a te stesso;
- 5) Scrivi una lettera a chi non riesci a dire quello che vorresti;
- 6) Scrittura libera con disegni;
- 7) Disegna una mappa mentale con il tuo problema al centro;
- 8) Da una fotografia ad un testo;
- 9) Fai una lista di cose che ti mettono di buon umore;
- 10) Vorrei davvero che gli altri sapessero questo di me;
- 11) Scrivi un elenco di domande alle quali vorresti una risposta;
- 12) Le citazioni che ti fanno stare bene;
- 13) La playlist musicale che ti accompagna;
- 14) In questo momento io sono;
- 15) Torniamo al n.3 e prova a descriverti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
18	15	13	17	14	14	11
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:00 - 19:00

Cadenza quindicinale

STORIA DI ANCONA

(RACCONTATA SOTTO L'OMBRELLONE)

Docente: Piero Romagnoli

PROGRAMMA

1.Prima dei Greci; **2.**Ankòn, il gomito; **3.**La romanizzazione;
4. Bisanzio ,la guerra gotica, la Pentapoli; **5.** Longobardi e Saraceni; **6.** I tre assedi tedeschi; **7.** Le Crociate e l'avvio dei traffici sul mare; **8.** Il Libero Comune; **9.** Il terribile Trecento: la peste, l'incendio, i Malatesta, l'Albornoz
10. Il Quattrocento: l'ascesa dello Stato Pontificio e dei Turchi; **11.** La perdita dell'autonomia; **12.** Lepanto; **13.** Il Seicento; **14.** Il Porto Franco;
15. Arriva Napoleone; **16.** La Restaurazione; **17.** Il Regno d'Italia;
18. Ancona città sovversiva; **19.** La Prima Guerra Mondiale;
20. La Rivolta dei Bersaglieri e il fascismo; **21.** Il dopoguerra;
CONCLUSIONE: e adesso?

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	10	10	7
21	18	16	27	24	24	28

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 18:30-19:30 E GIOVEDÌ 16:30 - 17:30

Cadenza quindicinale

STORIA E VISIONE DEL BALLETO

Docente: Patrizia Bianchi

PROGRAMMA

Il corso, sulla storia dei balletti, propone la visione e il commento accademico di balletti scelti dalla docente ed è articolato in 10 incontri

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
	11-14	9-12	13-16	10-13	10-13	7-10
	25-28		27-30	24	24-27	14-28

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 16:30 - 18:00

Cadenza quindicinale

STORIA SOCIALE DELLA CANZONE

Docente: Massimo Papini

PROGRAMMA

- 1) Il rock and roll (Presley, Chuck Berry, Fats Domino, Little Richard...)
- 2) Le canzoni d'amore americane (Anka, Sedaka, Platters, Paul & Paula)
- 3) I Francesi (Brel, Montand, Aznavour, Adamo, Anthony)
- 4) Il rock italiano, il twist e il surf (Gaber, Ghigo, Celentano, Di Capri, Vianello, Pavone)
- 5) Le più belle canzoni italiane degli anni '60
- 6) Beatles e Rolling Stones
- 7) British invasion
- 8) Il beat italiano
- 9) Il folk rock, gli hippies e l'altra America
- 10) Sanremo
- 11) Il Cantagiorno
- 12) I centri alternativi (folkstudio, Club Tenco, Parco Lambro,,)
- 13) Il progressive
- 14) il punk

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembr e	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2	13	10	10	7
21	18	16	27	24	24	28

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 11:00 - 12:00

Cadenza settimanale

TEDESCO AVANZATO

Docente: Beate Elisabeth Brutscher

PROGRAMMA

Il docente concorderà il programma con i partecipanti.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00 - 11:00

Cadenza settimanale

TEDESCO AVANZATO

Docente: Ilse Langer

PROGRAMMA

Autoren und Texte zu Typischem aus deutschem Kulturleben

Attraverso testi di autori tedeschi si parlerà degli aspetti tipici dell'animo tedesco.

ogni autore verrà presentato con la sua biografia ed il suo contesto storico culturale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8			
16	13	11	15			
23	20	18	22			
30	27		29			

PROGRAMMA E ORARI

MERCOLEDÌ 10:00-11:00

Cadenza settimanale

TEDESCO INTERMEDIO (ONLINE)

Docente: Marinella Baldoni

PROGRAMMA

- Completamento ed approfondimento delle strutture grammaticali e sintattiche.
Esercizi strutturali (di completamento, di trasformazione, di composizione)
- Attività di comprensione e produzione orale e scritta su argomenti di vita quotidiana quali: famiglia, feste e tempo libero, abitudini alimentari; geografia fisica

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
9	6	4	8	5	5	2
16	13	11	15	12	12	9
23	20	18	22	19	19	16
30	27		29	26	26	

PROGRAMMA E ORARI

VENERDÌ 15:00 - 16:00

Cadenza settimanale

TRILOGIA MOZARTIANA

ascolto e guida all'ascolto

Docente: Carla Carlucci

PROGRAMMA

L'opera lirica è forse il primo vero spettacolo multimediale: miscela di musica e libretto, orchestra e voci, scene, luci e costumi. La trilogia "Le nozze di Figaro", "Don Giovanni", "Così fan tutte" è il frutto dell'ambiguo e iridescente gioco di collaborazione tra W.A. Mozart e il librettista L. Da Ponte e si presta molto bene per introdurre alla fruizione consapevole di tale linguaggio attraverso l'analisi del libretto, l'ascolto e il commento di frammenti dello spettacolo e della messa in scena finale. L'articolazione in sezioni - cos'è un'opera lirica, conoscenza della vita e della produzione del compositore, il canto lirico, i personaggi, la trama, i temi, il finale - permetterà inoltre ai partecipanti di essere in grado di individuare i singoli numeri dell'opera buffa previsti da un libretto italiano tra Sette e Ottocento e distinguere all'ascolto le sezioni in cui convenzionalmente erano suddivisi.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
11	8	6	10	7	7	4
18	15	13	17	14	14	11
25	22	20	24	21	21	
	29		31	28	28	

PROGRAMMA E ORARI

GIOVEDÌ 15:30-16:30

Cadenza settimanale

YOGA INTEGRALE

Docente: Nina Curci

PROGRAMMA

Lo Yoga Integrale è una pratica molto rilassante; porta equilibrio e armonia nella nostra vita, ci rende sereni e vitali al tempo stesso e ci rende flessibili nel corpo e nella mente.

Le lezioni variano e l'esecuzione degli asana può essere proposta in modo più statico o più fluido e si porta sempre particolare attenzione alla percezione corporea e al respiro.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
10	7	5	9	6	6	3
17	14	12	16	13	13	10
24	21	19	23	20	20	
31	28		30		27	24

PROGRAMMA E ORARI

LUNEDÌ 17:00 - 18:00

Cadenza settimanale

YOGA E MITOLOGIA INDIANA IL FASCINO DEGLI DEI

Docente: Laura Voltolina

PROGRAMMA

Viaggeremo nel mondo degli déi dell'India, alla scoperta dei loro miti, simboli ed elementi archetipici, e che li avvicinano anche alle persone occidentali. Scopriremo che il linguaggio dei miti ci permette di riconoscere le nostre storie personali collettive in quelle solo in apparenza lontane nello spazio e nel tempo.

In ogni incontro vivremo il mito attraverso il racconto della sua storia e delle sue immagini, e anche attraverso le asana (posizioni dello yoga) e le visualizzazioni ad esso collegate. Il percorso è adatto a ogni livello di esperienza e ad ogni età: debuttanti assoluti e persone con esperienza di yoga, tutti troveranno ispirazioni e stimoli utili al proprio benessere globale.

Materiali necessari: indossare abiti comodi (una tuta andrà benissimo), un tappetino da palestra e una coperta che, nella sua versatilità, potrà essere utilizzata ripiegandola a differenti spessori, per avere una migliore comodità durante gli incontri.

Qualunque altro elemento che può contribuire a migliorare la sensazione di essere a proprio agio, ad esempio un cuscino o mattoncini yoga, sono benvenuti

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
7	4	2				
14	11	9				
21	18	16				
28	25					

PROGRAMMA E ORARI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 11:00-12:00

Cadenza settimanale

YOGA OVER 60

Docente: Alice Banchetti

PROGRAMMA

Il Corso di "Yoga over 60", è rivolto a persone di età dai 60 anni in poi.

Durante il corso verranno praticati:

Pawanmuktasana (esercizi per sciogliere le articolazioni), asana (posizioni di yoga) dinamiche e statiche e alcune semplici tecniche di respirazione, per migliorare la salute ed il benessere generale.

CALENDARIO

Ottobre	Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
8-10	5-7	3-5	7-9	4-6	4-6	1-3
15-17	12-14	10-12	14-16	11-13	11-13	8-10
22-24	19-21	17-19	21-23	18-20	18-20	15
29-31	26-28		28-30	25	25-27	24
						29

