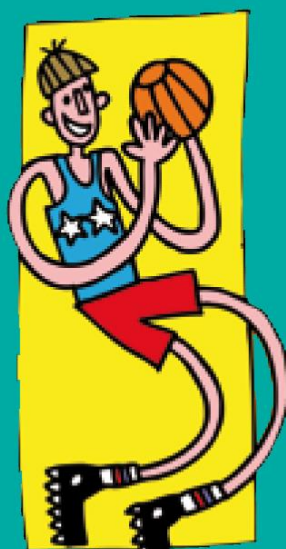
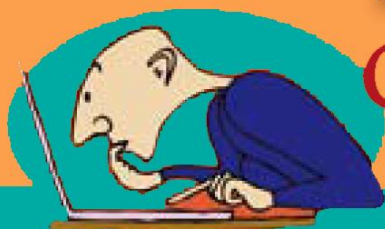




COMUNE DI SIZIANO

# Vivi SIZIANO

Guida ai corsi 2019 / 2020



**Teatro** **Musical** **Inglese**  
**Basket** **Arte** **Fotografia**  
**Danza** **Pilates** **Musical**  
**Calcio** **Judo** **Stretching**  
**Fumetto** **Pallavolo** **Arte**  
**Lettura** **Creativa** **Informatica**  
**Musicoterapia** **Basket**  
**Comunicazione** **Ballo** **Liscio**  
**Ginnastica** **Body** **Percussion**  
**Karate** **Lecture** **Animate**  
**Difesa** **Personale** **Musica**  
**Calligrafia** **Cheerleading**  
**Cultura** **Ballidi** **Gruppo**

## Introduzione

*Con questa edizione di "ViviSiziano", Vi presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi, previsti per la prossima stagione 2019/2020.*

*Le proposte rappresentano altrettanti modi per trascorrere il proprio tempo libero: ascoltando una fiaba, imparando una nuova lingua, cimentandosi con la lettura creativa e l'arte, praticando sport, suonando uno strumento, imparando qualcosa sui nostri amici a 4 zampe, trascorrendo del tempo con il proprio bambino, ballando, preparando uno spettacolo teatrale e molto altro ancora.*

*Un'offerta pensata per valorizzare le competenze delle nostre associazioni e proporre nuove opportunità per tutte le fasce d'età.*

*Accanto a corsi ormai tradizionali, alcune novità per sperimentare nuovi percorsi, avere occasioni di incontro, svago, aggregazione e scambio, o più semplicemente ritagliarsi spazi per se stessi, uscendo dalla frenetica vita quotidiana.*

*"ViviSiziano" propone 42 corsi di qualità che hanno richiesto un grande lavoro di preparazione e organizzazione, un'accurata ricerca delle migliori offerte, un'attenzione al contenimento dei costi per garantire la più ampia partecipazione, un importante lavoro di rete con le realtà sportive e culturali del territorio.*

*"Buoni corsi!"*

*Con affetto  
Il Vostro Sindaco  
Donatella Pumo*

# CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 3 a 18 anni

## FIABA RICCA, MI CI FICCO

*(per bambini da 3 a 10 anni)*

Incontri speciali dedicati alle famiglie per promuovere l'ascolto, il piacere della lettura e dell'animazione. In occasione di Halloween lettura animata con laboratorio creativo di costruzione di mostri a partire da piatti di carta e cartoncini. In occasione del Natale, lettura tematica accompagnata da un laboratorio di costruzione di renne natalizie. In occasione del Carnevale, lettura animata con un laboratorio dove, attraverso il collage, i bambini potranno divertirsi a travestire in modo buffo sagome di lupi cattivi. In occasione della Giornata del Libro e della Terra, lettura animata dove scopriremo la pittura di Claude Monet dipingendo insieme un giardino di ninfee giganti.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** dalle 16:30 per 4 incontri (31 ottobre, 17 dicembre, 25 febbraio, 22 aprile)

**Costi:** la partecipazione è gratuita previa iscrizione

**Per informazioni e iscrizioni:** Biblioteca Comunale: 0382-617733 -  
biblioteca@comune.siziano.pv.it

## ENGLISH FOR YOUNG LEARNERS

*(per bambini da 11 anni)*

Corso di potenziamento d'inglese che ha l'obiettivo di far imparare l'inglese facendo, "learning by doing". Puntando su attività ludiche e stimolanti i bambini saranno incoraggiati e stimolati nell'utilizzo e nell'apprendimento della lingua straniera prendendo sempre più confidenza con essa in modo da poter affrontare il loro futuro inglese senza difficoltà o timori. È disponibile il corso di preparazione all'esame per il conseguimento della certificazione KET di Cambridge (Livello A2) per studenti dagli 11 anni in su. I corsi saranno tenuti da insegnanti madrelingua.

**Dove:** Biblioteca comunale

**Quando:** Sabato mattina – 9:00/10:00 – 10:00/11:00 – 11:00/12:00

**Costi:** Il corso si struttura in 3 pacchetti, due da 10 lezioni (5/10 – 21/12 e 10/01 – 20/03) e uno da 8 lezioni (28/03 – 30/05). Il costo di ogni pacchetto varia dagli 80€ ai 100€ a seconda del numero di lezioni.

**Per informazioni ed iscrizioni:** Davide Julian Accornero – theenglishcottagepv@gmail.com/  
accornero.davide@gmail.com

**PRESENTAZIONE: SABATO 28 SETTEMBRE ORE 10.00**

## **BODY PERCUSSION: “SUONIAMO IL NOSTRO CORPO”**

*(per bambini da 3 a 14 anni)*

La body percussion è un'attività che può essere utilizzata in ambito didattico musicale: i bambini possono sperimentare direttamente sul loro corpo gli elementi musicali come la pulsazione, il ritmo, la metrica delle parole. Si va inoltre a implementare la coordinazione motoria, l'attenzione nel riprodurre i gesti proposti, la conoscenza del proprio corpo.

**Dove:** Biblioteca comunale

**Quando:** Sabato mattina dalle 10.00 alle 11.00, dal 5 Ottobre.

**Costi:** € 80 per 8 incontri di un'ora

**Per informazioni e iscrizioni:** Marco Previ 3347276207 - [cronospazioarte@gmail.com](mailto:cronospazioarte@gmail.com)

**PRESENTAZIONE E PROVA: SABATO 21 SETTEMBRE ALLE ORE 10:00 IN BIBLIOTECA**

## **TEATRO CREATIVO E DI MOVIMENTO TCM ®**

*(per bambini da 6 a 10 anni)*

Per apprendere le basi della recitazione e dell'espressione corporea attraverso il gioco, la clownerie e le tecniche teatrali, per sperimentare la propria creatività, esprimerla attraverso la dimensione teatrale. Fornisce gli elementi base del teatro e della recitazione per scoprire e sviluppare nuovi mezzi di comunicazione attraverso esercizi e improvvisazioni.

**Dove:** Biblioteca Comunale.

**Quando:** Lunedì dalle 16:45 alle 17:45, dal 7 ottobre 2019 al 18 maggio 2020.

**Costi:** Iscrizione annuale di € 15,00; € 130,00 a quadrimestre. Minimo 8 partecipanti.

**Per informazioni e iscrizioni:**

Associazione Clack: Grazia Greppi 338.6845049 – [segreteriaclack@gmail.com](mailto:segreteriaclack@gmail.com) – [www.clack.it](http://www.clack.it)

Insegnanti: Elisabetta Persuati ed Elisabetta Gerlandi.

**PRESENTAZIONE E PROVA: LUNEDI' 30 SETTEMBRE ALLE ORE 16:45 IN BIBLIOTECA**

# CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 3 a 18 anni

## SCUOLA DI MUSICAL

*(per ragazzi tra 8 e 14 anni)*

Coniuga canto, recitazione e danza per mettere in scena un vero musical!

**Dove:** Palazzetto dello Sport

**Quando:** sabato dalle 11:00 alle 12:30. Minimo 10 iscritti

**Costi:** Iscrizione annuale di € 10,00 oltre a € 120,00 di frequenza.

**Per informazioni e iscrizioni:**

Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780225 – marco.meazza@comune.siziano.pv.it

**PRESENTAZIONE E PROVA: SABATO 05 OTTOBRE ALLE ORE 11:00 AL PALAZZETTO.**

## TEATRO PER RAGAZZI

*(per ragazzi dai 10 anni)*

10 anni... Non è mai troppo presto per avvicinarsi alla cultura teatrale.

Esperienze, giochi, emozioni, parole e regole saranno le basi per un corso teatrale mensile e mono settimanale di 1 h e 30 minuti, che punta ad arrivare a maggio con un piccolo saggio.

Il corso verrà attivato con un minimo di 5 allievi e un massimo di 15.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** il giovedì dalle 18:00 alle 19:30

**Costi:** € 80,00 bimestrali

**Per informazioni e iscrizioni:** Jessica Resteghini 393.4534716 - jessica.resteghini@gmail.com

**PRESENTAZIONE: SABATO 14 SETTEMBRE ALLE ORE 11:00 IN BIBLIOTECA**

## SCUOLA DI MUSICA “FABRIZIO DE ANDRÉ”

*(per tutti)*

**Corsi attivati:** Pianoforte, Chitarra, Flauto, Canto moderno, Canto jazz e corsi collettivi complementari (per chi frequenta corsi individuali) + altri corsi per i quali ci fosse un numero di richieste minime per poter formare la relativa classe.

**Dove:** Istituto Comprensivo (entrata da via Pavia)

**Quando:** nei giorni e orari concordati con i docenti

**Costi:** quota associativa annuale di € 60,00 oltre a una quota di frequenza che varia a seconda del numero e della durata delle lezioni. Pacchetto proposto:

- una lezione settimanale individuale di strumento o canto, teoria e solfeggio + due lezioni mensili collettive di musica d'insieme a 80€ o 95€ al mese (a seconda della lunghezza della lezione individuale)

**Per informazioni e iscrizioni:**

Livio Bollani 339.7778369 – livio.bollani@gmail.com e info@tetracordo.com

## CRONO SPAZIO ARTE : IMPARIAMO A SUONARE

*(per tutti)*

Se vuoi imparare uno strumento Crono Spazio Arte propone attività musicali rivolte a tutte le età: batteria, percussioni, pianoforte, chitarra, basso, voce, drums & percussion, body percussion, musicoterapia. Attività amatoriali o professionali con possibilità di certificazione LPEB (London performer education board)

**Dove:** Crono Spazio Arte presso le sedi di Siziano e Milano

**Quando:** giorni e orari da concordare con gli insegnanti

**Costi:** da definire con gli insegnanti

**Per informazioni e iscrizioni:** Marco Previ 334.7276207 - cronospazioarte@gmail.com

## RAPPOESIA: LABORATORIO DI RAP

*(per ragazzi dai 14 ai 18 anni)*

Ritmo, rime, flow. Raccontarsi attraverso il rap, attraverso la poesia. Metafora, suono, giochi con le parole. Immaginare un testo, raparlo, provare a registrarlo, realizzare un video tutti insieme. Raccontare e raccontarsi attraverso una canzone rap su base musicale. Parlare di te, del mondo che ti circonda. Raccontare una storia, la nostra, la tua.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** sabato dalle 14,00 alle 18,00 per 4 incontri (9 e 30 novembre, 14 dicembre, 11 gennaio)

**Costi:** 50 euro per 4 incontri da quattro ore (minimo 6 partecipanti).

**Per informazioni e iscrizioni:** Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780225 – marco.meazza@comune.siziano.pv.it

## CIAK SI GIRA!

*(per ragazzi dai 10 ai 16 anni)*

Corso di recitazione cinematografica finalizzato alla realizzazione di un cortometraggio.

Il corso prevede incontri monosettimanali per imparare a stare davanti a una telecamera. Si apprenderanno le basi per capire come funziona la famosa macchina del cinema attraverso la scrittura e realizzazione di un cortometraggio che verrà poi proiettato al pubblico. Minimo 10 partecipanti. Docenti: Jessica Resteghini (attrice) e Fabrizio Maddalena (regista).

**Dove:** Biblioteca comunale

**Quando:** martedì alle ore 18,00

**Costi:** 100 euro per 20 ore totali

**Per informazioni e iscrizioni:** Jessica Resteghini 393.4534716 - jessica.resteghini@gmail.com

**PRESENTAZIONE: SABATO 14 SETTEMBRE ALLE ORE 11:00 IN BIBLIOTECA**

# CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 3 a 18 anni

## REALIZZARE UN DINOSAURO CON IL CARTONE

*(Per bambini da 5 a 10 anni)*

Durante il corso imparerai a costruire il tuo T-Rex, renderlo eretto e colorarlo!

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** mercoledì dalle 17:00 alle 18:00 dal 2 ottobre

**Costi:** € 120,00 per 8 incontri

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

**PRESENTAZIONE: MERCOLEDI' 25 SETTEMBRE ALLE ORE 18:00 IN BIBLIOTECA**

## IMPOSTARE E DISEGNARE UN FUMETTO

*(per tutti)*

Il corso ha l'obiettivo di creare una basilare abilità nello schizzare e inchiostrare una sequenza di immagini e fondali tratti da una sceneggiatura di fantasia o tratta da testi di narrativa. Il corso è suddiviso in due parti, ogni parte formativa è della durata di 1 mese (4 incontri da 1h cad.). Prima parte: acquisizione della capacità di disegnare la figura umana o un personaggio di fantasia. Seconda parte: inchiostatura dei soggetti con la brush pen.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** mercoledì dalle 18:00 alle 19:00 dal 2 ottobre

**Costi:** € 120,00 per 8 incontri di un'ora. Materiale a carico dei partecipanti.

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

**PRESENTAZIONE: MERCOLEDI' 25 SETTEMBRE ALLE ORE 18:00 IN BIBLIOTECA**

## CORSO DI CALLIGRAFIA E LETTERING

*(per tutti)*

Ad ogni lezione si realizzeranno testi con caratteri e strumenti diversi seguendo i movimenti basilari, acquisendo le conoscenze tecniche della materia.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** mercoledì dalle 19:00 alle 20:00 dal 2 ottobre

**Costi:** € 120,00 per 8 incontri di un'ora. Materiale a carico dei partecipanti.

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

**PRESENTAZIONE: MERCOLEDI' 25 SETTEMBRE ALLE ORE 18:00 IN BIBLIOTECA**

## BASKET

## A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Psicomotricità – cl. 2014/2015	Palazzetto dello Sport	Sabato	11:00 – 12:00
Pulcini – cl. 2012/2013	Palestra di via Pavia	Lunedì Mercoledì	18:00 – 19:00 17:00 – 18:00
Scoiattoli – cl. 2011	Palazzetto dello Sport	Martedì e giovedì	17:00 -18:00
Aquilotti – cl. 2010	Palestra di via Pavia	Lunedì Mercoledì	19:00 – 20:00 18:00 – 19:00
Aquilotti – cl. 2009	Palazzetto dello Sport	Martedì e giovedì	18:00 – 19:30
Esordienti – cl. 2008	Contattare referente	Più possibilità	

**Costi:**

Psicomotricità € 235,00 annui - Minibasket: da € 322,00 a 340,00 annui - Esordienti: da € 352,00 a 370,00 annui

**Per informazioni e iscrizioni:** Andrea Murelli – 380.3906529 – andrea.murelli@hereyoucan.it – info@hereyoucan.it

**OPEN DAY MINIBASKET: SABATO 7 SETTEMBRE DALLE ORE 14:30 ALLE 16,30 E SABATO 28 SETTEMBRE DALLE ORE 14:30 ALLE 16:30 AL PALAZZETTO DELLO SPORT DI VIA ADAMELLO**

## CHEERLEADING SCHOOL

## A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Peewee liv. 1 (2007-2011)	Palaoasi Lacchiarella	Lunedì giovedì	17:30 – 19:00
Peewee liv. 3 (2007-2011)	Palaoasi Lacchiarella	Mercoledì Venerdì	16:00 – 18:00
Junior liv.3 2004– 2007	Palaoasi Lacchiarella	Mercoledì venerdì	18:00 – 20:00
Senior liv. 5 dal 2004 in su	Palaoasi Lacchiarella	Lunedì Giovedì	19:00 – 21:00
Cheer Moms	Palaoasi Lacchiarella	Venerdì	20:00 – 21:00

**Per informazioni e iscrizioni:** Sharon Virgillito 392.0799578 - sharon.virgillito@hereyoucan.it



# CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 3 a 18 anni

## CALCIO

### A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Piccoli amici - 2013/2014	Campo sportivo comunale	Martedì Giovedì	18:00–19:30
Piccoli amici - 2012	Campo sportivo comunale	Lunedì Giovedì	18:00–19:30
Primi calci - 2011	Campo sportivo comunale	Lunedì Giovedì	18:00–19:30
Pulcini - 2009/2010	Campo sportivo comunale	Lunedì Giovedì	18:00–19:30
Esordienti - 2008	Campo sportivo comunale	Lunedì Giovedì	18:00–19:30
Giovanissimi	Campo sportivo comunale	Martedì Giovedì	18:00–19:30
Allievi	Campo sportivo comunale	Mercoledì Venerdì	18:00–19:30
Juniores	Campo sportivo comunale	Lunedì Giovedì	18:00–19:30
Prima categoria	Campo sportivo comunale	Martedì, mercoledì e venerdì	20:00–22:00

**Costi:** € 250,00 annui + € 110,00 KIT

**Per informazioni e iscrizioni:** [sizianolanterna@gmail.com](mailto:sizianolanterna@gmail.com) [www.sizianolanterna.it](http://www.sizianolanterna.it) -

Luca Podenzani: 347.5571093 - Segreteria: 0382.617773 – Alessandro Goretti: 333.5761309

## DANZA CLASSICA, MODERNA, HIP HOP e PROPEDEUTICA

### A.S.D. Attitude

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

I corsi inizieranno il 16/09/2019 e termineranno il 15/06/2020. Saggio finale in teatro al termine dei corsi.

**Costi:** € 120,00 a trimestre per 1 lezione a settimana + € 35,00 di iscrizione annuale; Quota da definire per più lezioni alla settimana. Prima lezione gratuita per i nuovi iscritti

**Per informazioni e iscrizioni:**

Menangela Lupo 340.4113506 - [www.scuolattitude.it](http://www.scuolattitude.it) - [menangela.lupo@scuolattitude.it](mailto:menangela.lupo@scuolattitude.it)

**OPEN DAYS: SABATO 7 SETTEMBRE 18:15 – 19:30, PALESTRINA VIA ADAMELLO A SIZIANO**

## DANZA CREATIVA, TECNICA DI BASE, DANZA CLASSICA, MODERN JAZZ, HIP HOP, BREAK DANCE, TIP TAP, P.B.T., STRETCHING FLOW, RECITAZIONE

### A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza creativa, tecnica di base, danza classica, modern jazz, hip-hop, tip-tap, break dance, P.B.T., stretching flow, recitazione	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness via S. D'acquisto, 10	Tutti i giorni	Dalle 15:00 alle 20:00

**Costi:** € 120,00 a trimestre per frequenza mono settimanale – € 160,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 25,00 di quota associativa

**Per informazioni e iscrizioni:** Cristina De Rosa 338.7521087

## DANCE TONIK JUNIOR, FIGHT FUNCTIONAL FITNESS JUNIOR

### A.S.D. Chorus Line & A.S.D. ENERGYM OASI FITNESS

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Dance tonik junior, fight functional fitness junior	Sede Chorus Line e Energym Oasi Fitness via S. D'acquisto, 10	Lunedì e Mercoledì	Dalle 16:00 alle 17:00

**Costi:** € 115,00 a trimestre per frequenza mono settimanale – € 150,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 10,00 di quota associativa

**Per informazioni e iscrizioni:** Cristina De Rosa 338.7521087

## ATLETICA LEGGERA

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 7 a 14 anni	Tensostruttura via Pavia	Lunedì e mercoledì	17:00 – 18:00

**Costi:** € 180 annui. Sconti per fratelli: € 150,00 il secondo - € 120,00 il terzo

**Per informazioni e iscrizioni:** Loredana Rossi 338.3841889.

# CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 4 a 18 anni

## JUDO

### A.S.D. Laus Judo Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 6 a 11 anni	Palazzetto dello sport	Lunedì e venerdì	18:30 - 19:30
Dai 12 anni	Palazzetto dello sport	Lunedì e venerdì	19:30 - 20:30

**Costi:** € 225,00 per l'intero anno sportivo - € 135,00 al quadrimestre (equivalente a metà anno sportivo) oltre a € 25,00 di quota di iscrizione

**Per informazioni e iscrizioni:** Dario Pellegrini 347.0676464 - Fernando Pazienza 335.7689670 - Luca Spaccarelli 340.3041521 - Francesco Contini 340.7411383 - siziano@lausjudo.com

## KARATE

### A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 5 a 15 anni	Palestra di Via Pavia	Martedì e giovedì	18:00 - 19:00

**Costi:** € 105,00 trimestrali; permette di partecipare a tutti i corsi dell'Associazione nei Comuni limitrofi

**Per informazioni e iscrizioni:** Stefano Quattro (direttore tecnico): 339.1815348 - Carla Barbara Scaglioni (Presidente): 0382.619100 - www.kcvmultisport.it

## PALLAVOLO

### A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Minivolley - Da 5 a 8 anni	Palestra di via Pavia	Lunedì e giovedì	Dalle 17:00
Corso Under 12 Dai 9 ai 11 anni	Palazzetto dello sport	Lunedì, mercoledì venerdì	Dalle 17:30
Corso Under 14 Dai 12 ai 14 anni	Palazzetto dello sport	Lunedì, mercoledì venerdì	Dalle 17:30
I e II divisione - età libera	Palazzetto dello sport	Lunedì, mercoledì, venerdì	Dalle 20:30

**Costi:** € 250,00 per l'intero anno (detraibili per minori di anni 18), comprensivo del materiale di gara e zainetto borsa. Per fratelli o sorelle € 50,00 per tutto l'anno. Tutti i corsi sono tenuti da Tecnici - Laureati ISEF

**Per informazioni e iscrizioni:** Pierluigi Morandotti: 338.8000187; Umberto Vailati: 338.8550455

## FOTOGRAFIA

Il corso è organizzato dall'Associazione Fotoreporter Siziano. Durante le lezioni si tratteranno i seguenti argomenti: il linguaggio fotografico, la macchina fotografica digitale e a pellicola, l'inquadratura, tempi, diaframmi e bilanciamento del bianco, uso appropriato delle ottiche e il flash. Sono previste uscite a tema e realizzazione di mostre con i lavori prodotti.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** da martedì 8 ottobre dalle 20:30 alle 22:00

**Costi:** € 150,00 per 10 lezioni; Da marzo: corso breve € 75,00 per 5 lezioni

**Per informazioni e iscrizioni:** Elena 339.6284086 - Simone 320.7103872

**PRESENTAZIONE: VENERDI' 27 SETTEMBRE, ALLE ORE 21:00 IN BIBLIOTECA**

## MUSICOTERAPIA

Gli incontri di musicoterapia consistono nell'utilizzare la musica e i suoi meccanismi per farci stare bene. Favorisce e promuove lo sviluppo di abilità come la comunicazione, l'apprendimento, la motivazione, l'espressione e l'organizzazione, con il fine di migliorare alcune capacità fisiche, psichiche, sociali e cognitive. Ha il compito di potenziare o ripristinare alcune capacità dell'individuo, con lo scopo di ottenere un miglioramento nell'organizzazione interpersonale (con gli altri) e intrapersonale (con se stessi). Non è richiesta alcuna competenza musicale poiché il fine non è quello di imparare a suonare, ma quello di fornire una crescita personale ottimale e migliorare la qualità della vita.

**Dove:** Biblioteca comunale

**Quando:** mercoledì dalle 10,00 alle 11,00, dal 09 ottobre.

**Costi:** 40 euro per 4 incontri con cadenza settimanale

**Per informazioni:** Marco Previ 334.7276207 - [cronospazioarte@gmail.com](mailto:cronospazioarte@gmail.com)

**PRESENTAZIONE: SABATO 21 SETTEMBRE ALLE ORE 11:00 IN BIBLIOTECA**

## AVVICINAMENTO VOLO RADIOCOMANDATO

I soci del gruppo sono disponibili per fornire informazioni e consigli a chiunque volesse avvicinarsi al volo radiocomandato.

**Dove:** Campo Volo

**Quando:** Tutto l'anno; Sabato e Domenica pomeriggio

**Per informazioni:**

Gruppo modellistico Siziano – 347.5901678 - [presidente@gmsiziano.it](mailto:presidente@gmsiziano.it)

## LETTURA CREATIVA

Un corso di voce e dizione aperto a tutti per imparare a parlare e per leggere correttamente un testo. La punteggiatura, le parole e il respiro, se usati in maniera corretta portano ad una consapevolezza della propria voce, della propria immaginazione e ad emozionare gli altri e se stessi. Ottimo anche per gli studenti, ai quali viene richiesto spesso di leggere ad alta voce in classe. Il corso verrà attivato con un minimo di 5 allievi e un massimo di 10

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** Giovedì dalle ore 19:30 alle 20:30

**Costi:** € 65,00 per 5 lezioni

**Per informazioni e iscrizioni:**

Jessica Resteghini 393.4534716 - [jessica.resteghini@gmail.com](mailto:jessica.resteghini@gmail.com)

**PRESENTAZIONE: SABATO 14 SETTEMBRE ALLE ORE 11:00 IN BIBLIOTECA**

## COMUNICAZIONE IN PUBBLICO

Condotto da una professionista nel campo della comunicazione in pubblico.

Il corso prevede:

- esercizi di respirazione/ potenziamento diaframmale ed emissione del suono;
- lavoro di lettura per comprendere il valore dell'articolazione, dei ritmi, della punteggiatura e delle pause;
- un'analisi della propria postura;
- applicazione pratica utilizzando testi o discorsi adatti alle esigenze dei partecipanti. Il corso verrà attivato con un minimo di 5 partecipanti e un massimo di 10.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** Lunedì dalle 19,30 alle 21,30

**Costi:** € 100,00 per 8 lezioni.

**Per informazioni e iscrizioni:**

Jessica Resteghini 393.4534716 - [jessica.resteghini@gmail.com](mailto:jessica.resteghini@gmail.com)

**PRESENTAZIONE: SABATO 14 SETTEMBRE ALLE ORE 11:00 IN BIBLIOTECA**

## TEATRO CORSO BASE

L'associazione culturale "Teatro A Parte" propone un laboratorio teatrale rivolto a tutte le persone che, anche se alla prima esperienza, condividono la passione per il teatro e le sue forme espressive. Per partecipare sono sufficienti un po' di curiosità e voglia di divertirsi. Le attività proposte saranno: improvvisazione, movimento, ascolto del gruppo, percezione del corpo e dello spazio, uso della voce e della respirazione, approccio al testo. Durante gli incontri vi sarà la possibilità di mettersi in gioco e di relazionarsi con i compagni attraverso vari tipi di linguaggio: verbale, gestuale, spaziale, musicale e mimico. Il corso si chiuderà con la messa in scena di un saggio-spettacolo, in cui gli allievi si esibiranno davanti a un pubblico, dimostrando quanto appreso durante l'anno.

**Dove:** Biblioteca comunale

**Quando:** ogni mercoledì dalle 21,00 alle 23,00 dal 2 ottobre al 22 aprile (per 28 lezioni)

**Costi:** 280 euro + 20 di iscrizione (suddivisi in due rate da 150 euro). Il corso partirà con un minimo di 8 partecipanti.

**Per informazioni e iscrizioni:** teatroapartemail@gmail.com - 333.2153578 (Luca Ferrari)

**PRESENTAZIONE E PROVA GRATUITA: 2 OTTOBRE DALLE 21,00 IN BIBLIOTECA**

## VISITE GUIDATE CON LA BIBLIOTECA E LA PRO LOCO

La biblioteca e la Pro Loco propongono una serie di visite guidate a luoghi di interesse nelle provincie di Pavia e Milano.

In data 29 Settembre, dalle ore 15,00: Mostra "I Preraffaelliti. Amore e desiderio" a Milano. La mostra a palazzo Reale presenta la straordinaria esperienza artistica dei Preraffaelliti, corrente artistica che si sviluppa in Inghilterra nel contesto del Simbolismo della seconda metà dell'Ottocento e deve il suo nome all'interesse dei suoi esponenti nel guardare all'arte che precedeva Raffaello Sanzio. Costo: 20 euro (MINIMO 15, MASSIMO 25 PERSONE).

In data 24 Novembre, dalle ore 9,30: "Vigevano, tra Leonardo e Bramante". Un'intera giornata dedicata alla scoperta di Vigevano e del suo periodo d'oro sotto il dominio del Ducato di Milano. E' prevista la visita alla mostra "Nel Segno di Bramante" presso la Pinacoteca Civica e alla mostra permanente di modelli lignei di macchine leonardesche presso Mulino Mora Bassa. Costo: 3,50 euro di ingresso al Mulino Mora Bassa + Biglietto d'ingresso alla mostra "Nel segno di Bramante" (ancora da definire).

**Quando:** domenica 29 settembre e 24 novembre

**Costi:** 20 euro per Mostra Preraffaelliti; 3,50 (+ costo da definire) per "Vigevano, tra Leonardo e Bramante".

**Per informazioni e iscrizioni:** Biblioteca Comunale 0382.617733 – biblioteca@comune.siziano.pv.it

## IMPARIAMO AD USARE IL COMPUTER

*Speciale Over 65*

Corsi riservati alle persone con oltre 65 anni di età: un esperto guiderà gli iscritti nell'acquisizione delle competenze occorrenti per l'utilizzo di software di uso comune e li accompagnerà nella scoperta del mondo virtuale, illustrandone potenzialità e rischi. In collaborazione con lo SPI CGIL.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** 16 incontri da un'ora in fascia mattutina in giorni infrasettimanali da ottobre

**Costi:** La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

**Per informazioni e iscrizioni:**

Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780225 – marco.meazza@comune.siziano.pv.it

**PRESENTAZIONE MARTEDI' 1 OTTOBRE ALLE 10:30 PRESSO LA BIBLIOTECA COMUNALE**

## BALLI DI GRUPPO E GINNASTICA DOLCE

*Speciale Over 65*

Il Comune di Siziano in collaborazione con la Cooperativa Sociale Alemar Onlus propone attività rivolte a tutti i signori e le signore che vogliono passare due pomeriggi a settimana in compagnia presso il centro anziani "L' Acero". Le attività, stante il grande successo dello scorso anno, saranno le seguenti: balli di gruppo e di coppia e ginnastica dolce. Durante gli incontri vi sarà la possibilità di mettersi in gioco insieme agli istruttori della Cooperativa Alemar che sono pronti a far vivere, a chi lo volesse, pomeriggi di svago e divertimento. Ogni iscritto, come di consueto, riceverà un bellissimo gadget

**Dove:** Centro Polifunzionale l'Acero

**Quando:** ogni martedì e venerdì dalle 16:00 alle 17:00 - da ottobre a maggio

**Costi:** La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

**Per informazioni e iscrizioni:**

Centro anziani Auser l'Acero – via della Stazione 1 – tel. 0382.610212

## BALLI DI GRUPPO - BALLO LISCIO E BALLO DA SALA

### FRANCO E MINA

Balli di gruppo in linea e coreografici: la bomba, hully gully, twist, samba, bachata, mambo, cha cha cha, la colita, swing . Ballo liscio e da sala: mazurka, tango, valzer, polka, fox trot. Insegnanti Franco e Mina

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Balli di gruppo	Atrio scuole di via Pavia	Lunedì	20:00 - 21:00
Ballo liscio e da sala	Atrio scuole di via Pavia	Lunedì	21:00 - 22:00

**Costi:** € 130,00 a quadrimestre

**Per informazioni e iscrizioni:** Franco: 02.90723647 – 333.4224392

LEZIONE DI PROVA GRATUITA BALLI DI GRUPPO, LISCIO E DA SALA LUNEDÌ 16 SETTEMBRE  
ORE 20:00 BALLI DI GRUPPO E ORE 21:00 BALLI DA SALA ATRIO DELLE SCUOLE DI VIA PAVIA

## JUDO

### A.S.D. Laus Judo Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palazzetto dello Sport	Lunedì e venerdì	19:30 – 20:30

**Costi:** € 225,00 per l'intero anno sportivo - € 135,00 al quadrimestre (equivalente a metà anno sportivo) oltre a € 25,00 di quota di iscrizione

**Per informazioni e iscrizioni:** Dario Pellegrini 347.0676464 - Fernando Pazienza 335.7689670  
– Luca Spaccarelli 340.3041521 – Francesco Contini 340.7411383 - siziano@lausjudo.com

## KARATE

### A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti (16/60 anni)	Palestra di via Pavia	Martedì e giovedì	19:00 – 20:00

**Costi:** € 105,00 trimestrali; permette di partecipare (senza ulteriori spese) a tutti i corsi che l'Associazione organizza anche nei Comuni limitrofi

**Per informazioni e iscrizioni:** Stefano Quattro (direttore tecnico): 339.1815348 - Carla Barbara Scaglioni (Presidente): 0382.619100 - [www.kcvmultisport.it](http://www.kcvmultisport.it)



## DANZA: MODERN JAZZ, HIP-HOP, TIP TAP FITNESS: YOGA, PILATES, DANCE TONIK, BODY TONIK, FIGHT FUNCTIONAL FITNESS, KRAV MAGA, PHYSIO GYM

### A.S.D. CHORUS LINE & A.S.D ENERGYM OASI FITNESS

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza: modern jazz, hip-hop e tip tap	Sede Chorus Line e Energy Oasi fitness via Salvo D'acquisto 10	tutti i giorni	18:00 - 21:30
Corsi fitness: Body Tonik, Dance Tonik, Fight functional fitness, yoga, Pilates, Krav Maga	Sede Chorus Line e Energy Oasi fitness via Salvo D'acquisto 10	tutti i giorni	15:00 - 21:30
Physio Gym	Sede Chorus Line e Energy oasi fitness via Salvo D'acquisto 10	Lunedì e Giovedì	10.30- 11,30

#### Costi:

Corsi di ballo: € 120,00 a trimestre per una frequenza mono settimanale – € 160,00 a trimestre per una frequenza bisettimanale + € 25,00 di quota associativa.

Corsi Fitness: € 115,00 a trimestre per frequenza mono settimanale – € 150,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 10,00 di quota di iscrizione.

Physio Gym: € 75,00 a trimestre per frequenza mono settimanale – € 100,00 a trimestre per frequenza bisettimanale + € 10,00 di quota di iscrizione.

**Per informazioni e iscrizioni:** Cristina De Rosa 338.7521087; Simone Putignano 349.2856141

## DIFESA PERSONALE

Un corso di anti-aggressione femminile e tecniche di difesa personale per sensibilizzare le donne ai pericoli della strada e promuovere l'autodifesa. Dedicato sia ai principianti che a chi ha già frequentato un corso base di difesa personale.

**Dove:** Palazzetto dello Sport

**Quando:** mercoledì dalle 9:00 alle 11:00

**Costi:** Partecipazione gratuita. Tessera associativa che comprende assicurazione: € 10,00

**Per informazioni e iscrizioni:**

Comune di Siziano – Uff. Cultura: 0382.6780225 – marco.meazza@comune.siziano.pv.it

**PRESENTAZIONE MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE ALLE ORE 9:00 AL PALAZZETTO SPORT**

## PILATES

### A.S.D. LET'S TRAIN

Categoria	Dove	Giorni	Orari
PILATES Intermedio e avanzato	Palestra piccola Scuola elementare via Pavia	LUNEDI'	18:50 – 19:50
PILATES Soft e Intermedio	Palestra piccola Scuola elementare via Pavia	MERCOLEDI'	19:20 - 20:20
PILATES Intermedio e avanzato	Palestra piccola Scuola elementare via Pavia	VENERDI'	19:20 – 20:20 Da confermare
PILATES Soft e Intermedio	Palestra piccola Scuola elementare via Pavia	SABATO	Mattina Da confermare

**Costi:** A QUADRIMESTRE frequenza monosettimanale € 150 / Bisettimanale € 230.

Pacchetti: 5 lezioni monosettimanale € 60 / 10 lezioni bisettimanale € 80.

PAGAMENTI RATEIZZATI PERSONALIZZABILI (Tessera associativa LET'S TRAIN 15 Euro)

LEZIONE DI PROVA GRATUITA ! INIZIO LUNEDI' 23 SETTEMBRE

**Per informazioni e iscrizioni:** prof. Mara Nugnes 335.5248104

#Fb LET'STRAIN#[nugnesmara@gmail.com](mailto:nugnesmara@gmail.com)

## DANZA CLASSICA E MODERNA

### A.S.D. ATTITUDE

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Modern intermedio	Palazzetto dello Sport	Martedì	18:30 – 20:00
		Giovedì	18:30 – 20:00
Classico intermedio/avanzato	Palazzetto dello Sport	Martedì	20:00 -21:30
Classico	Palazzetto dello Sport	Mercoledì	18:00 – 19:30
			19:30 - 21:00
Modern intermedio/avanzato	Palazzetto dello Sport	Giovedì	20:00 - 21:30

I corsi inizieranno il 15/9 e termineranno il 15/6. Saggio finale al Teatro Fraschini di Pavia.

**Costi:** € 120,00 a trimestre per 1 lezione a settimana + € 35,00 di iscrizione annuale;

Quota da definire per più lezioni alla settimana. Prima lezione gratuita per i nuovi iscritti

**Per informazioni e iscrizioni:**

Menangela Lupo 340.4113506 - [www.scuolattitude.it](http://www.scuolattitude.it) - [menangela.lupo@scuolattitude.it](mailto:menangela.lupo@scuolattitude.it)

## FISIOFITNESS

Un corso di ginnastica dolce gestito da una fisioterapista per prepararsi al movimento e poterlo fare in autonomia, al meglio e più a lungo.

**Dove:** Palazzetto dello Sport

**Quando:** martedì e giovedì, in due turni: dalle 9:00 alle 10:00 e dalle 10:00 alle 11:00 dal 01 ottobre 2019 al 30 giugno 2020

**Costi:** iscrizione trimestrale: € 50,00 per frequenza monosettimanale; € 80,00 per frequenza bisettimanale oltre a € 15,00 di tessera associativa annuale

**Per informazioni e iscrizioni:**

A.S.D. Pool Sport Siziano – Nando Camerlengo: 339.2467778 – raccolta iscrizioni i martedì e i giovedì di ottobre dalle 9:00 alle 11:00 presso il Palazzetto dello Sport

**PRESENTAZIONE MARTEDÌ 24 SETTEMBRE ALLE ORE 10:00 AL PALAZZETTO SPORT**

## STRETCHING – CI STIRIAMO COME I GATTI!

Lo stretching è una forma di allenamento che sfrutta l'allungamento delle masse muscolari aumentando la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini; migliorando la capacità di movimento. Inoltre è un'ottima forma di prevenzione delle contratture muscolari e può prevenire molti traumi.

**Dove:** Palazzetto dello Sport

**Quando:** martedì e giovedì: dalle 11:00 alle 12:00 dal 01 ottobre 2019 al 30 giugno 2020

**Costi:** iscrizione trimestrale: € 50,00 per frequenza monosettimanale; € 80,00 per frequenza bisettimanale oltre a € 15,00 di tessera associativa annuale

**Per informazioni e iscrizioni:**

A.S.D. Pool Sport Siziano – Nando Camerlengo: 339.2467778 – raccolta iscrizioni i martedì e i giovedì di ottobre dalle 9:00 alle 11:00 presso il Palazzetto dello Sport

**PRESENTAZIONE MARTEDÌ 24 SETTEMBRE ALLE ORE 10:00 AL PALAZZETTO SPORT**

## GINNASTICA DOLCE

### A.S.D. SIZIANO

Risveglio muscolare, stretching, esercizi rassodanti. Lezioni tenute da Rampini Prof. Claudia.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palestrina scuole elementari	Martedì e giovedì	Dalle 20:00

**Costi:** € 150,00 per l'intero anno

**Per informazioni e iscrizioni:** Pierluigi Morandotti: 338.8000187 - Umberto Vailati: 338.8550455

# INDICE DEI CORSI

## **BAMBINI E RAGAZZI**

### Cultura e Tempo libero

- Fiaba ricca, mi ci ficco pag.3
- English for young & very young learners pag.3
- Body Percussion pag.4
- Teatro creativo e di movimento per bambini pag.4
- Scuola di musical pag.5
- Teatro per ragazzi pag. 5
- Scuola di musica “Fabrizio De André” pag.5
- Crono Spazio Arte: impariamo a suonare pag.6
- RapPoesia: laboratorio di rap pag.6
- Ciak si gira! pag.6
- Realizzare un dinosauro con il cartone pag.7
- Impostare e disegnare un fumetto pag.7
- Corso di calligrafia e lettering pag.7

### Sport

- Basket pag.8
- Cheerleading school pag.8
- Calcio pag.9
- Danza classica, moderna, hip hop e propedeutica pag.9
- Danza creativa, jazz, modern, hip hop, break dance, classica, tip-tap, recitazione pag.10
- Dance tonik junior, fight functional fitness junior pag.10
- Atletica leggera pag.10
- Judo pag.11
- Karate pag.11
- Pallavolo pag.11

## **ADULTI**

### Cultura e Tempo libero

- Fotografia pag.12
- Musicoterapia pag.12
- Avvicinamento al volo radiocomandato pag.12
- Lettura creativa pag. 13
- Comunicazione in pubblico pag. 13
- Teatro corso base pag. 14
- Visite guidate con la Biblioteca e la Pro Loco pag. 14
- Speciale over 65: Impariamo ad usare il pc pag. 15
- Speciale over 65: Balli di gruppo e ginnastica dolce pag. 15

### Sport

- Balli di gruppo – ballo liscio e ballo da sala pag.16
- Judo pag.16
- Karate pag.16
- Danza: modern jazz, hip-hop, tip tap; Fitness: yoga, pilates, dance tonik, body tonik, fight functional fitness, krav maga, physio gym pag.17
- Difesa Personale pag. 17
- Pilates pag.18
- Danza classica e moderna pag. 18
- Fisiofitness pag.19
- Stretching pag.19
- Ginnastica dolce pag.19