



COMUNE DI SIZIANO
Provincia di Pavia

Vivi

SIZIANO

Guida ai corsi 2015/2016



Danza **Musica** **Inglese**
Basket **Teatro** **Fotografia**
Pallavolo **Sbandieratori**
Zumba **Calcio** **Street Art**
Ludoteca **Musical** **Karate**
Cultura **Informatica** **Judo**
Ginnastica **Taglio** **e Cucito**
Atletica **Calcio** **Fotografia**
Basket **Danza** **Musical**
Inglese **Karate** **Zumba**
Judo **Cultura** **Informatica**
Ludoteca **Musica** **Danza**
Pallavolo **Sbandieratori**

Introduzione

Con questa edizione di "ViviSiziano", Vi presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi previsti per la prossima stagione 2015/2016.

Le 44 proposte rappresentano altrettanti modi per trascorrere il proprio tempo libero: ascoltando una fiaba, imparando una nuova lingua, praticando sport, suonando uno strumento, cantando, trascorrendo del tempo con il proprio bambino, ballando, recitando in un musical, e molto altro ancora.

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

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

"ViviSiziano" propone 44 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

MASSAGGIO AL BAMBINO

(per bambini da 0 a 12 mesi)

Il massaggio è un mezzo privilegiato per comunicare con il proprio bambino, accompagnando, proteggendo e stimolandone la crescita e la salute. La tecnica è semplice e flessibile, ogni genitore può apprenderla facilmente e adattarla alle esigenze del bambino durante le diverse fasi della sua crescita. L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.

■ **Dove:** Asilo Nido "La Coccinella"

■ **Quando:** inizio corso sabato 10 ottobre 2015 per 5 sabati consecutivi dalle 14:00 alle 15:30

■ **Costi:** 70 euro (intero corso e materiale)

Per informazioni e iscrizioni:

Conduttori del corso (insegnanti AIMI Associazione Italiana Massaggio Infantile) - Dott.ssa Silvia Denari (pedagogista clinico): 349-6607664;

Dott.ssa Valentina Samarati (ostetrica): 346-5919446

PRESENTAZIONE SABATO 3 OTTOBRE 2015 ORE 14:00, ASILO NIDO "LA COCCINELLA"

PSICOMOTRICITÀ

(per i bambini da 18 a 36 mesi, insieme a mamma e/o papà)

Il laboratorio psicomotorio vuole essere un'occasione per i bambini di sperimentarsi in modo libero e creativo, mettendo a loro disposizione uno spazio e un tempo all'interno dei quali poter giocare nel rispetto delle loro capacità motorie e non solo. Infatti attraverso il gruppo avranno la possibilità di vivere ed esprimere le loro emozioni, i loro desideri e di relazionarsi con gli altri compagni. Questo permetterà al bambino di vivere un momento di gioco e divertimento che costituisce un'occasione di crescita personale. La psicomotricità infatti valorizza il positivo del bambino e ne tutela l'originalità, aspetto che appare fondamentale per sostenere la sua autostima e conseguentemente i processi di apprendimento. Il corso partirà con un minimo di 10 iscritti.

■ **Dove:** Asilo Nido "Un, due, tre stella", via San Vitale 72

■ **Quando:** sabato dalle 11:00 alle 11:45

■ **Costi:** quota di iscrizione 20 euro, frequenza 110 euro a quadrimestre (ottobre-gennaio/febbraio-maggio)

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

PROVA GRATUITA SABATO 3 OTTOBRE 2015 ORE 11:00, ASILO NIDO "UN, DUE, TRE STELLA"

CULTURA E TEMPO LIBERO

PSICOMOTRICITÀ

(per bambini da 3 a 5 anni)

Attraverso giochi motori, simbolici e di immaginazione, si vuole favorire l'apprendimento di alcuni prerequisiti per agevolare il futuro ingresso alla scuola primaria (favorire l'emergere della lateralità, sviluppare la coordinazione oculo-manuale, allenare al senso del ritmo...).

- **Dove:** Asilo Nido "Un, due, tre stella", via San Vitale 72
- **Quando:** sabato dalle 10:00 alle 10:45
- **Costi:** quota di iscrizione 20 euro, frequenza 110 euro a quadrimestre (ottobre-gennaio/febbraio-maggio)

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

PROVA GRATUITA SABATO 3 OTTOBRE 2015 ORE 10:00, ASILO NIDO "UN, DUE, TRE STELLA"

EDUCAZIONE ALLA MUSICALITÀ

(per bambini da 0 a 6 anni)

La proposta si articola in due percorsi - "L'Esploratore Musicale" (per i bambini da 0 a 3 anni) e "L'Orchestra all'Improviso" (da 3 a 6 anni) basati su un approccio emotivo, e non tecnico, all'esperienza sonoro/musicale. L'obiettivo dichiarato è il piacere dei bambini, in un'esperienza sonoro-musicale che si amplia a diversi ambiti. La musica verrà ascoltata e disegnata su grandi cartelloni, trasformata in una storia da ballare e interpretare.

0-3 anni: il gruppo vivrà momenti di rilassamento attraverso la musica, di ascolto dei suoni del corpo (il cuore, le mani, i piedi, la voce,...) e di vari giochi educativi che favoriscano nel bambino la percezione della corporeità, lo sviluppo della sensorialità e della creatività e la creazione di relazioni empatiche tra pari.

3-6 anni: in particolare questo percorso vuole ridare il giusto valore all'immaginazione e alla creatività di ognuno attraverso la riscoperta del piacere della fantasia.

I corsi partiranno con un minimo di 10 iscritti.

- **Dove:** Asilo nido "Un, due, tre stella" presso la struttura di Via San Vitale 72
- **Quando:** 0-3 anni, lunedì dalle 16:15 alle 17:00; 3-6 anni, lunedì dalle 17:15 alle 18:00
- **Costi:** quota di iscrizione 20 euro; pacchetto 25 incontri 180 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

LEZIONE DI PROVA GRATUITA LUNEDÌ 5 OTTOBRE 2015

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

da 3 a 10 anni

FIABA RICCA, MI CI FICCO

(Domenica in Biblioteca per bambini da 3 a 5 anni)

Vi proponiamo fiabe della tradizione e altre nuovissime, incontri speciali per bambini in compagnia della famiglia. Per promuovere l'ascolto, il piacere della lettura e dell'animazione, del gioco, della condivisione e della partecipazione attiva. I due animatori si prenderanno cura delle vostre orecchie e del vostro spirito per un'ora di assoluto diletto sottolineando altresì i valori formativi della lettura e della favola.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dalle 16:00 alle 17:00 per 4 domeniche (15 novembre, 17 gennaio, 7 febbraio, 6 marzo)
- **Costi:** la partecipazione è gratuita previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225

francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

LETTURE DA LECCARSI I BAFFI

(Domenica in Biblioteca per bambini da 6 a 10 anni)

Lo sappiamo... voi siete grandi e per questo abbiamo pensato a un percorso che comprenda la paura, il pericolo, la scienza, le scoperte, l'allegria e la tristezza, la battaglia e la danza, il piacere e il dispiacere. Perché i colori del mondo e delle storie sono belli tutti dal primo all'ultimo e noi li leggeremo insieme a voi. Un momento divertente e serio per passare un'ora insieme con la famiglia.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dalle 16:00 alle 17:00 per 4 domeniche (8 novembre, 24 gennaio, 21 febbraio, 13 marzo)
- **Costi:** la partecipazione è gratuita previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225

francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

ENGLISH FOR YOUNG & VERY YOUNG LEARNERS

(per bambini da 6 anni)

Il corso riconosce che ogni bambino è unico e che ogni allievo ha capacità verbali, visuali, orali, manuali e musicali differenti. Questo corso offre pertanto un'ampia gamma di esercizi creativi ideati per coinvolgere tutti gli allievi e, tramite l'approccio "imparare facendo", si pone l'obiettivo di valorizzare al meglio tutte le loro capacità. Fin dall'inizio, attraverso attività divertenti e stimolanti, i bambini sono incoraggiati a pensare, parlare e fare in lingua inglese.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** sabato mattina, dalle 9:15 alle 10:15 e dalle 10:30 alle 11:30
- **Costi:** 80 euro per 8 lezioni da un'ora

Per informazioni e iscrizioni:

Davide Accornero Phillips - theenglishcottagepv@gmail.com
PRESENTAZIONE SABATO 26 SETTEMBRE, ORE 9:30, BIBLIOTECA

TEATRO CREATIVO PER BAMBINI

(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. Mira a sperimentare la propria creatività e a esprimerla attraverso la dimensione teatrale. Fornisce gli elementi base del teatro e della recitazione per scoprire e sviluppare nuovi mezzi di comunicazione attraverso esercizi di tecnica e improvvisazioni. Il corso verrà attivato con un minimo di 9 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** lunedì, dalle 16:45 alle 17:45, dal 5 ottobre
- **Costi:** 15 euro di iscrizione annuale + 120 euro di frequenza quadrimestrale

Per informazioni e iscrizioni:

Associazione Clack: Grazia Greppi 338-36845049
graziagreppi@gmail.com
www.clack.it

PRESENTAZIONE E PROVA LUNEDÌ 28 SETTEMBRE ORE 17:00, BIBLIOTECA

SPAZIO COMPITI

(per ragazzi da 11 a 14 anni)

Riservato ai ragazzi che frequentano la scuola secondaria di primo grado, lo Spazio Compiti mette a disposizione dei ragazzi personale per consigli, suggerimenti e ricerche.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dal lunedì al venerdì, dalle 14:30 alle 16:00, dal 14 settembre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

LUDOTECA STRIKE

(per ragazzi da 11 a 14 anni)

Un ambiente amico dove i ragazzi possono sperimentare un modo alternativo di stare insieme, di socializzare, di confrontarsi con i coetanei e acquisire nuove competenze, attraverso: giochi di società, attività di espressione e manipolazione, cineforum, organizzazione di momenti di festa a tema.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dal lunedì al venerdì, dalle 16:00 alle 18:00, dal 14 settembre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione. La Ludoteca Strike sarà attivata con un minimo di 8 partecipanti

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

SCUOLA DI MUSICAL

(per ragazzi da 8 a 11 e da 12 a 14 anni)

Coniuga canto, recitazione e danza per dar vita a un musical da rappresentare nel corso di eventi della vita del paese. Il corso, tenuto dalla Children's Musical School di Milano, verrà attivato con un minimo di 10 iscritti.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** sabato, dalle 9:30 alle 11:00 per i ragazzi tra 8 e 11 anni; dalle 11:00 alle 12:30 per i ragazzi tra 12 e 14 anni
- **Costi:** 10 euro di iscrizione annuale + 90 euro di frequenza (in due rate da 45 euro). Per i non residenti sarà applicata la quota intera di 160 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

PRESENTAZIONE E PROVA SABATO 26 SETTEMBRE ORE 10:30, PALAZZETTO

CULTURA E TEMPO LIBERO

STREET ART

(per ragazzi da 14 a 18 anni)

Obiettivo del corso è individuare in ogni iscritto il proprio stile pittorico e di poter acquisire gli strumenti necessari per trasferire un'idea, un'immagine, un tema su muro o qualsiasi altra superficie.

Il corso si suddivide in tre fasi: teorica, tecnica e pratica e si concluderà con la realizzazione di un evento nel corso del quale verrà realizzato un vero e proprio murales.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** in giorni e orari da concordare con i partecipanti durante la presentazione. Gli incontri si terranno una volta ogni 15 giorni da ottobre ad aprile
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione. Il percorso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225

francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

PRESENTAZIONE GIOVEDÌ 1 OTTOBRE ORE 18:00, BIBLIOTECA

SCUOLA DI MUSICA "FABRIZIO DE ANDRÉ"

(per tutti)

Corsi individuali di Pianoforte, Chitarra, Flauto, Canto e corsi collettivi complementari (riservati a chi frequenta i corsi individuali).

- **Dove:** Istituto Comprensivo (entrata da via Pavia)
- **Quando:** nei giorni e orari concordati con i docenti
- **Costi:** quota associativa annuale di 60 euro, oltre a una quota di frequenza che varia a seconda del numero e della durata delle lezioni

Pacchetti base:

- una lezione settimanale individuale da 50 minuti di strumento, solfeggio e teoria: 95 euro al mese
- una lezione settimanale individuale da 50 minuti di strumento, solfeggio e teoria + una lezione settimanale collettiva da 45 minuti di cultura musicale generale: 125 euro al mese

Per informazioni e iscrizioni:

Livio Bollani 339-7778369 o 0385-245798

www.tetracordo.com

PRESENTAZIONE SABATO 17 OTTOBRE DALLE 11:00 ALLE 12:30, BIBLIOTECA

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI da 4 a 14 anni

ATLETICA LEGGERA

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 7 a 14 anni	Tensostruttura di via Pavia	lunedì e mercoledì	16:45 - 18:00

Costi: 150 euro annui

Per informazioni e iscrizioni: Loredana Rossi: 338-3841889

BASKET

A.S.D. Here You Can

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Psicomotricità - cl. 2010/11	Palazzetto dello Sport	sabato	11:00 - 12:00
Pulcini - cl. 2008/09	Palestra di via Pavia	lunedì mercoledì	18:00 - 19:00 17:00 - 18:00
Scoiattoli - cl. 2007/08	Palestra di via Pavia	lunedì mercoledì	19:00 - 20:00 18:00 - 19:00
Aquilotti - cl. 2006	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	17:00 - 18:00
Aquilotti - cl. 2005	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	18:00 - 19:00

Per i nati dal 2004 in su ci sono diverse possibilità - contattare direttamente i referenti

Costi: psicomotricità: 200 euro annui (180 euro in promozione "paga subito")

minibasket: 280 euro annui (260 euro in promozione "paga subito")

Per informazioni e iscrizioni: Nando Camerlengo: 338-2969186; Cesare Riva: 328-2525106; info@hereyoucan.it

BOWKA KIDS

A.S.D. L'Alma Latina

Bokwa Kids è la versione Junior di Bokwa Fitness. I bambini mentre ballano e si divertono disegnano a terra con i piedi lettere e numeri a ritmo di musica. Un'ora di divertimento e movimento che allena mente e corpo.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Bowka	Palazzetto dello Sport	giovedì	17:00 - 18:00

Costi: 35 euro al mese; 100 euro a quadrimestre + 20 euro a quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni: 348-7424242; francesco@lalmalatinanet.net;

Info@lalmalatinanet.net; www.lalmalatinanet.net

SPORT

CALCIO

A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Piccoli Amici - cl. 2008/09/10	Campo Sportivo Comunale	mercoledì e venerdì	18:30 - 19:45
Pulcini - cl. 2005/06/07	Campo Sportivo Comunale	lunedì giovedì	18:30 - 20:00
Esordienti - cl. 2003/04	Campo Sportivo Comunale	lunedì mercoledì	18:30 - 20:00
Giovanissimi - cl. 2001/2002	Campo Sportivo Comunale	martedì e venerdì	18:30 - 20:00
Allievi - cl. 1999/2000	Campo Sportivo Comunale	martedì e giovedì	18:30 - 20:00
Juniore - cl. 1995/96/97/98	Campo Sportivo Comunale	lunedì e giovedì	20:00 - 22:00

Costi: 250 euro annui (materiale sportivo compreso)

Per informazioni e iscrizioni: Segreteria: 0382-617773; Tony: 335-8253305
sizianolanterna@gmail.com; www.sizianolanterna.it

CALCIO

A.S.D. Sizianese Calcio

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Psicomotricità - cl. 2008/09/10	Campo Sportivo Comunale	sabato	10:00 - 11:00
Piccoli Amici - cl. 2008/09/10	Campo Sportivo Comunale	lunedì e mercoledì	17:30 - 19:00
Pulcini - cl. 2005/06/07	Campo Sportivo Comunale	lunedì e mercoledì	18:00 - 19:30
Esordienti - cl. 2003/04	Campo Sportivo Comunale	martedì e giovedì	18:30 - 20:00
Giovanissimi - cl. 2001/2002	Campo Sportivo Comunale	mercoledì e venerdì	19:00 - 20:30

Costi: 200 euro annui

Per informazioni e iscrizioni: Giorgio Scurati: 338-8526004; Paolo Martellotta 334-1356380; sizianese Calcio@libero.it

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI
da 4 a 18 anniPROPEDEUTICA, DANZA CLASSICA E MODERNA,
HIP HOP, CHEERLEADING E CHEERDANCE

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Propedeutica, classica, moderna, hip hop dai 4 anni	Palazzetto dello Sport	martedì mercoledì venerdì	17:30 - 20:00 18:30 - 19:30 16:00 - 18:00
Corso cheerleading e cheerdance junior dagli 11 ai 16 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì mercoledì	16:30 18:00 16:30 - 18:30

Costi: 35 euro di iscrizione annuale + 120 euro a trimestre per 1 lezione a settimana;
35 euro di iscrizione annuale + 180 euro a trimestre per 2 lezioni a settimana;
35 euro di iscrizione annuale + 230 euro a trimestre per 3 lezioni a settimana
cheerleading e cheerdance: 300 euro annui
Prima lezione gratuita per i nuovi iscritti

Per informazioni e iscrizioni:

Menangela Lupo: 340-4113506; menangela.lupo@scuolattitude.it; www.scuolattitude.it
Per info cheerleading: Menangela Lupo 340-4113506
Sharon Virgillito 392-4407222

DANZA CREATIVA, JAZZ E MODERN, HIP HOP,
BREAK DANCE E CLASSICA

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 4 anni	Sede A.S.D. Chorus Line e A.S.D. Energim Oasi Fitness, via Salvo D'Acquisto 10	tutti i giorni	16:00 - 22:00

Costi: 25 euro di iscrizione + 115 euro a trimestre per una frequenza monosettimanale;
150 euro a trimestre per una frequenza bisettimanale.

Per informazioni e iscrizioni: Cristina De Rosa: 338-7521087

SPORT

GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

A.S.D. Futuregym 2000

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Base artistica	Palestra di via Pavia	martedì venerdì	17:00 - 18:00 17:00 - 19:00
Base ritmica	Palestra di via Pavia	martedì venerdì	17:00 - 18:00

Costi: 40 euro di quota associativa + 160 euro a quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni: 339-7721306; vescia45@tiscali.it; www.futuregym-2000.it

Giornata di prova gratuita venerdì 18 settembre dalle 17:00 alle 18:00 su prenotazione

JUDO

A.S.D. Laus Judo

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: 25 euro di quota di iscrizione +200 euro per l'intero anno sportivo; 120 euro al quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni:

Dario Pellegrini: 347-0676464; Fernando Pazienza 335-7689670; 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 euro 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

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI
da 4 a 18 anni

PALLAVOLO

A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Minivolley - dai 5 agli 8 anni	Palestra di via Pavia	lunedì e giovedì	dalle 17:00
Corso Under 12 - dai 9 ai 12 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	dalle 17:30
Corso Under 13 - dai 12 ai 13 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	dalle 17:30
Il divisione - età libera	Palestra di via Pavia	martedì e giovedì	dalle 20:00
Pallavolo serie D - età libera	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	dalle 20:30

Tutti i corsi sono tenuti da Tecnici - Laureati ISEF

Costi: 230 euro per l'intero anno comprensivi del materiale di gara e zainetto borsa

Per informazioni e iscrizioni:

Pierluigi Morandotti: 338-8000187; Umberto Vailati: 338-8550455

TEATRO - CORSO BASE

(dai 18 anni)

Corso base: L'associazione culturale "Teatro A Parte" propone un laboratorio teatrale rivolto a tutti coloro che condividono la passione per il teatro e le sue forme espressive. Per partecipare sono sufficienti un po' di curiosità e voglia di divertirsi. Le materie proposte saranno: training, espressione corporea, ascolto del gruppo, uso della voce e della respirazione, improvvisazione, approccio al testo. Il corso si chiuderà con la messa in scena di un saggio-spettacolo. Il corso si attiverà con un minimo di 8 partecipanti e un massimo di 15.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** mercoledì dalle 20:30 alle 22:30 per 20 incontri
- **Costi:** 20 euro di quota associativa (comprensivi di t-shirt e materiale didattico) + 180 euro per 20 incontri a cadenza settimanale

Per informazioni e iscrizioni:

327-5730500

teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA MERCOLEDÌ 7 OTTOBRE ORE 20:30, BIBLIOTECA (si consiglia un abbigliamento comodo)

FOTOGRAFIA

Il corso è organizzato dall'Associazione Fotoreporter Siziano e tratterà 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 13 ottobre, dalle 20:30 alle 22:00
- **Costi:** 150 euro (comprensivi di iscrizione annuale all'Associazione) per 10 lezioni; da marzo, corso breve: 75 euro per 5 lezioni

Per informazioni e iscrizioni:

Luca Noto: 338-9759542

Elena: 339-6284086

info@travelreportage.net

PRESENTAZIONE VENERDÌ 2 OTTOBRE ORE 21:00, BIBLIOTECA

INGLESE "ELEMENTARY", "PRE INTERMEDIATE" & ADVANCED

Il corso intende far acquisire agli adulti competenze comunicative in lingua inglese da spendere nelle situazioni della vita quotidiana per poter soddisfare i bisogni linguistici di tipo concreto e sviluppare e /o potenziare la capacità di interagire in inglese in situazioni di vita quotidiana (quando si viaggia, nell'incontro con stranieri, nello shopping all'estero, nella prenotazione di voli e/o alberghi ecc.). Ogni corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** - Elementary (CEFR A1): lunedì alle 21:00 dal 5 ottobre
- Pre Intermediate (CEFR A2): giovedì alle 21:00 dall'8 ottobre
- Advanced (CEFR B2): mercoledì alle 21:00 dal 7 ottobre
- **Costi:** 250 euro (libro di testo non incluso) per 24 lezioni da 90 minuti una volta la settimana. Il costo comprende una prima lezione gratuita di prova, inoltre è possibile frequentare più di un corso al prezzo di uno

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips - theenglishcottagepv@gmail.com

PRESENTAZIONE GIOVEDÌ 1 OTTOBRE ORE 21:00, BIBLIOTECA

SBANDIERATORI

Il corso sbandieratori è pronto ad accogliere tutti coloro che amano mettersi in gioco, allenandosi e divertendosi per entrare nell'atmosfera medioevale ed esserne protagonisti!

Si creano amicizie, ci si diverte e - perché no - si fa un tuffo nella storia del nostro paese con le manifestazioni del Corteo Storico della Filodrammatica.

- **Dove:** Palestra di via Pavia
- **Quando:** lunedì alle 21:30
- **Costi:** Il corso è gratuito (serve solo tanta buona volontà!)

Per informazioni e iscrizioni:

Associazione "Compagnia Filodrammatica Giovanni Mazzufferi

info@filomazzufferi@gmail.com

www.filodrammaticasiziano.it

Responsabile corso: Camilla Moggia, 366-9589900

camilla.moggia@studenti.unimi.it

PRESENTAZIONE E PROVA LUNEDÌ 5 OTTOBRE DALLE 21:30, PALESTRA DI VIA PAVIA

CROCE ROSSA - CORSO DI ACCESSO*(da 14 a 65 anni)*

Unisciti a noi! Presente a Siziano da più di trent'anni, la Croce Rossa contribuisce a salvare le vite, allevia il dolore delle persone, lotta contro le solitudini e diffonde il diritto internazionale umanitario.

Il corso d'accesso permette di svolgere le attività di base svolte dai volontari (manifestazioni, eventi promossi dalla componente giovanile, ...) e fornisce nozioni di primo soccorso, di storia e principi della Croce Rossa, di diritto internazionale umanitario e di Protezione Civile. Inoltre, è possibile proseguire il percorso di formazione per il Servizio Urgenza-Emergenza 118, per il trasporto sanitario e per l'assistenza alle manifestazioni sull'ambulanza. Il corso verrà attivato con un minimo di 15 partecipanti.

- **Dove:** Sala Consiliare
- **Quando:** ottobre/novembre
- **Costi:** 16 euro di quota associativa + 9 euro di materiale didattico

Per informazioni e iscrizioni:

crisiziano@cripavia.it

Sede di Siziano: 0382-610040

**CORSO DI AVVICINAMENTO AL VOLO
RADIOCOMANDATO**

Condotto da piloti con anni di esperienza si tratta di un corso di 10 ore di cui 4 di lezione teorica e 6 di pratica sul campo. A ogni partecipante sarà regalato un radiocomando per simulatore rc. Gli argomenti trattati: tecniche base dell'aeromodellismo, aerodinamica, tecniche di costruzione di modelli, conoscenza del radiocomando, prove al simulatore, decollo, conduzione in volo, atterraggio, norme di sicurezza per un volo corretto.

- **Dove:** Campo Volo
- **Quando:** da fine settembre
- **Costi:** 70 euro comprensivi di assicurazione, prove pratiche e radio per esercitazioni a casa con il pc

Per informazioni e iscrizioni:

Gruppo Modellistico Siziano: 348-2405043

segretario@gmsiziano.it

TAGLIO E CUCITO

Il corso è tenuto dalla scuola Arte e moda. Al termine verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

- **Dove:** Centro Anziani Auser L'Acerò
- **Quando:** tutti i lunedì, dalle 19:30 alle 22:30 dal 12 ottobre fino a giugno
- **Costi:** 60 euro per 5 rate + quota di iscrizione di 60 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Scuola Arte e moda: 02-9054412

PRESENTAZIONE LUNEDÌ 5 OTTOBRE ORE 19:30, CENTRO ANZIANI L'ACERO

IMPARIAMO A 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, di mattina in giorni infrasettimanali, da ottobre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225

francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

PRESENTAZIONE MARTEDÌ 6 OTTOBRE ORE 10:30, BIBLIOTECA

AL MUSEO CON LA BIBLIOTECA E LA PRO LOCO

Expo Milano: 20 settembre 2015 (iscrizioni ad esaurimento posti entro il 1 settembre 2015). Viaggio in bus a/r da Siziano e visita guidata 20,00 euro (oltre biglietto di ingresso). Prezzi diversi a seconda dell'età e pacchetti famiglia (verifica il prezzo del biglietto alla mail biblioteca@comune.siziano.pv.it).

Milano nuova – Il quartiere Garibaldi: 18 ottobre 2015, ore 15:00; costo 7,50 euro; iscrizioni ad esaurimento posti entro e non oltre il 19 settembre 2015.

La zona di Porta Garibaldi si sta trasformando sotto i nostri occhi ed ospita grattacieli sempre più alti, sempre più arditi. Una visita guidata per scoprire questo aspetto della Milano Nuova. Tra arte, storia, urbanistica e architettura.

Giotto, l'Italia. Da Assisi a Milano: 15 novembre 2015, ore 14:45, Palazzo Reale; costo 19 euro; iscrizioni ad esaurimento posti entro e non oltre il 3 ottobre 2015. Palazzo Reale propone al pubblico tredici capolavori di Giotto, un percorso emozionante che rende omaggio all'artista che a partire dai suoi contemporanei in poi, da Dante Alighieri a John Ruskin è stato riconosciuto come il grande innovatore dell'arte, padre dell'arte moderna italiana.

Musical Grease: 31 gennaio 2016, ore 15:30, Teatro della Luna, Assago; costo 27,00 euro; iscrizioni ad esaurimento posti entro e non oltre il 15 ottobre 2015. Il musical dei record continua a ottenere dal pubblico un consenso mai visto prima e torna a grande richiesta al Teatro della Luna di Milano. Lo spettacolo si conferma anno dopo anno un fenomeno senza precedenti.

Abbazia di Chiaravalle: marzo 2016, ore 14:30; costo 6,50 euro. Visiteremo questo splendido complesso monastico cistercense risalente al XII secolo che conserva le tracce di tutti i secoli che ha attraversato. L'interno, il chiostro e la famosa torre detta Ciribiciacciola sono solo alcune delle tante curiosità e delle tante ricchezze dell'abbazia, che conserva anche un raffinatissimo graffito di Bramante raffigurante una veduta di Milano.

Villa Necchi Campiglio: aprile 2016, ore 14:30; costo 16,50 euro (ridotto fino a 26 anni 12,50 euro). Costruita negli anni Trenta dall'architetto milanese Piero Portaluppi, Villa Necchi Campiglio è una sontuosa residenza collocata nel cuore della città, circondata da un ampio giardino dotato di campo da tennis e piscina. Un eccezionale complesso giunto perfettamente integro fino a noi.

Il prezzo comprende: biglietto di ingresso, prenotazione prevendita, visita guidata condotta da una guida laureata in storia dell'arte, sistema di microfonaggio per una migliore fruizione della visita guidata.

Per informazioni e iscrizioni:

Antonella fiorentino: 339-7707012; afiorentino73@hotmail.com

BALLI DI GRUPPO - BALLO LISCIO - BALLO DA SALA

A.S.D. Latin Royal System

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 Mina e Alex Pellegrini.

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

Costi: 20 euro di iscrizione annuale + 110 euro a quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni:

Franco: 02-90723647; 333-4224392

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

CALCIO

A.S.D. Sizianese Calcio

Categoria	Dove	Giorni	Orari
3ª Categoria	Centro Sportivo Comunale di via Adamello	mercoledì e venerdì	20:00 - 21:30
Over 35	Centro Sportivo Comunale di via Adamello	martedì e giovedì	20:00 - 21:30

Per informazioni e iscrizioni:

Angelo Presti: 340-2267346

Paolo Martellotta: 334-1356380

sizianesecalcio@libero.it

SPORT

DANZA CLASSICA E MODERNA

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza Moderna - avanzato	Palazzetto dello Sport	martedì giovedì	20:00 - 21:30 19:30 - 21:00
Danza Classica - avanzato	Palazzetto dello Sport	mercoledì	19:30 - 21:00

Costi: 35 euro di iscrizione annuale + 120 euro a trimestre per 1 lezione a settimana;
35 euro di iscrizione annuale + 180 euro a trimestre per 2 lezioni a settimana;
35 euro di iscrizione annuale + 230 euro a trimestre per 3 lezioni a settimana
Prima lezione gratuita per i nuovi iscritti

Per informazioni e iscrizioni:

Menangela Lupo: 340-4113506; menangela.lupo@scuolattitude.it; www.scuolattitude.it

DANZA CREATIVA, JAZZ, MODERN, CLASSICA, HIP HOP, YOGA, PILATES, DANCE TONIK, SPARTAN

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza jazz e modern, danza classica, hip-hop	Sede A.S.D. Chorus Line e A.S.D. Energim	tutti i giorni	dalle 12:45 alle 22:30
Corsi fitness: Dance Tonik, Spartan, Yoga, Pilates	Oasi Fitness, via Salvo D'Acquisto 10	tutti i giorni	dalle 12:45 alle 22:30

Costi: 25 euro di quota di iscrizione + 115 euro a trimestre per una frequenza monosettimanale e 150 euro per una frequenza bisettimanale.

Per informazioni e iscrizioni:

Cristina De Rosa: 338-7521087

CORSI PER ADULTI

FISIOFITNESS

Un corso di ginnastica dolce tenuto da una fisioterapista. Per prepararsi al movimento e poterlo fare in autonomia, al meglio e più a lungo. Il corso va da ottobre a giugno.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	9:00 - 10:00 10:00 - 11:00 11:00 - 12:00

Costi: iscrizione trimestrale: 45 euro per frequenza monosettimanale; 75 euro per frequenza bisettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225;
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

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. Anche i benefici sulle articolazioni sono notevoli: lo Stretching è in grado di stimolare la "lubrificazione" articolare, contribuendo all'attenuazione delle malattie degenerative come l'artrosi. Di fatto mantiene "giovani" le articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo. Gli esercizi di allungamento aiutano anche a diminuire la pressione arteriosa migliorando la circolazione, inoltre favoriscono il rilassamento riducendo lo stress fisico e migliorano la coordinazione dei movimenti.

Il corso va da ottobre a giugno.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palazzetto dello Sport	mercoledì	14:30 - 15:30

Costi: iscrizione trimestrale: 45 euro per frequenza monosettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780225;
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

GINNASTICA DOLCE

A.S.D. Siziano

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

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palestra Oratorio S. Francesco	martedì e giovedì	20:00 - 21:00

Costi: 150 euro per l'intero anno

Per informazioni e iscrizioni:

Pierluigi Morandotti: 338-8000187

Umberto Vailati: 338-8550455

JUDO

A.S.D. Laus Judo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso di judo per adulti	Palazzetto dello Sport	lunedì e venerdì	19:30 - 20:30

Costi: 25 euro di iscrizione + 200 euro per l'intero anno sportivo o 120 euro al quadrimestre (equivale a metà anno sportivo)

Per informazioni e iscrizioni:

Dario Pellegrini: 347-0676464;

Fernando Pazienza: 338-7596363

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 euro 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

PILATES

A.S.D. Let's Train

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti / over 18	Palestra psicomotricità/o piccola presso scuola elementare via Pavia	lunedì e venerdì	18:45 19:15

Costi: 10 euro iscrizione e assicurazione + 150 euro a quadrimestre; dal 21 settembre al 25 gennaio - Cominci dopo? Risparmio 10 euro ogni lezione non fatta! Pacchetti bisettimanali: 80 euro per 10 lezioni. Pagamenti rateizzabili. Lezione di prova gratuita. Insegnante prof. Mara Nugnes, specializzata anche in Pilates terapeutico, Shiatsu, tecniche corporee olistiche

Per informazioni e iscrizioni:

335-5248104; nugnesmara@gmail.com

ZUMBA, BOWKA FITNESS E DANZE CARAIBICHE

A.S.D. L'Alma Latina

Bokwa è l'innovativo programma fitness nato a Los Angeles che sta spopolando in tutta Europa. È una fusione di Fitness, Boxe e Kwaito (una danza africana). Durante una lezione di Bokwa disegni a terra con i piedi lettere e numeri in un allenamento energizzante e divertente a ritmo di musica.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Zumba	Palazzetto dello Sport	lunedì e giovedì	21:00 - 22:00
Bowka fitness	Palazzetto dello Sport	giovedì	18:00 - 19:00
Danze caraibiche	Palazzetto dello Sport	venerdì	21:00 - 22:00

Costi: zumba: 20 euro di quota associativa annuale + frequenza mensile monosettimanale 40 euro; mensile bisettimanale 50 euro; quadrimestrale monosettimanale 110 euro; quadrimestrale bisettimanale 160 euro
bowka: 20 euro di quota associativa annuale + frequenza mensile monosettimanale 40 euro; quadrimestrale monosettimanale 110 euro
danze caraibiche: 20 euro di quota associativa annuale + frequenza quadrimestrale monosettimanale 110 euro. Per le coppie, sconto del 10%

Per informazioni e iscrizioni:

Zumba: Istruttrice Certificata Membri ZIN: Monica Medici, 349-4713688

Bowka e danze caraibiche: 348-7424242; francesco@lalmalatinanet.net;

Info@lalmalatinanet.net; www.lalmalatinanet.net

INDICE DEI CORSI

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI da 0 a 18 anni

Cultura e Tempo libero

Massaggio al bambino	pag. 3
Psicomotricità 18 - 36 mesi	pag. 3
Psicomotricità 3 - 5 anni	pag. 4
Educazione alla musicalità	pag. 4
Fiaba ricca, mi ci ficco	pag. 5
Letture da leccarsi i baffi	pag. 5
English for young & very young	pag. 6
Teatro creativo per bambini	pag. 6
Spazio compiti	pag. 7
Ludoteca Strike	pag. 7
Street art	pag. 8
Scuola di Musica "Fabrizio De André"	pag. 8

Sport

Atletica leggera	pag. 9
Basket	pag. 9
Bowska kids	pag. 9
Calcio	pag. 10
Danza	pag. 11
Ginnastica artistica e ritmica	pag. 12
Judo	pag. 12
Karate	pag. 12
Pallavolo	pag. 13

CORSI PER ADULTI

Cultura e Tempo libero

Teatro - Corso base	pag. 14
Fotografia	pag. 14
Corso di Inglese	pag. 15
Sbandieratori	pag. 15
Croce Rossa - Corso di accesso	pag. 16
Corso di avvicinamento al volo radiocomandato	pag. 16
Taglio e cucito	pag. 17
Impariamo a usare il computer (Speciale Over 65)	pag. 17
Al museo con la Biblioteca e la Pro loco	pag. 18

Sport

Balli di gruppo, ballo liscio e da sala	pag. 19
Calcio	pag. 19
Danza	pag. 20
Fisiofitness	pag. 21
Stretching	pag. 21
Ginnastica dolce	pag. 22
Judo	pag. 22
Karate	pag. 22
Pilates	pag. 23
Zumba fitness e Zumba Gold	pag. 23