



COMUNE DI SIZIANO
Provincia di Pavia

Vivi

SIZIANO

Guida ai corsi 2014/2015



Musica **Inglese** **Danza**
Teatro **Fotografia** **Basket**
Sbandieratori **Pallavolo**
Calcio **WebRadio** **Zumba**
Videoclip **Musica** **Karate**
Informatica **Cultura** **Judo**
Ginnastica **Taglio** **e Cucito**
Atletica **Calcio** **Fotografia**
Basket **Danza** **Musica**
Inglese **Karate** **Zumba**
Judo **Cultura** **Informatica**
Videoclip **Musica** **Danza**
Pallavolo **Sbandieratori**

www.comune.siziano.pv.it

Introduzione

Con questa edizione di "ViviSiziano", Vi presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi previsti per la prossima stagione 2014/2015.

Le 50 proposte rappresentano altrettanti modi per trascorrere il proprio tempo libero: ascoltando una fiaba, imparando una nuova lingua, cimentandosi con l'arte e i colori, praticando sport, suonando uno strumento, cantando, trascorrendo del tempo con il proprio bambino, ballando, realizzando videoclip musicali, 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 50 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

LA DOLCE ATTESA

(chiacchiere e condivisione tra futuri genitori)

Durante le serate interverranno l'Ostetrica professionale Valentina Samarati, la pedagoga dott.ssa Silvia Denari e il musicoterapeuta dottor Egiziano Di Leo. Gli incontri verranno attivati con un minimo di 4 partecipanti.

- **Dove:** Asilo nido "Un, due, tre stella" presso la struttura di Via San Vitale 72
- **Quando:** da mercoledì 1 ottobre alle ore 21:00 per 5 mercoledì consecutivi; da mercoledì 1 aprile alle ore 21:00 per 5 mercoledì consecutivi
- **Costi:** quota di iscrizione 10 euro; pacchetto 5 incontri 40 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

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 "Un due tre stella" presso la struttura di Via San Vitale 72
- **Quando:** primo corso sabato 15 novembre 2014 per 5 sabati consecutivi dalle ore 10:00; secondo corso da sabato 9 maggio 2015
- **Costi:** 70 euro (intero corso e materiale)

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it.

Conduttrice del corso Arianna Bagnulo, ostetrica e insegnante A.I.M.I.

- **Dove:** Asilo Nido "La Coccinella"
- **Quando:** sabato 14 febbraio 2015 per 5 sabati consecutivi dalle ore 10:00 alle 11:30
- **Costi:** 70 euro (intero corso e materiale)

Per informazioni e iscrizioni:

Conduttori del corso (insegnanti AIMI Associazione Italiana Massaggio Infantile) - Dott.ssa Silvia Denari (pedagoga clinica): 349-6607664; Dott.ssa Valentina Samarati (ostetrica): 346-5919446

PRESENTAZIONE SABATO 7 FEBBRAIO 2015 ORE 10:00, ASILO NIDO "LA COCCINELLA"

**SOSTEGNO AD ALLATTAMENTO, PESATA,
ACCOMPAGNAMENTO ALLO SVEZZAMENTO***(per i genitori dei bambini da 0 a 12 mesi)*

L'ostetrica Valentina Samarati sarà presente e disponibile per affiancare, sostenere e incoraggiare le neo mamme nei primi momenti insieme al loro bambino. Gli incontri verranno attivati con un minimo di 4 partecipanti.

- **Dove:** Asilo nido "Un, due, tre stella" presso la struttura di Via San Vitale 72
- **Quando:** 5 incontri a cadenza settimanale da sabato 4 ottobre alle ore 10:00 e da sabato 14 marzo alle ore 10:00
- **Costi:** quota di iscrizione 10 euro; pacchetto 5 incontri 40 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

GENITORI IN CERCHIO*(per i genitori dei bambini da 0 a 36 mesi)*

Incontri a tema insieme alla pedagoga dott.ssa Silvia Denari e all'ostetrica Valentina Samarati. Un'educatrice del nido sarà presente per giocare e intrattenere i piccoli partecipanti.

- **Dove:** Asilo nido "Un, due, tre stella" presso la struttura di Via San Vitale 72
- **Quando:** 5 incontri a cadenza quindicinale; calendario da definire
- **Costi:** quota di iscrizione 10 euro; pacchetto 5 incontri 40 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

PSICOMOTRICITÀ*(per i bambini da 18 a 36 mesi insieme a mamma e papà)*

Nel rispetto dello sviluppo fisiologico motorio dei bambini, l'attività proposta intende favorire l'evoluzione nel processo di distinzione tra il proprio corpo e l'ambiente. L'attività prevede un percorso musicale che accompagnerà il lavoro dei bambini, per un coinvolgimento profondo e una più immediata regolazione del tono muscolare. Inoltre, per interiorizzare e rendere coscienti le esperienze corporee, sono previste delle attività grafico-pittoriche. Il corso verrà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

- **Dove:** Asilo nido "Un, due, tre stella" presso la struttura di 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

Condutrice del corso: Elisa Ducoli, dottoressa in scienze motorie

PSICOMOTRICITÀ*(per i bambini da 3 a 5 anni)*

Attraverso momenti ludici e ricreativi e attività di giochi motori, simbolici e di immaginazione, si vuole favorire l'apprendimento di alcuni prerequisiti atti ad 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" presso la struttura di 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

Condutrice del corso: Elisa Ducoli, dottoressa in scienze motorie

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'Improvviso" (da 3 a 6 anni) basati su un approccio emotivo, e non tecnico, all'esperienza sonoro/musicale.

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.

Docente: Egiziano Di Leo, musicoterapeuta. Minimo di 6 partecipanti.

- **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 15 incontri 80 euro; pacchetto 30 incontri 140 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Elena, 333-8469956; nidounduetrestella@libero.it

LEZIONE DI PROVA GRATUITA LUNEDÌ 22 E 29 SETTEMBRE 2014

TUTTI DENTRO ALLE FAVOLE!*Domenica in Biblioteca (per bambini da 3 a 5 anni)*

Quattro fiabe tradizionali (Cappuccetto Rosso, La Bella Addormentata, Pinocchio, Jack e il Fagiolo Magico) reinterpretate in chiave divertente, coinvolgeranno i bambini in una lettura teatrale nella quale, attraverso giochi di improvvisazione, anche i più piccoli entreranno nella storia.

Fondamentale sarà l'intervento del pubblico, che aiuterà gli animatori a riscrivere il finale spesso tragico e crudele delle favole e a creare insieme una morale tutta nuova, divertente e spensierata.

■ **Dove:** Biblioteca Comunale

■ **Quando:** dalle 16:00 alle 17:00 per 4 domeniche (16 novembre, 11 gennaio, 8 febbraio, 15 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

GRANDI STORIE PER GIOVANI AVVENTURIERI*Domenica in Biblioteca (per bambini da 6 a 10 anni)*

Storie e racconti che molti già conoscono si trasformano sotto gli occhi dei bambini in entusiasmanti narrazioni teatrali, dove lo spettatore sarà protagonista: Il Canto di Natale, Il coraggio della ragazza guerriero, Le avventure di Don Chisciotte, I viaggi di Gulliver. Tra divertenti gag e giochi con il pubblico, i classici della letteratura diventeranno storie alla portata di tutti, ricche di humour ma anche di profondi spunti riflessivi.

■ **Dove:** Biblioteca Comunale

■ **Quando:** dalle 16:00 alle 17:00 per 4 domeniche (30 novembre, 25 gennaio, 22 febbraio, 29 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

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 8 partecipanti.

■ **Dove:** Biblioteca Comunale

■ **Quando:** lunedì, dalle 16:45 alle 17:45, dal 6 ottobre

■ **Costi:** 15 euro di iscrizione annuale + 100 euro di frequenza quadrimestrale

Per informazioni e iscrizioni:

Associazione Clack: Grazia Greppi 338-36845049

graziagreppi@gmail.com

www.clack.it

PRESENTAZIONE E PROVA LUNEDI' 29 SETTEMBRE ORE 17:00, BIBLIOTECA

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 valorizzare al meglio le loro capacità attraverso attività divertenti che consentono ai bambini di usare l'inglese in modo vivace e stimolante. Fin dall'inizio essi sono incoraggiati a pensare, a fare e a parlare in prima persona.

■ **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:

Janet Phillips - theenglishcottagepv@gmail.com

PRESENTAZIONE SABATO 27 SETTEMBRE ORE 9:30, BIBLIOTECA

CULTURA E TEMPO LIBERO

WEB RADIO

(per ragazzi da 14 a 29 anni)

Una nuova proposta formativa gratuita: un laboratorio di costruzione e gestione del sito della web radio. Il progetto consiste nella realizzazione di una web radio cittadina, pensata, prodotta, messa in onda sul web e gestita per intero dai ragazzi partecipanti al corso. Un'iniziativa che vuole coinvolgere tutti i giovani di Siziano, proporsi come spazio-laboratorio per la sperimentazione di nuovi linguaggi e media, strumento di partecipazione nell'ambito del protagonismo creativo giovanile.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** in giorni e orari concordati con i partecipanti durante l'incontro di presentazione
- **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 GIOVEDÌ 25 SETTEMBRE ORE 21:00, SALA CONSILIARE

VIDEOCLIP

(per ragazzi da 11 a 18 anni)

Partendo dai primissimi video di gruppi come Queen e Rolling Stones fino alle produzioni più recenti, prediligendo non tanto i brani e gli artisti "famosi" quanto i registi più creativi ed innovativi della storia di questo affascinante genere televisivo i ragazzi verranno coinvolti nella conoscenza del genere attraverso un vera e propria produzione da parte loro. I partecipanti si cimenteranno nella creazione di una storia, partendo da un brano di loro scelta e proseguendo attraverso la creazione di personaggi e la loro interpretazione. Il video, girato e montato, verrà proiettato pubblicamente.

Il percorso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** giovedì, dalle 16:00 alle 18:00, dal 16 gennaio 2014 per 7 incontri
- **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 GIOVEDÌ 25 SETTEMBRE ORE 16:00, BIBLIOTECA

CULTURA E TEMPO LIBERO

TEATRO PER RAGAZZI

(per ragazzi da 11 a 18 anni)

L'obiettivo del laboratorio teatrale è introdurre i giovani nell'affascinante mondo del teatro affrontando in maniera ludica le basi della recitazione: improvvisazione, movimento, ascolto del gruppo, percezione del corpo e dello spazio. Durante gli incontri i ragazzi avranno la possibilità di mettersi in gioco e di relazionarsi con i compagni attraverso vari tipi di linguaggio: verbale, non verbale, spaziale, musicale e mimico. Il laboratorio si chiuderà con una messa in scena di un saggio-spettacolo, costruito insieme ai ragazzi durante l'anno.

Il corso verrà attivato con un numero minimo di 8 partecipanti.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** per i ragazzi da 11 a 14 anni, sabato dalle 9:30 alle 11:00 per 30 incontri dal 4 ottobre; per i ragazzi da 14 a 18 anni, sabato dalle 11:00 alle 12:30 per 30 incontri dal 4 ottobre
- **Costi:** 10 euro di iscrizione + 90 euro di frequenza, suddivisa in due rate quadrimestrali da 45 euro

Per informazioni e iscrizioni:

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

PRESENTAZIONE E LEZIONE DI PROVA SABATO 4 OTTOBRE ORE 9:30 PER I RAGAZZI DA 11 A 14 ANNI; ORE 11:00 PER I 15-18ENNI, PALAZZETTO DELLO SPORT (si consiglia abbigliamento comodo)

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 18 OTTOBRE DALLE 11:00 ALLE 12:30 BIBLIOTECA

SPORT

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. 2009/10	Palazzetto dello Sport	sabato	10:00 - 12:00
Minibasket			
Pulcini - cl. 2007/08	Palestra di via Pavia	lunedì mercoledì	18:00 - 19:00 17:00 - 18:00
Scoiattoli - 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
Aquilotti - cl. 2004	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	19:00 - 20:00
Esordienti - cl. 2003	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	da definire

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

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Under 13 femminile - cl. 2002	Palaoasi Lacchiarella e Palazzetto dello Sport	da definire	da definire
Under 14 femminile - cl. 2001			
Under 15 - cl. 2000			
Under 17 - cl. 1998/99			
1ª divisione maschile - cl. 1995/96/97; promozione femminile			

Per informazioni e iscrizioni:

Angelo Rognoni: 339-5983180
www.hereyoucan.it

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI
da 4 a 18 anni

CALCIO

A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Piccoli Amici - cl. 2007/08/09	Campo Sportivo Comunale	mercoledì e venerdì	18:30 - 19:45
Pulcini - cl. 2004/05/06	Campo Sportivo Comunale	lunedì giovedì	18:30 - 20:00 18:30 - 19:45
Esordienti - cl. 2002/03	Campo Sportivo Comunale	lunedì mercoledì	18:30 - 20:00 18:30 - 19:45
Giovanissimi - cl. 2000/2001	Campo Sportivo Comunale	martedì e venerdì	18:30 - 20:00
Allievi - cl. 1998/99	Campo Sportivo Comunale	martedì e giovedì	18:30 - 20:00
Juniores - cl. 1994/95/96/97	Campo Sportivo Comunale	lunedì e giovedì	20:00 - 21:30
1ª Squadra Promozione	Campo Sportivo Comunale	martedì, mercoledì e venerdì	20:00 - 21:30

Costi: 250 euro annui solo per Piccoli Amici, Pulcini, Esordienti e Giovanissimi

Per informazioni e iscrizioni:

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 18:00 alle 19:30
Tony: 335-8253305; Goretti: 333-3901625
www.sizianolanterna.it

CALCIO

A.S.D. Sizianese Calcio

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Esordienti - cl. 2002/03	Campo Sportivo di via Adamello	martedì e giovedì	18:00 - 19:30
Pulcini - cl. 2004/05/06	Campo Sportivo di via Adamello	martedì e giovedì	18:00 - 19:30
Primi calci - cl. 2007/08	Campo Sportivo di via Adamello	martedì e giovedì	18:00 - 19:00

Costi: 200 euro annui

Per informazioni e iscrizioni:

Giorgio Scurati: 338-8526004; Angelo Presti: 340-2267346

DANZA CLASSICA, MODERNA, BREAK DANCE E HIP HOP

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 4 anni in su	Palazzetto dello Sport	martedì, mercoledì, giovedì e venerdì	da definire

Costi: 30 euro di iscrizione annuale + 120 euro a trimestre per 1 lezione a settimana; 30 euro di iscrizione annuale + 180 euro a trimestre per 2 lezioni a settimana; 30 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; www.scuolattitude.it; menangela.lupo@scuolattitude.it

DANZA JAZZ, HIP HOP, BREAK DANCE E CLASSICA

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Da 4 anni in su	Nuovo centro danza fitness, via Salvo D'Acquisto 10	tutti i giorni	15:30-22:00

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

GINNASTICA ARTISTICA

A.S.D. Futuregym 2000

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso base	Palestra di via Pavia	martedì venerdì	17:00 - 18:30 16:30 - 18:00
Promozione	Palestra di via Pavia	martedì venerdì	16:30 - 18:00 16:30 - 19:30

Costi: Corsi base di I e II livello: 30 euro di quota associativa + 150 euro a quadrimestre per 2 ore settimanali; Corsi promozione di I e II livello: 30 euro di quota associativa + 210 euro a quadrimestre per 5,5 ore settimanali

Per informazioni e iscrizioni:

393-2299584; vescia45@tiscali.it

Giornata di prova gratuita venerdì 19 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 - 21:00

Costi: 200 euro per l'intero anno sportivo; 120 euro al quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni:

Dario Pellegrini: 347-0676464; Luca Spaccarelli: 340-3041521; Fernando Pazienza 338-7596363; 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

PALLAVOLO

A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Minivolley - dai 5 agli 8 anni	Palestra di via Pavia	lunedì e giovedì	16:45 - 18:00
Corso Under 12 - dai 9 ai 12 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	17:30 - 19:30
Corso Under 14 - dai 13 ai 14 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì, mercoledì e venerdì	17:00 - 19:00
Pallavolo serie D - Under 16; 1ª e 3ª divisione	da definire	da definire	da definire

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 E INTERMEDIO

(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 una messa in scena di un saggio-spettacolo. Il corso si attiverà con un minimo di 6 partecipanti e un massimo di 15.

Corso intermedio: Durante il laboratorio teatrale verranno approfondite le tecniche acquisite nel precedente anno, orientando prevalentemente il lavoro sullo studio del personaggio, sull'utilizzo della maschera e sulla lettura e analisi di testi per poi giungere alla messinscena di un testo scelto.

■ **Dove:** Biblioteca Comunale

■ **Quando:** - **base:** mercoledì dalle 20:30 alle 22:30 per 20 incontri
- **intermedio:** venerdì, dalle 20:30 alle 22:30, dal 10 ottobre

■ **Costi:** - **base:** 20 euro di quota associativa (comprensivi di t-shirt e materiale didattico) + 160 euro per 20 incontri a cadenza settimanale

■ **Costi:** - **intermedio:** 20 euro di quota associativa (comprensivi di t-shirt e materiale didattico) + 180 euro per 24 incontri a cadenza settimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Mauro Eusti: 329-2039603; Marco Ferrari: 346-1891157

teatroapartemail@gmail.com

PRESENTAZIONE E PROVA mercoledì' 8 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:** martedì 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 VENERDI' 10 OTTOBRE ORE 21:00, BIBLIOTECA

INGLESE "BEGINNER" & "PRE INTERMEDIATE"

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.).

■ **Dove:** Biblioteca Comunale

■ **Quando:** - **Beginners (A1):** lunedì alle 21:00 dal 6 ottobre
- **Pre Intermediate (A2/B1):** giovedì alle 21:00 dal 2 ottobre

■ **Costi:** 225 euro (libro di testo non incluso) per 25 lezioni da 90 minuti una volta la settimana

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips - janjsp06@gmail.com

PRESENTAZIONE GIOVEDI' 25 SETTEMBRE ORE 21:00, BIBLIOTECA

SCUOLA GENITORI - ASS. GENITORI SIZIANO

Il terzo livello della Scuola Genitori avrà per titolo: "i valori" e affronterà i seguenti temi: Verso l'autonomia: responsabilità e incoraggiamento, cardini essenziali - Il necessario, il superfluo, l'indispensabile: cosa serve ai figli per diventare adulti? - I valori oggi - Famiglia ed educazione ai valori. La Scuola Genitori è nata per rispondere ai cambiamenti e alle complessità della vita sociale che si ripercuotono sulla famiglia. E' uno spazio riservato ai genitori per approfondire insieme alcune tematiche proprie della loro vita di genitori-educatori. Mira ad aiutare i genitori a riflettere sui singoli problemi, a condividere esperienze, ad incoraggiarsi reciprocamente manifestando ansie e preoccupazioni, a rendersi conto che i problemi che si affrontano sono simili per tutti. E' un percorso educativo, per genitori, nei quali vengono trattati i "nodi" dell'educazione con una metodologia interattiva di scambio tra partecipanti ed esperto.

■ **Dove:** Sala Consiliare

■ **Quando:** 7 - 14 - 21 - 28 ottobre e 4 novembre

■ **Costi:** il corso è gratuito, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Enza Pennino: 339-3402236

enza.pennino@libero.it

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 21:00

■ **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 22 E 29 SETTEMBRE DALLE 21:00 ALLE 22:00, PALESTRA DI VIA PAVIA

CROCE ROSSA - CORSO DI ACCESSO

(da 14 a 65 anni)

In + ci sei tu: è questo il motto scelto per la campagna di reclutamento 2014 della Croce Rossa Italiana. 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:** entro fine anno con frequenza bisettimanale

■ **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 13 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 6 OTTOBRE ORE 19:30, CENTRO ANZIANI L'ACERO

IMPARIAMO A USARE IL COMPUTER

Speciale Over 65

Con la guida di un esperto gli iscritti impareranno a usare software di uso comune e scopriranno il mondo di internet.

■ **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 16 SETTEMBRE ORE 10:30, BIBLIOTECA

AL MUSEO CON LA BIBLIOTECA E LA PRO LOCO

Visite guidate a musei e mostre con storici dell'arte abilitati per approfondire la conoscenza del patrimonio storico-artistico.

Museo del Novecento: 26 ottobre 2014, ore 14:30; costo 15 euro (12 euro per gli over 65). Iscrizioni a esaurimento posti entro e non oltre il 27 settembre. Il percorso comincia con "Il Quarto Stato" di Giuseppe Pellizza da Volpedo e con alcuni esempi dell'arte contemporanea estera come Picasso e Kandinskij per arrivare alla stagione tipicamente milanese del Futurismo. Si prosegue poi con altre Avanguardie, la Metafisica, l'Astrattismo, il Classicismo fino all'Arte concettuale e all'Arte povera, per terminare con la Transavanguardia.

Van Gogh: 2 novembre, ore 14:20, Palazzo Reale; costo 19 euro (17,5 euro per gli over 65). Iscrizioni a esaurimento posti entro e non oltre il 18 ottobre. Seguendo il filo rosso del tema "L'uomo, la terra", il percorso segue un andamento cronologico, snodandosi tra le principali tappe biografiche e artistiche del pittore.

Segantini: gennaio 2015, domenica pomeriggio (data da comunicare). La mostra di Segantini, con 61 disegni e 65 dipinti, riunisce il maggior numero di opere dell'artista mai esposte a Milano, molte delle quali inedite per il grande pubblico.

Chagall: 1 febbraio 2015, ore 14:20, Palazzo Reale; costo 19 euro (17,5 euro per gli over 65). Iscrizioni a esaurimento posti entro e non oltre il 10 gennaio. Il percorso della mostra intende illustrare l'intera produzione dell'artista, partendo da Le petit salon, fino ad arrivare alle opere monumentali realizzate negli anni Ottanta del Novecento. La mostra ci racconta come dietro al mondo di fantasia e favola dipinto dal pittore russo si nasconda una vicenda biografica complessa, segnata da un continuo peregrinare.

Cimitero Monumentale: 22 marzo 2015, ore 14:30; costo 11 euro (9 euro per gli over 65). Iscrizioni a esaurimento posti entro e non oltre il 21 febbraio. Il Cimitero Monumentale di Milano è un vero e proprio museo a cielo aperto. Nel vastissimo complesso di monumenti d'arte funeraria si intrecciano le più diverse concezioni artistiche, filosofiche e storiche e si riflettono nella grande varietà dei monumenti che vanno dalla Scapigliatura al Verismo, dal Decadentismo al Romanticismo, dal Liberty al moderno.

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

Per informazioni e iscrizioni:

Elisa Schiano, 348-7281254; elisa.schiano@live.it;
Susanna Biaggi, susannaproloco@libero.it

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

DANZA JAZZ, HIP HOP, BREAK DANCE, CLASSICA E BALLI LATINO-AMERICANI

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Dai 18 anni	Nuovo centro danza fitness, via Salvo D'Acquisto 10	tutti i giorni	dalle 15:30 alle 22:00

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

SPORT

FISIOFITNESS

Un corso di ginnastica dolce gestito da una fisioterapista del Poliambulatorio Comunale di Siziano. 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

CORSI PER ADULTI

FITNESS, PILATES E YOGA

A.S.D. Chorus Line & A.S.D. Energym Oasi Fitness

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Total body, dance tonik, pilates, ginnastica dolce, yoga	Nuovo centro danza fitness, via Salvo D'Acquisto 10	tutti i giorni	dalle 15:30 alle 22:00

Per informazioni e iscrizioni:

Cristina De Rosa: 338-7521087

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	20:15 - 21:15

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 - 21:30

Costi: 200 euro per l'intero anno sportivo;
120 euro al quadrimestre (equivale a metà anno sportivo)

Per informazioni e iscrizioni:

Dario Pellegrini: 347-0676464;
Luca Spaccarelli: 340-3041521;
Fernando Paziienza: 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

ZUMBA FITNESS E ZUMBA GOLD

Zumba è un programma di allenamento di Danza-Fitness di ispirazione Latino-Americana che include musica e movimenti delle Danze Latine ed Internazionali. Una lezione Zumba combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo, per raggiungere un equilibrio unico di benefici cardiaci e rinforzo dei muscoli.

Zumba Gold è un programma Zumba adatto a persone dai 45-50 anni che si avvicinano a uno stile di vita sano e al movimento fisico, persone con alcune patologie fisiche che non possono seguire una lezione ad alta energia o donne in gravidanza. Zumba Gold mira a migliorare l'elasticità articolare senza affaticare il fisico.

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Fitness	Palestra di via Pavia Palazzetto dello Sport	martedì	21:00
		giovedì	21:00
Gold	Palazzetto dello Sport	mercoledì e venerdì	10:00

Costi: **zumba fitness:** 20 euro di quota associativa annuale + frequenza monosettimanale mensile 35 euro; frequenza bisettimanale mensile 45 euro; iscrizione monosettimanale quadrimestrale: 110 euro; iscrizione bisettimanale quadrimestrale 150 euro
zumba gold: 20 euro di quota associativa annuale + frequenza monosettimanale mensile 30 euro; frequenza bisettimanale mensile 40 euro; iscrizione monosettimanale quadrimestrale 110 euro; iscrizione bisettimanale quadrimestrale 150 euro

Per informazioni e iscrizioni:

A.S.D. L'Alma Latina - Istruttrice Certificata Membri ZIN:
Monica Medici, 349-4713688
irene@lalmalatina.net
www.lalmalatina.net

INDICE DEI CORSI

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI da 0 a 18 anni

Cultura e Tempo libero

La dolce attesa	pag. 3
Massaggio al bambino	pag. 3
Sostegno ad allattamento, pesata e svezzamento	pag. 4
Genitori in cerchio	pag. 4
Psicomotricità 18 - 36 mesi	pag. 4
Psicomotricità 3 - 5 anni	pag. 5
Educazione alla musicalità	pag. 5
Tutti dentro alle favole	pag. 6
Grandi storie per giovani avventurieri	pag. 6
Teatro creativo per bambini	pag. 7
English for young & very young	pag. 7
Web radio	pag. 8
Videoclip	pag. 8
Teatro per ragazzi	pag. 9
Scuola di Musica "Fabrizio De André"	pag. 9

Sport

Aletica leggera	pag. 10
Basket	pag. 10
Calcio	pag. 11
Danza	pag. 12
Ginnastica artistica	pag. 12
Judo	pag. 13
Karate	pag. 13
Pallavolo	pag. 13

CORSI PER ADULTI

Cultura e Tempo libero

Teatro - Corso Base e Intermedio	pag. 14
Fotografia	pag. 14
Corsi di Inglese	pag. 15
Scuola genitori	pag. 15
Sbandieratori	pag. 16
Croce Rossa - Corso di accesso	pag. 16
Corso di avvicinamento al volo radiocomandato	pag. 17
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
Danza	pag. 19
Fisio-Fitness	pag. 20
Stretching	pag. 20
Fitness, pilates e yoga	pag. 21
Ginnastica dolce	pag. 21
Judo	pag. 22
Karate	pag. 22
Zumba fitness e Zumba Gold	pag. 23