

Vivi SIZIANO



COMUNE DI SIZIANO
Provincia di Pavia

Guida ai corsi 2011/2012



www.comune.siziano.pv.it

Introduzione

In questo opuscolo presentiamo i corsi culturali, educativi, ricreativi e sportivi, previsti nella stagione 2011/2012.

Si tratta di un ricco ventaglio di proposte, con conferme di percorsi ormai consolidati e alcune novità; un'offerta che cerca di accogliere gli interessi di tutte le fasce d'età, che valorizza le competenze delle nostre associazioni e che porta contemporaneamente a Siziano nuove iniziative di qualità.

E' un'offerta pensata per chi ha voglia di sperimentare, di trascorrere alcune ore all'insegna della sana pratica sportiva, o più semplicemente per chi vuole esplorare nuove conoscenze, imparare una nuova lingua, trascorrere un po' di tempo con i propri bambini in compagnia di una fiaba o provare diversi modi di approcciarsi alla musica.

I corsi del tempo libero offrono occasioni di incontro, conoscenza, scambio e crescita personale, consentono di "vivere" il nostro paese con leggerezza e di ritagliarsi spazi per se stessi, uscendo dalla frenesia della vita di tutti i giorni.

ViviSiziano propone 48 corsi di qualità che hanno richiesto 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
Massimiliano Brambilla**

CORSO DI MASSAGGIO NEONATALE *(per bambini da 0 a 12 mesi)*

Il massaggio del bambino è un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con lui. Con il massaggio, ogni genitore può accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del proprio bambino. Il massaggio del bambino è semplice e flessibile, ogni genitore può apprenderlo facilmente e adattarlo alle esigenze del bambino, fin da piccolo e durante le diverse fasi della sua crescita. L'evidenza clinica e recenti ricerche hanno, inoltre, confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a diversi livelli.

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

■ **Quando:** avvio corsi sabato 1 ottobre e sabato 12 novembre, per 4 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) - Silvia Denari: 349-6607664;

Valentina Samarati: 346-5919446

PRESENTAZIONE SABATO 17 SETTEMBRE ORE 10:00 ASILO NIDO "LA COCCINELLA"

MUSICA IN CULLA *(per bambini da 0 a 3 anni)*

E' scientificamente provato che, già da piccolissimo, il bambino è in grado di apprendere e di "fare musica" traendo grande piacere e divertimento. Inoltre, l'ascolto di stimoli cantati e suonati è determinante sia per la capacità di evolversi musicalmente, sia per la precocità e fluidità dello sviluppo del linguaggio e quindi per una crescita armonica del bambino. Il metodo "Musica in culla" è molto divertente e appassionante e prevede un grande coinvolgimento della voce materna, con canti e filastrocche originali creati appositamente, l'utilizzo di percussioni, ascolti musicali mirati, il tutto riassunto in un CD che verrà dato alle mamme insieme a un fascicolo-guida. Il corso verrà attivato con un numero minimo di 6 partecipanti.

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

■ **Quando:** sabato dalle ore 10:15, dal 14 gennaio 2012 per 10 incontri da 45 minuti

■ **Costi:** 70 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Servizi Sociali 0382-6780220
patrizia.cornalba@comune.siziano.pv.it

OGNI INCONTRO UN RACCONTO - NOI E L'AMBIENTE*Domenica in Biblioteca (per bambini da 3 a 5 anni)*

Fiabe, racconti animati, libri da sfogliare e leggere insieme, rime ed indovinelli: gli ingredienti di questi momenti in biblioteca per i bambini con i loro genitori. Ogni pomeriggio sarà unico e speciale: ci sarà da ascoltare, cantare, mimare, colorare e... costruire!

Quest'anno tra alberi delle nuvole e leoncini coraggiosi i partecipanti si tufferanno nell'affascinante ciclo della vita! Sul rispetto della natura, degli animali e del loro habitat, dell'aria, dei mari... (di noi e degli altri!).

Per creare i "nuovi" oggetti sarà usato solo materiale "riciclato".

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dalle 15:30 alle 17:00 per 5 domeniche (13 novembre, 4 dicembre, 15 gennaio, 12 febbraio, 11 marzo)
- **Costi:** la partecipazione è gratuita previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

OGNI INCONTRO UN RACCONTO - EMOZIONI IN GIOCO*Domenica in Biblioteca (per bambini da 6 a 11 anni)*

Piccole storie scritte "su misura" per entrare nel mondo delle emozioni. Ogni singolo incontro tratterà due sentimenti opposti, quali coraggio e paura, tristezza e gioia, egoismo e generosità, rabbia e amore... I racconti saranno arricchiti da momenti teatrali e dalla partecipazione attiva dei bambini. Uno spazio sarà dedicato ai colori delle emozioni, così... i partecipanti si scopriranno forti come il rosso e geniali come il fucsia, disponibili come il giallo o timidi come l'azzurro, polemici come il viola e comici come l'arancione... con lavori creativi e manuali, singoli e di gruppo, perché ognuno è diverso dall'altro e ognuno nella sua unicità ha dei doni da offrire e da ricevere.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dalle 15:30 alle 17:00 per 5 domeniche (20 novembre, 18 dicembre, 22 gennaio, 26 febbraio, 18 marzo)
- **Costi:** la partecipazione è gratuita previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

SIZIANO INCANTA - IL CORO DEI BAMBINI*(per bambini da 5 a 11 anni)*

La voce è il nostro strumento naturale e ci accompagna nel mondo della musica in modo semplice e istintivo. Il Corso di Coro sviluppa la naturale vocalità del bambino e ne valorizza l'inclinazione musicale innata; favorisce, inoltre, la socializzazione ed educa al lavoro di squadra. Durante la lezione il bambino impara, contemporaneamente ad una corretta tecnica vocale, la lettura delle note e gli elementi di base della teoria musicale. Non si tratta, quindi, di un semplice cantare insieme, ma di apprendere nella sua interezza il linguaggio musicale, con una modalità e un approccio divertenti e a misura di bambino. Il corso è realizzato con docenti dell'Associazione L'Albero della Musica, che opera nella storica sede del circolo filologico milanese, nel Palazzo Liberty di Via Clerici a Milano.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** martedì, dalle 18:00 alle 19:00, dal 4 ottobre per 30 incontri
- **Costi:** 10 euro di iscrizione + 90 euro di frequenza, suddivisa in due rate quadrimestrali da 45 euro. Per i non residenti la quota è di 150 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

ENGLISH FOR YOUNG & VERY YOUNG LEARNERS*(per bambini da 5 a 11 anni)*

Con insegnante madrelingua, un corso in cui i bambini potranno imparare l'inglese divertendosi.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** sabato mattina in orario da definire
- **Costi:** 85 euro per 10 lezioni da un'ora (bambini da 7 a 11 anni);
70 euro per 10 lezioni da 45 minuti (bambini di 5-6 anni)

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips - janetsusan.phillips@alice.it

PRESENTAZIONE SABATO 24 SETTEMBRE ORE 10:00 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 personale qualificato per consigli, suggerimenti e ricerche.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** dal lunedì al venerdì, dalle 14:45 alle 15:45 dal 12 settembre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

LUDOTECA "STRIKE"

(per ragazzi da 11 a 14 anni)

Momenti di aggregazione e gioco con educatori. L'offerta prevede tornei di playstation, di ping pong, di giochi da tavolo.

Il percorso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** martedì, mercoledì e venerdì, dalle 16:00 alle 18:00, dal 4 ottobre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

PHOTOSHOP

(per ragazzi da 14 a 18 anni)

Il corso intende illustrare le possibilità che la fotografia acquista abbinata a Photoshop, mettendo in evidenza sia la capacità di migliorare, ad esempio, un ritratto, sia la possibilità di "giocare" con le immagini in modi del tutto nuovi e fantasiosi.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** venerdì, dalle 18:00 alle 19:30 per 10 lezioni dal 7 ottobre
- **Costi:** la partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

SCUOLA DI MUSICAL

(per ragazzi da 11 a 14 anni)

Coniuga canto, recitazione e ballo per dar vita ad un musical da rappresentare nel corso di eventi della vita del paese. Il corso sarà tenuto dalla Children's School Musical di Milano. I giovani artisti si cimenteranno quest'anno con un classico dei musical: "Mamma Mia!".

- **Dove:** Palestra di via Pavia
- **Quando:** sabato, dalle 10:00 alle 12:00 (un incontro settimanale dal 1° ottobre a maggio)
- **Costi:** 10 euro di iscrizione + 90 euro di frequenza, suddivisa in due rate quadrimestrali da 45 euro. Per i non residenti la quota è di 190 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

SCUOLA DI MUSICA "FABRIZIO DE ANDRE"

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: 90 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: 130 euro al mese

Per informazioni e iscrizioni:

Livio Bollani 339-7778369 o 0385-245798
www.tetracordo.com

PRESENTAZIONE SABATO 15 OTTOBRE DALLE 11:00 ALLE 12:30 BIBLIOTECA

BASKET

A.S.D. Vigentina Basket

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Psicomotricità - cl. 2006	Palazzetto dello Sport	sabato	10:00 - 12:00
Pulcini - cl. 2004/05	Palazzetto dello Sport Palestra di via Pavia	lunedì giovedì	16:30 - 18:00 16:30 - 18:00
Scoiattoli - cl. 2003/04	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	17:00 - 18:00
Aquilotti - cl. 2002	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	18:00 - 19:00
Aquilotti - cl. 2001	Palaoasi Lacchiarella	martedì giovedì	17:30 - 19:00 18:00 - 19:00
Esordienti - cl. 2000	Palaoasi Lacchiarella	lunedì e giovedì	17:30 - 19:00

Costi: minibasket 260 euro annui + 40 euro per il materiale (solo per i nuovi iscritti);
psicomotricità 160 euro annui per la psicomotricità (quota comprensiva di
divisa e zainetto)

Per informazioni e iscrizioni:

Andrea Murelli: 380-3906529
Andrea Fradegrada: 335-491531

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Under 13 - cl. 1999	Palazzetto dello Sport Palaoasi Lacchiarella	martedì venerdì	19:00 - 20:30 19:00 - 20:30
Under 14 - cl. 1998	Palestra di via Pavia	lunedì mercoledì giovedì	20:20 - 21:30 20:00 - 21:30 19:00 - 20:30
Under 15 - cl. 1997	Palestra di via Pavia Palazzetto dello Sport	lunedì e martedì giovedì	19:00 - 20:30 19:00 - 20:30
Under 17 - cl. 1995/96	Palestra di via Pavia Palaoasi Lacchiarella	martedì giovedì	20:00 - 21:30 19:00 - 20:30
Under 19 - cl. 1993/94	Palestra di via Pavia	mercoledì	21:30 - 23:00

A.S.D. Old School Basket

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Under 17 femminile - cl. 1995/96	Palazzetto dello Sport Palestra di via Pavia	martedì venerdì	20:30 - 21:30 20:00 - 21:30

Costi: 260 euro annui (quota comprensiva della divisa)

Per informazioni e iscrizioni:

Ferdinando Camerlengo: 338-2969186

CALCIO

A.S.D. Siziano Lanterna

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Piccoli amici - cl. 2004/05/06	Campo Sportivo Comunale	mercoledì e venerdì	18:15 - 19:30
Pulcini - cl. 2001/02/03	Campo Sportivo Comunale	martedì e giovedì	18:30 - 20:00
Esordienti - cl. 1999/2000	Campo Sportivo Comunale	lunedì e mercoledì	18:30 - 20:00
Giovanissimi - cl. 1997/98	Campo Sportivo Comunale	martedì e giovedì	18:30 - 20:00
Allievi - cl. 1995/96	Campo Sportivo Comunale	martedì e venerdì	18:30 - 20:00
Juniores - cl. 1994/93/92	Campo Sportivo di Campomorto	martedì e giovedì	20:00 - 22:00
1ª Categoria	Campo Sportivo di Campomorto	martedì e giovedì	20:00 - 22:00

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 19:15
Giovanni Galetta: 339-6845900;
Responsabile settore Giovanile: Fausto Bariselli 338-8717350;
www.sizianolanterna.it

DANZA CLASSICA, MODERNA, BREAK DANCE E HIP HOP

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corsi per bambini da 4 a 18 anni	Palazzetto dello Sport	martedì, giovedì e venerdì	da definire

Costi: 110 euro a trimestre per 1 lezione a settimana;
170 euro a trimestre per 2 lezioni a settimana;
220 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

SPORT

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI
da 3 a 18 anni

DANZA MODERNA

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Danza creativa - bambini di 4-5 anni	Palazzetto dello Sport	mercoledì	18:00 - 19:00
Corso base - da 6 a 8 anni	Palestra di via Pavia	lunedì	18:00 - 19:00
Corso base - da 7 a 9 anni (1 anno di studio)	Palazzetto dello Sport	mercoledì	16:00 - 17:00
Corso intermedio (2 anni di studio)	Palestra di via Pavia	lunedì	19:00 - 20:00
Corso Teenager base	Palazzetto dello Sport	lunedì mercoledì	16:00 - 17:00 19:00 - 20:00
Corso intermedio ragazze	Palazzetto dello Sport	lunedì e mercoledì	17:00 - 18:00

Costi: 25 euro di iscrizione + 110 euro a trimestre per una frequenza monosettimanale;
o 145 euro a trimestre per una frequenza bisettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Cristina De Rosa: 338-7521087

GINNASTICA ARTISTICA

A.S.D. Futuregym

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso base	Palestra di via Pavia	martedì e venerdì	16:30 - 18:30
Promozione e agonismo	Palestra di via Pavia	mercoledì venerdì	16:30 - 20:00 17:00 - 19:00

Costi: Corsi base di I e II livello: 135 euro a quadrimestre (2 ore a settimana)
Corsi promozione di I e II livello: 170 euro a quadrimestre (4 ore a settimana)
Agonismo: 200 euro a quadrimestre

Per informazioni e iscrizioni:

338-9712510

www.futuregym2000.it

JUDO

A.S.D. Laus Judo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Bambini e ragazzi da 6 a 11 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì e venerdì	18:30 - 19:30
Ragazzi dai 12 anni	Palazzetto dello Sport	lunedì e venerdì	19:30 - 20:30

Costi: 200 euro per l'intero anno sportivo;
120 euro al quadrimestre (equivalente 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
Bambini e ragazzi 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 Volley

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Minivolley	Palazzetto dello Sport Palestra Oratorio San Francesco	mercoledì venerdì	da definire
Under 12 (anni 2001-2000-1999)	da definire	da definire	da definire
Under 13 (anno 1998)	da definire	da definire	da definire
Under 14 (anno 1997)	da definire	da definire	da definire

Costi: 200 euro per l'intero anno

Per informazioni e iscrizioni:

Pierluigi Morandotti: 338-8000187
Umberto Vailati: 338-8550455
www.sizianovolley.it

SCUOLA DI SCI

Sci Club Lo Spazzaneve

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Scuola di sci per bambini e ragazzi, dai 6 ai 14 anni	Torgnon (Valle d'Aosta)	28 gennaio; 4, 11, 18, 25 febbraio	Partenza 6:30 Rientro 19:00

Costi: 280 euro per pacchetto comprendente A/R con autopullman, skipass giornalieri, 2 ore di lezione giornaliera, sci accompagnato, tessera associativa e assicurazione. Accompagnatori: 17 euro (a viaggio) con autopullman; sconto acquisto skipass giornaliero

Per informazioni e iscrizioni:

Angelo Ferrari: 338-7636761
ponfer@alice.it

LO SPAGNOLO PER VIAGGIARE

*(per giovani dai 18 ai 28 anni)**Speciale Giovani*

L'obiettivo sarà di migliorare il grado di spontaneità e scorrevolezza nella lingua parlata, perfezionare gli aspetti di pronuncia e intonazione, arricchire il lessico a disposizione. Il corso sarà tenuto da AFOL (Agenzia Formazione Orientamento Lavoro) Sud Milano.

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** mercoledì dalle 18:30 alle 20:00 dal 5 ottobre
- **Costi:** La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

IL FRANCESE PER VIAGGIARE

*(per giovani dai 18 ai 28 anni)**Speciale Giovani*

L'obiettivo sarà di migliorare il grado di spontaneità e scorrevolezza nella lingua parlata, perfezionare gli aspetti di pronuncia e intonazione, arricchire il lessico a disposizione. Il corso sarà tenuto da AFOL (Agenzia Formazione Orientamento Lavoro) Sud Milano.

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** giovedì dalle 18:30 alle 20:00 dal 6 ottobre
- **Costi:** La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

INGLESE LIVELLO "ZERO"

Il corso di inglese livello "ZERO" è rivolto a chi non mai studiato questa lingua, ma vuole consolidare competenze comunicative a livello base da spendere in ambito personale e professionale. Il corso prevede attività con la lavagna interattiva

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** mercoledì, alle 21:00, dal 28 settembre 2011
- **Costi:** 220 euro (libro di testo non incluso) per 28 lezioni da 90 minuti una volta la settimana

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips: janetsusan.phillips@alice.it

INGLESE LIVELLO INTERMEDIO

Il corso è finalizzato a sviluppare la capacità di parlare in lingua inglese in un'ampia gamma di situazioni, ambiti e contesti. L'obiettivo è di potenziare le abilità linguistiche degli studenti e la loro fiducia. Orientato al livello europeo A2-B1. Il corso prevede attività con la lavagna interattiva.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** lunedì, alle 21:00, dal 26 settembre 2011
- **Costi:** 220 euro (libro di testo non incluso) per 28 lezioni da 90 minuti una volta la settimana

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips: janetsusan.phillips@alice.it

INGLESE LIVELLO AVANZATO

L'obiettivo è di fornire un insegnamento personalizzabile per usare l'inglese in varie situazioni, potenziando le quattro abilità linguistiche: ascolto, comunicazione orale, lettura e comunicazione scritta. Orientato al livello europeo B1+, B2. Il corso prevede attività con la lavagna interattiva.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** giovedì, alle 21:00, dal 29 settembre 2011
- **Costi:** 220 euro (libro di testo non incluso) per 28 lezioni da 90 minuti una volta la settimana

Per informazioni e iscrizioni:

Janet Phillips: janetsusan.phillips@alice.it

PRESENTAZIONE MERCOLEDÌ 21 SETTEMBRE ORE 21:00 BIBLIOTECA

SPAGNOLO BASE - FRANCESE BASE

Destinati a chi non ha alcuna conoscenza pregressa, i due corsi saranno impostati adottando il metodo comunicativo, grazie al quale gli studenti potranno utilizzare la lingua straniera sin dalle prime lezioni. Alla fine sia del corso di spagnolo sia del corso di francese, i partecipanti saranno in grado di prendere parte a conversazioni elementari di vita quotidiana, di presentarsi e parlare delle proprie esperienze passate e presenti. I corsi saranno tenuti da AFOL (Agenzia Formazione Orientamento Lavoro) Sud Milano.

I corsi verranno attivati con un minimo di 10 partecipanti

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** Spagnolo - mercoledì, dalle 20:00 alle 22:00 dal 5 ottobre
Francese - giovedì, dalle 20:00 alle 22:00 dal 6 ottobre
- **Costi:** 270 euro per 30 lezioni (quota relativa al singolo corso)

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264

francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

SEI ZAMPE FELICI

Amare gli animali è solo un punto di partenza e, talvolta, le premure dettate dal "cuore" non sono sufficienti per essere un "bravo" proprietario di cani o gatti. Da questa considerazione nasce l'iniziativa congiunta dell'Amministrazione Comunale di Siziano e dell'Ambulatorio Veterinario San Rocco, denominata "Sei Zampe Felici", volta a dare sempre più valore e qualità al rapporto tra uomo/animale attraverso una serie di incontri dedicati a temi di attualità e interesse generale come:

- Alimentazione del cane e del gatto: 12 ottobre 2011
- Sterilizzazione / castrazione: 9 novembre 2011
- Le vaccinazioni: 14 dicembre 2011
- Igiene del cavo orale: 12 gennaio 2012
- Il rene, tallone d'Achille del gatto: 8 febbraio 2012
- La buona convivenza: 14 marzo 2012

- **Dove:** Sala Consiliare, piazza Negri 1
- **Costi:** la partecipazione è gratuita. A fine corso sarà consegnato un attestato

Per informazioni e iscrizioni:

Ambulatorio Veterinario "San Rocco": 347-8474066; 333-1269182
veterinario-siziano@libero.it

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:** martedì, dalle 20:30 alle 22:00
 - **Costi:** 130 euro (comprensivo di iscrizione annuale all'Associazione) per 10 lezioni
- Da marzo, corso breve: 65 euro per 5 lezioni

Per informazioni e iscrizioni:

Luca Noto: 338-9759542
info@travelreportage.net

PRESENTAZIONE VENERDÌ 7 OTTOBRE ORE 21:00 BIBLIOTECA

PERCORSO D'ARTE - DAL DISEGNO ALLA PITTURA

Avvicinamento alla pittura e sperimentazione di alcune tecniche del colore: ogni corsista potrà lavorare su temi di proprio interesse e approfondire le tematiche che gli sono più congeniali.

Nella prima parte, propedeutica al disegno si svolgeranno le seguenti attività: copia dal vero, la prospettiva, il ritratto, il paesaggio, elaborati con le diverse tecniche di grafite, carboncino, chine, matite colorate, pastelli.

Nella seconda parte, dedicata alla pittura: copia dal vero, paesaggi, figura, attraverso l'uso delle differenti tecniche pittoriche, dall'acquerello alla pittura ad olio. Il corso sarà tenuto da AFOL (Agenzia Formazione Orientamento Lavoro) Sud Milano e verrà attivato con un minimo di 8 partecipanti.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** lunedì, dalle 18:00 alle 20:00, per 15 lezioni dal 3 ottobre
- **Costi:** 150 euro (materiale a carico dei partecipanti)

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

CONOSCERE IL MONDO DEI BONSAI

Una antichissima arte nata in Cina ma poi coltivata con successo e passione in Giappone. Il termine "Bonsai" è giapponese ed è costituito dai due ideogrammi, il primo dei quali significa vaso (bon), mentre il secondo (sai) significa coltivare. Il corso offre le basi per conoscere quest'arte e imparare a coltivarla. A fine corso verrà regalato un Bonsai a ogni partecipante.

- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Quando:** lunedì, dalle 20:30 alle 21:30 per 4 lezioni
- **Costi:** il corso è gratuito

Per informazioni e iscrizioni:

Fabio - Gruppo Bonsai Blu Milano -: 338-3618074

PITTURA AD ACQUERELLO

A cura del maestro Luigi Zuccherò, Vice-presidente dell'Associazione Italiana Acquerellisti, il corso è dedicato sia ai principianti sia a coloro che hanno già una certa conoscenza della tecnica.

Il corso verrà attivato con un minimo di 8 partecipanti fino a un massimo di 10.

- **Quando:** lunedì, dalle 10:00 alle 12:00
- **Dove:** Biblioteca Comunale
- **Costi:** 150 euro per 10 lezioni

Per informazioni e iscrizioni:

Luigi Zuccherò: 02-40090640; 349-2254812
luigi.zuccherò@fastwebnet.it

PRESENTAZIONE SABATO 24 SETTEMBRE ORE 11:00 BIBLIOTECA

TAGLIO E CUCITO

Il corso è tenuto dalla scuola Arte e moda, che fornisce anche le macchine per cucire e i ferri da stiro. Al termine verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

- **Dove:** Centro Anziani Auser L'Acero
- **Quando:** tutti i lunedì, dalle 19:30 alle 22:30 dal 10 ottobre fino a giugno
- **Costi:** 55 euro per 5 rate + quota di iscrizione di 55 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Scuola Arte e moda: 02-9054412

PRESENTAZIONE LUNEDÌ 3 OTTOBRE ORE 19:30 CENTRO ANZIANI AUUSER L'ACERO

POSTURA E MEDITAZIONE YOGA

La meditazione Yoga si propone come uno strumento che attraverso una nuova conoscenza e alcune semplici tecniche offre la possibilità di affrontare la vita in modo diverso, risolvendo tensioni, paure e difficoltà. Il corso è un insieme organico di esercizi fisici (Asana) molto semplici e adatti a tutti, di esercizi respiratori (Pranayama) importati per la loro azione sul sistema nervoso, sul cuore e sulla mente, e di tecniche vibrazionali per l'apertura dei Chakras. Il corso è tenuto dal Centro studi medicina del benessere Asia Natura.

Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** giovedì, dalle 20:30 alle 22:00
- **Costi:** 50 mensili euro + 25 euro di quota associativa annuale

Per informazioni e iscrizioni:

Asia Natura 347-1681651
www.asianatura.com
asianatura@libero.it

LEZIONI DI PROVA GRATUITE NEI GIORNI 15 E 22 SETTEMBRE

DIFESA PERSONALE

Per tutti coloro che, indipendentemente dall'età e dal sesso, desiderano riflettere sul concetto di autodifesa, acquisire le nozioni di base in termini di "attitudine comportamentale" e i primi rudimenti di "tecniche di difesa". Il corso è organizzato in collaborazione con le Società Sportive Laus Judo e Karate Vidigulfo.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** venerdì, dalle 20:30 alle 21:30, per 20 lezioni da un'ora
lunedì, dalle 11:00 alle 12:00, per 20 lezioni da un'ora
- **Costi:** la partecipazione è gratuita. E' necessario il certificato medico

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Cultura: 0382-6780264
francesca.scarcelli@comune.siziano.pv.it

PRESENTAZIONE VENERDI' 30 SETTEMBRE ORE 21:00 SALA CONSILIARE

T-TANGO - PERCORSI DI TANGO TERAPIA

Il corso ha l'obiettivo di far apprendere i passi base del tango e alcune tecniche di rilassamento, allo scopo di migliorare il rapporto con il proprio corpo e di coppia, favorire la relazione con l'altro/a attraverso il linguaggio del tango, sperimentare diverse parti di sé, la creatività e la capacità introspettiva, migliorare la comunicazione verbale in pubblico e la fiducia nelle proprie capacità. Al percorso è possibile partecipare individualmente o in coppia. Il corso sarà tenuto da 2 Maestri di Tango Argentino iscritti alla Società Italiana dei Maestri di Danza, 1 Psicologo, 1 Psicoterapeuta, e sarà attivato con un minimo di 10 coppie partecipanti. Durante ogni incontro sarà offerto un aperitivo.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** sabato, dalle 14:00 alle 18:00 per 3 lezioni nel mese di ottobre
- **Costi:** 60 euro

Per informazioni e iscrizioni:

Associazione Luna Marina D.B.: 02-90429834; 347-8888582
lunamarina.db@libero.it

LATINO - AMERICANO (Salsa Cubana)

La Salsa Cubana eredita movimenti e passi da alcune danze tradizionali cubane (Rumba, Son, ChaChaCha, Afro) e dal Boogie statunitense, integrandoli in un ballo che ha come caratteristiche principali l'atteggiamento solare e spontaneo, la complicità tra i ballerini e un movimento corporeo morbido e rilassato. Il corso ha come obiettivo di far apprendere una precisa comprensione del ritmo, la conoscenza delle principali figure, un'ottimale isolazione corporea e la corretta gestualità nel ballo. Orientato a un livello "principianti", il corso verrà integrato anche da accenni ad altri balli Latino-Americani quali Bachata e Merengue. E' preferibile, ma non fondamentale, l'iscrizione in coppia.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** martedì, dalle 21:00 alle 22:30
- **Costi:** 80 euro per 10 lezioni + 25 euro di quota associativa annuale, comprensiva di assicurazione e gadgets

Per informazioni e iscrizioni:

Giovanni: 338-5653782
giovanni-pisani@live.it

LEZIONE DI PROVA GRATUITA MARTEDI' 4 OTTOBRE ORE 21:00 PALAZZETTO DELLO SPORT

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.

- **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 Servizi Sociali: 0382-6780220

ALLENIAMO LA MEMORIA

Speciale Over 65

L'allenamento delle capacità mentali può rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il benessere, l'autostima e, conseguentemente, la qualità della vita. Lo scopo principale del corso è infatti quello di rendere i partecipanti più consapevoli delle proprie potenzialità di memoria e di miglioramento della stessa. Il corso sarà condotto dalla neuropsicologa Dr.ssa Federica Fornara.

- **Dove:** Centro anziani Auser L'Acero
- **Quando:** 10 incontri da 90 minuti mercoledì, dalle 9:30 alle 11:00, dal 5 ottobre
- **Costi:** La partecipazione è gratuita, previa iscrizione

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Servizi Sociali: 0382-6780220

DANZA CLASSICA, MODERNA, BREAK DANCE E HIP HOP

A.S.D. Attitude

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso base per adulti	Palazzetto dello Sport	martedì e giovedì	da definire

Costi: 110 euro a trimestre per 1 lezione a settimana
170 euro a trimestre per 2 lezioni a settimana
220 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 MODERNA

A.S.D. Chorus Line

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corso base	Palestra di via Pavia Palazzetto dello Sport	lunedì mercoledì	20:00 - 21:00 20:00 - 21:00
Corso avanzato	Palazzetto dello Sport	lunedì e mercoledì	21:00 - 22:00

Costi: 25 euro di quota di iscrizione + 110 euro a trimestre per una frequenza monosettimanale e 145 euro per una frequenza bisettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Cristina De Rosa: 338-7521087

FISIO - FITNESS

Un corso di ginnastica dolce gestito dalla fisioterapista Donatella Lezza del Poliambulatorio Comunale di Siziano. Per prepararsi al movimento e poterlo fare in autonomia, al meglio e più a lungo.

- **Dove:** Palazzetto dello Sport
- **Quando:** martedì e giovedì, dalle 9:15 alle 10:15 e dalle 10:15 alle 11:15
- **Costi:** 15 euro al mese per frequenza monosettimanale; 25 euro al mese per frequenza bisettimanale

Per informazioni e iscrizioni:

Comune di Siziano - Ufficio Servizi Sociali: 0382-6780220

CORSI PER ADULTI

GINNASTICA DOLCE

A.S.D. Siziano

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	Palestra Oratorio S. Francesco	martedì e giovedì	20:15 - 21:15

Costi: 130 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
Corso di difesa personale	Palazzetto dello Sport	lunedì e venerdì	20:30 - 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

SPORT

KARATE

A.S.D. Karate Club Vidigulfo

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti (16/60 anni)	Palazzetto dello Sport	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

KUNG FU

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Corsi di Tai Chi stile Chen e Pa Chi Chuan (famiglia Wu Lianzi)	da definire	lunedì, mercoledì e venerdì	19:00 - 20:30

Costi: 110 euro trimestrali per il contributo associativo; la quota permette di partecipare (senza ulteriori spese) a tutti i corsi che l'Associazione organizza anche nei Comuni limitrofi

Per informazioni e iscrizioni:

Giorgio Viti: 0382-617750

Antonio: 320-1875320

PALLAVOLO

A.S.D. Siziano Volley

Categoria	Dove	Giorni	Orari
Adulti	da definire	venerdì	21:00

Costi: 200 euro per tutto anno + 20 euro di iscrizione; possibilità di Personal Trainer

Per informazioni e iscrizioni:

Pierluigi Morandotti: 338-8000187

Umberto Vailati: 338-8550455

www.sizianovolley.it

INDICE DEI CORSI

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI da 0 a 18 anni

Cultura e Tempo libero

Corso di massaggio neonatale	pag. 3
Musica in culla	pag. 3
Domenica in Biblioteca: Noi e l'ambiente	pag. 4
Domenica in Biblioteca: Emozioni in gioco	pag. 4
Siziano incanta: Il coro dei bambini	pag. 5
Corso di inglese	pag. 5
Spazio Compiti	pag. 6
Ludoteca "Strike"	pag. 6
Photoshop	pag. 6
Scuola di Musical	pag. 7
Scuola di Musica "Fabrizio De Andre"	pag. 7

Sport

Basket	pag. 8
Calcio	pag. 9
Danza	pag. 9-10
Ginnastica artistica	pag. 10
Judo	pag. 11
Karate	pag. 11
Pallavolo	pag. 12
Sci	pag. 12

CORSI PER ADULTI

Cultura e Tempo libero

Corsi di Spagnolo e Francese (Speciale Giovani 18-28 anni)	pag. 13
Corsi di Inglese	pag. 14
Corsi base di Spagnolo e Francese	pag. 15
Sei zampe felici	pag. 15
Fotografia	pag. 16
Percorso d'arte - Dal disegno alla pittura	pag. 16
Conoscere il mondo del Bonsai	pag. 17
Pittura ad acquerello	pag. 17
Taglio e cucito	pag. 17
Postura e meditazione Yoga	pag. 18
Difesa personale	pag. 18
Percorsi di Tango Terapia	pag. 19
Latino-Americano: Salsa Cubana	pag. 19
Impariamo a usare il computer (Speciale Over 65)	pag. 20
Alleniamo la memoria (Speciale Over 65)	pag. 20

Sport

Danza	pag. 21
Fisio-Fitness	pag. 21
Ginnastica dolce	pag. 22
Judo	pag. 22
Karate	pag. 23
Kung Fu	pag. 23
Pallavolo	pag. 23