



# *Vivi* SIZZIANO

## Guida ai corsi 2026 - 2027



Care concittadine, cari concittadini

come consuetudine, le proposte di attività ludico-ricreative, sportive, culturali e di studio, musicali, artistiche e di lettura che vi accompagneranno da ottobre 2026 a maggio 2027 trovano posto all'interno del nostro opuscolo informativo VIVI SIZIANO.

Nel programma figurano attività ricreative e di svago, iniziative culturali, momenti di arricchimento personale... dedicati ad ogni fascia d'età.

Come sempre tutto questo è reso possibile grazie alla preziosa collaborazione di Associazioni ed Enti cittadini e del territorio, sempre disponibili a proporre un'offerta varia ed innovativa in grado di coinvolgere sempre più persone  
Non resta che iscriversi numerosi!

I migliori auguri per l'inizio della nuova stagione culturale, ludica e sportiva.

il Sindaco  
*Dott. Matteo Pedrazzoli*

l' Assessore alla Cultura  
*Dott. Gianmaria Bondesan*

il Consigliere delegato allo Sport e Tempo Libero  
*Patrick Palumbo*



**CON I PIÙ  
PICCOLI**

# Con i più piccoli

In collaborazione con  
**Cooperativa Marta**



## Danza con me



Una lezione da condividere con i nostri figli che crescono troppo velocemente. Interagire e giocare con loro, vedendoli sviluppare abilità motorie, assisterli nelle decisioni. Il tutto in un ambiente sicuro e confortevole.

**Fascia d'età dai 12 ai 24 mesi circa**

**Previsti 6 incontri da 1 ora ciascuno**

**Quando:** dalle 9:30 alle 10:30 **sabato 10-24 ottobre, 7-14-28 novembre e 12 dicembre**

**Le modalità di iscrizione saranno pubblicizzate in seguito con apposita locandina**

## Danza in fasce



Un momento unico e irripetibile in cui ballare cuore a cuore con il proprio bambino. Un momento per socializzare, confrontarsi, divertirsi e tornare ad essere Donne oltre che Mamme!

**Fascia d'età sotto i 12 mesi**

**Previsti 6 incontri da 1 ora ciascuno**

**Quando:** dalle 10:30 alle 11:30 **sabato 10-24 ottobre, 7-14-28 novembre e 12 dicembre**

**Le modalità di iscrizione saranno pubblicizzate in seguito con apposita locandina**

## Massaggio infantile

Il massaggio infantile è una pratica di contatto profondo tra genitori e neonato che favorisce il rilassamento, migliora la comunicazione non verbale e rafforza il legame di attaccamento.

**Quando: 23 e 30 Gennaio 2027, 6 e 13 Febbraio 2027**

**Le modalità di iscrizione saranno pubblicizzate in seguito con apposita locandina**

**Costo:** Tutti i corsi sono gratuiti

**Dove:** Asilo Nido Comunale "La Coccinella" di Siziano

**Per maggiori informazioni:** Settore Servizi alla Persona

**Dr.ssa Francesca De Stefani 0382 6780223**

# Con i più piccoli

## Nati per leggere



Biblioteca Comunale

Attività di lettura dedicate alle famiglie con bambini **fino ai 5 anni di età**.

Un'esperienza importante per lo sviluppo cognitivo dei bambini, un'opportunità per i genitori di condivisione con i propri figli.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Date e orari saranno pubblicizzati di volta in volta con apposite locandine**

**Per info e iscrizioni:** Biblioteca Comunale - **0382 617733**

**biblioteca@comune.siziano.pv.it**

**Facebook:** *Biblioteca Comunale di Siziano*

## Lecture animate per giovani lettori

Biblioteca Comunale

Attività di lettura dedicate a lettrici e lettori più giovani (**fascia 5 -11 anni**).

Un modo divertente per avvicinarsi al mondo della lettura. Ogni attività sarà accompagnata da laboratori creativi a tema.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Date e orari saranno pubblicizzati di volta in volta con apposite locandine**

**Per info e iscrizioni:** Biblioteca Comunale - **0382 617733**

**biblioteca@comune.siziano.pv.it**

**Facebook:** *Biblioteca Comunale di Siziano*

## Corso di inglese per bambini

English SRL

Due corsi di lingua inglese per la **fascia d'età 6/11** (divisi per anno di età), utili al raggiungimento del potenziamento linguistico orale. **20 incontri di 1 ora ciascuno**.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** il sabato mattina dalle 9.00 alle 10.00 e dalle 10.00 alle 11.00 **dal 07 novembre**

**Costi:** € 108,00 per i residenti - € 120,00 per i non residenti

**Lezione di prova:** **sabato 31 ottobre** in Biblioteca - *venite con una maschera di Halloween!*

**Per informazioni:** C. Gariboldi, A. Iacoban - **0383 212737- 351 3630782**

**info@englishsrl.it**

# Per ragazze e ragazzi

## Spazio Compiti

Cooperativa Start

Tutoraggio educativo in piccoli gruppi, con un aiuto specifico nella pianificazione del loro studio. In questo spazio, il supporto non si limita alla mera esecuzione dei compiti, ma si punta a sviluppare competenze di organizzazione e autonomia.

Il progetto sarà gestito da un team qualificato di professionisti, che includerà un coordinatore educativo, che si occuperà della gestione complessiva del progetto, e di educatori professionali, che seguiranno i ragazzi durante le attività.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** dalle 15:00 alle 17:30 a partire dal mese di ottobre

**Il calendario completo sarà pubblicizzato in seguito con apposita locandina**

**Costi:** gratuito a valere sul bando SPRINT

**Modalità di iscrizione:** Max 15 ragazzi fascia d'età 11-14 anni – iscritti alla scuola secondaria di 1° grado – in ordine di iscrizione fino ad esaurimento posti.

**Iscrizioni aperte dal 21 settembre**

il modulo è disponibile sul sito comunale [www.comune.siziano.pv.it](http://www.comune.siziano.pv.it)





# CULTURA E TEMPO LIBERO

# Cultura e tempo libero

## Serate studio in Biblioteca



Consulta Giovani Sizzano

In continuità con l'attività avviata lo scorso anno, la Consulta Giovani è lieta di presentare la serata studio, iniziativa che nasce per offrire ai giovani del paese uno spazio dedicato allo studio nelle ore serali, si mette a disposizione un ambiente silenzioso e confortevole per favorire la concentrazione, dotato di connessione ad internet.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** mercoledì dalle 20.30 alle 22.30 a partire dal mese di ottobre

**Per informazioni:** [consulta.giovani.sizzano@gmail.com](mailto:consulta.giovani.sizzano@gmail.com)

## Serate gioco in Biblioteca



Consulta Giovani Sizzano

Dopo il successo dell'anno passato, ritornano le serate gioco: l'iniziativa si rivolge ai maggiorenti che hanno la passione per i giochi da tavolo o di ruolo. Si offre uno spazio aggregativo informale e al contempo è incoraggiata la socializzazione. Per quest'anno saranno introdotte delle novità... non perdetevi!

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** ogni secondo e quarto venerdì del mese dalle 20.00 alle 23.45 a partire dal mese di ottobre

**Per informazioni:** [consulta.giovani.sizzano@gmail.com](mailto:consulta.giovani.sizzano@gmail.com)

## Gruppi di lettura

Biblioteca Comunale

Ti piace leggere e vorresti poter condividere le tue impressioni? Partecipa al gruppo di lettura della biblioteca per trasformare l'atto solitario della lettura in un'esperienza condivisa! **Un incontro al mese** per condividere le proprie opinioni e punti di vista con altri lettori. La partecipazione è libera e gratuita, previa iscrizione (**max 15 persone**). Il target dei titoli sarà per adulti. Ti aspettiamo **ogni primo giovedì del mese a partire da ottobre, alle ore 20:45 nella Biblioteca di Sizzano** per quattro chiacchiere e nuove scoperte!

**Per info e iscrizioni:** Biblioteca Comunale - 0382 617733

[biblioteca@comune.sizzano.pv.it](mailto:biblioteca@comune.sizzano.pv.it)

**Facebook:** *Biblioteca Comunale di Sizzano*

# Cultura e tempo libero

## Corso di inglese per adulti

English SRL

English Steps è il corso pensato per gli adulti che desiderano acquisire sicurezza nella lingua in un ambiente accogliente, rilassato e senza timore di sbagliare. Il corso è rivolto a chi parte dalle basi o desidera riprendere lo studio della lingua dopo una pausa. Prima dell'inizio delle lezioni è prevista una serata di presentazione con una lezione gratuita di 30 minuti.

Il corso prevede **20 incontri della durata di 1 ora ciascuno**.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** martedì dalle 20.30 alle 21.30 a partire **dal 03 novembre**

**Costi:** €138,00 per i residenti - € 150,00 per i non residenti

**Lezione di prova:** martedì 03 novembre in Biblioteca

**Per informazioni:** C. Gariboldi, A. Iacoban

0383 212737- 351 3630782 - [info@englishsrl.it](mailto:info@englishsrl.it)

## Teatro base per adulti

Teatro a Parte

Un corso rivolto a tutte le persone che, anche se alla prima esperienza, vogliono avvicinarsi al mondo del teatro e le sue forme espressive. Per partecipare sono sufficienti un po' di curiosità e voglia di divertirsi. All'interno del percorso vi sarà la possibilità di mettersi in gioco e di relazionarsi con i compagni attraverso vari tipi di linguaggio: verbale, gestuale, spaziale, musicale e mimico. Si sperimenteranno attività ed esercizi di improvvisazione, movimento, ascolto del gruppo, percezione del corpo e dello spazio, uso della voce e della respirazione, interpretazione del testo.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** mercoledì dalle 21.00 alle 23.00 dal mese di ottobre al mese di maggio

**Costo:** € 360,00 + € 20,00 di quota associativa (comprensiva di assicurazione)

**Per informazioni e iscrizioni:** [teatroapartemail@gmail.com](mailto:teatroapartemail@gmail.com)

# Cultura e tempo libero

## Corso di fotografia: “Siziano attraverso l'obiettivo”

Patrocinato da Fondazione Cariplo

Creattività Libera

Corso di Fotografia con Smartphone per Giovani. I partecipanti saranno guidati a osservare il paese di Siziano con occhi diversi, imparando a catturarne i dettagli, le bellezze e la quotidianità attraverso l'obiettivo del cellulare. Target: **giovani dai 16 anni in su**

**Dove:** Sala Consiliare di Piazza G. Negri

**Quando:** ogni giovedì dalle 15:00 alle 17:30 a partire dal 04/03/2027 al 29/04/2027

**Partecipazione:** gratuita (previa iscrizione)

**Requisiti:** il possesso di un qualsiasi smartphone dotato di fotocamera

**Per informazioni ed iscrizioni:** [creativitalibera@gmail.com](mailto:creativitalibera@gmail.com) - 340 6099602

## Creattività e Chiacchiere

Creattività Libera

Un corso di creatività, dove far fluire liberamente le proprie idee, i propri pensieri e le proprie ispirazioni, scoprendo nuove forme di espressione in un'atmosfera accogliente e rilassata. Non serve esperienza, solo tanta voglia di fare e chiacchierare!

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** tutti i lunedì a partire dal mese di ottobre

**Orario:** dalle 20:00 alle 21:30

**Per informazioni ed iscrizioni:** [creativitalibera@gmail.com](mailto:creativitalibera@gmail.com) - 340 6099602

## Gioc..Arci in Biblioteca

Arci “Elsa Morante”

Proseguono le serate di “Gioc..Arci in Biblioteca”: serate ludiche all'insegna della condivisione, in cui ognuno può portare i propri giochi da tavolo e giocare insieme agli altri partecipanti. **Ogni 3° venerdì del mese dalle 21.00 alle 23.00 a partire dal mese di ottobre**

**Per info e iscrizioni:** [arcielsamorante@gmail.com](mailto:arcielsamorante@gmail.com)

# Cultura e tempo libero

## Attività organizzate da UniTre Sizzano

Corsi didattici multidisciplinari tenuti da docenti esperti, da effettuarsi nel corso dell'anno accademico e aperti a tutti, **dai 18 ai 99 anni**.

**Per informazioni ed iscrizioni:** [segreteria@unitresiziano.it](mailto:segreteria@unitresiziano.it)

Rosetta Rosati **366 6936583** - Elisa Schiano **348 7281254** - [www.unitresiziano.it](http://www.unitresiziano.it)

## La cura dei Bonsai

Associazione Bonsai

Teoria e pratica dell'arte Bonsai in condivisione con i soci.

L'arte del Bonsai non è un semplice hobby di giardinaggio, ma un percorso d'incontro tra tecnica botanica, estetica Zen e condivisione comunitaria.

Porta la tua pianta agli incontri ed apprendi i concetti fondamentali di progettazione grafica ed utili nozioni per una corretta coltivazione.

**Dove:** Biblioteca Comunale - piano primo

**Quando:** 14-28 settembre, 5-19 ottobre, 2-16 novembre, 14 dicembre (cena di Natale dei soci)

**Orario:** dalle 21.00 alle 22.30

**Costo:** quota annuale di € 30,00, la prima serata di partecipazione è **gratuita**

**Per informazioni e iscrizioni:** [assobonsaisiziano@tiscali.it](mailto:assobonsaisiziano@tiscali.it)

## Attività e corsi di musica

Crono Spazio Arte

L'associazione culturale Crono Spazio Arte propone le seguenti attività musicali: **corsi di batteria, percussioni, basso, chitarra, pianoforte, clarinetto, saxofono, tromba e fisarmonica**

**Durata lezioni:** 30min – 45min – 60min (in base all'età e al livello)

**Corsi di gruppo:** *Musica d'insieme e Drums & Percussions*

**Dove:** sede dell'associazione - via Castello n.5

**Per informazioni ed iscrizioni:** [cronospazioarte@gmail.com](mailto:cronospazioarte@gmail.com)

# Cultura e tempo libero

## Corso d'italiano per stranieri livello AO

Patrocinato da Fondazione Cariplo

Creattività Libera

L'associazione Creattività Libera propone un corso base di italiano per stranieri, per chi vuole imparare la lingua italiana partendo dalle basi: primi elementi linguistici fondamentali, nozioni di base per la conversazione, frasi utili per la vita di tutti i giorni e un assaggio della cultura italiana.

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** tutti i lunedì a partire dal mese di ottobre

**Orario:** dalle 18:00 alle 19:30

**Per informazioni ed iscrizioni:** [creativitalibera@gmail.com](mailto:creativitalibera@gmail.com) - 340 6099602

## Corso d'italiano per donne straniere livello AO

Patrocinato da Fondazione Cariplo

Creattività Libera

Un corso base di italiano per donne straniere che vogliono imparare a comunicare in lingua italiana e conoscere usi e costumi del nostro paese. Migliorare le proprie abilità comunicative aiuta a sviluppare fiducia in sé stessi e sentirsi parte attiva della società!

**Dove:** Biblioteca Comunale

**Quando:** tutti i martedì a partire dal mese di ottobre

**Orario:** dalle 10:00 alle 12:00

**Per informazioni ed iscrizioni:** [creativitalibera@gmail.com](mailto:creativitalibera@gmail.com) - 340 6099602

## Corso di lingua araba

Patrocinato da Fondazione Cariplo

Creattività Libera

Corso base di lingua araba, ideale per chi vuole iniziare da zero o rinfrescare le prime nozioni. Non perdere questa opportunità, imparare l'arabo apre nuove porte e ti permette di esplorare un universo di conoscenza!

**Dove:** Sala Consiliare di Piazza G. Negri

**Quando:** tutti i mercoledì a partire dal mese di ottobre

**Orario:** dalle 19:30 alle 20:30

**Per informazioni ed iscrizioni:** [creativitalibera@gmail.com](mailto:creativitalibera@gmail.com) - 340 6099602

A low-angle, close-up photograph of several runners' legs and feet on a red running track. The runners are wearing various athletic shoes in colors like pink, white, blue, and green. A yellow oval with the word "SPORT" in purple is centered over the image. The track has white lane markings and a yellow starting line.

**SPORT**

## Psicomotricità: mini basket, basket

A.S.D. Here You Can

| Categoria                         | Dove                                                | Giorni             | Orari                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------|
| <b>Corso di psicomotricità</b>    |                                                     |                    |                                        |
| Family (2023 - 2024)              | Palazzetto di Via Adamello                          | Sabato             | 10:00 - 10:45                          |
| Cl. 2021 - 2022<br>(ammessi 2023) | Palazzetto di Via Adamello                          | Sabato             | 11:00 - 12:00                          |
| <b>Corsi di minibasket</b>        |                                                     |                    |                                        |
| Microbasket<br>cl. 2021           | Palestra di Via Pavia                               | Venerdì            | 16:45 - 17:45                          |
| Pulcini<br>cl. 2019 - 2020        | Palestra di Via Pavia                               | Lunedì e Mercoledì | 16:45 - 17:45                          |
| Scoiattoli<br>cl. 2018            | Palestra di Via Pavia                               | Lunedì e Mercoledì | 18:00 - 19:00                          |
| Aquilotti "Small"<br>cl. 2017     | Palazzetto di Via Adamello                          | Martedì e Giovedì  | Mar 18:15 - 19:30<br>Gio 17:00 - 18:15 |
| Aquilotti "Big"<br>cl. 2016       | Palazzetto di Via Adamello                          | Martedì e Giovedì  | Mar 17:00 - 18:15<br>Gio 18:15 - 19:30 |
| <b>Corsi di basket</b>            |                                                     |                    |                                        |
| Esordienti<br>cl. 2015            | Contattare Marcello Rochlitzer - <b>339 5360596</b> |                    |                                        |
| Under<br>cl. dal 2014 al 2007     | Contattare Marcello Rochlitzer - <b>339 5360596</b> |                    |                                        |

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Andrea Murelli - **380 3906529**

## Volley

A.S.D Siziano Pallavolo

| Categoria                         | Dove                                                                              | Giorni                         | Orari                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| S3 Minivolley<br>2019/18/17       | Lunedì palazzetto<br>Mercoledì palestrina<br>(Via Adamello)                       | Lunedì e Mercoledì             | 17:00 - 18:00                                               |
| Under 11<br>2016                  | Lunedì palazzetto<br>Mercoledì palestrina<br>(Via Adamello)                       | Lunedì e Mercoledì             | 18:00 - 19:00                                               |
| Under 12-13<br>2015/14            | Lunedì palestrina<br>Mercoledì-Venerdì palazzetto<br>(Via Adamello)               | Lunedì, Mercoledì<br>e Venerdì | Lun 18:00 - 19:00<br>Mer 17:00 - 18:30<br>Ven 16:30 - 18:00 |
| Under 14-15<br>2013/2012          | Palazzetto<br>di Via Adamello                                                     | Lunedì, Mercoledì<br>e Venerdì | Lun 16:30 - 18:30<br>Mer 16:30 - 18:30<br>Ven 17:00 - 18:30 |
| Under 17-18 BLU CSI<br>2011/10/09 | Palazzetto<br>di Via Adamello                                                     | Lunedì, Mercoledì<br>e Venerdì | Lun 18:30 - 20:30<br>Mer 18:30 - 20:30<br>Ven 18:00 - 20:00 |
| Under 17 ROSSA<br>2011/10         | Palazzetto<br>di Via Adamello                                                     | Lunedì, Mercoledì<br>e Venerdì | Lun 19:00 - 21:00<br>Mer 18:30 - 20:30<br>Ven 18:30 - 20:30 |
| SERIE D<br>età libera             | Lun palestra Opera + palazzetto<br>Mercoledì-Venerdì palazzetto<br>(Via Adamello) | Lunedì, Mercoledì e<br>Venerdì | Lun 19:00 - 22:00<br>Mer 20:30 - 22:30<br>Ven 20:00 - 22:30 |

**Inizio corsi:** 16 settembre (Minivolley, Under11 e Under12/13), 7 settembre (Under 14/15 e Under 17/18 BLU CSI), 28 agosto (Under 17 ROSSA) e 26 agosto (Serie D)

**Costi:** guardare sul sito [www.sizianovolley.it](http://www.sizianovolley.it), dove sono presenti anche i moduli di iscrizione diversi a seconda della categoria

**Per info ed iscrizioni:** Pierluigi Morandotti 338 8000187 - Cerrato Roberto 3385257254

**Tutto il mese di settembre** lezioni gratuite per Minivolley, Under11 e Under12/13

**Sconto per famiglie numerose:** dal secondo iscritto quota corso ridotta del 40%

## Corso di Roller

Il Centro Sport

il corso è rivolto a bambini dai 5 anni in su. Dai 6 anni è obbligatorio il certificato medico.

**Dove:** Palestra di via Pavia

**Quando:** martedì e giovedì dalle ore 17:00 alle ore 17:55

**Costi:** corso mono settimanale € 270,00 + € 30,00 di quota associativa e assicurazione  
corso bisettimanale € 370,00 + €30,00 di quota associativa e assicurazione

**Per informazioni ed iscrizioni:** Lucia Repossi 366 5037310

## Danza, fitness e physio gym

A.S.D Chorus Line

| Categoria                                                                                                                                                                            | Dove                                                               | Giorni                                     | Orari                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Corsi di danza per bambini, ragazzi e adulti - propedeutica, tecnica di base, modern Jazz, danza classica (metodo Royal Academy of Dance) hip hop, k-pop, boogie woogie, heels dance | Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness<br>Via S.D'Acquisto, 10 | Tutti i giorni<br>(da lunedì 14/09)        | Dalle 16:00<br>alle 22:00          |
| Corsi di fitness per ragazzi e adulti (dance tonik, body tonik, yoga, pilates, fitbeat)                                                                                              | Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness<br>Via S.D'Acquisto, 10 | Tutti i giorni<br>(da lunedì 28/09)        | Dalle 18:00<br>alle 21:00          |
| Corsi di physio gym per adulti                                                                                                                                                       | Sede Chorus Line e Energy Gym Oasi Fitness<br>Via S.D'Acquisto, 10 | Martedì<br>e giovedì<br>(da martedì 29/09) | Ore 9:00<br>Ore 10:00<br>Ore 11:00 |

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Cristina De Rosa - **338 7521087**  
Simone Putignano - **349 2856141**

## Ginnastica Dinamica Militare

GDMI Siziano

La Ginnastica Dinamica Militare Italiana è una disciplina di allenamento a corpo libero adatta a tutti, che sfrutta le leve e le resistenze del nostro corpo. L'attività prevede una preparazione completa del proprio corpo in modo salutare, dinamico e soprattutto naturale.

**Dove:** Tensostruttura - Scuola Elementare di Via Pavia

**Quando:** martedì e giovedì dalle 20:00 alle 21:00

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Chiara Erbisti - **333 7865752**  
[chiaragdmi1978@gmail.com](mailto:chiaragdmi1978@gmail.com)

## Gesiolo Village

Iniziative dedicate a **padel, tennis e wellness**. Tutti i corsi avranno cadenza **quadrimestrale** e si svolgeranno dal 28 settembre 2026 al 28 maggio 2027. Le attività prevedono corsi dedicati a bambini, ragazzi e adulti, lezioni individuali e di gruppo per praticanti di ogni età e livello.

**Padel (Alma Padel) e Tennis (Milago Tennis):** dal mese di **settembre** almeno un torneo al mese.

**Wellness (Alma Wellness):** i calendari delle lezioni di prova pubblicati dal **7 settembre**

**Dove:** Gesiolo Village - Via Casatico 4

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** 0382 194 0029

info@gesiolovillage.it - info@almapadel.it - tennis@milago.it

## Calcio

A.S.D Siziano Lanterna

| Annata    | Categoria           | Giorni          | Orari         |
|-----------|---------------------|-----------------|---------------|
| 2020-2021 | Piccoli Amici       | Lun - Gio       | 17:30 - 19:00 |
| 2019      | Primi calci 1° anno | Mer - Ven       | 18:00 - 19:30 |
| 2018      | Primi calci 2° anno | Lun - Mer       | 18:30 - 20:00 |
| 2017      | Pulcini 1° anno     | Mar - Gio       | 18:15 - 19:30 |
| 2016      | Pulcini 2° anno     | Mar - Gio       | 18:00 - 19:30 |
| 2015      | Esordienti 1° anno  | Lun - Mer - Ven | 18:00 - 20:00 |
| 2014      | Esordienti 2° anno  | Mar - Mer - Ven | 18:00 - 20:00 |
| 2013      | Giovanissimi U14    | Lun - Mer - Gio | 18:30 - 20:30 |
| 2012      | Giovanissimi U15    | Mar - Gio - Ven | 18:30 - 20:00 |
| 2011      | Allievi U16         | Mar - Mer - Ven | 18:00 - 19:30 |
| 2010      | Allievi U17         | Lun - Mer - Ven | 19:30 - 21:00 |
| 2009      | Allievi U18         | Mar - Mer - Ven | 20:00 - 21:30 |

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Segreteria - 347 5883805  
sizianolanterna@gmail.com - www.sizianolanterna.com

## Corsi di equitazione

Scuderia eQueen

**Ippomotricità' (3-5 anni):** Tesserino 5 lezioni €100,00 - Tesserino 10 lezioni €180,00

**Primi Passi (principiante):** Tesserino 5 lezioni €110,00 - Tesserino 10 lezioni €200,00

**Salto ostacoli (livello intermedio):** 10 lezioni €220,00

**Equeen Relax:** corso per adulti possibile sia in pausa pranzo che in orari serali

Tantissime altre combinazioni personalizzabili in base al livello del cliente e alle sue disponibilità.

**Dove:** Via Campomorto 46 - Vidigulfo (PV)

**Quando:** da martedì a domenica

**Per informazioni ed iscrizioni:** 333 8469956 - [scuderiaequeen@gmail.com](mailto:scuderiaequeen@gmail.com)

## Corsi di Karate

A.S.D Karate Club Vidigulfo

**Corso di Karate aperto a tutti:** martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00 presso la palestra della scuola in via Pavia - inizio corso **martedì 15 settembre**

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Stefano Quattro - 339 1815348

## Ginnastica senza età

A.S.D Karate Club Vidigulfo

**Ginnastica senza età:** lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30 presso il palazzetto dello sport di via Adamello - inizio corso **lunedì 5 ottobre**

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Stefano Quattro - 339 1815348

## Yoga pilates e pilates

A.S.D Let's Train

| Categoria                | Dove                                  | Giorni                     | Orari                      |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Corso di Pilates         | Palestrina palazzetto di Via Adamello | Lunedì                     | 19:00 - 20:00              |
| Corso di Yoga-Pilates    | Palestrina palazzetto di Via Adamello | Lunedì                     | 20:10 - 21:10              |
| Corso di Pilates         | Palestrina palazzetto di Via Adamello | Mercoledì                  | 19:00 - 20:00              |
| Pilates Latino           | Palestrina palazzetto di Via Adamello | Mercoledì                  | 20:10 - 21:00              |
| Pilates (piccoli gruppi) | Palazzetto di Via Adamello            | Giorni e orari da definire | Giorni e orari da definire |

**Per informazioni, costi ed iscrizioni:** Prof. Mara Nugnes **335 5248104**

**letstrain14@gmail.com - [www.letstrain.it](http://www.letstrain.it)**

Disponibili sconti famiglia e pagamenti personalizzati

Pagina Facebook "**ASD LET'S TRAIN**" e Instagram "**letstrain\_pilates**"

**Prenota una lezione di prova!** (necessari abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino)

Abbonamenti videolezioni accessibili dalla pagina Facebook "**Pilates con Mara**"

Seguici su Instagram **letstrain\_pilates** e pagina Facebook "**ASD LET'S TRAIN**"

## Corsi di nuoto

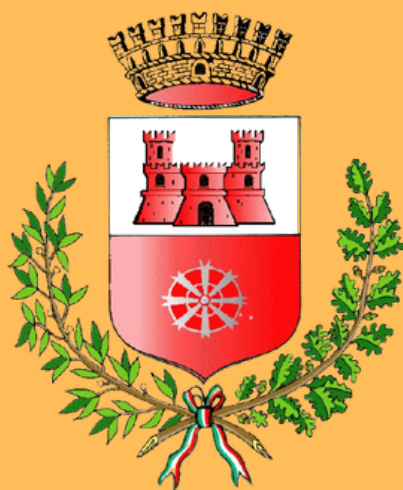
Comune di Sizzano

Corso di Nuoto A.S. 2026/2027 per bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, articolato in **due cicli da 10 lezioni ciascuno** a frequenza **mono settimanale** (venerdì). L'iscrizione al corso prevede l'accompagnamento con lo scuolabus comunale e la sorveglianza negli spogliatoi.

**1° Ciclo:** Novembre 2026/Gennaio 2027 - **Apertura iscrizioni:** *Seconda metà di ottobre*

**2° Ciclo:** Marzo 2027/Maggio 2027 - **Apertura iscrizioni:** *Seconda metà di febbraio*

**Per ulteriori informazioni** consultare il sito comunale o contattare l'**Ufficio Istruzione** al numero **0382 6780226** o all'indirizzo e-mail **[istruzione@comune.sizzano.pv.it](mailto:istruzione@comune.sizzano.pv.it)**



**Comune di Siziano**

