



In collaborazione con



e



UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Anno Accademico 2025/2026



CULTURA

INFORMAZIONE

SVAGO

L'autunno non è solo una stagione che porta con sé il cambiamento del paesaggio, ma anche l'occasione di una nuova opportunità per la nostra comunità: l'avvio del nuovo Anno Accademico dell'Università della Terza Età di Cornaredo, una realtà che diventa sempre più un punto di riferimento fondamentale per la crescita culturale e umana dei nostri concittadini più maturi.

Questo è un momento di grande valore: l'UTE non è solo un luogo di formazione, ma uno spazio in cui ognuno può continuare a coltivare la propria curiosità, approfondire le proprie passioni e, soprattutto, vivere un'esperienza di comunità che arricchisce la vita di ognuno, in un ambiente dove si respira un'atmosfera di partecipazione, di scambio reciproco e di sostegno.

È un luogo dove la conoscenza non è solo trasmessa, ma condivisa, e dove le generazioni si incontrano e si arricchiscono reciprocamente. In un periodo in cui la società spesso guarda alla "terza età" con un occhio che non sempre coglie la ricchezza interiore di questa fase della vita, noi di Cornaredo siamo convinti che l'età non debba mai essere un ostacolo all'apprendimento, ma piuttosto un'opportunità per riscoprire sé stessi e il mondo che ci circonda.

Desidero esprimere il mio più sincero ringraziamento a tutti i docenti, ai collaboratori e ai volontari che con passione e dedizione rendono possibile ogni anno questa iniziativa. Grazie al loro impegno, la nostra Università della Terza Età è diventata una risorsa irrinunciabile per la nostra comunità, un fiore all'occhiello di Cornaredo, anche per l'impegno all'amministrazione comunale che, per il tramite dell'assessorato alla Cultura e al Tempo Libero, da anni contribuisce a far sì che questi valori rappresentino la "via maestra" del nostro vivere quotidiano.

Invito tutti i cittadini a non perdere questa straordinaria opportunità. Partecipare a questi corsi significa investire su sé stessi, ma anche investire nella nostra comunità perché l'apprendimento continuo è il miglior modo per mantenere viva la nostra energia, il nostro spirito e la nostra capacità di relazionarci con il mondo che ci circonda.

Concludo con l'augurio che questa nuova edizione dell'Università della Terza Età sia un viaggio emozionante, ricco di scoperte e di nuove amicizie. Che il nostro cammino insieme in questa nuova stagione sia all'insegna della curiosità, della crescita e della gioia di stare insieme.

Corrado D'Urbano

(Sindaco di Cornaredo)

“La cultura è l’insieme di tutte le forme di arte, di amore e di pensiero, che, nel corso dei secoli, hanno dato forma all’esistenza umana”. Questo scriveva Albert Einstein e noi, ideatori di questo progetto, facciamo nostro questo pensiero delineando il percorso di approfondimento che proponiamo a tutti coloro che hanno desiderio di conoscere, apprendere, argomentare.

Il tracciato annuale ha un filo conduttore a cui convergono tutte le iniziative suggerite.

Siamo entusiasti d’iniziare il viaggio “oltre il tempo”, che ci guiderà attraverso specifici argomenti a sviluppare conoscenze, curiosità, abilità. Gli approfondimenti avranno gli obiettivi di:

(Psicologia): Approfondire la psicologia dell’invecchiamento, il benessere emotivo e il miglioramento della vita quotidiana.

(Arte): Favorire la critica di alcune espressioni creative come strumento per stimolare la mente e migliorare l’autoconsapevolezza.

(Scienze): Riflettere sull’evoluzione del nostro pianeta, sulle risorse naturali e sull’importanza della sostenibilità.

(Filosofia): Comprendere meglio il nostro posto nel mondo.

(Letteratura): Fare un focus su un autore che ha segnato la storia culturale del Paese.

(Geografia): Comprendere la relazione tra territorio, economia e cultura.

(Storia): Fare una panoramica di un periodo della storia italiana promuovendo una visita equilibrata e contestualizzata delle vicende storiche.

(Legislazione): Delineare alcune che riguardano la vita quotidiana, diritti civili...

(Musica): Approfondire il legame tra la musica e la filosofia della vita.

(Comunicazione): come esprimersi in maniera efficace.

Non mancheranno, per il nuovo anno, i laboratori con le già note apprezzate proposte e la nuovissima attività di danza moderna. Non ci resta che ringraziare tutte le componenti che rendono possibile questa realtà: l’Amministrazione Comunale, l’Auser Milano, l’Auser Cornaredo, ma in particolare i corsisti che vorranno ancora sottolineare con la loro presenza il gradimento al progetto.

Alla fine un grande sentito ringraziamento va ai nostri Docenti, alle Istituzioni Scolastiche del territorio e ai nostri Volontari. Questi ultimi con il loro straordinario lavoro e la loro passione - finalizzata alla realizzazione del nostro piano annuale - concorrono a costruire cultura nella nostra comunità.

Annamaria Antonioli

(Presidente Auser Milano)

Clelia Maesano

(Responsabile UTE Cornaredo)

COMUNE DI CORNAREDO
ASSESSORATO CULTURA, BIBLIOTECA E TEMPO
LIBERO,
AUSER Milano e AUSER Insieme Cornaredo

INDICAZIONI

Sede Ufficio Segreteria U.T.E.

1° Piano Palazzo "La Filanda", P.zza della Libertà – Cornaredo

E-mail: universita3eta.cornaredo@gmail.com

Web: https://www.ausercultura.lombardia.it/auser_cornaredo

FINALITÀ

L'Università delle Tre Età ha lo scopo di proporre conoscenza a tutti i cittadini che mostrino interesse al progetto ed agli approfondimenti culturali proposti. Tenta inoltre di favorire aggregazione sociale per i Corsisti, che abbiano compiuto almeno 30 anni.

ATTIVITÀ

- ☞ Corsi annuali o periodici.
- ☞ Laboratori.
- ☞ Conferenze e dibattiti.
- ☞ Visite guidate alle città d'arte, Musei, Gallerie e Teatri.
- ☞ Gite culturali con scopo didattico.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Non sono richiesti titoli di studio per l'accesso. Le immatricolazioni sono aperte ai residenti e non. È necessario compilare la scheda di adesione e riconsegnarla all'Ufficio Segreteria UTE per ricevere il bollettino con l'importo da pagare.

L'Ufficio di Segreteria sarà disponibile per tutte le formalità burocratiche:

il Giovedì dalle 9:30 alle 11:00

solo per il mese di **novembre** anche

il Martedì dalle 14:00 alle 15:30

Recapiti telefonici: 379 2032872 - 02 93263249

ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

A fine Anno Accademico, sarà consegnato, a ciascun corsista, un Attestato di Frequenza.

- ☞ I **corsi** si svolgono da Novembre a Maggio presso l'**Auditorium Palazzo "La Filanda"** di Piazza della Libertà nelle giornate del **martedì** e **giovedì**, dalle ore **14:30** alle ore **16:00** circa.
- ☞ Le **CONFERENZE** si tengono negli stessi orari secondo il calendario stabilito.
- ☞ Sono previsti periodi di sospensione delle lezioni per Natale, Pasqua ed altre Festività.
- ☞ Le attività di **LABORATORIO** prevedono l'utilizzo di sedi diverse: la loro collocazione giornaliera ed oraria è stabilita dal calendario accademico. Per questioni assicurative, è obbligatoria l'iscrizione annuale all'Auser.
- ☞ I costi relativi alle iscrizioni sono segnalati a pagina 27.
- ☞ La mancata partecipazione alle attività non potrà dar luogo a richieste di rimborso.
- ☞ Le **dispense** dei corsi, se fornite dai docenti, verranno rese disponibili in formato elettronico e saranno scaricabili dal sito https://www.ausercultura.lombardia.it/auser_cornaredo.

Lo STAFF ha il compito di organizzare i programmi dell'Anno Accademico e supportare, Ognuno con le proprie responsabilità, le attività durante il loro svolgimento.

Responsabile del progetto e
Referente

Clelia Maesano

Segreteria organizzativa

Cristina Santoro
Giorgia Soresina

ed amministrativa

Marisa Bardelli

Gruppo Promotore

Piera Fontana
Rosi Rossini

Organizzazione - eventi – uscite – tutoraggio

Antonietta Imboldi
Cristina Urban
Giovanni Cassinari
Giuseppe Esposito
Luciana Dal Magro
M. Grazia Dal Corso
Mariella Sferruzza
Ornella Magnaguagno

Info web

Mauro Roncari



Aperte alla Comunità
ed in convenzione con le Farmacie Comunali

CONFERENZE

sul tema **"BEN-ESSERE"**



LA REPUBBLICA DI GENOVA E I SUOI SECOLI D'ORO
(Dott. Giovanni Gatto – Università di Genova)

6 NOVEMBRE

PREVENZIONE ONCOLOGICA
(Dott. Corrado D'Urbano – Chirurgia oncologica)

25 NOVEMBRE

INTELLIGENZA ARTIFICIALE: COS'È E COME UTILIZZARLA
(Dott. Roberto Brogi – Università di Torino)

4 DICEMBRE

A.I. COS'È E COME UTILIZZARLA (seconda parte)
(Dott. Roberto Brogi – Università di Torino)

11 DICEMBRE

COMPORTAMENTI IN CASO DI EMERGENZA
(Resp. Pilar Gandia - Protezione Civile Cornaredo)

5 FEBBRAIO

PATOLOGO, QUESTO "S" CONOSCIUTO
(Dott. Franca Di Nuovo – Patologia Asst Rhodense)

28 APRILE

presso l'Auditorium **"La Filanda"**
dalle ore **14:30**

"I SEGRETI PER UN CERVELLO EFFICIENTE. IL METODO 5A"

GIUSEPPE IANNOCCARI
(*Neuropsicologo*)

Obiettivi

Il cervello ha potenzialità e prestazioni che non sempre vengono utilizzate. Molte persone perdono efficienza mentale e pensano che non sia possibile fare nulla a causa dell'età o della genetica. In realtà, si può sviluppare e potenziare le abilità del cervello a tutte le età. Il metodo 5A ha lo scopo di attivare le abilità del cervello e renderlo efficiente con 5 semplici strategie.

- **Giovedì 13 Novembre:**

I meccanismi e i punti di forza del cervello

- **Giovedì 20 Novembre:**

Rendere più efficiente le abilità del cervello

- **Giovedì 27 Novembre:**

Le strategie per potenziare le capacità mentali

"CONOSCERE SE STESSI E GLI ALTRI"

GERMANA ERBA

(Dottoressa in Filosofia e Psicoterapia)

Obiettivi

Illustrare le principali tipologie caratteriali, i meccanismi di difesa e le diverse dinamiche di comunicazione e relazionali per comprendere meglio sia se stessi sia gli altri.

- **Martedì 13 Gennaio:**

Tipologie Caratteriali: quali sono e quali dinamiche comportamentali manifestano (parte prima).

- **Martedì 20 Gennaio:**

Tipologie Caratteriali: quali sono e quali dinamiche comportamentali manifestano (parte seconda).

- **Martedì 27 Gennaio:**

Conflitti e dinamiche relazionali, come comunicare in maniera efficace.

"DON GIOVANNI DI MOZART"

RAFFAELE CIFANI

(Docente di musica e maestro di coro)

Obiettivi

Sviluppare il gusto estetico musicale.

Promuovere la capacità di ascolto critico.

Stimolare la curiosità verso ambiti musicali poco frequentati e conosciuti.

- **Giovedì 15 Gennaio:**

Il contesto storico e culturale del Settecento musicale con particolare riferimento allo stile operistico del periodo e alla figura di W. A. Mozart.

- **Giovedì 22 Gennaio:**

Ascolto guidato del primo atto dell'opera "Don Giovanni" di W. A. Mozart.

- **Giovedì 29 Gennaio:**

Ascolto guidato del secondo atto dell'opera "Don Giovanni" di W. A. Mozart.

"VISITE VIRTUALI E VIAGGI REALI"

MONICA COLOMBO

(Docente di storia dell'arte)

Obiettivi

Conoscere in aula la storia di ciascuna di queste città, comprese le loro peculiarità artistiche, le curiosità legate agli usi e costumi, ed alla cucina autoctona. Alla conoscenza teorica seguiranno le uscite.

- **Martedì 3 Febbraio**

Sabbioneta

- **Giovedì 5 Marzo**

Racconigi e Stupinigi

- **Martedì 21 Aprile**

Salò e il Lago di Garda

***I FREQUENTANTI IL CORSO
HANNO PRECEDENZA
SULL'ISCRIZIONE
ALLE USCITE***

"TESTAMENTO BIOLOGICO E DIRITTI E DOVERI DEI NONNI VERSO I NIPOTI"

SABRINA SALA
(Avvocato civilista)

Obiettivi

Fornire elementi utili per la determinazione della propria volontà sui trattamenti sanitari da ricevere e da rifiutare, per la conoscenza e gestione dei propri diritti verso i nipoti e per la gestione del proprio patrimonio a favore degli stessi.

- **Martedì 10 Febbraio**

Testamento biologico, consenso informato ed eutanasia.

- **Martedì 17 Febbraio**

Diritti e doveri dei nonni verso i nipoti.

- **Martedì 24 Febbraio**

Come fare per lasciare l'eredità ai nipoti escludendo i figli.

"IL DIVISIONISMO, IL FUTURISMO E L'ARTE DI OGGI: LE RIVOLUZIONI DELL'ARTE PASSANO DA MILANO"

VERONICA ZIMBARDI

(Docente di Storia dell'arte)

Obiettivi

Con l'accelerazione degli ultimi due secoli, la storia dell'arte ha travolto tutti i canoni e le regole del passato fino agli eccessi dell'arte contemporanea dove la parola d'ordine è suscitare emozioni, più forti sono meglio è. Un affascinante percorso alla scoperta delle principali rivoluzioni artistiche che dall'Ottocento a oggi hanno interessato Milano e la Lombardia, cogliendone i caratteri principali, le curiosità e le innovazioni.

- **Giovedì 12 Febbraio**

Segantini e il Divisionismo: la modernità arriva in Italia

- **Giovedì 19 Febbraio**

Il Futurismo. L'avanguardia artistica Made in Italy

- **Giovedì 26 Febbraio**

L'arte oggi: dall'arte concettuale di Duchamp alle provocazioni di Manzoni e Cattelan

"IDEE E POLITICA DOPO IL 1945: UN PERCORSO"

DAVID BERNARDINI

(Docente di Storia)

Obiettivi

Offrire uno strumento per orientarsi nei cambiamenti politici e ideologici avvenuti nell'Italia repubblicana, prendendo in esame alcune grandi famiglie politiche italiane del secondo dopoguerra. Dopo una prima panoramica storica complessiva (prima lezione), verranno dunque approfondite le trasformazioni che hanno investito le sinistre (seconda lezione) e le destre (terza lezione) all'indomani della Seconda guerra Mondiale.

- **Martedì 3 Marzo**

Le famiglie politiche nella storia

- **Martedì 10 Marzo**

Le sinistre dopo il 1945

- **Martedì 17 Marzo**

Le destre dopo il 1945

"NOI FILOSOFI OGGI. ESPERIENZE DI FILOSOFIA CONTEMPORANEA"

ANDREA BORTOLOTTI

(Docente di Filosofia e Dirigente Scolastico)

Obiettivi

Riflettere in modo semplice, ma non banale e con taglio filosofico, su alcune questioni aperte per tutti noi. Che strani animali siamo? In che mondo siamo capitati? Che storia è mai questa che viviamo? È possibile per noi, come singoli e come comunità, una vita sensata e degna? Parecchi filosofi e molti loro pensieri saranno tenuti presenti, non tanto con la pretesa di tracciare una mappa completa della filosofia contemporanea, quanto con l'intenzione di effettuare un cammino, sia pur breve, nel paesaggio della filosofia del nostro tempo. Filo rosso dei tre incontri sarà la prospettiva, ogni volta problematica, su noi stessi:

- **Giovedì 12 Marzo**

Noi 'esseri umani'

- **Giovedì 19 Marzo**

Noi 'individui sociali'

- **Giovedì 26 Marzo**

Noi 'moderni contemporanei'

"LUOGHI DEL BIELLESE: COME LA NATURA PLASMA LA STORIA DEI LUOGHI"

DILETTA ZANELLA
(*Docente di Scienze naturali*)

Obiettivi

Un viaggio alla scoperta del territorio biellese attraverso la sua storia naturale. Un'esplorazione delle risorse naturali del Biellese, analizzando come sono state sfruttate da agricoltori, artigiani e industriali nel corso dei secoli, e come questo ha plasmato la popolazione e le sue tradizioni. Le lezioni affronteranno l'impatto di questo sfruttamento, dai lanifici alla pianura agricola, fino alle vicende umane che si sono intrecciate con il paesaggio. Si approfondirà la morfologia delle montagne e delle colline, e scopriremo luoghi storici e speciali come il Santuario di Oropa e il Ricetto di Candelo. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla figura di Fra Dolcino, ripercorrendo i suoi percorsi nel Biellese e la sua tragica fine.

- **Martedì 24 Marzo**

Fra Dolcino

- **Martedì 31 Marzo**

Le valli della lana

- **Martedì 14 Aprile**

Ricetto di Candelo, Oropa

"OPERA MUSICALE E POETICA DI FABRIZIO DE ANDRÉ"

EMANUELE CONTU

(Dirigente Scolastico)

Obiettivi

Riscoprire l'opera musicale e poetica di Fabrizio De André attraverso le influenze, le fonti di ispirazione, le collaborazioni che hanno caratterizzato il percorso del grande cantautore genovese.

- **Giovedì 9 Aprile**

Tra Parigi e l'America: le radici internazionali della poetica di De André da Dylan a Brassens

- **Giovedì 16 Aprile**

Poeti in musica: De André nella tradizione letteraria e musicale italiana

- **Giovedì 23 aprile**

Il Mediterraneo di De André: Creuza de mă e oltre

LABORATORIO DI INFORMATICA BASE

Scuola Media Curiel – via Imbriani al LUNEDÌ dalle 14:30 alle 16:00

Relatori: **Luigi Sambruna / Mauro Roncari**

Tutor: Marisa Bardelli

Obiettivi:

Il corso è rivolto a Chi è alle prime armi con l'utilizzo del personal computer dello smartphone. Non si richiede nessuna conoscenza pregressa.

Verranno messi a disposizione pc dotati di connessione internet. Durante le lezioni si consiglia di portare il proprio smartphone ed una chiavetta usb per salvare il lavoro.

- ☞ Acquisire familiarità con il computer e i dispositivi digitali
- ☞ Usare strumenti di comunicazione online
- ☞ Navigare in sicurezza su internet
- ☞ Utilizzare applicazioni utili (email, videochiamate, servizi online)

Contenuti:

- ☞ Introduzione al computer
- ☞ Uso base del mouse e della tastiera
- ☞ Introduzione al sistema operativo (Windows/Mac)
- ☞ Scrivere con il computer
- ☞ Internet: cos'è e come funziona
- ☞ Posta elettronica (email)
- ☞ Sicurezza online e privacy
- ☞ Uso del cellulare/smartphone
- ☞ Whatsapp e comunicazione istantanea
- ☞ Videochiamate e incontri online
- ☞ Servizi online utili
- ☞ Ripasso generale e laboratorio pratico

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	3-17	1	12-26	9			
<i>SECONDO CICLO</i>				23	9-23	13-27	11

LABORATORIO DI TEATRO

Sala Alda Merini in S. Pietro all'Olmo al MERCOLEDÌ dalle 14:00 alle 15:30

Esperta: **Nicole Santimaria**

Tutor: Giuseppe Esposito

Obiettivi:

- ☞ Scoprire la comunicazione corporea ed affinare l'utilizzo del linguaggio verbale e non verbale.
- ☞ Aumentare la creatività e il pensiero divergente.
- ☞ Potenziare lo spirito di accettazione reciproca.
- ☞ Incoraggiare il senso di comunità, stimolando le relazioni sociali.
- ☞ Sensibilizzare l'ascolto, ascoltandosi e ascoltando gli altri.
- ☞ Capire come prendersi cura ogni elemento presente durante le lezioni.
- ☞ Consapevolezza dello spazio scenico e gestualità.
- ☞ Alimentare il concetto di empatia.
- ☞ Sperimentare tutti i propri strumenti attraverso l'arte teatrale.

Contenuti:

- ☞ Esercizi sul corpo per aumentarne la consapevolezza: respirazione, coordinamento, equilibrio, contrazione e rilassamento, direzioni e uso dello spazio scenico
- ☞ Giochi che stimolano la percezione, immaginazione e creazione narrativa, anche attraverso il mimo, il racconto visivo, e linguaggi simbolici
- ☞ Studio della drammaturgia: lettura, analisi testo, creazione e interpretazione di personaggi e scene, con attenzione alla co-costruzione del gruppo.
- ☞ Lavoro sensoriale, accrescendo la focalizzazione, l'immaginazione e la presenza scenica.
- ☞ Realizzazione di un breve spettacolo teatrale

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	26	3-10	21-28				
<i>SECONDO CICLO</i>				4-11- 25	4-18		
<i>TERZO CICLO</i>					25	8-15- 22-29	6 (prove)

LABORATORIO DI CANTO

Scuola Media Curiel – via Imbriani al LUNEDÌ dalle 14:30 alle 16:00

Maestro: **Angelo Gallotta**

Tutor: Giuseppe Esposito

Obiettivi:

- ☞ Fino al raggiungimento del livello di difficoltà adeguato al gruppo, ogni incontro prevedrà due fasi di lavoro che coinvolgeranno gli iscritti individualmente e collettivamente.

Contenuti:

- ☞ Studio della tecnica. Il lavoro verterà su spiegazioni ed esercizi concernenti una corretta acquisizione di postura del corpo, respirazione ed emissione vocale.
- ☞ Studio del repertorio. Il repertorio dei brani che verranno studiati ed eseguiti dal gruppo saranno il prodotto di scelte fatte dal docente dopo un'adeguata osservazione, avente l'obiettivo di individuare le composizioni qualitativamente e quantitativamente più adeguate al contesto. Verranno anche valutate in maniera scrupolosa le proposte derivanti dai membri del coro.
- ☞ Preparazione di un'eventuale esibizione che si svolgerà durante la Cerimonia di Chiusura.

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	10-24	15	19	2-16			
<i>SECONDO CICLO</i>					2-16-30	13-20	4

LABORATORIO DI DANZE CARAIBICHE DI GRUPPO

Sala Alda Merini in S. Pietro all'Olmo al VENERDÌ dalle 14:30 alle 15:30

Maestra: **Daniela Lo Nigro**

Tutor: Giuseppe Esposito

Obiettivi:

- ☞ Questo laboratorio si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere il Ballo come strumento ricreativo e di socializzazione senza alcun limite fisico o di età.
- ☞ Nel primo ciclo verranno proposte le tecniche di base teoriche e pratiche riferite ai balli presi in considerazione.
- ☞ Nel 2° e 3° ciclo verranno proposte tecniche più avanzate o altre coreografie.

Contenuti:

- ☞ Bachata
- ☞ Salsa
- ☞ Cha cha cha
- ☞ Merengue

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	14-21-28	12	16-23				
<i>SECONDO CICLO</i>			30	6-13-27	6-13		
<i>TERZO CICLO</i>					20-27	10-17-24	8

LABORATORIO DI DANZA DELLE EMOZIONI

Palestra GoldenFit, via Monzoro 8 al VENERDÌ dalle 14:30 alle 15:30

Maestra: **Desirée Motta**

Tutor: Ornella Magnaguagno

Obiettivi:

- ☞ Riflettere sulla tematica dei sentimenti e cercare di interpretarli attraverso la danza. Ogni argomento verrà sviluppato durante tre incontri in cui, dopo un iniziale riscaldamento, si creerà una semplice coreografia su una musica che riesca ad evocare il sentimento prescelto.
- ☞ Verrà lasciato spazio anche alla creatività dei singoli partecipanti e si porrà particolare attenzione al lavoro di gruppo così da sviluppare movimento, spiritualità e socialità.

Contenuti:

- ☞ Romanticismo
- ☞ Gioia
- ☞ Spensieratezza
- ☞ Pazzia
- ☞ Nostalgia
- ☞ Sensualità

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	14-21-28	12	16-23				
<i>SECONDO CICLO</i>			30	6-13-27	6-13		
<i>TERZO CICLO</i>					20-27	10-17-24	8

LABORATORIO DI PILATES E GINNASTICA DOLCE

Palestra GoldenFit, Via Monzoro 8 al MARTEDÌ dalle 11 alle 12

Istruttrice: **Serena Gizzarelli**

Tutor: Mauro Roncari

Obiettivi:

- ☞ Il corso ha svariati obiettivi tra cui rendere il corpo tonico ed elastico senza sovraccaricare le articolazioni.
- ☞ il focus sulla concentrazione e sulla respirazione abbinata all'esecuzione dei movimenti permetterà di avere un totale controllo del proprio corpo
- ☞ la fase di riscaldamento che avrà come obiettivo quello di preparare tutti i distretti muscolari ad affrontare i movimenti successivi;
- ☞ il baricentro è il fulcro del metodo Pilates. l'obiettivo primario è il rinforzo della muscolatura addominale e lombare favorendo un riequilibrio posturale
- ☞ il controllo del respiro sarà un punto fondamentale;
- ☞ esercizi di stretching per gli arti e per la colonna vertebrale andranno a favorire la Flessibilità, ottimo rimedio al sovraccarico articolare
- ☞ durante il corso si eseguiranno esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di elastici e piccoli attrezzi.

	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.
<i>PRIMO CICLO</i>	11-18-25	2-9	13-20				
<i>SECONDO CICLO</i>			27	3-10- 17-24	3-10		
<i>TERZO CICLO</i>					17-24- 31	7-14-21	5

USCITE DIDATTICHE

Per avere la precedenza, bisogna aver frequentato il corso di geografia.



SABATO 29 NOVEMBRE:

Genova

SABATO 28 FEBBRAIO:

Sabbioneta



SABATO 28 MARZO:

Stupinigi e Racconigi



SABATO 18 APRILE:

*Oropa e
Ricetto di Candelo*



SABATO 23 MAGGIO:

*Lago di Garda:
Salò*

*Si prevedono i
consueti pomeriggi
alla Scala o a Teatro*



I NOSTRI INTRATTENIMENTI

dalle ore 15:00

☞ 25 Ottobre:

**CERIMONIA DI INAUGURAZIONE
E FESTA DEI NONNI&NIPOTI**



☞ 13 Dicembre:

FESTA DEGLI AUGURI

☞ 9 Maggio:

**CERIMONIA
DI CHIUSURA
ANNO ACCADEMICO**



PAGAMENTI

La convenzione con l'Amministrazione Comunale prevede che i pagamenti avvengano esclusivamente tramite la piattaforma **PagoPA**.

Per le iscrizioni bisognerà quindi recarsi individualmente in Ufficio Segreteria UTE (al martedì o giovedì) per le indicazioni riguardanti la procedura da seguire.

COSTO CORSI:

<i>N° corsi scelti</i>	<i>Residenti</i>	<i>Residenti Tesserati AUSER</i>	<i>Non residenti</i>	<i>Non Residenti Tesserati AUSER</i>
1 corso	10,00 €	9,00 €	20,00 €	18,00 €
5 corsi	40,00 €	35,00 €	80,00 €	75,00 €
10 corsi	80,00 €	65,00 €	160,00 €	145,00 €

COSTO LABORATORI:

tutti i cicli vanno pagati in un'unica soluzione prima dell'inizio delle attività:

<i>Costo Laboratori</i>	<i>Residenti</i>	<i>Non Residenti</i>
Ogni ciclo	12,00 €	20,00 €

*"La felicità si trova nel gusto e non nelle cose;
e si prova nel leggere, nel pensare,
nel sognare, nell'immaginare".*

Jean Jacques Rousseau



Ufficio Segreteria U.T.E.

Sede: 1° Piano Palazzo "La Filanda" – Piazza della Libertà – Cornaredo

Telefono: 379 2032872 – 02 93263.249

E-mail: universita3eta.cornaredo@gmail.com

Per maggiori dettagli www.ausercultura.lombardia.it/auser_cornaredo