



Comune di Porto Mantovano

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Mantova



**A.S.E.P. srl**



**colosi**

**2017**  
**2018**



**Comune di Porto Mantovano**

Essere in linea con l'offerta culturale e di benessere, ascoltare le richieste del territorio, dialogare per rispondere ad esigenze di tanti uomini e donne è la strada che assieme ad Asep ci siamo dati come obiettivo. La rinnovata offerta che anche quest'anno potrete ricevere è infatti il frutto di questo modo di ragionare ed operare, e per questo ci auguriamo possa essere il più completa possibile. La scelta di trovare anche prezzi vantaggiosi ha lo stesso sguardo sociale, offrire la possibilità a tutti di accedere alle nostre proposte. Troverete percorsi diversificati, come sempre adatti ad ogni età, per dare a tutti la possibilità di ritagliarsi uno spazio proprio in cui trascorrere momenti di crescita, benessere e serenità.

Cultura della mente e del corpo, possibilità di ampliare le proprie conoscenze, frequentare luoghi in cui poter socializzare con l'aiuto di persone esperte e che mettono passione in ciò che fanno, come ogni anno, anche quest'anno è il nostro invito a partecipare.

**Nadia Albertoni**

Assessore alla Cultura ed Istruzione  
Pari Opportunità

2017  
2018



**iscrizioni dal 04 settembre**

**inizio corsi:**

**FITNESS 18 settembre**

**TEMPO LIBERO 02 ottobre**

## **NOVITA' ISCRIZIONI**

**UFFICIO ISCRIZIONI** all'interno della Farmacia Comunale

Piazza della Pace, 5 - Porto Mantovano (MN)

**ORARI:** dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30,

**martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30**

**solo per il mese di settembre:** iscrizioni tutti i pomeriggi

(dal lunedì al venerdì) dalle 15.30 alle 18.30

**I programmi dei corsi sono visionabili sul sito [www.asep.it](http://www.asep.it)**

**INFO: tel. 0376/391311 - [corsi@asep.it](mailto:corsi@asep.it)**

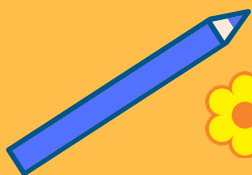
Per effettuare l'iscrizione a tutti i corsi è necessario il codice fiscale.

Per i corsi fitness occorre presentare l'originale del **certificato medico di idoneità alla pratica dell'attività sportiva non agonistica** in corso di validità (altre versioni non saranno ritenute valide ai fini dell'iscrizione).

# VANTAGGI CORSI FITNESS



- Possibilità di **recupero lezioni perse**
- Lezione di **prova gratuita**
- **10 buoni CONAD** da 5 € alla 1° iscrizione
- **Tessera UISP**: tante agevolazioni su [www.uisp.it](http://www.uisp.it)



 **CONAD**

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Mantova

Anche quest'anno ASEP e UISP hanno stipulato una convenzione con **CONAD** per la distribuzione agli iscritti ai **corsi fitness e tempo libero** di 10 buoni da € 5,00 spendibili nei punti vendita di Porto Mantovano e Mantova (Gradaro e Lunetta).  
I buoni saranno distribuiti in occasione della prima iscrizione del corso.

# CORSI FITNESS

Grazie alla convenzione con UISP ed alla collaborazione tra ASEP SRL e ARMONIA per gli iscritti o iscrivendosi ai CORSI ASEP verrà applicata la tariffa di € 30,00 per la visita non agonistica agli iscritti.



**ARMONIA**

Affinché venga applicata questa tariffa, è indispensabile che gli utenti in fase di prenotazione si qualificano come iscritti ai corsi ASEP e che, all'accettazione, esibiscano documento di identità, e se già in possesso attestato di iscrizione ai corsi ASEP.

**CENTRO POLISPECIALISTICO** Via F.lli Kennedy, 73C  
46047 Porto Mantovano /MN T +39 0376 1608516

Il numero verde da contattare per le prenotazioni è **800 892855**  
attivo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20;  
il sabato dalle 8.00 alle 14.00



# RISVEGLIO MUSCOLARE

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30**

Ginnastica caratterizzata da movimenti lenti, naturali e graduali.

Non comporta sforzi eccessivi ma ha la capacità di tonificare i muscoli e di rilassare sia a livello fisico che psicologico.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 35,00</b>	<b>€ 65,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 135,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 170,00</b>	<b>€ 190,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# MOTORIA ANZIANI

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 16.00 alle 17.00**

L'esercizio fisico eseguito con regolarità contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute nell'anziano e al rallentamento dei processi di invecchiamento. I benefici sono molteplici come la prevenzione a molte malattie dell'apparato circolatorio, respiratorio, muscolare ed osseo.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 35,00</b>	<b>€ 65,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 135,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 170,00</b>	<b>€ 190,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# SPECIAL PILATES 3° ETA'

**CORSO  
MONO**

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**  
**giovedì dalle 9.30 alle 10.30**

E' indicato per attenuare e rallentare gli effetti negativi dell'invecchiamento. Migliora la capacità di reazione e la coordinazione, che possono rivelarsi utili nei movimenti di tutti i giorni. Conserva e migliora la massa muscolare, irrobustendo i muscoli del corpo in maniera equilibrata, stabilizza le articolazioni, mantenendole mobili e funzionali più a lungo.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 20,00	€ 35,00	€ 50,00	€ 65,00	€ 80,00	€ 95,00	€ 105,00	€ 115,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

## MOTORIA DONNE

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**MOTORIA DONNE 1: martedì e venerdì dalle 9.30 alle 10.30**

**MOTORIA DONNE 2: martedì e venerdì dalle 10.30 alle 11.30**

Programma di ginnastica e rieducazione specifico per il benessere della donna, per migliorare la respirazione, il mantenimento della funzionalità nelle attività quotidiane e una maggiore efficienza fisica e mentale attraverso esercizi di potenziamento e tonificazione muscolare di media intensità.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 115,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 170,00	€ 190,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione





**CORSI FITNESS**

# **STRETCHING**

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**  
**mercoledì dalle 13.00 alle 14.00**

**CORSO  
MONO**

Ginnastica che migliora la flessibilità e l'allungamento dei muscoli di tutto il corpo con movimenti di diversa velocità ed intensità, unitamente ad esercizi più statici in cui viene mantenuta la posizione per un periodo più lungo, lavorando anche sulla respirazione.

<b>4 lezioni</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>12 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>20 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>28 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
<b>€ 25,00</b>	<b>€ 40,00</b>	<b>€ 60,00</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 130,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# **PILATES**

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**PILATES 1: lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 10.30**

**PILATES 2: martedì e giovedì dalle 14.00 alle 15.00**

**Palestra scuola Primaria di S. Antonio - Via F.lli Kennedy**

**PILATES 3: martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00**

**PILATES 4: martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00**

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



# PILATES

Palestra Pertini - Loc. Drasso

PILATES MONO 1: lunedì 13.30-14.30

PILATES MONO 2: mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

PILATES MONO 3: mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

PILATES MONO 4: giovedì dalle 10.30 alle 11.30

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSO  
MONO**

**CORSI FITNESS**

# AUTODIFESA PERSONALE

**CORSO  
MONO**

Palestra Scuola elementare di S. Antonio

lunedì dalle 19.00 alle 20.00

Il corso di Autodifesa può aiutare a fornire gli strumenti tecnici necessari per fronteggiare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto.

**5 lezioni, € 150.00**

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione



**CORSI FITNESS**

# CIRCUIT INTENSIVE

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**martedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.00**

L'allenamento consiste nell'unire un intenso allenamento aerobico e anaerobico che permette al corpo di bruciare i grassi al 75% di volte in più, fino a 24/48 ore dopo la fine dell'allenamento. Tale metodica impone un costante passaggio dal metabolismo anaerobico a quello aerobico in base alla variazione dell'intensità.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 25,00</b>	<b>€ 40,00</b>	<b>€ 60,00</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 105,00</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 130,00</b>

**consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# BODY SCULPTING

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00**

Il body sculpting è un'attività di allenamento finalizzato alla formazione e al mantenimento di un fisico asciutto e scolpito, particolare attenzione alla componente cardiovascolare che permette di lavorare sul metabolismo; gli esercizi vengono eseguiti in rapida successione al fine di ottenere un lavoro muscolare cardiovascolare utilizzando attrezzi fitness come step pesetti elastici.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# BODY SCULPTING

Palestra Pertini - Loc. Drasso

lunedì dalle 17.30 alle 18.30

**CORSO  
MONO**

**CORSI FITNESS**



4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

\* lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# CARDIO TONE

Palestra Pertini - Loc. Drasso

lunedì e mercoledì dalle 19.30 alle 20.30

Allenamento intensivo che combina elementi di aerobica come step, gag e addominali. Utile per tonificare e potenziare la muscolatura e stimolare l'attività cardiovascolare. Contribuisce allo smaltimento dei grassi.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

\* lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# PUMP

Palestra Pertini - Loc. Drasso

martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00

Il pump consiste in una serie di esercizi di resistenza muscolare praticati con una sbarra (con pesi anche se leggeri) e coordinata con una metodologia di lavoro ritmico.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# POWER GAG

Palestra scuola S. Antonio - Str. Kennedy

**martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00**

Allenamento finalizzato alla tonificazione ed al modellamento di glutei, gambe addominali e fianchi. Favorisce il dimagrimento localizzato in zone critiche quali interno ed esterno coscia, ventre e fianchi. Ottimo allenamento integrativo per i corridori ed i ciclisti che vogliono migliorare la prestazione nelle loro discipline, in quanto l'incremento della forza porta ad una maggior efficienza del gesto atletico specifico.



<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# POWER TONE

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00**

Allenamento adatto sia agli uomini che alle donne finalizzato a tonificare rassodare scolpire spalle gambe glutei ed addominali! L'allenamento combina esercizi di resistenza muscolare a quelli cardiovascolari incrementando così forza equilibrio coordinazione.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

**\* lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



# CROSS TRAINING

Palestra scuola S. Antonio - Str. Kennedy

lunedì e mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

Allenamento intensivo a circuito che combina insieme una serie di esercizi che coinvolgono diversi gruppi muscolari contemporaneamente in rapida successione e dai tempi di recupero limitati.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GINNASTICA POSTURALE

Palestra scuola S. Antonio - Str. Kennedy

lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Movimenti mirati alla correzione e al mantenimento della postura, del benessere psico fisico, tramite esercizi di scarico della colonna vertebrale, di stretching, di mobilità articolare .

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

\* lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GINNASTICA POSTURALE

Palestra scuola S. Antonio - Str. Kennedy

mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

**CORSO  
MONO**

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GAG

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**  
**mercoledì dalle 20.30 alle 21.30**

**CORSO  
MONO**



È una recente tecnica di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe nonché aumentarne la forza. La tecnica G.A.G. permette anche di bruciare il grasso superfluo e migliorare la microcircolazione delle gambe per combattere gli inestetismi della cellulite.

<b>4 lezioni</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>12 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>20 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>28 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
<b>€ 25,00</b>	<b>€ 40,00</b>	<b>€ 60,00</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 130,00</b>

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# FIT MOVING

**CORSO  
MONO**

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**  
**lunedì dalle 20.30 alle 21.30**

Per le persone che vogliono tenersi in forma brevettando un metodo innovativo di fare fitness musicale. E' un format che unisce functional training, ballo e balance creando una miscela esplosiva e sempre imprevedibile!

<b>4 lezioni</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>12 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>20 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>28 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
<b>€ 25,00</b>	<b>€ 40,00</b>	<b>€ 60,00</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 130,00</b>

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TONE UP

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì dalle 18.30 alle 19.30

**CORSO  
MONO**

Allenamento che combina insieme più esercizi in rapida successione al fine di ottenere un lavoro cardio vascolare e di tonificazione muscolare completa grazie all'utilizzo di attrezzi fitness.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSI FITNESS**



# BALLO COUNTRY

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
mercoledì dalle 21.30 alle 22.30

**CORSO  
MONO**

E' un tipo di ballo molto coinvolgente ed affascinante, praticato da tutti e a tutte le età.  
Un modo di divertirsi e al tempo stesso di tenersi in forma.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 115,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 170,00	€ 190,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# BALLI LATINO-AMERICANI

Palestra N.G.S- Via Einaudi  
domenica dalle 15.30 alle 16.30

**CORSO  
MONO**

Corso di salsa e bachata per principianti

**12 lezioni, € 70,00**

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione



# FARMACIA COMUNALE DI PORTO MANTOVANO

PIAZZA DELLA PACE, 5 BANCOLE, TEL. 0376/390990

Ecco i nostri servizi:

- Infermiera: tutte le mattine dalle ore 10 alle 11.30 in ordine di arrivo per medicazioni, iniezioni, autoanalisi del sangue, prova pressione, moc, holter pressorio
- Prenotazioni CUP
- Esenzioni per reddito
- Nutrizionista periodicamente
- Consulente dermo-estetica periodicamente
- Consulente tricologica periodicamente
- Sistemi di autoanalisi per i parametri più comuni (quadro lipidico, glicemia)
- Holter pressorio
- Preparazioni galeniche (fatte in farmacia) per realizzare farmaci
- Controllo del peso e della vista
- Analisi dell'acqua
- Erogazione di prodotti dietetici speciali
- Prodotti di veterinaria
- Pesata neonati
- Noleggio ausili per neonati (bilancia, tiralatte elettrico), per misurare pressione, per tens, piantana per flebo, per aerosol e inalatore per acque termali, stampelle e tripode, carrozzine, deambulatore.



Find us on  
**Facebook**



# MOTORIA PER DISABILI

**CORSO  
MONO**

**CORSI  
SPECIAL FITNESS**



**Palestra Pertini - Loc. Drasso**  
**lunedì dalle 15.00 alle 16.00**

Attraverso la pratica sportiva, la persona disabile, al pari di tutti gli altri, ha la possibilità di migliorare la propria coordinazione, la forza, la resistenza, la velocità, di perfezionare le proprie abilità, di allenare la propria volontà e di imparare a superare la fatica. Da un punto di vista psico-sociale, la pratica sportiva favorisce la socializzazione, sprona all' impegno, stimola il coraggio, promuove la lealtà e incentiva la comunicazione interpersonale e la collaborazione.



4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

**CORSI  
SPECIAL FITNESS**



# MUOVERSI CONTRO IL DIABETE

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì dalle 10.30 alle 11.30

**CORSO  
MONO**

L'esercizio aerobico regolare migliora il compenso glicemico nel diabete e riduce il rischio di complicanze. Promuoviamo un'attività preventiva che porti ad un miglioramento effettivo della patologia, proposta da esperti del settore, quindi eseguita in condizioni di massima sicurezza.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 30,00	€ 55,00	€ 85,00	€ 110,00	€ 135,00	€ 165,00	€ 190,00	€ 210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# MUOVERSI CONTRO L'IPERTENSIONE

**CORSO  
MONO**

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì dalle 9.30 alle 10.30

L'esercizio aerobico regolare migliora il compenso glicemico nel diabete e riduce il rischio di complicanze. Promuoviamo un'attività preventiva che porti ad un miglioramento effettivo della patologia, proposta da esperti del settore, quindi eseguita in condizioni di massima sicurezza.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 30,00	€ 55,00	€ 85,00	€ 110,00	€ 135,00	€ 165,00	€ 190,00	€ 210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GINNASTICA INTIMA

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**INTIMA 1:** martedì dalle 10.30 alle 12.00

**INTIMA 2:** lunedì dalle 20.45 alle 22.15

**CORSO  
MONO**

La ginnastica del pavimento pelvico consiste in una insieme di tecniche il cui scopo è quello di migliorare il tono ,la sensibilità ed il controllo dei muscoli pelvi-perineali attraverso un insieme di tecniche ed esercizi di rinforzo e rilassamento.

**8 lezioni, € 100,00**

lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
NON NECESSITA DI CERTIFICATO MEDICO

# MASSAGGIO NEONATALE

**CORSO  
MONO**

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì dalle 9:30 alle 10.30**

Un momento dedicato alla relazione e al contatto con il proprio bambino: attraverso il tocco ed il massaggio si scoprirà un nuovo modo per comunicare con il neonato e alcune strategie per alleviare i disturbi comuni come la stitichezza, le coliche, favorendo il rilassamento e il benessere.

Al corso possono partecipare entrambi i genitori.

**4 lezioni, € 40,00**

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
NON NECESSITA DI CERTIFICATO MEDICO



**SPECIAL FITNESS DONNA**  
**CORSI**

**CORSI  
SPECIAL FITNESS DONNA**



# PILATES IN GRAVIDANZA

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì dalle 16:30 alle 17.30**

**CORSO  
MONO**

L'attività motoria in gravidanza è fondamentale per mantenere il tono muscolare e una corretta postura, al fine di prevenire problemi muscolo scheletrici. Può aiutare a garantire la corretta funzionalità degli apparati circolatori, linfatico, respiratorio e digerente.

Può aiutare nella preparazione al parto.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 115,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 170,00	€ 190,00

\* lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# PILATES POST- PARTO

**CORSO  
MONO**

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì dalle 17:30 alle 18.30**

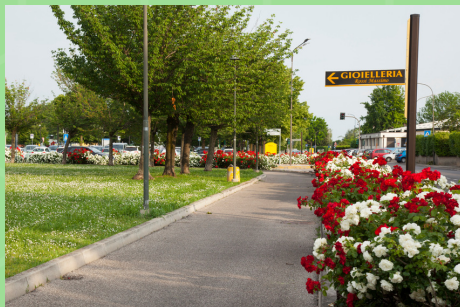
Con esercizi posturali, di rinforzo del corpo coordinati alla respirazione aiuta a recuperare gradualmente una condizione fisica ottimale con particolare riguardo ai muscoli del pavimento pelvico e dell'addome. Gli esercizi di pilates possono essere avviati 5-6 settimane dopo il parto.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GESTIONE DEL VERDE

PIAZZA DELLA PACE, 5 BANCOLE, TEL. 0376/391311



A.SE.P. srl gestisce da 10 anni il servizio di piantumazione, pulizia e manutenzione del verde, delle aree attrezzate per il tempo libero, dei parchi e giardini del Comune di Porto Mantovano.

**Are a verde: 100.000 mq**

**Parchi e aree verdi attrezzate: 199.000 mq**

**Aiuole fiorite: 8.3 km**



**WHATSASEP**

tel. 345/7252549

Per qualsiasi informazione, segnalazione o suggerimento, ci trovate anche su whatsapp.

Inviateci un messaggio!



# YOGA INTEGRALE

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**YOGA 1:** lunedì dalle 8:30 alle 9.30



Palestra scuola primaria Bancole- via Roma

**YOGA 2:** martedì dalle 19.30 alle 20.30

**YOGA 3:** giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Un corso per ritrovare armonia tra il corpo e la mente. Il percorso è adatto a tutti e procede in modo da fornire gradualmente consapevolezza su flessibilità, controllo, resistenza e rilassamento, ottenendo al contempo riduzione di stress e tensione, con maggiore rilassatezza fisica e mentale.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 30,00	€ 55,00	€ 85,00	€ 110,00	€ 135,00	€ 165,00	€ 190,00	€ 210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

CORSI  
SPECIAL OLISTICI

**CORSI  
SPECIAL OLISTICI**

# TAI CHI MOVIMENTO Intermedio

**CORSO  
MONO**

Palestra scuola primaria Bancole- via Roma  
mercoledì dalle 19.30 alle 20.30

Disciplina orientale che si compone di movimenti lenti, circolari e consecutivi a ritmo di musica rilassante. Approccio propedeutico dinamico al Tai che attraverso i primi movimenti, semplici ma efficaci, facilitano lo sblocco dei ristagni energetici e permettono il fluire armonico del nostro corpo.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TAI CHI MOVIMENTO Avanzato

Palestra scuola primaria Bancole- via Roma  
lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

Ripetizione e memorizzazione con approfondimento delle seguenti forme TAI CHI CHIH, TAI CHI CHUAN, TAI CHI CHUAN in stile CHENG e QIGONG, EAST MEETS WEST QIGONG, TAI CHI CHUAN, VIET TAI CHI.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSO  
MONO**

# TAI CHI

Palestra scuola primaria Bancole- via Roma

**PRINCIPIANTI:** martedì dalle 18.30 alle 19.30

**AVANZATO:** giovedì dalle 19.30 alle 20.30

La medicina cinese del Thai che combina ed armonizza mente, corpo e spirito è veramente efficace solo se il corpo è profondamente rilassato. In questo corso vengono combinati elementi di shiatsu, metodo mezières, stretching, programmazione neurolinguistica, danza dolce

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# QI GONG

Palestra scuola primaria Bancole- via Roma

**lunedì dalle 19.30 alle 20.30**

Strumento prezioso per la salute e la conoscenza di sé. Lavoro ed esercizio costante sull'energia, con movimenti lenti e gentili che attivano la circolazione del sangue, distendendo tensioni e stress, donando calma alle emozioni, rilassando la mente e procurando così un benessere a tutto il corpo. Caratteristica distintiva del Qi Gong è l'uso consapevole della respirazione.

**CORSO  
MONO**

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSI  
SPECIAL OLISTICI**





**CORSI  
ALL'ARIA APERTA**



# EDUCAZIONE CINOFILA

**CORSO  
MONO**

**Area cani- Str. Kennedy**

**BASE: sabato dalle 10.00 alle 11.00**

**INTERMEDIO: sabato dalle 14.30 alle 15.30**

**BASE:** Impareremo come migliorare la relazione col nostro cane, insegnargli le regole di buona convivenza ed affrontare le più frequenti difficoltà di gestione quotidiana

**AVANZATO:** Impareremo a gestire il nostro cane nelle situazioni di vita quotidiana in ambiente urbano, scoprendo il suo linguaggio e le sue necessità.

**6 lezioni, € 40.00**

a partire dal 30/09/2017

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# NORDIC WALKING

ritrovo in Via F.lli Kennedy,  
angolo Via Sabbadini (al parcheggio dei giardini)  
martedì dalle 18.00 alle 19.15

E' un'attività fisico/sportiva che sfrutta l'utilizzo di due bastoncini per creare un allenamento completo per tutto il corpo. Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura e tonifica glutei ed addominali.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00

lezione effettiva di 75 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
I BASTONCINI VERRANNO FORNITI DALL'INSEGNANTE. Attività sospese da dicembre a febbraio

# CAMMINATA SPORTIVA

ritrovo in Via F.lli Kennedy,  
angolo Via Sabbadini (al parcheggio dei giardini)  
mercoledì dalle 18.00 alle 19.15

La camminata sportiva è accessibile a tutti e si pratica all'aria aperta. E' una disciplina che nasce dal gesto motorio più naturale nell'uomo: il camminare. Si differenzia, però, per una maggiore intensità dell'impegno rispetto al cammino tradizionale e per una specifica tecnica che permette di ottenere un vero e proprio allenamento.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 120,00

lezione effettiva di 75 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
Attività sospese da dicembre a febbraio

CORSI  
ALL'ARIA APERTA





**CORSI BABY FITNESS**

# PSICOMOTRICITA'

**CORSO  
MONO**

**Palestra Pertini - Loc. Drasso**

**DAI 3 AI 5 ANNI: sabato dalle 9.30 alle 10.30**

**DAI 6 AI 8 ANNI: sabato dalle 10.30 alle 11.30**

La Psicomotricità si fonda sul gioco spontaneo, favorendo la piena manifestazione dell'espressività motoria del bambino: lo aiuta a comunicare, creare, sviluppare le sue capacità intellettive e crescere in modo più armonico.

Durante gli incontri il bambino/a si esprime liberamente e spontaneamente attraverso il gioco, che è il suo canale privilegiato per esprimersi, in un contesto di sicurezza garantita dalla psicomotricista, dalle regole e dalla suddivisione degli spazi.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# PRIMI PASSI DANZA

**CORSO  
MONO**

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**DAI 3 AI 4 ANNI, sabato dalle 10.30 alle 11.30**

Un primo approccio alle basi della danza e del movimento. Semplici esercizi di coordinazione a tempo di musica, volti a far scoprire al bambino i concetti di spazio e ritmo e ad accrescere la consapevolezza del proprio corpo all'interno di un contesto giocoso e divertente.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSI BABY FITNESS**



# PROPEDEUTICA ALLA DANZA

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**DAI 4 AI 5 ANNI, lunedì e giovedì dalle 16.30 alle 17.30**

E' il corso di preparazione alla danza per bambini in età prescolare. Il metodo adottato offre loro la possibilità di imparare i primi rudimenti della danza, stimolandoli alla conoscenza del corpo e all'acquisizione del senso del ritmo e del movimento.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione



**CORSI BABY FITNESS**

# DANZA MODERN JAZZ

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**DAI 6 ANNI**, lunedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.30

Rivolte a bambini a partire dai 6 anni d'età, le lezioni alternano fasi di preparazione fisica a fasi di studio tecnico dei passi, del ritmo e dell'espressività corporea. La danza moderna insegna a scoprire ed esprimere le proprie potenzialità artistiche e creative attraverso l'unicità del proprio linguaggio corporeo.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# DANZA CLASSICA

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**DAI 6 ANNI**, lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.30

La danza classica è una disciplina alla base della tecnica x ogni altro stile. Si esprime nel movimento del corpo con l'insegnamento di passi base che portano ad armonizzarne il movimento.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
<b>€ 40,00</b>	<b>€ 70,00</b>	<b>€ 95,00</b>	<b>€ 125,00</b>	<b>€ 150,00</b>	<b>€ 175,00</b>	<b>€ 195,00</b>	<b>€ 220,00</b>

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# CASA DELL'ACQUA

PIAZZA DELLA RESISTENZA, BANCOLE

per aiutare l'ambiente e risparmiare



**Acqua naturale e gassata  
con prelievo tramite tessera  
(residenti): € 0,05 al litro;**

**Acqua naturale e gassata  
con prelievo tramite  
gettoniera: € 0,10 al litro;**

Le tessere sono riservate esclusivamente agli utenti residenti nel Comune di Porto Mantovano, mentre gli utenti non residenti potranno prelevare l'acqua tramite la gettoniera.

## **VENDITA TESSERE:**

**UFFICIO ASEP all'interno della Farmacia Comunale**

Piazza della Pace, 5- Porto Mantovano (MN)

**ORARI: dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30,**

**martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30**

# CORSI TEMPO LIBERO



Comune di Porto Mantovano



# INGLESE PER BAMBINI

Biblioteca comunale "Falcone e Borsellino"- Montata Carra

**DAI 6 AI 8 ANNI**, sabato dalle ore 16.00 alle 17.00

a sabati alterni dal 07/10/2017

Applicando semplici conoscenze trascorreremo un'ora con attività ma...lo faremo in inglese!

**10 lezioni da 1 h, 45.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TEATRO PER BAMBINI

Piccola Palestra Pertini- Loc. Drasso

**DAI 6 AI 12 ANNI**, venerdì dalle ore 17.30 alle 19.00

Offrire ai bambini uno spazio di espressione, comunicazione, contatto e socializzazione, attraverso la propedeutica teatrale: obiettivo primario accrescere ed esplorare la propria personalità e sperimentare un modo diverso di stare insieme.

**10 lezioni da 1,50 h, 100.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

CORSI TEMPO LIBERO





**CORSI TEMPO LIBERO**



# LABORATORIO DI POTENZIAMENTO DEL LINGUAGGIO

**Piccola Palestra Pertini- Loc. Drasso**

**DAI 12 AI 36 MESI, venerdì dalle ore 16.30 alle 17.30**

Laboratorio per aiutare i piccolissimi ad allenare la capacità di ascolto, rispettare i turni, ampliare il lessico e per i più grandi costruire frasi complete e sempre più articolate. Il tutto avverrà in un contesto ludico con il supporto della logopedista.

**5 lezioni da 1 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

## **GIOCHIAMO CON NUMERI E LETTERE**

**Aula ASEP- Piazza della Pace 5**

**DAI 5 AI 6 ANNI, sabato dalle 10.00 alle 11.00**

**(a partire da gennaio 2018)**

Un laboratorio per i bambini dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia per potenziare le abilità necessarie per apprendere la lettura e la scrittura. Si giocherà con le parole, i suoni delle parole, i numeri e si svolgeranno esercizi di pregrafismo in un contesto di gioco con il supporto della logopedista.

**5 lezioni da 1 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# FOTOGRAFIA DIGITALE PER RAGAZZI

  
CORSI TEMPO LIBERO

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**DAI 12 AI 20 ANNI**, lunedì dalle 17.00 alle 18.00

Un corso di avvicinamento alla fotografia per ragazzi che li porta alla conoscenza dalle basi della tecnica con un metodo di insegnamento divertente ma allo stesso tempo efficace. Un corso completo che li accompagnerà a cominciare ad essere autonomi e creativi, dove l'obiettivo non è solo imparare ad utilizzare una fotocamera ma anche stimolare la loro creatività attraverso la fotografia.

**5 lezioni da 1 h, 40.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



**CORSI TEMPO LIBERO**

# MUSICOTERAPIA

**Piccola Palestra Pertini, Loc. Drasso**

**DALLA 3° ALLA 5° SC. PRIMARIA, mercoledì dalle 17.00 alle 18.00**

**DALLA 1° ALLA 3° SECONDARIA, mercoledì dalle 18.00 alle 19.00**

Un percorso basato su un approccio senso-motorio, e all'esperienza sonora/musicale tramite l'obiettivo generale di approfondire la conoscenza di sé, attraverso l'ascolto delle proprie e emozioni e, nel caso del gruppo, il confronto con gli altri.

**6 lezioni da 1 h, 70.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# ARTE CREATIVA DECORATIVA PER BAMBINI

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**DAI 6 AI 12 ANNI, giovedì dalle 16.30 alle 18.00**

Disegno lineare e in volume, copia, pittura dal vero... le possibilità sono immense a seconda dei gusti e dell'ispirazione di ognuno. I bambini imparano a disegnare divertendosi e ciò ha come vantaggio di stimolare la loro curiosità e il loro senso dell'osservazione.

**5 lezioni da 1,5 h, 70.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



# INGLESE

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**BASE:** lunedì dalle 21.00 alle 22.30

**BASE/INTERMEDIO:** martedì dalle 21.00 alle 22.30

**INTERMEDIO:** mercoledì dalle 21.00 alle 22.30

**INGLESE BASE:** per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua inglese utili in diversi contesti quotidiani. Studio della grammatica e lessico di base.

**INGLESE BASE-INTERMEDIO:** per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.

**INGLESE INTERMEDIO:** per chi già conosce la grammatica e ha voglia di applicare le proprie conoscenze nella conversazione.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# SPAGNOLO

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**BASE:** lunedì dalle 19.30 alle 21.00

**BASE/INTERMEDIO:** martedì dalle 19.30 alle 21.00

**INGLESE BASE:** per coloro che amano la Spagna e vogliono apprendere gli elementi base della lingua per poter comunicare in diversi contesti.

**SPAGNOLO BASE-INTERMEDIO:** per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TEDESCO

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

venerdì dalle 19.30 alle 21.00

Per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua tedesca utili in diversi contesti quotidiani.  
Studio della grammatica e lessico di base.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

LINGUE STRANIERE





**INFORMATICA**

# **APPROCCIO AL PC**

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**venerdì dalle 17.30 alle 19.00**

Corso per chi non ha mai acceso un pc o poco più.

Impareremo ad utilizzare tastiera, mouse e le più comuni applicazioni del mondo PC/Windows.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# **INFORMATICA PER UFFICIO**

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**mercoledì dalle 19.30 alle 21.00**

Utilizzo di Microsoft Office (Word, Excel e Powerpoint) e dell'alternativa gratuita a LibreOffice. Metodi di archiviazione files, backup, gestione immagini ed utilizzo di programmi generici per l'ufficio, ma anche per la casa, quali: 7zip (files), faststone (immagini), adobeviewer (pdf), cdburnerxp (masterizzazione).

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# FOTOGRAFIA DIGITALE



FOTOGRAFIA

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**giovedì dalle 19.30 alle 21.00**

Il corso include cenni ai vari stili fotografici, conoscenza delle funzioni della macchina fotografica, delle proprietà della luce e del colore, analisi dell'inquadratura. Occorre munirsi di una propria macchina fotografica compatta o reflex.

**10 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# PHOTOSHOP/GRAFICA

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**lunedì dalle 18.00 alle 19.30**

Adobe Photoshop è il programma di elaborazione grafica utilizzato da professionisti ed aziende per creare e modificare immagini fotografiche e illustrazioni, e per elaborare foto digitali. Il corso si pone l'obiettivo di far conoscere ai partecipanti le potenzialità di Photoshop e di poterle sfruttare al meglio per un uso ottimale del software di elaborazione immagini digitali.

**10 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



**TEMPO LIBERO**

## **TAGLIO E CUCITO**

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**

**BASE: giovedì dalle 21.00 alle 22.30 (dal 28/09/2017)**

**AVANZATO: venerdì dalle 21.00 alle 22.30**

Pensato sia per principianti sia per chi volesse affinare la tecnica, durante il corso si imparerà a realizzare tutte le piccole riparazioni per il nostro guardaroba, ad adattare e sistemare vecchi abiti, a confezionare capi unici ed esclusivi, a scoprire tutti i trucchi della macchina da cucire.

**10 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

## **AMARE IL PROPRIO CORPO**

**Centro estetico NAMASTE' - Via Rabin Montata Carra**

**martedì dalle 20.30 alle 22.00**

Un percorso tutto al femminile per scoprire i propri punti di forza e migliorare il proprio benessere!  
Trucco, auto-massaggio, riflessologia plantare e routine quotidiana.

**5 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



# CORSO DI CUCINA

## Pane e pizza

Laboratorio Randon- Zona Malpensata

giovedì dalle 20.30 alle 22.30

Con una base comune si impara a creare l'impasto perfetto, a controllarne la lievitazione e assistere la cottura fino al fragrante risultato finale.

5 lezioni da 2 h, 75.00€

# CORSO DI CUCINA

## Pasta fresca

Bocciofila di Montata Carra - Via Ciro Menotti

lunedì dalle 20.30 alle 22.30

Dalle paste semplici alla pasta ripiena, tutti i trucchi e le preparazioni di base per realizzare la pasta fresca fatta in casa, in tutte le sue innumerevoli varianti.

3 lezioni da 2 h, 60.00 €

# CORSO DI CUCINA

## Dolci e biscotti

Laboratorio Randon- Zona Malpensata

mercoledì dalle 20.30 alle 22.30

Un corso sui biscotti, un corso mirato per imparare la realizzazione di prodotti da fare in casa con ingredienti sani e genuini. Un biscotto artigianale è una merenda davvero unica per grandi e piccini.

3 lezioni da 2 h, 55.00 €



# BIBLIOTECA COMUNALE DI PORTO MANTOVANO "FALCONE E BORSELLINO"

STRADA CANOVA, MONTATA CARRA, TEL. 0376/396597  
bibliotecamontatacarra@comune.porto-mantovano.mn.it

## ORARI INVERNALI

DAL 18/09/2017

dal lunedì al venerdì

dalle ore 15.00 alle ore 19.00

**sabato** dalle ore 9.00 alle 12.30 e

dalle 15.00 alle 18.30



**Gruppo di lettura**, terzo giovedì del mese, riprende giovedì  
21/09/2017 alle ore 21.00

I sabati, a partire da ottobre, saranno dedicati alle **letture e ai laboratori con i lettori volontari**: alla mattina dalle ore 10.00 per i bambini dai 2 ai 4 anni; al pomeriggio dalle ore 16.00 per i bambini dai 5 agli 8.

# BIBLIOTECA COMUNALE DI SOAVE "RITA PROTTI TOSI"

Via F. Coppi 31, SOAVE, TEL. 0376/350050  
bibliotecasoave@comune.porto-mantovano.mn.it



## ORARI INVERNALI

DAL 18/09/2017

dal lunedì al venerdì

martedì dalle 9.00 alle 12.00 e

dalle 15.00 alle 19.00

giovedì e venerdì dalle 15 alle 19

**Gruppo di lettura, un martedì del mese, riprende**

giovedì 19/09/2017 alle ore 18.00

I venerdì a partire da ottobre, saranno dedicati alle **letture e ai laboratori con i lettori volontari**:  
al pomeriggio dalle ore 16.30 alle 18.00 per i bambini dai 2 ai 6 anni e per  
i bambini dai 5 agli 8.



Unione di Comuni Lombarda  
**San Giorgio e Bigarello**



**A.S.E.P. srl**



**CoKisi**

**2017  
2018**



## Unione di Comuni Lombarda San Giorgio e Bigarello

Siamo lieti di poter presentare per la stagione autunno/inverno 2017 un nutrito programma di proposte sportive, culturali e per il tempo libero che potranno sollecitare l'interesse, la curiosità e la partecipazione dei cittadini.

Questo obiettivo è stato raggiunto attraverso la collaborazione con A.Se.p srl che, con l'impegno profuso, ha contribuito a realizzare un'ampia ed articolata serie di iniziative per tutti i gusti e le età.

Le attività presentate hanno l'obiettivo di offrire occasioni per chi ha voglia di mantenere attivi il corpo e la mente, valorizzando le proprie abilità e rappresentando anche un ottimo momento di socializzazione ed aggregazione.

Ci sono appuntamenti che ritornano anno dopo anno e, per chi vuole esplorare altri campi, vengono presentati nuovi corsi anche per i giovani.

Tra le novità presenti sottolineiamo il corso *Click & Blog/Youtube*, pensato soprattutto per i ragazzi. Si imparerà a muovere i primi passi nella creazione di video e nella gestione del proprio canale youtube.

Ci auguriamo di aver stimolato il vostro interesse offrendo una ricca gamma di attività che riteniamo importanti e, siamo sicuri, troverete il corso che soddisferà le vostre inclinazioni e le vostre aspirazioni certi di poter mantenere vivi ideali di partecipazione e convivenza.

**Federica Marconcini**

Assessore alle Politiche giovanili, associazionismo, sport e tempo libero, pari opportunità

**2017**  
**2018**



**iscrizioni dal 04 settembre**

**inizio corsi:**

**FITNESS 18 settembre**

**TEMPO LIBERO 02 ottobre**

## **NOVITA' ISCRIZIONI**

**UFFICIO ISCRIZIONI all'interno della Farmacia Comunale**

**Piazza della Pace, 5- Porto Mantovano (MN)**

**ORARI: dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30,**

**martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30**

**solo per il mese di settembre: iscrizioni tutti i pomeriggi**

**(dal lunedì al venerdì) dalle 15.30 alle 18.30**

**I programmi dei corsi sono visionabili sul sito [www.asep.it](http://www.asep.it)**

**INFO: tel. 0376/391311 - [corsi@asep.it](mailto:corsi@asep.it)**

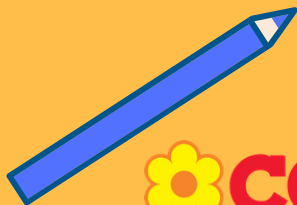
Per effettuare l'iscrizione a tutti i corsi è necessario il codice fiscale.

Per i corsi fitness occorre presentare l'originale del **certificato medico di idoneità alla pratica dell'attività sportiva non agonistica** in corso di validità

(altre versioni non saranno ritenute valide ai fini dell'iscrizione).

# VANTAGGI CORSI FITNESS

- Lezione di **prova gratuita**
- **10 buoni CONAD** da 5 € alla 1° iscrizione
- **Tessera UISP**: tante agevolazioni su [www.uisp.it](http://www.uisp.it)



Anche quest'anno ASEP e UISP hanno stipulato una convenzione con **CONAD** per la distribuzione agli iscritti ai **corsi FITNESS e TEMPO LIBERO** di 10 buoni da € 5,00 spendibili nei punti vendita di Porto Mantovano e Mantova (Gradaro e Lunetta).

I buoni saranno distribuiti in occasione della prima iscrizione del corso.

# CORSI FITNESS

Grazie alla convenzione con UISP ed alla collaborazione tra ASEP SRL e ARMONIA per gli iscritti o iscrivendosi ai CORSI ASEP verrà applicata la tariffa di € 30,00 per la visita non agonistica agli iscritti.



**ARMONIA**

Affinché venga applicata questa tariffa, è indispensabile che gli utenti in fase di prenotazione si qualificano come iscritti ai corsi ASEP e che, all'accettazione, esibiscano documento di identità, e se già in possesso attestato di iscrizione ai corsi ASEP.

**CENTRO POLISPECIALISTICO** Via F.lli Kennedy, 73C  
46047 Porto Mantovano /MN T +39 0376 1608516

Il numero verde da contattare per le prenotazioni è **800 892855**  
attivo dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 20;  
il sabato dalle 8.00 alle 14.00



# GINNASTICA DOLCE

Palestra I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo

martedì e venerdì dalle 15.00 alle 16.00

Ginnastica caratterizzata da movimenti lenti, naturali e graduali.

Non comporta sforzi eccessivi ma ha la capacità di tonificare i muscoli e di rilassare sia a livello fisico che psicologico.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 115,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 170,00	€ 190,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# MOTORIA DONNE

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio

lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Programma di ginnastica e rieducazione specifico per il benessere della donna, per migliorare la respirazione, il mantenimento della funzionalità nelle attività quotidiane e una maggiore efficienza fisica e mentale attraverso esercizi di potenziamento e tonificazione muscolare di media intensità.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
€ 35,00	€ 65,00	€ 90,00	€ 115,00	€ 135,00	€ 150,00	€ 170,00	€ 190,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione





# PILATES

Palestra I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo

**PILATES 1:** martedì e venerdì dalle 14.00 alle 15.00

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio

**PILATES 2:** lunedì e mercoledì dalle 8.30-9.30

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# GINNASTICA POSTURALE

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio  
mercoledì dalle 16.00 alle 17.00

**CORSO  
MONO**



Movimenti mirati alla correzione e al mantenimento della postura, del benessere psico fisico, tramite esercizi di scarico della colonna vertebrale, di stretching, di mobilità articolare .

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 25,00	€ 40,00	€ 60,00	€ 75,00	€ 90,00	€ 105	€ 115,00	€ 130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TANGO

**CORSO  
MONO**

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio  
mercoledì dalle 21.00 alle 22.30

Improvvisazione, eleganza, passionalità. I ballerini costruiscono insieme il proprio dialogo corporeo, rispettando poche semplici regole: l'uomo guida, la donna segue.

Un corso non solo per imparare i passi, ma alla ricerca di un proprio stile interpretativo e della soggettività del movimento in sintonia con il/la partner.

**12 lezioni da 1,5 h, € 150.00**



**CORSI  
SPECIAL FITNESS DONNA**

# **PILATES IN GRAVIDANZA**

**Palestra I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo  
mercoledì dalle 14.30 alle 15.30**

**CORSO  
MONO**

L'attività motoria in gravidanza è fondamentale per mantenere il tono muscolare e una corretta postura, al fine di prevenire problemi muscolo scheletrici. Può aiutare a garantire la corretta funzionalità degli apparati circolatori, linfatico, respiratorio e digerente.  
Può aiutare nella preparazione al parto.

<b>4 lezioni</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>12 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>20 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>28 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
<b>€ 25,00</b>	<b>€ 40,00</b>	<b>€ 60,00</b>	<b>€ 75,00</b>	<b>€ 90,00</b>	<b>€ 105</b>	<b>€ 115,00</b>	<b>€ 130,00</b>

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# YOGA INTEGRALE

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio  
martedì dalle 8.30 alle 9.30

**CORSO  
MONO**

CORSI  
SPECIAL OLISTICI



Un corso per ritrovare armonia tra il corpo e la mente. Il percorso è adatto a tutti e procede in modo da fornire gradualmente consapevolezza su flessibilità, controllo, resistenza e rilassamento, ottenendo al contempo riduzione di stress e tensione, con maggiore rilassatezza fisica e mentale.

<b>4 lezioni</b>	<b>8 lezioni</b>	<b>12 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>20 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>28 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
€ 30,00	€ 55,00	€ 85,00	€ 110,00	€ 135,00	€ 165,00	€ 190,00	€ 210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSI  
ALL'ARIA APERTA**



# **EDUCAZIONE CINOFILA**



**.Il prossimo corso di  
Educazione Cinofila  
a San Giorgio di Mantova  
avrà inizio a fine settembre.**

[www.amicocane2010.it](http://www.amicocane2010.it)

**INFO: tel. 0376/391311 - corsi@asep.it  
Piazza della Pace, 5 Porto Mantovano**



**CORSI BABY FITNESS**

# **GINNASTICA RITMICA**

**CORSO  
MONO**

**Palestra I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo**

**DAI 5 AI 7 ANNI: mercoledì dalle 16.00 alle 18.00**

Molto vicina alla danza, a differenza di quest'ultima favorisce maggiormente la socializzazione con i coetanei, oltre a migliorare la mobilità articolare, la tonicità muscolare e la consapevolezza del proprio corpo. Caratterizzata dall'utilizzo di un attrezzo: cerchio, palla, clavette, nastro e fune e dalla presenza della musica che detta il ritmo dei movimenti e delle figure.

4 lezioni	8 lezioni	12 lezioni	16 lezioni	20 lezioni	24 lezioni	28 lezioni	32 lezioni
€ 40,00	€ 70,00	€ 95,00	€ 125,00	€ 150,00	€ 175,00	€ 195,00	€ 220,00

**lezione effettiva di 110 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**





# ARTE CREATIVA DECORATIVA PER BAMBINI

Spazio Qubi- loc. Mottella

**DAI 6 AI 10 ANNI**, martedì dalle 17.30 alle 19.00

Disegno lineare e in volume, copia, pittura dal vero... le possibilità sono immense in base ai gusti e all'ispirazione di ognuno. I bambini imparano a disegnare divertendosi e ciò ha come vantaggio di stimolare la loro curiosità e il loro senso dell'osservazione.

**5 lezioni da 1,5 h, 65.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# FOTOGRAFIA DIGITALE PER RAGAZZI

Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5

**DAI 12 AI 20 ANNI**, mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Un corso di avvicinamento alla fotografia per ragazzi che li porta alla conoscenza dalle basi della tecnica con un metodo di insegnamento divertente ma allo stesso tempo efficace. Un corso completo che li accompagnerà a cominciare ad essere autonomi e creativi, dove l'obiettivo non è solo imparare ad utilizzare una fotocamera ma anche stimolare la loro creatività attraverso la fotografia.

**5 lezioni da 1 h, 40.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

**CORSI TEMPO LIBERO**





**CORSI TEMPO LIBERO**

# **INGLESE PER BAMBINI**

**Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5**

**DAI 6 AI 8 ANNI, sabato dalle ore 16.00 alle 17.00**

Applicando semplici conoscenze trascorreremo un'ora con attività ma...lo faremo in inglese!

**10 lezioni da 1 h, 45.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# **CLICK & BLOG/ YOUTUBE**

**Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5**

**mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.00**

Per i ragazzi che vogliono cimentarsi nel mondo dei video e della scrittura online senza dimenticare il rispetto delle regole per navigare in modo corretto.

**5 lezioni da 1 h, 45.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione



# INGLESE

**Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5**

**BASE: giovedì dalle 21.00 alle 22.30**

**BASE/INTERMEDIO: venerdì dalle 19.00 alle 20.30**

**INGLESE BASE:** per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua inglese utili in diversi contesti quotidiani. Studio della grammatica e lessico di base.

**INGLESE BASE-INTERMEDIO:** per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# SPAGNOLO

**Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5**

**giovedì dalle 19.30 alle 21.00**

**SPAGNOLO BASE:** Corso per coloro che amano la Spagna e vogliono apprendere gli elementi base della lingua per poter comunicare in diversi contesti.

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# AMARE IL PROPRIO CORPO

Spazio Qubi- loc. Mottella

**lunedì dalle 20.30 alle 22.00**

Un percorso tutto al femminile per scoprire i propri punti di forza e migliorare il proprio benessere! Trucco, auto-massaggio, riflessologia plantare e routine quotidiana.

**5 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# LA CURA DEL CORPO CON L'UTILIZZO DELLE ERBE

Spazio Qubi- loc. Mottella

**martedì dalle 20.30 alle 22.00**

Un corso per imparare l'utilizzo delle erbe per il benessere del proprio corpo e mente. Dalla depurazione e disintossicazione dell'organismo: pulizia interna del nostro corpo, alla preparazione del corpo per l'inverno: difese immunitarie e stress. Dalla detersione cute, scrub e nutrimento, fino a capire la somatizzazione: il corpo manifesta il disagio interiore e della mente.

**5 lezioni da 1,5 h, 65.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

CURA DI SE'





**HOBBY FEMMINILI**

## **TAGLIO E CUCITO**

**Spazio Qubi- loc. Mottella**  
**mercoledì dalle 20.30 alle 22.00**

Pensato sia per principianti sia per chi volesse affinare la tecnica, durante il corso si imparerà a realizzare tutte le piccole riparazioni per il nostro guardaroba, adattare e sistemare vecchi abiti, a confezionare capi unici ed esclusivi, a scoprire tutti i trucchi della macchina da cucire.

**10 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

## **RICAMO**

**Spazio Qubi- loc. Mottella**  
**giovedì dalle 15.30 alle 17.00**

Vengono insegnati tutti i punti del ricamo classico, sia bianco sia colorato, oltre a numerose tecniche.

**5 lezioni da 1,5 h, 45.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**



**INFORMATICA**

## **APPROCCIO AL PC**

**Aula informatica I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo  
martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Corso per chi non ha mai acceso un pc o poco più.

Impareremo ad utilizzare tastiera, mouse e le più comuni applicazioni del mondo PC/Windows. **Ogni iscritto deve essere munito del proprio dispositivo.**

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

## **INFORMATICA PER UFFICIO**

**Aula informatica I.C. S. Giorgio- Piazza 8 Marzo  
giovedì dalle 18.30 alle 20.00**

Utilizzo di Microsoft Office (Word, Excel e Powerpoint) e dell'alternativa gratuita a LibreOffice. Metodi di archiviazione files, backup, gestione immagini ed utilizzo di programmi generici per l'ufficio, ma anche per la casa, quali: 7zip (files), faststone (immagini), adobeviewer (pdf), cdburnerxp (masterizzazione). **Ogni iscritto deve essere munito del proprio dispositivo.**

**10 lezioni da 1,5 h, 80.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**

# FOTOGRAFIA DIGITALE

Biblioteca comunale di S. Giorgio- Via Frida Kahlo 5  
martedì dalle 19.30 alle 21.00

Il corso include cenni ai vari stili fotografici, conoscenza delle funzioni della macchina fotografica, delle proprietà della luce e del colore, analisi dell'inquadratura.  
Occorre munirsi di una propria macchina fotografica compatta o reflex.

**10 lezioni da 1,5 h, 75.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

# TEATRO ADULTI

Palestra Frida Kahlo- S.Giorgio  
venerdì dalle 20.30 alle 22.00

Il corso è rivolto a tutti, agli amanti del teatro, della letteratura e dell'arte, ma anche a quelli che non hanno mai abitato questo mondo magico e vorrebbero avvicinarsi in punta di piedi. Sarà un'esperienza di gruppo, basata sul divertimento, sull'improvvisazione, sullo studio del corpo e della voce per arrivare al personaggio, sull'analisi dei testi per migliorare l'immedesimazione e sulla tecnica del clown e della maschera per sciogliersi nella vita e sul palco.

**10 lezioni da 1,5 h, 100.00 €**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione

TEMPO LIBERO





**TEMPO LIBERO**

# **ARTE CREATIVA DECORATIVA**

**Spazio Qubi- loc. Mottella**

**ARTE CREATIVA DECORATIVA 1: martedì dalle 15.00 alle 16.30**

**ARTE CREATIVA DECORATIVA 2: giovedì dalle 20.30 alle 22.00**

I corsi d'arte saranno rivolti a tutti, in particolare a chi vorrà approfondire le tecniche artistiche per studio, per lavoro o interesse personale. Chiunque potrà realizzare piccole opere d'arte da mostrare con soddisfazione ed anche regalare agli amici.

**5 lezioni da 1,5 h, 70.00 €**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione**