

**Città di Villafranca
di Verona**

Assessorato alla Cultura

**UNIVERSITÀ
del TEMPO
LIBERO**



**Anno Accademico
2016/2017**



Comune di Villafranca
di Verona
Assessorato alla
Cultura



Scuola Media
"Don Allegri"



Cooperativa
Sociale
"Cultura e Valori"

Carissimi cittadini,

E' giunto il momento di riprendere la scuola!

L'Università del Tempo Libero si è rinnovata e prevede ancora nuove proposte per approfondire la preparazione personale che questa nostra società richiede: competenze digitali, linguistiche, relazionali, padronanza dei linguaggi multimediali e sviluppo degli interessi e della conoscenze nei più diversi aspetti culturali sono gli obiettivi che con i numerosi corsi in calendario all'Utl di Villafranca si intendono raggiungere in quest'anno accademico.

Siete dunque invitati tutti a partecipare ai corsi in programma coinvolgendo nell'esperienza quanti più amici e conoscenti riuscirete a contattare, perché la scuola non finisce mai, non si deve mai smettere di imparare.

I corsi in programma risultano circa 70 ed offrono quindi opportunità per tutti.

Auguriamo quindi a docenti e corsisti di saper essere testimoni appassionati della cultura come un bene condiviso da sviluppare e far crescere insieme.

Il Sindaco
Mario Faccioli

L'Assessore
alla cultura
Maria Cordioli

Le iscrizioni ai corsi si terranno i giorni:

- **Giovedì 22 e venerdì 23**

settembre in Biblioteca dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00.

- **Sabato 24 settembre** 9.00-12.00

- **A partire dal 26 settembre** alla Scuola Media Don Allegri (Via Rizzini, di fianco all'Auditorium) negli orari:

- Lunedì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00

- Mercoledì dalle 8.00 alle 12.00.

Per l'iscrizione sarà necessario presentare un documento personale, compilare e sottoscrivere la scheda di iscrizione e versare la relativa quota (versamento da farsi unicamente in contanti); al termine di queste procedure verrà rilasciata la tessera personale UTL 2016-2017.

Per le discipline motorie è necessario produrre un certificato medico di idoneità fisica rilasciato dal proprio medico curante, o in alternativa un'autocertificazione di assunzione di responsabilità di buona salute.

- **SPECIALE GIOVANI**

I giovani tra i 18 e 27 anni in possesso della VERONA GIOVANI CARD usufruiranno dello stesso sconto (10%).

**I CORSI DI TANGO INIZIERANNO
GIOVEDÌ 13 OTTOBRE**

- **Corsi di ginnastica**
(durata annuale 48 ore): € 130,00
- **Corsi di lingua**
(durata 33 ore): € 110,00
- **Corsi di informatica**
(durata 33 ore): € 140,00
- **Corsi** (durata 18 ore): € 60,00
- **Corsi** (durata 10/11 ore): € 40,00

Agli iscritti ai corsi UTL di ginnastica, lingue straniere e informatica **riduzione di € 20,00 per l'iscrizione di un (1) corso aggiuntivo.**

Tutti coloro che si saranno iscritti ad almeno un'attività dell'Università del Tempo Libero, avranno la possibilità di **partecipare gratuitamente** ad uno dei seguenti corsi:

- **Storia dell'arte - Floriterapia**
- **Filosofia - Grafologia**
- **L'importanza dell'alimentazione**
- **Cultura popolare**
- **Corretta alimentazione e cattiva pubblicità**
- **Corso base Sahaja Yoga**

- I corsi verranno attivati se si raggiungerà il numero minimo di 12 partecipanti.
- La quota non è rimborsabile se si sospende la frequenza al corso.

• **STORIA DELL'ARTE**

Docente: Manfrin Luigi

Orario: giovedì 10 - 11.30 (8 incontri, da feb.)

Sede del Corso: Auditorium

• **FLORITERAPIA**

Docente: Zullo Chiara

Orario: lunedì 20 -22 (17 ottobre)

Sede del Corso: Auditorium

• **L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE**

Docente: Zullo Chiara

Orario: lunedì 20.00-22.00 (24 ottobre)

Sede del Corso: Auditorium

• **FILOSOFIA**

Docente: prof. Sandro Melotto

Orario: martedì 10.00-11.30 (8 incontri)

Sede del Corso: Auditorium

• **GRAFOLOGIA**

Docente: prof. Tesera Baruchello

Orario: mercoledì 15-16.30 (10 incontri)

Sede del Corso: Auditorium

• **CULTURA POPOLARE**

Docente: prof. Tesera Baruchello

Orario: mercoledì 15-16.30 (10 inc. da gennaio)

Sede del Corso: Auditorium

• **CORRETTA ALIMENTAZIONE E CATTIVA PUBBLICITA'**

Docente: Mario Pugina

Orario: mercoledì 16.30-18.00

Sede del Corso: Auditorium

• **CORSO BASE DI SAHAJA YOGA**

Docente: Maddalena Menini

Orario: venerdì 20.30-22.00 (13 incontri)

Sede del Corso: Auditorium

• CORSI DI LINGUA (36 ORE):**- INGLESE BASE 1**

Docente: Prof.ssa Annalisa Garrone

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: lunedì 16.30-18.00

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- INGLESE BASE 2

Docente: Prof.ssa Annalisa Garrone

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: lunedì 18.00-19.30

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- INGLESE AVANZATO

Docente: Annalisa Garrone

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: giovedì 16.30-18.00

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- INGLESE CONVERSAZIONE

Docente: Annalisa Garrone

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: giovedì 18.00-19.30

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- SPAGNOLO BASE

Docente: Graciela Rodriguez

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: lunedì 16.30-18.00

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- SPAGNOLO AVANZATO

Docente: Graciela Rodriguez

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: lunedì 18.00-19.30

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- RUSSO BASE

Docente: Mattia Corradini

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: venerdì 18.30-20.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- RUSSO AVANZATO

Docente: Mattia Corradini

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: venerdì 20.00-21.30

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- TEDESCO BASE 1

Docente: Niemele Annette

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: venerdì 17.30-19.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- TEDESCO BASE 2

Docente: Niemele Annette

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: venerdì 19.00-20.30

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- TEDESCO AVANZATO CON CONVERSAZIONE

Docente: Niemele Annette

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: venerdì 20.30-22.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- LATINO E GRECO

Docente: prof. Francesco Zevio

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: mercoledì 19.30-21.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

GIAPPONESE BASE

Docente: Associazione Culturale Kokeshi

Durata del corso: 17 lezioni

Orario: lunedì 20.00-22.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

- GIAPPONESE AVANZATO

Docente: Associazione Culturale Kokeshi

Durata del corso: 17 lezioni

Orario: martedì 20.00-22.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

I corsi livello “base 1” sono destinati ai principianti o a chi vuole rinforzare le basi grammaticali e sintattiche della lingua.

I corsi livello “base 2” sono destinati a coloro che sono già in possesso delle prime basi grammaticali e sintattiche della lingua.

I corsi livello “avanzato” e conversazione sono destinati a coloro che sono già in possesso delle basi grammaticali e linguistiche e che vogliono approfondire ulteriormente lo studio della lingua.

- LINGUA INGLESE PER IL BUSINESS

Docente: Mattia Corradini

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: mercoledì 19.30-21.00

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 110,00

Comunicazione orale:

- telefonate; riunioni e videoconferenze; come presentarsi e fare conversazioni utili a socializzare durante viaggi, conferenze; fiere e incontri di lavoro.

Comunicazione scritta:

- email; lettere e relazioni commerciali; presentazioni; prodotti e servizi: come comunicare il loro valore e relazionarsi con i clienti; presentare se stessi, l'azienda, la mission, i prodotti e i servizi offerti.

• DIRITTI UMANI

Docente: prof. Romeo Ferrari

Durata del corso: 3 lezioni

Orario: venerdì 20.30-22.00 (da febbraio)

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 25,00

- I diritti umani, i concetti chiave
- Le tre generazioni dei diritti umani
- Il diritto internazionale e la democrazia mondiale

• TECNICHE DI COMUNICAZIONE PER L'AUTOPROMOZIONE PROFESSIONALE

Docente: prof. Mattia Corradini

Orario: martedì 19.30 - 21 (12 lezioni)

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Saper presentare con disinvoltura se stessi, essere in grado di descrivere al meglio i propri punti forza e comunicare con efficacia la propria professionalità, già acquisita o potenziale, tutto questo rappresenta il primo autentico ed insostituibile biglietto da visita per proporsi al mercato del lavoro nel quale la gestione della propria comunicazione risulta determinante per l'effettiva riuscita di un primo colloquio di lavoro, di una breve presentazione di sé durante un evento formale od informale oppure in occasione di un incontro con clienti, siano questi potenziali o fidelizzati.

Elemento caratteristico e fondante del corso sarà l'imprescindibile coinvolgimento dei corsisti che verranno costantemente accompagnati e consapevolmente guidati dal docente alla partecipazione in simulazioni di situazioni reali come colloqui, presentazioni di sé in pubblico, descrizione del proprio servizio/prodotto, tutto questo con lo scopo di impratichirsi delle tecniche illustrate e per poter concludere il percorso con un communication kit utile e concretamente spendibile.

• PSICOLOGIA DELLA MEMORIA

Docente: dott. Alessio Soave

Orario: lunedì 20.00-21.45

Durata del corso: 7 incontri

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 40,00

In questo ciclo di incontri si percorrerà un itinerario affascinante alla scoperta dei meccanismi del ricordare. In particolare si avrà modo di capire cos'è la memoria, come funziona, perché dimentichiamo, fino ad imparare alcuni accorgimenti miranti a rendere maggiormente vivido il ricordo. Anche con l'ausilio di esercizi specifici, i temi saranno trattati in una modalità che stimola la partecipazione e il coinvolgimento diretto dei partecipanti. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano approfondire le proprie conoscenze e curiosità sulla memoria, mettendosi alla prova in prima persona.

• PSICOLOGIA: “EMOZIONI E RELAZIONI”

Docente: M.G. Zocca

Durata del corso: 7 incontri da febbraio

Orario: mercoledì 17.30 - 19.00

Sede del corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 40,00

“Un viaggio nell’evoluzione dell’essere umano infanzia, adolescenza, età adulta, per scoprire le principali caratteristiche e utilizzare tali conoscenze nella quotidianità al fine di vivere o far vivere meglio e a pieno tale crescita evolutiva, personale in relazione agli altri”.

• LABORATORIO DI COMUNICAZIONE EFFICACE

Docenti: Silvia Granuzzo-Barbara Vischio

Orario: martedì 20.00-22.00

Sede del corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Gli obiettivi principali del progetto:

- Favorire l’apprendimento dei principali componenti della comunicazione umana.

- Favorire la consapevolezza dei partecipanti delle proprie capacità e difficoltà nell’affrontare alcune situazioni comunicative ed interattive.

- Permettere ai partecipanti di sperimentare modalità e tecniche espressive che possono aiutare a sostenere con efficacia le varie esperienze comunicative.

• **ESPERIMENTI DI PSICOLOGIA: L'INFLUENZA DEGLI ALTRI**

Docente: dott. Alessio Soave

Orario: lunedì 20.00-21.45 (10 incontri)

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 60,00

La storia della psicologia è costellata di interessanti esperimenti che hanno permesso di chiarire sempre di più i meccanismi della mente e i misteri del comportamento. Sarà attraverso la presentazione dei più famosi e curiosi esperimenti di psicologia sociale che avremo modo di scoprire come risulti semplice, da parte degli altri, influenzare i nostri comportamenti, atteggiamenti e pensieri. Durante il corso, in una modalità partecipativa, scopriremo le dinamiche dei possibili condizionamenti del comportamento, non tralasciando il forte impatto che su di noi hanno pubblicità e mass media.

• **DANZA DEL VENTRE**

Docente: Margherita Mutti

Orario: giovedì 18.15-19.15

Sede del Corso: Palestrina Anti

Tariffa di iscrizione: € 60,00

La danza del ventre è una danza femminile, sensuale e gioiosa. E' adatta a tutte le età. Si eseguono movimenti melodiosi e ritmici che dovrebbero sciogliere alcune tensioni e aiutano ad acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

• DAL RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO ALL'AUTOCONSAPEVOLEZZA

Docente: psicologa Silvia Granuzzo -
psicologa Barbara Vischio

Orario: martedì 20-22 (da febbraio)

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Gli obiettivi principali del progetto:

- Consentire ai partecipanti di sperimentare e imparare ad utilizzare la tecnica di rilassamento progressivo di Jacobson;
- Permettere ai partecipanti di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni, non solo in riferimento all'esperienza di rilassamento, ma anche alla vita quotidiana.

L'argomento proposto verrà così suddiviso:

- Ansia, stress ed effetti correlati. Inquadramento teorico della tecnica di "rilassamento progressivo di Jacobson".
- Rilassamento muscolare progressivo degli arti superiori.
- Rilassamento muscolare progressivo degli arti inferiori.
- Rilassamento muscolare progressivo della regione del tronco.
- Rilassamento muscolare progressivo della regione delle spalle.
- Rilassamento muscolare progressivo del collo.
- Rilassamento muscolare progressivo degli occhi e della bocca.
- Rilassamento delle attività mentali.
- Introduzione al Training autogeno.



Utl Villafranca

- Storia dell'arte (*giovedì Auditorium*)
- Floriterapia (*lunedì Auditorium*)
- L'importanza dell'alimentazione (*lunedì Auditorium*)
- Filosofia (*martedì, Auditorium*)
- Grafologia (*mercoledì Auditorium*)
- Cultura popolare (*mercoledì Auditorium*)
- Corretta alimentazione e cattiva pubblicità (*mercoledì Auditorium*)
- Corso base di Sahaja Yoga (*ven. Audit.*)
- Inglese base 1-2 (*lun. Scuola Don Allegri*)
- Inglese avanzato e Inglese conversazione (*giovedì. Scuola Don Allegri*)
- Tedesco base 1-2 (*venerdì Biblioteca*)
- Tedesco avanzato con conversazione (*venerdì Biblioteca*)
- Spagnolo base ed avanzato (*lunedì Scuola Don Allegri*)
- Giapponese base (*lunedì Biblioteca*)
- Giapponese avanzato (*mart. Biblioteca*)
- Russo base e avanzato (*ven. D. Allegri*)
- Latino e Greco (*mercoledì Biblioteca*)
- Inglese per il business (*merc. Biblioteca*)
- Tecniche di comunicazione per l'autopromozione personale (*mart. Biblioteca*)
- Diritti umani (*venerdì Biblioteca*)
- Psicologia: emozioni e relazioni (*mercoledì Auditorium*)
- Erboristeria in casa (*lunedì Auditorium*)
- Fisiognomica del volto e del piede (*lunedì Auditorium*)
- Dal rilassamento muscolare all'autoconsapevolezza (*martedì Auditorium*)

Anno Accademico 2016/2017

- Laboratorio di comunicazione efficace (*martedì Auditorium*)
- Psicologia della memoria (*lun. Biblioteca*)
- Esperimenti di Psicologia: l'influenza degli altri (*lun. Biblioteca*)
- Movimento corporeo in gruppo (con il metodo della core energetica (*lunedì Auditorium*))
- Informatica "primi passi" e avanzato (*giovedì Scuola Don Allegri*)
- Informatica intermedio (*martedì Scuola Don Allegri*)
- Ginnastica A-B (*lun. e giov. Scuole Bellotti*)
- Ginnastica C-D (*mart., ven. Cavalchini M.*)
- Autoshiatsu (*venerdì Auditorium*)
- Aerobica (*giovedì palestra Anti*)
- Danza del ventre (*giovedì palestra Anti*)
- Ginnastica posturale ()
- Tai chi (*palestra Anti*)
- Tango base e avanzato (*giovedì Auditorium*)
- Astronomia (*mercoledì Auditorium*)
- Fotografia (*mercoledì Biblioteca*)
- Taglio e cucito creativo (*lunedì Don Allegri*)
- Cartamodelli con conf. (*martedì D. Allegri*)
- Creiamo cuscini (*mercoledì Don Allegri*)
- Creiamo abiti e cappottini (*venerdì e sabato Don Allegri*)
- Frutticoltura (*mercoledì Auditorium*)
- Pittura e disegno base e avanzato (*Don Allegri*)
- Disegna il tuo libro (*lunedì Don Allegri*)
- Corso creativo (*Don Allegri*)
- Trucco (*venerdì Don Allegri*)

• ERBORISTERIA IN CASA

Docente: Chiara Zullo

Orario: lunedì 20-22 (da gennaio, 5 lez)

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 40,00

Ogni giorno utilizziamo erbe aromatiche e spezie nella nostra cucina. Il corso vuole insegnare le molteplici proprietà benefiche che esse hanno nel nostro organismo e come utilizzarle. Spesso andiamo alla ricerca di prodotti già preparati per raffreddori, influenze, disintossicanti dell'organismo... senza sapere che molte piante che utilizziamo quotidianamente e che abbiamo già nella nostra casa possono aiutarci a farci stare meglio.

• FISIOGNOMICA DEL VOLTO E DEL PIEDE

Docente: Chiara Zullo

Orario: lunedì 20.00-22.00

Durata del corso: 6 lezioni (dal 7 nov.)

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 40,00

Il corso vuole insegnare i punti chiave di riconoscimento nel volto e nel piede. Attraverso queste parti del nostro corpo possiamo imparare a capire che tipo di persona abbiamo di fronte e studiarne gli aspetti.

Inoltre possiamo imparare dai segni quali tipi di problematica fisica possiamo avere, cosa ci turba, cosa ci serve e molto altro.

E' molto interessante scoprire quello che il nostro corpo ci racconta senza l'uso della parola ma solo mostrandosi a noi nella sua visione.

- **MOVIMENTO CORPOREO
IN GRUPPO (CON IL METODO
DELLA CORE ENERGETICA)**

Docente: Counseling in Core
Energetica Marta Serpelloni

Orario: lunedì 18.30-20.00

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60,00

La Core Energetica è un processo evolutivo, è un metodo di lavoro sull'animo umano finalizzato ad attivare la nostra coscienza superiore per mettere in luce tutte le nostre "ombre", al fine di prenderne responsabilità e comprendere come hanno contribuito a creare la nostra vita. Il lavoro coinvolge tutti i livelli: il corpo (fisico ed energetico), le emozioni, la mente, la volontà ed il nostro sé spirituale. Lavorando contemporaneamente su questi livelli è possibile sciogliere gli ostacoli intorno al nucleo e aprirsi all'energia dell'amore. La Core Energetica nasce dal lavoro di John Pierrakos, allievo di Wilhelm Reich e fondatore dell'Analisi Bioenergetica con Alexander Lowen. Pierrakos riuscì a fondere le sue conoscenze con il lavoro spirituale di sua moglie Eva Pierrakos, creando insieme a lei la Core Energetica.

• INFORMATICA “PRIMI PASSI”

Docente: Michele Cecchetti

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: giovedì 16.30-18.00

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 140,00

Questo corso iniziale è rivolto verso chi non ha mai utilizzato un Personal Computer. Avrà come contenuti le nozioni base di un computer, l'organizzazione e la gestione di file e cartelle, l'uso del desktop, dei programmi principali, la gestione dei file audio e video, la navigazione in Internet e l'utilizzo della casella di posta elettronica.

• INFORMATICA “AVANZATO”

Docente: Michele Cecchetti

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: giovedì 18.00-19.30

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 140,00

Il corso avanzato è rivolto a coloro che sanno già utilizzare bene il computer e vogliono approfondire l'uso dei più importanti programmi del pacchetto Office, come Word, Excel e PowerPoint, nonché l'approfondimento nell'utilizzo dei principali motori di ricerca e del mondo di Internet.

• INFORMATICA “INTERMEDIO”

Docente: Michele Cecchetti

Durata del corso: 22 lezioni

Orario: martedì 18.00-19.30

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 140,00

Il corso intermedio è rivolto a chi sa già utilizzare il computer, o ha già acquisito una preparazione base. In questo corso verranno perfezionate nozioni già imparate, si utilizzeranno al meglio i file multimediali, Internet e il mondo Web, il trasferimento di file dalla rete, si affinerà l'utilizzo della tastiera e i programmi di produttività personale come la videoscrittura, si affronterà anche il mondo dei social network come Facebook e Twitter.

• AUTOSHIATSU

Docente: Lisa Zanon

Durata del corso: 18 ore (da gennaio)

Orario: venerdì 18.00-20.00

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Il corso è rivolto a coloro che desiderano prendersi cura di se stessi, del proprio corpo, della propria salute fisica ed emotiva, attraverso tecniche di auto-shiatsu, respirazione e stretching energetico dei meridiani, in modo da prevenire e/o alleviare i disturbi più comuni dovuti allo stress che la vita odierna ci procura ogni giorno. Al termine del corso ogni partecipante acquisterà maggiore consapevolezza del proprio corpo e sarà in grado di effettuare un trattamento completo di auto-shiatsu (do-in).

• AEROBICA

Docente: Margherita Mutti

Orario: giovedì 17.15-18.15

Sede del Corso: Palestrina Anti

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Una lezione di aerobica consiste in una serie di movimenti e passi a tempo di musica che servono a migliorare la resistenza cardiocircolatoria, la flessibilità e la tonificazione muscolare. La maggior parte dei movimenti si eseguono in piedi; poi ci sarà una parte dedicata agli esercizi a terra per la tonificazione degli addominali, delle gambe e dei glutei. Infine 6 o 7 minuti di stretching e rilassamento a terra.

• GINNASTICA

Docente: Ana Maria Ureta

Sono previsti 4 corsi di 48 ore ciascuno, con frequenza settimanale:

- GINNASTICA A: lunedì e giovedì
17.00-18.00 – Scuole Bellotti
- GINNASTICA B: lunedì e giovedì
18.00-19.00 – Scuole Bellotti
- GINNASTICA C: martedì e venerdì
15.00-16.00 - Cavalchini Moro
- GINNASTICA D: martedì e venerdì
16.00-17.00 - Cavalchini Moro

Tariffa di iscrizione: € 130,00

Questa iniziativa è rivolta a tutte le fasce di età e si propone di:

- realizzare esercizi specifici per tonificare e rassodare i principali gruppi muscolari: addominali, gambe, glutei e braccia;

- combattere la rigidità per dare flessibilità alle articolazioni: spalle, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale;

- lavorare con esercizi di stretching-allungamento.

Tutti gli esercizi sono accompagnati da una corretta respirazione per avere una buona ossigenazione muscolare e soprattutto migliorare la circolazione sanguinea per raggiungere un rilassamento generale. Le lezioni si svolgono con un grado di difficoltà crescente dall'inizio dell'anno fino al termine, in modo tale che ogni partecipante si possa accorgere della sua personale evoluzione.

• GINNASTICA POSTURALE

Docente: Ivano Buzzi

Durata del corso: 12 incontri

Orario: mercoledì 18.30 - 20 (da feb.)

Sede del Corso:

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Il corso base di ginnastica posturale si prefigge l'obiettivo di contribuire a prevenire e/o correggere determinati squilibri posturali del ns. corpo, causati dall'assunzione più o meno consapevole di posizioni non corrette o dall'esecuzione di movimenti in modo errato durante le varie attività quotidiane (lavoro, studio, etc..).

• TAI CHI (corso base e avanzato)

Docente: Paolo Gaiga

Orario: Giovedì 19-20,30 / 20.30-22

Sede del Corso:

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Studio dei "18 esercizi della lunga vita": gli esercizi hanno lo scopo di rendere più elastici i tendini e rafforzare l'apparato muscolare; lavorando sulla postura corretta del corpo, il praticante acquisisce maggior equilibrio e controllo del corpo stesso.

Studio della forma a mani nude dei "10 movimenti e dei 13 movimenti": mediante lo studio e l'esecuzione di sequenze di movimenti, abbinate alla corretta respirazione, si agisce sulla totalità dell'individuo.

• TANGO (BASE E AVANZATO)

Docente: Antonio Fiorillo

Durata del corso: 12 lezioni

Orario: giovedì 19.30-21.00
/ 21.00-22.30

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60

Anche quest'anno il Tango si articolerà in due corsi:

- Tango Principianti
- Tango Intermedio/Avanzato

Il corso punta a sviluppare l'insegnamento sotto il profilo del ballo, della danza e della disciplina. Tre aspetti insiti nel tango argentino, fra loro strettamente collegati.

Ognuno ne prediligerà un aspetto secondo i suoi obiettivi e attitudini, ma tutti impareranno a tener conto della sua tridimensionalità artistica, culturale e di relazione.

I corsi sono tenuti dal direttore della Compagnia di ballo Amedialuz, Antonio Fiorillo, di cui è possibile avere informazioni dettagliate su: www.amedialuz.net e in you tube: antonio fiorillo tango.

- **TAGLIO E CUCITO**

Docente: Monica Bedendo

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 60,00

- **CUCITO CREATIVO (TUTTO CIÒ CHE SERVE PER LA CASA)**

Orario: lunedì 18.00-20.00

- **COSTRUZIONE CARTAMODELLI CON CONFEZIONE**

Orario: martedì 18.00-20.00

- **CREIAMO CUSCINI CON LA TECNICA PUNTO SMOKING**

Orario: mercoledì 18.00-20.00

- **CREIAMO SPLENDIDI ABITI E CAPPOTTINI**

Orario: venerdì 18.00-20.00

/ sabato 10.00-12.00

- **MAGLIA (BASE E AVANZATO)**

Docente: Barbara Mazzi

Durata del Corso: 10 lezioni

Orario: base martedì 18.30-20.30

/ avanzato giovedì 18.30-20.30

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 60,00

• FOTOGRAFIA

Docente: Giovanni Sguazzardo

Durata del corso: 9 lezioni

Orario: mercoledì 18-20 (da gennaio)

Sede del Corso: Biblioteca

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Tecnica: comprensione della macchina fotografica e funzioni principali; l'analogico e il digitale; fotocamere compatte e reflex: bilanciamento del bianco e sensibilità ISO; messa a fuoco: manuale e autofocus; programmi automatici e programmi manuali; memorizzazione delle immagini digitali; gli obiettivi.

Composizione: regole base per una corretta composizione fotografica; ritratti; panorami. Sono inoltre previste uscite la domenica mattina per esercizi e prove pratiche.

• **ASTRONOMIA**

Docenti: Manuel Mascalzoni
e Andrea Peretti

Orario: mercoledì 20.30-22.00 (da marzo)

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Ogni lezione sarà accompagnata da brevi filmati, immagini e da altro materiale didattico ritenuto utile alla comprensione dei contenuti. Le uscite osservative con il telescopio saranno vincolate alle condizioni meteorologiche; il calendario potrà quindi subire delle variazioni.

• **DISEGNA IL TUO LIBRO**

Docente: Giovanni Cavassori

Durata del corso: da fine gennaio 2017

Orario: lunedì 20.00-22.00

Sede del Corso: Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Il corso è aperto a coloro che sono interessati alla realizzazione di una serie di illustrazioni a commento di un libro. Il libro/racconto da illustrare può essere scelto dall'allievo stesso oppure suggerito dall'insegnante (favole, poesie, narrativa, ecc...).

Il corso è volto a progettare e realizzare l'immagine di copertina e un numero limitato di immagini interne, con varie tecniche pittoriche, ad acqua e a secco, con acrilici, acquerello, tempere, matite colorate o bianco e nero.

- **PITTURA E DISEGNO
(BASE E AVANZATO)**

Docente: Giovanna Allegri

Durata del corso: 9 lezioni

Orario: giovedì 18.00-20.00

Sede del Corso: Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 60,00

Al corso possono partecipare tutti, anche allievi che per la prima volta si avvicinano al disegno. Verrà esplorata la tecnica del disegno dal vero nei vari aspetti e tecniche: matita, carboncino, sanguigna. Si darà particolare risalto al chiaro/scuro, alla profondità e tridimensionalità del disegno che si andrà ad eseguire.

In seguito, a partire dallo studio della composizione, si esploreranno le tecniche della pittura ad olio e acrilica.

Il percorso sarà adattato sulla base di curiosità ed interessi personali, valorizzando la libertà espressiva di ciascun allievo.

• TRUCCO

Docente: Roberto Grandotto

Orario: venerdì 20.00-22.00 (6 lezioni)

Sede del Corso: Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 50,00

- Conoscere la propria pelle e come prendersene cura (teoria e pratica).
- Le formulazioni dei vari cosmetici, la tecnica del chiaroscuro e la preparazione della base del trucco (teoria e pratica).
- La bordura dell' occhio e ombre scure (teoria e pratica).
- Il trucco completo dell' occhio e corretta forma delle sopracciglia (teoria e pratica).
- Applicazione del fard e il trucco della bocca (teoria e pratica).
- Trucchi per occasioni speciali e ripasso generale

• CORSO CREATIVO

Docente: Hildegard Maupai

Durata del corso: 9 lezioni

Orario: lunedì 17.00-19.00

Sede del Corso: Don Allegri

Tariffa di iscrizione: € 60,00

- Decorazione di vari oggetti in legno, metallo, terracotta ecc. con la tecnica del dècoupage, dècoupage pittorico, cracklè, tecnica tridimensionale, pittura country, stencil...
- creazione di bigiotteria con perle e perline
- lavori in lana cotta ad acqua e sapone o con l'uso di un ago.

• FRUTTICOLTURA

Docente: Giovanni Rigo

Durata del corso: da febbraio 2017

Orario: mercoledì 15.00-17.00

Sede del Corso: Auditorium

Tariffa di iscrizione: € 30,00

Il corso, rivolto a professionisti e hobbisti, riguarderà la coltivazione delle piante da frutto con le varie operazioni colturali; l'impianto, la potatura di allevamento e di produzione, la scelta delle varietà, la difesa dalle malattie, l'innesto, ecc..

• CORSO DI TEATRO

Docente: Claudio Messini

Durata del corso: ottobre/maggio

Orario: lunedì 20.00 – 22.00

Sede del Corso: Scuola Don Allegri

Info e iscrizioni: I Gotturni – Via Marconi 3/E – Villafranca – Vr – tel. 348/2450564

Il corso si prefigge di avvicinare gli adulti al mondo del Teatro, approfondire eventuali esperienze pregresse nel campo della recitazione; acquisire disinvoltura e combattere la timidezza; socializzare in un contesto colto e divertente; far conoscere le tecniche recitative - gestuali e correggere vizi o difetti della dizione. Programma.

Cenni sulla Storia del Teatro; Dizione; La Voce: timbro, colore e suono. Respirazione. Espressione Corporea. Spazio e Ritmo. Improvvisazione. Messa in Scena.

PRESENTAZIONE DEI CORSI

**Mercoledì 14 settembre ore 18
all'Auditorium di Villafranca**



**INIZIO CORSI
DA LUNEDI' 17 OTTOBRE 2016**

NUMERI UTILI:

• **Segreteria UTL**

Alla Scuola Media Don Allegri
Via Rizzini (di fianco all'Auditorium)
Tel. 045 6302774

utl.cev@grupprocercate.it

• **Comune di Villafranca di Verona
- Biblioteca Comunale**

P.zza Villafranchetta, 30
Tel 045 7902901

- Ufficio Cultura

Tel. 045 6339191

Fax 045 6339200