



<b>CALENDARIO E CONTATTI</b> .....	<b>2</b>
<b>ORGANIZZAZIONE.</b> .....	<b>3</b>
<b>CHI SIAMO</b> .....	<b>4</b>
<b>PIATTAFORMA E-LEARNING</b> .....	<b>9</b>
<b>REGOLAMENTO</b> .....	<b>10</b>
<b>CORSI BREVI</b> .....	<b>12</b>
<b>LEGENDA: SIMBOLI E DICITURE.</b> .....	<b>15</b>
<b>CONOSCERE E APPROFONDIRE</b> .....	<b>16</b>
<b>CUCINA E ALIMENTAZIONE</b> .....	<b>25</b>
<b>COSTRUIRE IL BENESSERE.</b> .....	<b>27</b>
<b>INFORMATICA</b> .....	<b>33</b>
<b>LABORATORI ARTISTICI</b> .....	<b>36</b>
<b>LABORATORI DEL CORPO</b> .....	<b>45</b>
<b>MUSICA, TEATRO &amp; CANTO</b> .....	<b>51</b>
<b>LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE</b> .....	<b>55</b>
<b>MUSICA</b> .....	<b>72</b>
<b>LIBRERIA FRIULI.</b> .....	<b>73</b>
<b>ATTIVITÀ EUROPEE.</b> .....	<b>74</b>
<b>BILANCIO 2020</b> .....	<b>76</b>
<b>ELENCO CORSI E INDICI</b> .....	<b>79</b>

# contatti & calendario

## TESSERAMENTO

il tesseramento ha un costo di 22€ ed è necessario per iscriversi a tutti i corsi dell'anno di studi 2021/22, la cui decorrenza è dall'01/06/2021 al 31/05/2022. Ogni associato ha la possibilità di scegliere un corso breve in omaggio con il tesseramento.

## DOVE SIAMO

Via Napoli 4, a Udine, ingresso da via Caltanissetta 35: qui riceve la segreteria e si tengono tutti i corsi (comprese le attività motorie, nella palestra interna). Parcheggi disponibili gratuitamente in via Caltanissetta, via Napoli, via Pozzuolo e nelle vie limitrofe.

## COME SI SVOLGERANNO LE LEZIONI

online, in presenza, in giardino, in presenza&online... siamo pronti a ogni evenienza! Le indicazioni, corso per corso, sono indicate in questo programma.

**CODICE FISCALE** 94042120306

**SITO INTERNET** [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it)

**TELEFONO** 0432297909

**MAIL** [segreteria@libereta-fvg.it](mailto:segreteria@libereta-fvg.it); [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it); [libereta-fvg@pec.it](mailto:libereta-fvg@pec.it);  
per contattare la Presidente: [pina.raso@libereta-fvg.it](mailto:pina.raso@libereta-fvg.it)

**FACEBOOK** Università delle LiberEtà

## ORARI SEGRETERIA E ISCRIZIONI

dal lunedì al venerdì, dalle 09 alle 12.30 e dalle 15 alle 19

## ISCRIZIONI TRAMITE BONIFICO

manda una mail a [iscrizioni@libereta-fvg.it](mailto:iscrizioni@libereta-fvg.it), indicando il corso a cui desideri partecipare e riceverai tutte le indicazioni per effettuare il bonfico.

## APERTURA ISCRIZIONI

Sempre aperte, da maggio 2021 per tutto il corso dell'anno.

## CALENDARIO CHIUSURE SEDE

il 12 luglio 2021; dall'01 al 15 agosto 2021 (chiusura estiva); l'1 novembre 2021, l'8 dicembre 2021; dal 24 dicembre 2021 al 6 gennaio 2022 (chiusura natalizia); dal 14 al 18 aprile 2022 (chiusura pasquale); il 25 aprile 2022; l'1 maggio 2022 e il 2 giugno 2022.

Le date di fine corso sono calcolate tenendo presente il recupero delle lezioni perse per chiusura sede.

## PROGRAMMA SEMPRE IN AGGIORNAMENTO

scopri tutte le novità sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it), su facebook e in sede!

# organizzazione

## CONSIGLIO DIRETTIVO

<b>GIUSEPPINA RASO</b>	Presidente
<b>IVANO SEBASTIANUTTI</b>	Vice Presidente
<b>PAOLO MARIN</b>	Segretario amministrativo
<b>MANUELA CROATTO</b>	Consigliere
<b>SIMONETTA FABRO</b>	Consigliere
<b>ELENA FAGGI</b>	Consigliere
<b>PAOLA FERRARO</b>	Consigliere
<b>CARMEN ROMEO</b>	Consigliere
<b>LORENZO SNAIDERO</b>	Consigliere
<b>STEFANO STEFANEL</b>	Consigliere
<b>MARCO TOMMASI</b>	Consigliere

## ORGANO DI CONTROLLO MONOCRATICO DELL'ASSOCIAZIONE

**ALESSANDRA NOACCO**

## STAFF

<b>DEBORA AIELLO</b> Rapporti con il pubblico e comunicazione	debora.aiello@libereta-fvg.it
<b>MASSIMO BARDUS</b> Project Manager	massimo.bardus@libereta-fvg.it
<b>ALESSIA FABBRO</b> Segreteria	alessia.fabbro@libereta-fvg.it
<b>CRISTINA MADONNA</b> Direzione corsi	cristina.madonna@libereta-fvg.it
<b>ROBERTA ZAMPIERI</b> Amministrazione	roberta.zampieri@libereta-fvg.it
<b>CISELLA MARCIANO</b> Addetta alla sede	

## VOLONTARI

**CRISTINA PASSERINI** Addetta segreteria  
**ALESSANDRO BRAIDICH** Addetto sede

# chi siamo

L'Università delle LiberEtà del F.V.G. è un'associazione culturale giuridicamente riconosciuta che si occupa di educazione degli adulti e di formazione. Tutti gli iscritti sono associati e, per aderirvi, è sufficiente presentare una domanda d'iscrizione pagando la quota relativa. Per frequentare i corsi non sono richiesti titoli di studio.

L'Università delle LiberEtà si propone i seguenti obiettivi:

- essere una risorsa culturale e formativa per l'intera comunità;
- allargare gli orizzonti culturali, spaziando dalla cultura tradizionale a forme di saperi nuovi e alternativi;
- innovare le metodologie didattiche, puntando sul dato che la modificabilità cognitiva sia possibile a qualsiasi età;
- diffondere, in Italia e in Europa, l'educazione degli adulti del sistema non formale.

## RAPPORTI NAZIONALI E INTERNAZIONALI

L'Università delle LiberEtà fa parte di una vasta rete informale di centri per l'Educazione degli adulti europei ed extraeuropei con cui condivide progetti, scambi di insegnanti e di allievi, incontri di progetto e convegni. Tali centri hanno scopi e finalità simili, ma sono di tradizione, cultura e lingua di-

verse: queste relazioni hanno arricchito indiscutibilmente lo sviluppo formativo e culturale del centro.

**PROGETTI EUROPEI:** Pur soddisfatti dei risultati a livello locale si è ritenuto importante espandere la realtà educativa e culturale in tutta Europa. Dal 2003 l'Università delle LiberEtà del F.V.G. partecipa a diversi progetti di cooperazione europea in una rete che connette oltre 60 enti per un totale di 8 progetti all'attivo come partner o coordinatore. Attualmente è impegnata in 8 progetti Erasmus+. **L'ultimo, in ordine di tempo, coinvolgerà direttamente insegnanti e allievi, che avranno la possibilità, dal prossimo autunno, di fruire di attività didattiche all'estero. Maggiori informazioni nella sezione ATTIVITÀ EUROPEE** (vai a pagina 74)

**PROGETTO LEARNING CITY:** L'Università delle LiberEtà collabora con la Regione Friuli Venezia Giulia in veste di partner scientifico, per l'accreditamento presso l'Unesco come LEARNING CITY delle 4 città capoluogo, Trieste capofila.

**GEMELLAGGI:** Kärnten Volkshochschulen di Villaco (Austria); la città di Mod'In (Israele) e il locale Multidisciplinary Centre per l'Educazione degli Adulti; la città araba Daburiyya e il locale centro di Educazione degli adulti.

**A LIVELLO NAZIONALE:** collaborazioni con l'Agenzia Nazionale ERASMUS+ e in particolare con l'Unità nazionale EPALE/piattaforma per l'educazione degli adulti, di cui la Presidente Giuseppina Raso è ambasciatrice.

## I CORSI

L'Università delle LiberEtà organizza annualmente oltre 500 corsi nei seguenti settori:

**CONOSCERE E APPROFONDIRE:** corsi teorici, di cultura generale che spaziano tra materie spiccatamente umanistiche come storia generale e locale, storia dell'arte, filosofia, cinema, letteratura, diritto ed economia. Particolarmente interessanti le applicazioni pratiche: scrittura creativa, potenziamento cognitivo e tematiche scientifiche;

**COSTRUIRE IL BENESSERE:** corsi a carattere pratico-operativo, che non escludono una base teorica, applicati a temi psicologico-comportamentali. L'obiettivo delle lezioni è aumentare la propria consapevolezza, superare limiti e migliorare le relazioni familiari e sociali, con focus pratici sulla cura dell'immagine;

**CUCINA E ALIMENTAZIONE:** corsi pratico/dimostrativi di ricette regionali, vegetariane oltre che classiche. Non solo divulgazione ma anche socialità: ogni lezione termina con una degustazione delle pietanze preparate. Degno di nota è Avvicinamento al vino, corso tenuto da un sommelier con lo scopo di avviare le persone ad un consumo consapevole;

**INFORMATICA E NUOVE TECNOLOGIE:** le conoscenze di base del computer e di tablet/smartphone (android e ios), per un loro utilizzo consapevole, volto a sfruttare tutte le potenzialità di questi strumenti. Particolare la proposta del

corso Creazione di video, che segue il corsista dall'idea al montaggio;

**LABORATORI ARTISTICI E ARTIGIANALI:** di impostazione pratico-operativa, per affinare la manualità e la creatività declinata in molteplici espressioni; varie tecniche pittoriche, disegno, sartoria (confezione capi e riparazioni), tessitura e filati (arazzi, tappeti, maglia, ricamo e tombolo), fotografia, calligrafia e bigiotteria;

**LABORATORI DEL CORPO&BALLI:** comprendono tutti i corsi di attività motoria e ballo, a più livelli di intensità, volti non solo al mantenimento e potenziamento del tessuto muscolare, ma anche al benessere psicofisico. L'intera sezione costituisce un settore importante della attività scolastica, svolta nella palestra interna alla sede, dalle 8.30 alle 22.30, dal lunedì al venerdì, coprendo i bisogni di tutti e di tutte le età;

**MUSICA, TEATRO E CANTO:** corsi che mirano allo sviluppo e all'espressività dei propri talenti artistici e musicali, con uno sguardo alla storia della musica e alla teoria musicale, comprendendo anche corsi di vari strumenti come pianoforte, chitarra e batteria e vari livelli di canto moderno;

**LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE:** corsi a vari livelli di grammatica e conversazione dedicati all'apprendimento delle maggiori lingue europee e non solo (inglese, francese, tedesco, spagnolo ma anche brasiliano, russo, giapponese e arabo) dove possibile avvalendosi di docenti madrelingua.

**NOTA BENE:** A partire dal prossimo autunno alcuni allievi e alcuni insegnanti avranno la possibilità di completare la loro formazione con viaggi studio all'estero completamente spesi da fondi Erasmus+.

## DIVENTA NOSTRO INSEGNANTE

L'Università delle LiberEtà accetta nuove proposte e nuovi insegnanti anche a libretto pubblicato. Per i nuovi insegnanti la modalità di presentazione è sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it), alla pagina "Come diventare nostro insegnante", dove è possibile scaricare la scheda docente/proposta corso. Tale modulo andrà inviato all'indirizzo [cristina.madonna@libereta-fvg.it](mailto:cristina.madonna@libereta-fvg.it), unitamente ad un curriculum vitae che descriva la propria formazione e certifichi l'esperienza relativa alla materia di insegnamento per la quale il candidato si propone.

### DURATA DI CORSI E LEZIONI

I corsi possono avere una durata annuale, quadrimestrale, bimestrale o mensile, secondo i programmi stabiliti dagli insegnanti. Le date di inizio sono:

#### **PRECORSI DI LINGUA** (bimestrali):

7 lezioni dall'01/09/2021;

#### **1° quadrimestre :**

14 lezioni dall'01/10/2021;

#### **ANNUALI DI LINGUA:**

25 lezioni dal 02/11/2021;

#### **2° quadrimestre :**

14 lezioni dall'01/02/2022;

#### **CORSI BREVI** (4 lezioni); **BIMESTRALI** (7 lezioni); **INTENSIVI** (40 ore di lezione in

10 appuntamenti):

in partenza lungo tutto il corso dell'anno di studi.

Le date di partenza sono specificate accanto al titolo del corso. Le lezioni perse per chiusura sede e assenze dell'insegnante saranno recuperate, mentre non sono recuperabili le assenze effettuate dai corsisti per motivi personali. Le lezioni hanno una durata minima di un'ora e massima di quattro. La cadenza è settimanale, salvo alcuni corsi per cui è richiesta una diversa programmazione.

## VIDEOLEZIONI SULLA NOSTRA PIATTAFORMA

Predisposte per garantire la continuità dei corsi in caso di lockdown e sempre garantite anche in caso di lezioni in presenza.

**CORSI SOLO ONLINE:** si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning;

**CORSI ONLINE & IN PRESENZA, MISTO (BLENDED):** è possibile seguire questi corsi nella modalità preferita, in presenza (qualora concesso), online in caso di difficoltà momentanea a raggiungere la sede o semplicemente per scelta personale.

### ATTIVAZIONE CORSO

Gli insegnanti predispongono un programma di massima concordato con la direzione. Alcuni rilasciano un programma più dettagliato disponibile in segreteria.

Sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it) è possibile scaricare i programmi dettagliati e leggere il curriculum del docente.

È previsto, salvo casi specifici, un numero minimo per l'attivazione pari a 6 iscritti per gli intensivi/bisettimanali di lingua e 8 per tutte le altre tipologie di corso.

Se alla prima lezione tale numero non venisse raggiunto, il corso può essere attivato previo versamento di un'integrazione da parte dei corsisti, pari alla copertura delle quote mancanti (in genere una o due). Questa opzione richiede l'accordo unanime dei corsisti regolarmente iscritti. In caso contrario il corso verrà annullato e gli iscritti saranno rimborsati.

I corsi con un numero definitivo di iscritti inferiore a 5 verranno comunque annullati.

È previsto anche un numero massimo,

che dipende dalla tipologia del corso. Per le lingue è ammesso, qualora il corso scelto si rivelasse non adeguato al livello del discente, trasferirsi ad altro di livello inferiore o superiore, previo accordo con l'insegnante e comunicazione in segreteria.

Si precisa che l'anno 2021-2022 sarà soggetto alle disposizioni di contingenza relative all'emergenza COVID 19, pertanto il numero MASSIMO di accesso ai corsi verrà stabilito sulla base della legislazione al momento vigente in materia.

I corsi "speciali" sono tutti quei corsi organizzativamente più impegnativi, che richiedano strutture adeguate o interventi personalizzati; per questa tipologia, in genere, è previsto un numero ridotto di iscritti.

### ISCRIZIONI

È possibile iscriversi presso la sede in Via Napoli 4, ad Udine, dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 12.30 e dalle 15 alle 19. Ci si può iscrivere durante tutto l'anno di studi, previa verifica dei posti disponibili. È possibile iscriversi online tramite pagamento con bonifico bancario, previa comunicazione via mail a

**iscrizioni@libereta-fvg.it**

con indicazione del titolo del corso. Verrete contattati dalla segreteria per la conferma della disponibilità posti e della quota corrispondente. L'iscrizione sarà registrata alla ricezione della distinta o conferma di pagamento.

### QUOTE DI ISCRIZIONE AI CORSI

<b>TESSERA ASSOCIATIVA</b>
<b>€ 22,00</b>

Con la tessera di iscrizione, obbligatoria per frequentare i corsi, si acquisisce il diritto di frequentare un corso breve in omaggio:

<b>CORSI ORDINARI</b>	
Annuali (25 lezioni)	€ 97,00
Quadrimestrali (14 lezioni)	€ 65,00
Bimestrali; Precorsi di lingua; Mensili bisettimanali (7 lezioni)	€ 33,00
Brevi (4 lezioni) il primo scelto è in omaggio	€ 15,00
Intensivi di lingua (10 sabati, 40 h);	€ 129,00
Corsi intensivi-brevi di lingua (5 sabati, 20h),	€ 65,00
<b>INFORMATICA</b>	
Bimestrali (7 lezioni)	€ 50,00
<b>CUCINA E ALIMENTAZIONE</b>	
Avvicinamento al vino 2 – degustazioni (8 lezioni)	€ 50,00
Cucina corsi pratico/ dimostrativi (4 lezioni)	€ 100,00
<b>CORSI SPECIALI</b>	
Quadrimestrali speciali: Canto; Pianoforte; Tiessi (14 lezioni)	€ 107,00
Ginnastica personalizzata per over60 (8 lezioni)	€ 50,00
Bimestrale speciale: Batteria: rudimenti (8 lezioni)	€ 50,00
<b>CORSI SPECIALI ONLINE</b>	
Storia della musica: i grandi autori online (7 lezioni)	€ 100,00
Laboratorio di tessitura online (14 lezioni)	€ 170,00
<b>SPESE ACCESSORIE CORSI</b>	
Blocchetto 5 prove pianoforte	€ 15,00
Noleggio quadrimestrale telaio	€ 25,00
Contributo attestato di frequenza ultimo biennio	€ 03,00
Contributo attestato di frequenza anni precedenti	€ 05,00

Contributo testo TAGLIO E CUCITO METODO SITAM	€ 50,00
<b>SCONTI</b>	
Iscrizione combinata "TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA" e "TIESSI: I TESSILI"	€ 12,00
Iscrizione combinata "LABORATORIO DI TESSITURA ONLINE" e "TIESSI: I TESSILI"	€ 15,00
Iscrizione combinata a due corsi di "LABORATORIO DI TESSITURA ONLINE"	€ 20,00
Iscrizione combinata all'intero ciclo di "STORIA DELLA MUSICA: I GRANDI AUTORI" (3 corsi)	€ 30,00

Qualora sia previsto l'uso di attrezzature speciali e di materiali specifici, l'Università delle LiberEtà si farà carico della spesa delle attrezzature ad uso collettivo e che rimangono all'interno della struttura. Il costo del materiale di uso individuale sarà a carico del corsista stesso e non è compreso nella quota.

### RIMBORSI QUOTE

I contributi per i corsi saranno restituiti solo per cause imputabili all'associazione. L'eventuale rimborso della quota corso deve essere richiesto entro dieci giorni, specialmente in prossimità della chiusura contabile dell'anno scolastico e comunque non oltre il 31/05/2022. La tessera d'iscrizione non sarà restituita in ogni caso. L'integrazione versata da iscritti a corsi sottonumero non verrà restituita in caso di ingresso di nuovi partecipanti (che comunque pagheranno l'intera quota, pur avendo perso delle lezioni).

### TESSERAMENTO TARDIVO

L'anno scolastico termina il 31/05/2022; chiunque vi si iscriva dopo l'01/03/2022 riceverà un buono pari al costo della

tessera (€ 22,00) valido per il tesseramento all'anno 2022/2023.

### CORSI DI AGGIORNAMENTO

Per insegnanti e operatori dell'educazione degli adulti con finanziamento europei (5-10 giornate full time):

Per i frequentanti provenienti dai Paesi dell'UE (al giorno)	€80
Per i frequentanti italiani	€ 0

### 2 % IRPEF - 5 % IRPEF

È possibile devolvere all'Università delle LiberEtà il 2 e 5 per mille dell'IRPEF con una firma nell'apposita casella dei moduli Unico e 730. Ricordiamo a chi volesse contribuire che il nostro codice fiscale è **94042120306**.

### ATTESTATO DI FREQUENZA

Gli attestati di frequenza sono rilasciati su richiesta individuale ed espressamente motivata (documenti da esibire al datore di lavoro o all'istituto scolastico per il credito formativo). Il corsista che lo richiede deve aver frequentato almeno il 70% delle lezioni. Per motivi organizzativi non è garantito il rilascio di attestati relativi ad anni precedenti al 2015.

### CERTIFICATO MEDICO

Necessario per frequentare i seguenti corsi: ginnastica (tutte), pilates e kazzuca. Per gli associati all'anno 2021/22, da settembre 2021, sarà attiva una convenzione con il dott. Alessandro Grassi (Medico Chirurgo - Spec. Medicina dello Sport) per visita e certificato medico al costo di 25€ (l'elettrocardiogramma incluso nel prezzo). Per appuntamento rivolgersi direttamente all'ambulatorio sito in Vicolo Taschiutti, 10 - Udine: [udgrassi@libero.it](mailto:udgrassi@libero.it), 0432 503365.

# piattaforma e-learning

Ogni corsista avrà la possibilità di accedere alla versione online del proprio corso per scaricare e consultare il materiale didattico messo a disposizione (presentazioni, immagini, testi, video, link, compiti ecc) e per accedere alla videolezione in caso di necessità.

## VIDEOLEZIONI PREVISTE PER I CORSI

 **SOLO ONLINE:** si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning;

 **ONLINE & IN PRESENZA, MISTO (BLENDED):** in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). La videolezione sarà comunque garantita ANCHE in caso di corso in presenza. **NOTA BENE:** l'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso;

 **ONLINE O IN PRESENZA:** in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). Alla riapertura della sede, il corso tornerà in presenza. **NOTA BENE** l'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso.

## CONTENUTI EXTRA

I docenti metteranno a disposizione dei contenuti extra (materiali, video, dispense, presentazioni ...) scaricabili dai soli iscritti al corso, al fine di integrare la formazione cominciata in aula o online.

## AULA VIRTUALE

Tramite le notevoli funzionalità della piattaforma, lo spirito di classe potrà essere incrementato! Chat, forum, wiki, contatto con il docente... il rapporto tra gli studenti e il proprio insegnante verrà mantenuto vivo anche fuori dalla scuola.

## ACCESSO

Accrediti e guida alla connessione verranno forniti all'iscrizione o in prossimità della partenza del corso.

## LOGIN

**Username:** cognome.nome

(il cognome.nome dell'iscritto, tutto minuscolo, tutto attaccato)

**Password primo accesso:**

verrà assegnata dalla segreteria.

**NOTA BENE:** Il sistema chiederà di sostituirla con una password personale di almeno 8 caratteri.

**Password successivi accessi:**

quella personale impostata dal corsista.

## ASSISTENZA

È consigliato effettuare connessioni di prova per garantire l'accesso alla prima lezione in completa autonomia. Contattare 0432297909 in orari di segreteria per le prove o ogni problema di connessione.

## PREREQUISITI

Connessione stabile alle rete internet; un computer, smartphone o tablet con webcam e microfono integrati o collegati; browser Google Chrome (anche da dispositivi Apple); aggiornamento software a Windows 10.

# regolamento

- 1) L'iscrizione ai corsi è strettamente nominale, non è possibile il subentro di parenti o conoscenti;
- 2) È possibile trasferirsi da un corso all'altro ma è necessario rivolgersi in segreteria che verificherà la fattibilità e il consenso dell'insegnante;
- 3) I soldi versati non possono essere restituiti se non per cause imputabili all'Università (annullamento corso, modifiche in itinere riguardanti giorno, orario e data partenza o errore da parte dell'associazione) e potranno essere erogati solo se richiesto entro e non oltre 10 giorni dalla comunicazione. Le richieste di rimborso per motivi personali (famiglia, salute, lavoro) non possono essere soddisfatte. Il cambiamento dell'insegnante durante l'anno di studi non è motivo di richiesta di rimborso;
- 4) Il costo della tessera d'iscrizione non verrà rimborsato in nessun caso;
- 5) Per avviare un corso è necessario il raggiungimento del numero minimo di iscritti. Prima dell'annullamento, la segreteria chiederà ai presenti la disponibilità a coprire le quote degli iscritti mancanti. Nel caso di accettazione il corso verrà avviato: è concesso alla classe di "chiudere" il corso per evitare nuovi ingressi. Se durante le lezioni, dovessero aggiungersi corsisti, l'integrazione versata non verrà rimborsata ma l'iscritto aggiunto pagherà la quota complessiva, pur avendo perso delle lezioni;
- 6) Gli associati sono pregati di tenersi informati dell'inizio dei corsi a cui si sono iscritti. Per agevolarlo, al momento dell'iscrizione la segreteria consegna all'associato una ricevuta indicante: titolo del corso, insegnante, giorno, ora e data di partenza. Si prega di verificare che non ci siano errori e di conservarla come promemoria. Gli iscritti verranno avvisati solo nel caso di annullamento corso o modifica delle sue condizioni (data di inizio, orario o giornata);
- 7) Per alcuni corsi di attività motoria è obbligatorio il certificato medico;
- 8) I buoni sono validi per un anno solare dalla data di emissione. Per sfruttarli è necessario presentarli in segreteria;
- 9) Chi si tessera dopo il 1°marzo, dovrà versare la quota per il tesseramento 2021/22 e riceverà un buono per il tesseramento gratuito all'anno 2022/23, sfruttabile dall'01/06/22 al 31/05/23;

- 10) L'associato è pregato di avvisare dell'eventuale abbandono di un corso, per aggiornare il registro e favorire la lista d'attesa;
- 11) L'associato, firmando il modulo di iscrizione, accetta che i dati personali e i recapiti vengano utilizzati dall'Università delle LiberEtà per invio di comunicazioni relative ai corsi, all'invio del libretto e alla ricezione di email. Nessun dato sarà comunicato all'esterno;
- 12) In caso di iscrizione tramite bonifico bancario, la segreteria fornirà tutte le informazioni per un'iscrizione consapevole (quote, orari, date di inizio) sulla base di quanto richiesto

dall'interessato via mail. Una volta effettuato il pagamento, non saranno ammessi rimborsi se non per cause imputabili alla scuola.

#### ARTICOLO STRAORDINARIO

- 13) Il "BUONO COVID", rilasciato a seguito dell'annullamento o abbandono di un corso a causa dell'emergenza covid è strettamente personale. Potrà essere sfruttato solo mostrando la mail di avvenuto rilascio, inviata dalla segreteria. I buoni covid espressamente validi per un CORSO BREVE IN OMAGGIO varranno unicamente per un CORSO BREVE IN OMAGGIO.

# corsi brevi

**Durata: 4 lezioni - Costo: 15€**  
**ma ogni associato ha diritto un corso breve in omaggio**  
**con il tesseramento, quale scegli?**

**Elenco in aggiornamento: scopri le nuove proposte sul sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it)**

cod	Materia	Insegnante	il	ora	dal
<b>LUGLIO</b>					
152	<b>Estate21 - Make-Up Per L'attività Sportiva</b>	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	01/07/21
204	<b>Estate21 - Fotografia In Pillole - Corso Online</b>	Bartuccio Giuseppe	ven	18:30-19:30	02/07/21
207	<b>Estate21 - Inglese: English Songs</b>	Serafini Silvio	ven	17:00-18:00	02/07/21
104	<b>Estate21 - Pittura: Dipingere Le Emozioni - Introduzione</b>	Forte Marina	ven	18:00-19:30	02/07/21
<b>SETTEMBRE</b>					
306	<b>Estate21 - Balli Caraibici E Latini Per Singles</b>	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	01/09/21
164	<b>Avvicinamento Al Vino 1</b>	Scalettaris Francesco	ven	18:30-19:30	03/09/21
153	<b>Estate21 - Pittura: Dipingere Le Emozioni - Introduzione</b>	Forte Marina	ven	18:00-19:30	03/09/21
201	<b>Estate21 - Udine: Quattro Epoche</b>	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	03/09/21
665	<b>Taglio E Cucito Con Il Metodo Sifam: Disegnare Cartamodelli</b>	Chiccaro Orietta	ven	09:00-10:30	03/09/21
148	<b>Estate21 - Organizza Un Evento</b>	Palmarini Cristina	lun	19:00-20:30	06/09/21
196	<b>Estate21 - Anatomia Del Corpo Umano: Un Viaggio Introduttivo</b>	Fonti Marco	mar	19:00-20:00	07/09/21
320	<b>Estate21 - Camminamento</b>	Demarchi Martina	mar	15:00-16:00	07/09/21
133	<b>Estate21 - Fitness Della Mente</b>	Buri Patrizia	mar	11:00-12:00	07/09/21
313	<b>Estate21 - Friuli: Itinerari Ideali Tra Natura, Storia...E Leggenda</b>	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	08/09/21
197	<b>Estate21 - Cura Dei Capelli: I Rimedi Naturali Della Nonna</b>	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	09/09/21

**OTTOBRE**

157	<b>Fotografia: Conversazioni Fotografiche</b>	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	04/10/21
195	<b>Bon Ton</b>	Colacicchi Mirella	gio	18:00-19:00	07/10/21
126	<b>Storia: Il Mondo Concentrazionario - I Gulag E I Lager</b>	Giachin Claudio	mar	17:15-18:45	13/10/21
127	<b>Le Ombre Del Tragico - Il Conflitto Tra Economia E Salute</b>	Amato Gianfranco	lun	16:00-17:00	18/10/21
659	<b>Obiettivo Felicità</b>	Fabbro Nerina	lun	10:00-11:00	18/10/21
280	<b>Letteratura: voci femminili della letteratura contemporanea</b>	Luciano Giuliana	mer	17-18	20/10/21
257	<b>Wu Shu, Daoismo, Confucianesimo E Buddismo</b>	Antoldi Mario	ven	18:00-19:00	22/10/21
582	<b>Francese: Les Impressionnistes: Mais Qui Étaient Leurs Modèles? - parte 1</b>	Quarré Chantal	mer	17:30-18:30	28/10/21

**NOVEMBRE - DICEMBRE**

139	<b>Le Stelle Raccontano Storie Di Meraviglia</b>	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	04/11/21
683	<b>Spagnolo: Cultura Latinoamericana - Geografia, Gastronomia E Storia</b>	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	05/11/21
141	<b>Logica-Mente</b>	Piccin Mirella	mar	15:00-16:30	09/11/21
213	<b>Storia Della Moda</b>	Colacicchi Mirella	gio	18:00-19:00	11/11/21
132	<b>Storia: I Balcani - Dal Regno Di Serbia Alla Fine Della Jugoslavia</b>	Giachin Claudio	mar	17:15-18:45	16/11/21
216	<b>Crea Il Tuo Presepe Di Cartone</b>	Vukmanic Erna	gio	15:45-17:45	18/11/21
236	<b>Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Alle Ossa</b>	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	22/11/21
155	<b>L'epoca Del Dominio Della Tecnica</b>	Amato Gianfranco	lun	16:00-17:00	22/11/21
583	<b>Francese: Les Impressionnistes: Mais Qui Étaient Leurs Modèles? - parte 2</b>	Quarré Chantal	mer	17:30-18:30	25/11/21
466	<b>Mindfulness: Essere Presenti Nella Vita, Nelle Relazioni</b>	Vida Luciana	gio	17:00-18:00	25/11/21
200	<b>Make-Up Per Le Feste</b>	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	02/12/21

**GENNAIO**

134	<b>Fitness Della Mente</b>	Buri Patrizia	mar	11:00-12:00	11/01/22
119	<b>Letteratura Giapponese: Dalle Origini Al Periodo Heian</b>	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	11/01/22
209	<b>Udine: Quattro Epoche</b>	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	14/01/22
679	<b>Tecniche Di Auto-Massaggio Del Viso E Del Collo</b>	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	20/01/22

245	<b>Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Ai Muscoli</b>	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	10/01/22
<b>FEBBRAIO</b>					
106	<b>Bridge Introduzione</b>	Manzano Alida, Marioni Emilio, Merici Giancarlo	mar	17:00-18:30	01/02/22
163	<b>L'alfabeto Della Materia</b>	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	03/02/22
165	<b>Avvicinamento Al Vino 1</b>	Scalettaris Francesco	ven	18:30-19:30	04/02/22
684	<b>Spagnolo: Cultura Latinoamericana - Sonidos De Latinoamerica</b>	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	04/02/22
171	<b>Costruire Benessere E Resilienza</b>	Fabbro Nerina	lun	10:00-11:00	07/02/22
124	<b>Letteratura Giapponese: Dal Periodo Kamakura Al Periodo Edo</b>	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	08/02/22
142	<b>Logica-Mente</b>	Piccin Mirella	mar	15:00-16:30	15/02/22
737	<b>Storia Della Radio E Della Televisione</b>	Marmai Andrea	ven	17:00-18:00	25/02/22
<b>MARZO</b>					
128	<b>Dante Alighieri</b>	Saccardo Alfredo	mar	16:00-17:00	01/03/22
154	<b>Femminismo Arabo - Femminismo Islamico</b>	Obinu Arianna	mar	17:00-18:00	01/03/22
469	<b>Vela - Carteggio Nautico</b>	Cassutti Galdino	mar	20:30-22:00	01/03/22
368	<b>Linea Bijoux</b>	Spalletta Maria	mer	15:00-17:00	02/03/22
147	<b>Organizza E Restauro La Tua Casa</b>	Spalletta Maria	gio	15:30-16:30	03/03/22
275	<b>Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Al Sistema Cardiovascolare</b>	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	07/03/22
508	<b>Fotografia: Il Nudo Artistico</b>	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	07/03/22
137	<b>Lo Sciamanesimo In Giappone</b>	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	08/03/22
149	<b>Che Fai Tu, Luna, Nel Ciel?</b>	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	10/03/22
509	<b>Storia Dell'arte Leonardo: Michelangelo E Raffaello</b>	Snaidero Germana	gio	17:00-18:00	10/03/22
159	<b>Storia: La Seconda Guerra Mondiale</b>	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	11/03/22
<b>APRILE - MAGGIO</b>					
685	<b>Spagnolo: Cultura Letteraria Latinoamericana</b>	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	01/04/22
191	<b>Andar Per Erbe</b>	Castelletti Marialuisa, De Prophetis Sergio	ven	18:30-19:30	08/04/22
235	<b>Il Mondo Segreto Dei Solidi Di Platone</b>	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	21/04/22
160	<b>Storia: Dal 1945 Al 2000</b>	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	22/04/22
742	<b>Organizza Un Evento</b>	Palmarini Cristina	lun	19:00-20:30	02/05/22
726	<b>La Salute Della Pelle</b>	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	05/05/22

# legenda: simboli e diciture

## PRIMA DI ADDENTRARSÌ NELLA LETTURA DEL LIBRETTO, CONSIGLIAMO DI LEGGERE LA LEGENDA

**LIVELLO 1/2:** i corsi sono collegati tra loro, i livelli superiori non sono consigliati ai principianti salvo valutazione diversa dell'insegnante;

**PARTE 1/2:** i corsi sono indipendenti ma complementari tra loro. È possibile iscriversi alla parte 2 senza l'obbligo di aver frequentato la parte 1 ma si richiede ai partecipanti un minimo di flessibilità nell'inserimento;

**ELENCO PUNTATO - QUADRATINO:** i corsi sono ripetuti uguali tra loro, più volte nel corso dell'anno;

**breve:** puoi scegliere un corso breve in omaggio con il tesseramento 2021/22.

**NON FINISCE QUA!** Accettiamo proposte corso durante tutto l'anno di studi. Rimani aggiornato sui corsi proposti dopo la stampa di questo libretto, consultando il sito [www.libereta-fvg.it](http://www.libereta-fvg.it), sulla nostra pagina facebook Università delle LiberEtà e in sede!

## MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI



**CORSO SOLO ONLINE:** si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning;



**CORSO SOLO IN PRESENZA:** si prevedono unicamente lezioni in presenza presso la nostra sede: in caso di lockdown il corso verrà sospeso fino a data da definirsi per riprendere alla riapertura della sede. **NOTA BENE: le iscrizioni verranno prese solo se certi della fattibilità del corso in presenza;**



**CORSO ONLINE & IN PRESENZA, MISTO (BLENDED):** in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). La videolezione sarà comunque garantita ANCHE in caso di corso in presenza. **NOTA BENE: l'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso;**



**CORSO ONLINE O IN PRESENZA:** in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). Alla riapertura della sede, il corso tornerà in presenza. **NOTA BENE l'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso.**

# conoscere e approfondire

   oppure   ?  
**Consulta la LEGENDA a pagina 15!**

## ESTATE21 - ANATOMIA DEL CORPO UMANO: UN VIAGGIO INTRODUTTIVO

**MARTEDÌ dal 07/09/21 per 4 lezioni**  
h19-20 | **breve: 15€** | **cod 196**  
a cura di **MARCO FONTI**

 Un'introduzione alla scoperta del corpo umano, impareremo a conoscerne la struttura, le funzioni e le problematiche. Ad ogni lezione ci dedicheremo ad un particolare sistema, partendo dalle ossa, i muscoli, fino ad arrivare al sistema cardiovascolare.

## ANATOMIA DEL CORPO UMANO: INTRODUZIONE ALLE OSSA

**LUNEDÌ dal 22/11/21 per 4 lezioni**  
h19-20 | **breve: 15€** | **cod 236**  
a cura di **MARCO FONTI**

 L'obiettivo di questo corso è fornire le conoscenze fondamentali sulla struttura portante del nostro corpo: le ossa. Caratteristiche, funzioni, tipologie e patologie.

## ANATOMIA DEL CORPO UMANO: INTRODUZIONE AI MUSCOLI

**LUNEDÌ dal 10/01/22 per 4 lezioni**  
h19-20 | **breve: 15€** | **cod 245**

a cura di **MARCO FONTI**

 L'obiettivo di questo corso è fornire le conoscenze fondamentali sulla muscolatura del nostro corpo: caratteristiche, funzioni, tipologie e patologie.

## ANATOMIA DEL CORPO UMANO: INTRODUZIONE AL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

**LUNEDÌ dal 07/03/22 per 4 lezioni**  
h19-20 | **breve: 15€** | **cod 275**  
a cura di **MARCO FONTI**

 L'obiettivo di questo corso è fornire le conoscenze fondamentali sul sistema cardiocircolatorio del nostro corpo: struttura, organizzazione, funzioni e patologie.

**BON TON**

**GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 4 lezioni**  
h18-19 | **breve: 15€** | **cod 195**  
a cura di **MIRELLA COLACICCHI**

 Reduci da un periodo difficile come questo causa la pandemia, si sente il bisogno di riappropriarsi dei propri comportamenti e dei piccoli piaceri dello stare insieme. Il corso può aiutare a ritrovare le modalità della vita sociale improntata a comunicativa e correttezza formale.

## CENNI DI METEOROLOGIA

**VENERDÌ** dall'01/04/22 per 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 700  
a cura di **ANDREA MARMAI**

 La circolazione atmosferica mondiale, la generazione dei cicloni e anticicloni, i fenomeni meteorologici locali, le brezze, le piogge e i temporali, le nebbie e le brine, il gelo. Un cenno ai fenomeni generati dall'inquinamento, uno sguardo alle carte meteo e ai fenomeni che riguardano l'atmosfera.

## CHE FAI TU, LUNA, NEL CIEL?

**GIOVEDÌ** dal 10/03/22 per 4 lezioni  
h17-18.30 | breve: 15€ | cod 149  
a cura di **FEDERICO BATTISTUTTA**

 Interroghiamo la nostra compagna celeste sul fascino, sugli umori, sui doni con cui ci seduce e ci sorprende.

## CULTURA ARABA

**ESTATE21 - MARTEDÌ** dal 07/09/21 per 7 lezioni | h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 199  
□ **MARTEDÌ** dal 02/11/21 per 7 lezioni  
h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 675  
a cura di **ARIANNA OBINU**

 Un viaggio culturale che passa attraverso le parole della lingua araba penetrate nell'italiano. Gli arabismi saranno la chiave d'accesso alla storia, alla cultura, all'economia ed all'arte arabo-islamica. Il corso sarà condotto in modalità interattiva, con attività formative e spazi di espressione.

## DANTE ALIGHIERI

**MARTEDÌ** dall'01/03/22 per 4 lezioni  
h16-17 | breve: 15€ | cod 128  
a cura di **ALFREDO SACCARDO**

 La Divina Commedia: lettura e commento dei canti più belli dell'Inferno, del Purgatorio, del Paradiso.

## EDUCAZIONE BANCARIA: POSSIAMO ANCORA FIDARCI DELLE BANCHE?

**VENERDÌ** dal 26/11/21 per 7 lezioni  
h19-20 | bimestrale: 33€ | cod 151  
a cura di **FEDERICO BARCHERINI**

 Come trattare oggi con le banche? Il corso è dedicato a chi vuole capire come stanno cambiando le banche e i rapporti con l'utenza. Possiamo ancora fidarci delle banche? Come richiedere un finanziamento e gestire un investimento nell'epoca attuale. Come impiegare il proprio denaro senza cadere in qualche trappola.

## EDUCAZIONE FINANZIARIA: SOLDI, PENSIERI, EMOZIONI - INVESTIMENTI VINCENTI NELL'ERA DELL'INCERTEZZA E DEI TASSI A ZERO.

**MARTEDÌ** dal 05/10/21 per 14 lezioni  
h19-20 | 1°quad: 65€ | cod 680  
a cura di **GABRIELE TURISSINI**

 Soldi, pensieri, emozioni: investimenti vincenti nell'era dell'incertezza e dei tassi a zero. Scenari che cambiano: Pandemia, Inflazione, Crescita economica, nuovi strumenti finanziari da conoscere, Bitcoin e criptovalute. Rischi oggettivi e rendimenti attesi. "Se i mercati salgono sono contento... se scendono sono felice": i Piani di Accumulo come strategia per costruirsi un futuro senza preoccupazioni.

## FEMMINISMO ARABO - FEMMINISMO ISLAMICO

**MARTEDÌ** dall'01/03/22 per 4 lezioni  
h17-18 | breve: 15€ | cod 154  
a cura di **ARIANNA OBINU**

 La condizione femminile nei Paesi a maggioranza islamica è dal secolo scorso al centro di ampi dibattiti fra forze progressiste e conservatrici. I movimenti migratori hanno portato

alla luce le lotte per i diritti e l'uguaglianza tra generi anche sotto i cieli del Medio Oriente. Conosciamo geni, temi e protagonisti del femminismo arabo-islamico.

### **FILOSOFIA GRECA**

**LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**

**h17.30-19 | 1°quad: 65€ | cod 101**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**



La nascita della filosofia; gli Ilozoisti; Eraclito; Parmenide; i Pitagorici; Democrito; i Sofisti; Socrate; Platone; Aristotele; l'età Ellenistica; lo Stoicismo; l'Epicureismo; lo Scetticismo; l'Ecllettismo e la Filosofia Romana; la scienza e la tecnica dei greci; il Neoplatonismo; Plotino; la chiusura dell'Accademia e la fine della filosofia greca.

### **FILOSOFIA: IL PENSIERO INDIANO**

**LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**

**h17.30-19 | 2°quad: 65€ | cod 103**

**a cura di CLAUDIO GIACHIN**



Il Veda; Le Upanisad; Epica; Ramaana e Mahabharata; Jainismo; Buddismo; Brahamanesimo, Nyaya; Vaisesika; Samkhya; Il darsana Yoga di Patanjali; Mimamsa; Vedanta sutra; Samkara; Ramanuja.

### **ESTATE21 - FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA...E LEGGENDA**

**MERCOLEDÌ dall'08/09/21 per 4 lezioni**

**h17.30-18.30 | breve:15€ | cod 313**

**a cura di IRIS ZORATTO**



Piccole e grandi storie di animali e simboli magici, curiosità, misteri, leggende di luoghi e castelli, racconti di patriarchi, cavalieri e nobildonne che hanno contribuito a fare la storia del Friuli. Cercheremo di delineare un itinerario insolito e curioso lungo località e villaggi più o meno noti, alla ri-

cerca di angoli suggestivi che ancora oggi sanno mostrare tutta la genuinità ed autenticità di questa regione sospesa tra l'Adriatico e i Carpazi.

### **FRIULI MAGICO: UN INSOLITO VIAGGIO TRA MISTERI E SEGRETI**

**MERCOLEDÌ dal 03/11/21 per 7 lezioni**

**h17.30-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 129**

**a cura di IRIS ZORATTO**



Insieme scoperchieremo il misterioso vaso che tiene celate le numerose creature fantastiche che ancora oggi popolano i racconti orali dell'affascinante tradizione fiabesca friulana. Intraprenderemo un singolare viaggio alla riscoperta di Benandanti, "Orcui", "Striis" e "Sbilfs" che, sicuramente, vi sorprenderà!

### **FRIULI TRA MEDIOEVO E RINASCIMENTO**

**MERCOLEDÌ dal 12/01/22 per 7 lezioni**

**h17.30-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 130**

**a cura di IRIS ZORATTO**



Scopriremo la cultura, i luoghi e i personaggi di un secolo (1250-1350) in cui il Patriarcato di Aquileia costituiva un'entità statale fra le più potenti ed influenti d'Europa.

### **FRIULI: RISCOPERTA DEI CAPOLAVORI NASCOSTI DELL'ARTE FRIULANA**

**MERCOLEDÌ dal 09/03/22 per 7 lezioni**

**h17.30-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 131**

**a cura di IRIS ZORATTO**



Splendide opere d'arte di insigni artisti, custodite in pregiati scrigni sparsi sul territorio friulano. Da Vitale da Bologna a Giovan Antonio da Pordeone, questo viaggio toccherà tappe di luoghi nascosti ed affascinanti, alla riscoperta di tesori d'arte poco conosciuti, ma, tuttavia, di raro pregio e

insolita bellezza. Se sarà possibile, l'ultima lezione prevederà una visita guidata presso il Museo del Duomo di Udine.

### **GRAMMATICA ITALIANA PER ITALIANI**

**MERCOLEDÌ dal 02/03/22 per 7 lezioni**

**h20.30-22 | bimestrale: 33€ | cod 136**

**a cura di MIRELLA M.P. GRILLO**

 Un viaggio attorno alla nostra lingua madre, divertendosi: consigli, ortografia, sintassi e regole non utilizzate dalla maggioranza degli italiani che parlano la lingua in modo scorretto senza saperlo.

### **GRAMMATICA: ERRARE HUMANUM EST... MA MEGLIO NON FARLO!**

**GIOVEDÌ dal 13/01/22 per 7 lezioni**

**h10-11.30 | bimestrale: 33€ | cod 218**

**a cura di CLAUDIA SFILLI**

 Saranno affrontati in maniera pratica i punti cruciali della lingua italiana (apostrofi, accenti, doppie, irregolarità...) al fine di poter affrontare la stesura di qualsiasi testo senza il pericolo di cadere in sgrammaticature.

### **IL MONDO SEGRETO DEI SOLIDI DI PLATONE**

**GIOVEDÌ dal 21/04/22 per 4 lezioni**

**h17-18.30 | breve: 15€ | cod 235**

**a cura di FEDERICO BATTISTUTTA**

 Un viaggio dai quattro elementi della materia al "Quinto elemento" di Besson, attraverso la geometria di Euclide, l'architettura di Dalì e del diamante, i cristalli di pirite e le orbite dei pianeti di Keplero.

### **L'ALFABETO DELLA MATERIA**

**GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 4 lezioni**

**h17-18.30 | breve: 15€ | cod 163**

**a cura di FEDERICO BATTISTUTTA**

 Divagazioni sulla tabella perio-

dica degli elementi. Da Mendeleev a Primo Levi. Dal cucchiaino di gallio che si scioglie nel tè, al piombo dei sarcofagi che imprigiona le anime dei morti.

### **L'EPOCA DEL DOMINIO DELLA TECNICA**

**LUNEDÌ dal 22/11/21 per 4 lezioni**

**h16-17 | breve: 15€ | cod 155**

**a cura di GIANFRANCO AMATO**

 Dal fuoco alla ruota; dalla polvere da sparo alla stampa; dal treno all'aereo, fino al computer e allo smartphone, la Tecnica ha sempre percorso le pagine della Storia. Utilità e benefici da un lato, derive e dipendenze dall'altro. Il corso propone una "critica della ragione tecnica", come motivo di una più ampia riflessione antropologica.

### **L'OFFICINA DEL LIBRO E DEL FILM**

**GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 7 lezioni**

**h18-19.30 | bimestrale: 33€ | cod 115**

**a cura di FIORANGELA DURÌ e**

**GIORGIO PLACEREANI**

 Nel corso vengono letti e analizzati in forma laboratoriale due testi letterari e, successivamente, verranno esaminate scene dei film da loro tratti e/o ispirati. Quest'anno affronteremo 1) "L'isola di Arturo" di Elsa Morante, cui seguirà l'analisi dell'omonimo film di Damiano Damiani; 2) "La giara" di Luigi Pirandello con la visione del film "Questa è la vita" di aa.vv. (Fabrizi, Soldati, Zampa, Pàstina).

### **LA COMUNICAZIONE (DOPO LA PANDEMIA)**

**MERCOLEDÌ dal 19/01/22 per 7 lezioni**

**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 112**

**a cura di STEFANO STEFANEL**

 Cosa vuol dire comunicare;

il medium è il messaggio; i social e la comunicazione; la comunicazione verbale; comunicazione non verbale; le fake news; i problemi della comunicazione.

### **LABORATORIO DI LETTURA E SCRITTURA CREATIVA: ERA UNA NOTTE BUIA E TEMPESTOSA...**

▫ **GIOVEDÌ dal 28/10/21 per 7 lezioni**  
h10-11.30 | bimestrale: 33€ | cod 114

▫ **GIOVEDÌ dal 10/03/22 per 7 lezioni**  
h10-11.30 | bimestrale: 33€ | cod 110  
a cura di **CLAUDIA SFILLI**

 Attraverso l'attenta lettura di brani letterari verranno analizzate le peculiarità della scrittura creativa, affinando così la capacità di individuarne e apprezzarne la qualità. Per chi lo desiderasse, il lavoro si completerà con propri elaborati che verranno guidati e curati al fine di migliorare i risultati.

### **LE OMBRE DEL TRAGICO - IL CONFLITTO TRA ECONOMIA E SALUTE**

**LUNEDÌ dal 18/10/21 per 4 lezioni**  
h16-17 | breve: 15€ | cod 127  
a cura di **GIANFRANCO AMATO**

 Come ci racconta la tragedia greca, il conflitto è alle origini della civiltà occidentale, dove ne definisce i contorni e ne disegna i confini. Il conflitto, tuttavia, è una forma che ritroviamo anche nei secoli successivi. Nel tempo in cui abitiamo si manifesta con evidenza nello scontro tra Economia e Salute. Il corso sarà dedicato all'indagine dei modi e dei motivi che configurano un confronto tuttora irrisolto.

### **LE STELLE RACCONTANO STORIE DI MERAVIGLIA**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 4 lezioni**  
h17-18.30 | breve: 15€ | cod 139

### **a cura di FEDERICO BATTISTUTTA**

 Storie di aquile, di cigni e cavalli alati, di orse e cacciatori. Storie che descrivono anche i luoghi e la geografia del cielo notturno e che ci aiutano ad orientarci/disorientarci tra le varie costellazioni. Dare un nome alle stelle significa farle "un po' nostre", così il cielo ci sarà più familiare!

### **LETTERATURA GIAPPONESE: DALLE ORIGINI AL PERIODO HEIAN**

**MARTEDÌ dall'11/01/22 per 4 lezioni**  
h17-18.30 | breve: 15€ | cod 119  
a cura di **ELOISA GROSSI**

 Analizzeremo parti di alcuni capitoli dell'immortale capolavoro della dama di corte Heian Murasaki Shikibu, Storia di Genji (Genji Monogatari) e il suo diario (Murasaki Shikibu Nikki), brevi racconti popolari e alcuni versi poetici del Man'yōshū e del Kokinshū, tutto in traduzione italiana.

### **LETTERATURA GIAPPONESE: DAL PERIODO KAMAKURA AL PERIODO EDO**

**MARTEDÌ dall'08/02/22 per 4 lezioni**  
h17-18.30 | breve: 15€ | cod 124  
a cura di **ELOISA GROSSI**

 Prosegue il nostro viaggio attraverso la letteratura giapponese. Parleremo dei gunki monogatari (racconti militari) come lo Heike Monogatari, della letteratura del romitaggio, della nuova forma di poesia renga e dell'antologia poetica Shinkokinshū del Periodo Kamakura. Proseguiremo con gli otogizōshi (libri di compagnia) e il teatro nō e kyōgen dei Periodi Muromachi e Azuchi Momoyama e infine i racconti che trattano del mondo dei mercanti e della gente comune e la poesia di Matsuo Bashō del Periodo Edo.

## **LETTERATURA: JEAN DE LA FONTAINE, IL RITORNO ALLE FAVOLE**

**GIOVEDÌ dal 24/03/22 per 7 lezioni**  
**h16.45-17.45 | bimestrale: 33€ | cod 138**  
**a cura di DANIELLE MILLASSON**

 Bisogna "risalire" al XVII secolo per trovare nella letteratura francese, un grande autore di favole: Jean De La Fontaine, grande osservatore della sua epoca, la critica (pure il potere reale) ma offre "des conseils de vie" che costituiscono una morale della saggezza, "un savoir vivre" fatto di prudenza e di buonsenso. Vita, opere, lettura e traduzione di alcune delle sue favole più significative.

## **LETTERATURA: MARGERITE YOURCENAR**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 7 lezioni**  
**h18-19.30 | bimestrale: 33€ | cod 343**  
**a cura di ADRIANA LIBANETTI**

 Lettura del romanzo "Le memorie di Adriano", del racconto "Un uomo oscuro", tratto dalla raccolta "Come l'acqua che scorre" e di qualche passo da "Care memorie" della nota scrittrice belga-francese Marguerite Yourcenar. Verrà inoltre dato spazio a composizioni scritte dai corsisti traendo spunto dalle opere prese in esame.

## **LETTERATURA: VOCI FEMMINILI DELLA LETTERATURA CONTEMPORANEA**

**MERCOLEDÌ dal 20/10/21 per 4 lezioni**  
**h17-18 | breve: 15€ | cod 280**  
**a cura di GIULIANA LUCIANO**

 La sensibilità moderna di Emily Dickinson; Elsa Morante e il realismo magico; La controversa personalità di Oriana Fallaci; Alda Merini: il coraggio della denuncia.

## **LO SCIAMANESIMO IN GIAPPONE**

**MARTEDÌ dall'08/03/22 per 4 lezioni**  
**h17-18.30 | breve: 15€ | cod 137**  
**a cura di ELOISA GROSSI**

 Analizzeremo le tecniche dell'estasi, i riti sciamanici di guarigione, parleremo delle itako (le sciamane cieche del Tōhoku) e delle miko (le sciamane vergini del santuario shintō), dello sciamano e la morte, dello sciamano nella storia giapponese fin dalle origini e nel Giappone contemporaneo.

## **SCOPRIRE LA RUSSIA**

**MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni**  
**h10-11 | 1°quad: 65€ | cod 262**  
**a cura di IULIA VORONKO**

 Il corso è rivolto ai neofiti ma amanti della lingua e cultura russa. Sarà un percorso attraverso la letteratura, musica, alfabeto cirillico e storia.

## **STORIA DEL CINEMA: IL CINEMA INQUIETO DI ROMAN POLANSKI**

**VENERDÌ dal 22/10/21 per 14 lezioni**  
**h18.30-20 | 1°quad: 65€ | cod 107**  
**a cura di GIORGIO PLACERANI**

Lezioni con docente ; altre lezioni . "Il bello è brutto e il brutto è bello". Non fa meraviglia che Polanski abbia tratto un film dal "Macbeth" (anche se magari non è tra i suoi migliori) perché queste parole rappresentano l'essenza del suo cinema. Lo spossessamento, la paranoia, l'orrore delle cose vecchie e morte, il senso oppressivo del doppio, l'attrazione e la paura della donna, lo spaesamento e il peso dell'esilio e della storia. Il male è pervasivo, l'apparenza è menzogna.

## STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE

**MARTEDÌ dal 12/04/22 per 7 lezioni**  
**h17-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 140**  
a cura di **ELOISA GROSSI**

 Un itinerario dalla preistoria alla fine del Periodo Meiji (1930), soffermandosi sull'arte buddista dei periodi Asuka e Nara, sulle statue e i templi del periodo Heian, sul realismo Kamakura e l'arte Zen Muromachi, sui paraventi dipinti Momoyama e la scuola Rinpa, le stampe dell'Ukiyo del periodo Edo e la pittura Nihonga del periodo Meiji. Tramite la proiezione di immagini si potranno ammirare in statue, architetture, dipinti, lacche, ceramiche, calligrafia e stampe, i tanti aspetti di un'arte in cui maestria e raffinatezza, linea e colore, si fondono in un'armonia ineguagliabile.

## STORIA DELL'ARTE: LEONARDO, MICHELANGELO E RAFFAELLO

**GIOVEDÌ dal 10/03/22 per 4 lezioni**  
**h17-18 | breve: 15€ | cod 509**  
a cura di **GERMANA SNAIDERO**

 Nel corso verranno presentati i tre maggiori artisti del Rinascimento: Leonardo, il genio assoluto, forse l'uomo più straordinario che sia mai vissuto; Raffaello, sommo pittore della grazia e della bellezza, definito come "il Divino"; Michelangelo, già in vita riconosciuto come uno dei più grandi artisti di tutti i tempi.

## STORIA DELLA MODA

**GIOVEDÌ dall'11/11/21 per 4 lezioni**  
**h18-19 | breve: 15€ | cod 213**  
a cura di **MIRELLA COLACICCHI**

 Le riflessioni che ne nascono aiutano a capirne l'evoluzione. Rappresenta anche una chiave di lettura della nostra maturazione culturale e,

non secondaria, della importanza economica del fenomeno.

## STORIA DELLA RADIO E DELLA TELEVISIONE

**VENERDÌ dal 25/02/22 per 4 lezioni**  
**h17-18 | breve: 15€ | cod 737**  
a cura di **ANDREA MARMAI**

 I passi tecnico-scientifici che hanno portato all'invenzione della radio, al suo sviluppo fino ad arrivare alla televisione. Senza ignorare il ruolo sociale, economico, politico e tecnico di questi mezzi di comunicazione, anche di massa, che hanno contribuito a plasmare abitudini, stili di vita e cultura dei cittadini di tutto il mondo.

## STORIA: DAL SACRO ROMANO IMPERO ALLA RIVOLUZIONE FRANCESE

**VENERDÌ dal 29/10/21 per 7 lezioni**  
**h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 120**  
a cura di **ENRICO ASTORINA**

 Alto medioevo con i longobardi e la nascita del Sacro Romano Impero. Pieno Medioevo con i Normanni e la Lega Lombarda passando per le crociate e Federico II. Il basso Medioevo, Umanesimo e Rinascimento, dall'Italia dei Comuni alla società del 1500, fino al 14 luglio 1789 e la presa della Bastiglia.

## STORIA: DALLA PRIMA GUERRA MONDIALE ALLA NASCITA DEI TOTALITARISMI

**VENERDÌ dal 14/01/22 per 7 lezioni**  
**h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 161**  
a cura di **ENRICO ASTORINA**

 Prima Guerra Mondiale come prima guerra totale e le sue conseguenze sulla compagine sociale del mondo intero. Analisi del periodo che

va dal 1910 al 1930 sui campi di battaglia e la nascita dei Totalitarismi in Italia, Germania e Russia.

### **STORIA: LA SECONDA GUERRA MONDIALE**

**VENERDÌ dall'11/03/22 per 4 lezioni**  
h17-18 | **breve: 15€ | cod 159**  
a cura di **ENRICO ASTORINA**



L'invasione della Polonia e la battaglia d'Inghilterra. La guerra parallela dell'Italia. L'invasione della Russia e la tragedia del Don. Lo sbarco in Normandia. La battaglia finale di Berlino.

### **STORIA: IL MONDO CONCENTRAZIONARIO - I GULAG E I LAGER**

**MARTEDÌ dal 13/10/21 per 4 lezioni**  
h17.15-18.45 | **breve: 15€ | cod 126**  
a cura di **CLAUDIO GIACHIN**



Gulag; vita e lavoro nel Gulag; ascesa e declino dell'Arcipelago dei Gulag; i campi di concentramento nazisti: Dachau, Bergen Belsen, Sachsenhausen, Dora Mittelbau, Mauthausen e Buchenwald.

### **STORIA: DAL 1945 AL 2000**

**VENERDÌ dal 22/04/22 per 4 lezioni**  
h17-18 | **breve: 15€ | cod 160**  
a cura di **ENRICO ASTORINA**



La Guerra Fredda e l'età della decolonizzazione con i nuovi scenari del XXI secolo. La guerra del Golfo e il nuovo terrorismo mondiale. Analisi e filmanti del periodo 1945-2000.

### **STORIA: I BALCANI - DAL REGNO DI SERBIA ALLA FINE DELLA JUGOSLAVIA**

**MARTEDÌ dal 16/11/21 per 4 lezioni**  
h17.15-18.45 | **breve: 15€ | cod 132**  
a cura di **CLAUDIO GIACHIN**



L'indipendenza della Serbia;

la tragedia di Belgrado; la prima e la seconda guerra balcanica; la Prima guerra mondiale; il regno dei serbi, croati e sloveni; il regno di Jugoslavia; i difficili rapporti con l'Italia; la seconda guerra mondiale; gli Ustascia; i Cetnici; i partigiani di Tito; la Jugoslavia comunista; le guerre civili e la disintegrazione della Jugoslavia negli anni Novanta del XX secolo.

### **STORIA: LA SHOAH**

**MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni**  
h17.15-18.45 | **2°quad: 65€ | cod 108**  
a cura di **CLAUDIO GIACHIN**



Leggi di Norimberga; la notte dei Cristalli; l'Aktion T4; i Ghetti; le Einsatzgruppen; il collaborazionismo; l'Operazione Reinhard; i campi di Sterminio; la rivolta del Ghetto di Varsavia e la resistenza ebraica; la Shoah dei bambini; il Porajmos degli zingari; gli ebrei italiani e l'Olocausto; le marce della morte; la liberazione dei campi; l'Alya Bet; la nascita di Israele; il processo Eichmann; le interpretazioni del genocidio.

### **UDINE: QUATTRO EPOCHE**

**ESTATE21 - VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni** | h18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 201**  
□ **VENERDÌ dal 14/01/22 per 4 lezioni**  
h18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 209**  
a cura di **ELENA ROSSI**



In quattro incontri saranno tracciate le principali tappe della storia di Udine: le origini in epoca medievale; il dominio veneziano; il periodo napoleonico, austriaco e l'annessione al Regno d'Italia; Udine nel XX secolo.

### **UDINE: IERI E OGGI**

**VENERDÌ dall'11/02/22 per 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | **2°quad: 65€ | cod 121**  
a cura di **ELENA ROSSI**



Conoscere la storia di Udine ci permette di apprezzare le sue piazze, le strade, i palazzi, i monumenti, i luoghi e i personaggi che rendono unica la nostra città. Immagini e passeggiate ci condurranno alla scoperta di questo passato e ci aiuteranno ad essere cittadini più consapevoli del nostro valore storico-culturale.

### UDINE: ROGGE, MULINI&CO

**ESTATE21 - VENERDÌ dal 17/09/21 per 7 lezioni | h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 117**

▫ **VENERDÌ dal 18/03/22 per 7 lezioni h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 145**  
a cura di **MICHELA BONAN**



Introduzione a roggia e canale Ledra, loro origine e percorsi, loro storia, significato economico. Illustrazione dettagliata percorsi Canale Ledra, Roggia di Udine, Roggia di Palma. Tecniche molitorie e tecniche di sfruttamento dell'energia idraulica. Illustrazione dei dodici opifici sorti lungo i corsi suddetti nel quartiere di Sant'Osvaldo dal 1217 in poi, ad esempio anche la

centralina del Malignani in via Pozzuolo e il primo mulino documentato in città.

### VELA - CARTEGGIO NAUTICO

**MARTEDÌ dall'01/03/22 per 4 lezioni h20.30-22 | breve: 15€ | cod 469**  
a cura di **GALDINO CASSUTTI**



Carte nautiche, rotte, punto nave, programmazione di una crociera, gestione di un'imbarcazione.

### WU SHU, DAOISMO, CONFUCIANESIMO E BUDDISMO

**VENERDÌ dal 22/10/21 per 4 lezioni h18-19 | breve: 15€ | cod 257**  
a cura di **MARIO ANTOLDI**



Il valore culturale ed educativo del WU SHU (arte marziale cinese), le tre dottrine (San Jao), la loro influenza nell'arte marziale in passato e nella società contemporanea. Argomenti delle lezioni: 1) Wu shu - arte marziale cinese origini e spiegazioni; 2) Daoismo - Wu Wei - il non agire non azione; 3) Confucianesimo - Ren - benevolenza verso tutti; 4) Buddismo - Xin - cuore imperturbabile, compassione.

# cucina.e alimentazione

 oppure  **oppure**    
Consulta la **LEGENDA** a pagina 15!

## CICLO AVVICINAMENTO AL VINO

### AVVICINAMENTO AL VINO 1

- **VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni**  
18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 164**
- **VENERDÌ dal 04/02/22 per 4 lezioni**  
18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 165**  
**a cura di FRANCESCO SCALETTARIS**

 Tutti i segreti della vinificazione, la lettura del vino attraverso i sensi, com'è fatta una cantina. Perché un vino è bianco, rosato e rosso? Tutti i colori di un acino che diventa vino. Il mondo delle bollicine. Il brontolio dei mosti, il silenzio degli affinamenti.

### AVVICINAMENTO AL VINO 2 - DEGUSTAZIONI

- **VENERDÌ dall'08/10/21 per 8 lezioni**  
h18.30-20 | **bimestrale speciale:**  
50€ | **cod 186**
- **VENERDÌ dall'11/03/22 per 8 lezioni**  
h18.30-20 | **bimestrale speciale:**  
50€ | **cod 187**

**a cura di FRANCESCO SCALETTARIS**

 Approfondiremo i principali vitigni di Friuli, Italia e resto del Mondo e

loro caratteristiche. Analisi sensoriale: come si degusta? Che caratteristiche visive, olfattive e gusto-olfattive si cercano? Come trovare aromi di fiori, frutta o tabacco? Come si assegna un punteggio? Curiosità, nozioni culturali e storiche e un approccio leggero "condiranno" il corso. Andremo alla scoperta di una particolare cantina, di un vitigno o di un terroir. Un viaggio attraverso i sensi capendo quanto vista e olfatto siano importanti per valutare un vino, prima di averlo assaggiato. Ai partecipanti verrà regalato un calice. Massimo 25 persone.

### IN COLLABORAZIONE CON

(Elenco in fase di aggiornamento)



**Aquila del Torre**

**PUNTIN**



**AQVILEIA**

**Puntin**



**TUNELLA**  
AUTENTICA ARTE DI COLLINA

**Tunella**



**Tralci di vita**

**AZIENDA**  
*del*  
**POGGIO**

**Azienda del Poggio**

## CORSI PRATICO/ DIMOSTRATIVI MASSIMO 6 PERSONE

### CUCINA: ABC DEL PANE

**LUNEDÌ** dall'11/10/21 per 4 lezioni  
h18-20 | cucina: 100€ | cod 170  
a cura di **CARMELO BUSCEMI**

 Spiegazione delle materie prime e delle loro funzioni (farina, acqua, sale), illustrazione dei vari tipi di lievitazione (fisica, chimica e biologica), impasti diretti ed indiretti (biga e poolish). Verrà data la possibilità di prendere confidenza con la materia mediante esercizi pratici e degustazioni.

### CUCINA: A TAVOLA CON LE VERDURE

**AUTUNNO - GIOVEDÌ** dal 21/10/21 per 4 lezioni | h18-20 | cucina: 100€ | cod 172

**NATALE - GIOVEDÌ** dal 25/11/21 per 4 lezioni | h18-20 | cucina: 100€ | cod 173

**INVERNO - GIOVEDÌ** dal 20/01/22 per 4 lezioni | h18-20 | cucina: 100€ | cod 174

**PRIMAVERA - GIOVEDÌ** dal 17/03/22 per 4 lezioni | h18-20 | cucina: 100€ | cod 175

**VERSO L'ESTATE - GIOVEDÌ** dal 05/05/22 per 4 lezioni | h18-20  
cucina: 100€ | cod 176

a cura di **MARIANNA SIPIONE**

 Cucina vegetariana e non: ricette veloci, combinazioni insolite e ingredienti da scoprire in un percorso di conoscenza, gusto e salute.

### CUCINA ESTIVA

**LUNEDÌ** dal 09/05/22 per 4 lezioni  
h18-20 | cucina: 100€ | cod 184  
a cura di **CARMELO BUSCEMI**

 La parola d'ordine in estate è zero o pochissimo tempo ai fornelli e tanta freschezza nel piatto. Le combinazioni

in questo senso sono infinite. Largo alle pietanze fredde e alle crudità per la bella stagione! Cosa c'è di meglio che gustare i prodotti nella loro interezza, senza troppi condimenti o passaggi di trasformazione?

### CUCINA: PIATTI GENUINI E VELOCI!

**LUNEDÌ** dal 22/11/21 per 4 lezioni  
h18-20 | cucina: 100€ | cod 177  
a cura di **CARMELO BUSCEMI**

 Piatti genuini e semplici, da preparare in pochi passi. Idee giuste per preparare ogni giorno un piatto diverso e gustoso. Pranzo e cena sono momenti importanti nella giornata, in cui la famiglia si riunisce attorno al tavolo e passa insieme del tempo: poco o tanto che sia, è tempo di qualità fino a quando lo si vive con chi si ama e si apprezza.

### CUCINA: SEX AND THE KITCHEN

**LUNEDÌ** dal 17/01/22 per 4 lezioni  
h18-20 | cucina: 100€ | cod 182  
a cura di **CARMELO BUSCEMI**

 Cibo ed eros sono un connubio apprezzato sin dall'origine del mondo. Entrambi solleticano tutti i sensi, si condividono, si prestano a sperimentazioni, eppure troppo spesso ci si abitua a fare entrambe le cose in modo canonico, escludendo un ampio universo di piacere che invece sarebbe facilmente tentabile.

### CUCINA SICILIANA

**LUNEDÌ** dal 07/03/22 per 4 lezioni  
h18-20 | cucina: 100€ | cod 183  
a cura di **CARMELO BUSCEMI**

 Un ricettario regionale tanto vario e gustoso, in cui i sapori arabi e spagnoli si mescolano in una gara di fragranze e profumi. Siete pronti ad indossare il grembiule e mettervi alla prova?

# costruire il benessere

 oppure ?  
Consulta la LEGENDA a pagina 15!

## ANDAR PER ERBE

**VENERDÌ** dall'08/04/22 per 4 lezioni  
h18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 191**  
a cura di **SERGIO DE PROPHETIS e CASTELLETTI MARIALUISA**

 Tramite audiovisivi e dal vero, saranno presentate, in modo chiaro e con termini di uso popolare, le piante commestibili ed officinali più comuni: come riconoscerle ed utilizzarle sia in cucina che per prendersi cura della propria salute.

## COSTRUIRE BENESSERE E RESILIENZA

**LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 4 lezioni  
h10-11 | **breve: 15€ | cod 171**  
a cura di **NERINA FABBRO**

 La salute come benessere bio-psyco-sociale. La psicologia del benessere. Le dimensioni per incrementare il benessere. Coltivare l'auto-accettazione, la crescita personale; relazioni di coppia e interpersonali di qualità; definire gli scopi di vita; accrescere l'autodisciplina, gestire la propria vita. Imparare l'ottimismo. Come gestire le convinzioni autolimitanti e il pilota automatico. Aumentare le emozioni po-

sitive. Definire e rafforzare la resilienza come punto di forza.

## ESTATE21 - BELLE DOPO GLI "ANTA"

**LUNEDÌ** dal 06/09/21 per 7 lezioni  
h19.30-20.30 | **bimestrale: 33€ | cod 203**  
a cura di **LUISA FORNASIERO**

 Superati gli "anta" non bisogna rinunciare alla propria bellezza, ma migliorare il proprio aspetto, con i prodotti giusti di skincare e un make-up adeguato alla propria età. Come truccarsi dopo i 40 e quali errori evitare per apparire più giovani e luminose.

## ESTATE21 - CURA DEI CAPELLI: I RIMEDI NATURALI DELLA NONNA

**GIOVEDÌ** dal 09/09/21 per 4 lezioni  
h18-19 | **breve: 15€ | cod 197**  
a cura di **ROBERTA DE CESARE**

 Se non sai cosa fare per avere capelli perfetti, in questo corso spiegho come prendersi cura dei capelli in modo naturale utilizzando i migliori consigli della nonna per avere capelli sani, forti e sempre belli.

## FITNESS DELLA MENTE

**ESTATE21 - MARTEDÌ** dal 07/09/21 per 4 lezioni | h11-12 | **breve: 15€ | cod 133**  
▫ **MARTEDÌ** dall'11/01/22 per 4 lezioni  
h11-12 | **breve: 15€ | cod 134**  
a cura di **PATRIZIA BURI**

 Laboratorio di allenamento mentale, per mantenere la mente fresca ed attiva, con esercizi e giochi semplici e divertenti e con suggerimenti utili a rinforzare i "muscoli" della mente nella vita di tutti i giorni. Adatto alle persone di tutte le età. **MATERIALE:** fogli a quadretti e una penna.

### **GINNASTICA FACCIALE**

**GIOVEDÌ dal 24/02/22 per 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 732**  
**a cura di ROBERTA DE CESARE**

 Poche persone sanno che con appropriati esercizi anche i muscoli del viso e del collo possono essere tonificati e rafforzati in modo da donare al volto l'originario forma ed elasticità. L'invecchiamento procede sempre, giorno per giorno e ogni giorno sta a voi non dimenticare di prendervi cura di voi stesse e di fare qualcosa di utile per il vostro benessere e la vostra bellezza.

### **GIOCHIAMO CON LE LETTERE E I NUMERI**

**MARTEDÌ dall'08/02/22 per 7 lezioni**  
**h11-12 | bimestrale: 33€ | cod 740**  
**a cura di PATRIZIA BURI**

 Laboratorio di allenamento mentale, per mantenere la mente fresca ed attiva, con esercizi e giochi semplici e divertenti. Usiamo lettere e sillabe, parole e numeri per sfidare i "muscoli" della mente. Adatto alle persone di tutte le età. **MATERIALE:** fogli a quadretti e una penna.

### **IL DISCRETO FASCINO DEI CAMMINI**

**VENERDÌ dal 18/02/22 per 7 lezioni**  
**h18.30-19.30 | bimestrale: 33€ | cod 190**  
**a cura di SERGIO DE PROPHETIS**

 Andar per sentieri di ieri e di oggi

per gustare la bellezza della Natura e della Viandanza.

### **IMPARIAMO A DISTINGUERE LE PIANTE SPONTANEE**

**VENERDÌ dall'01/10/21 per 7 lezioni**  
**h19-20.30 | bimestrale: 33€ | codice 293**  
**a cura di DENNIS MICHELUTTI**

 Cenni di classificazione delle piante; i muschi, le felci e gli equiseti; le piante a seme nudo e le piante con frutto; tipi di piante in base alla posizione dei fiori; la forma delle piante e le loro parti; le chiavi dicotomiche per distinguere le piante; usiamo il portale dryades per riconoscere le piante.

### **LA SALUTE DELLA PELLE**

**GIOVEDÌ dal 05/05/22 per 4 lezioni**  
**h18-19 | breve: 15€ | cod 726**  
**a cura di ROBERTA DE CESARE**

 Imparare a conoscere il proprio tipo di pelle per mantenerla sana e individuare il modo in cui reagisce ai cosmetici. Preparazione al trucco e come intervenire per curare piccoli inestetismi.

### **LABORATORIO DI AUTOMOTIVAZIONE**

**MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 7 lezioni**  
**h20.30-22 | bimestrale: 33€ | cod 208**  
**a cura di MIRELLA M.P. GRILLO**

 Sviluppare le proprie potenzialità per imparare a conoscersi e ad accettarsi. Suggerimenti, esercizi e test per trattarsi con simpatia, stimarsi di più e vivere meglio. Un vero e proprio laboratorio dove parola, voce e postura acquisteranno congruenza per conoscere le proprie risorse e motivazioni inespresse e imparare a realizzarle.

### **LOGICA-MENTE**

▫ **MARTEDÌ dal 09/11/21 per 4 lezioni**  
**h15-16.30 | breve: 15€ | cod 141**

▫ **MARTEDÌ dal 15/02/22 per 4 lezioni**  
**h15-16.30 | breve: 15€ | cod 142**

**a cura di MIRELLA PICCIN**

 Attività di giochi e percorsi logici, enigmi, rompicapo da svolgersi individualmente e in gruppo al fine di esercitare la mente e apprendere tecniche di soluzioni logiche.

### LOOKSTYLE

**GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 678**

**a cura di ROBERTA DE CESARE**

  Imparare a valorizzare la propria immagine per mezzo di dettagli che fanno la differenza. Fattori strategici finalizzati alla massima valorizzazione della persona e al rinforzo dell'autostima. Regole essenziali per ridurre gli errori e creare il proprio look ideale.

### MAKE UP LIVELLO 1

**LUNEDÌ dal 10/01/22 per 7 lezioni**  
**h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 192**

**a cura di LUISA FORNASIERO**

 Studio e guida all'acquisto di cosmetici e attrezzatura indispensabili per la buona riuscita del make up. Le basi del makeup: scegliere il fondotinta in base a sottotono e tono della pelle. Preparazione del fondo: stesura fondotinta e correzione discromie.

### MAKE UP LIVELLO 2

**LUNEDÌ dal 28/02/22 per 7 lezioni**  
**h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 194**

**a cura di LUISA FORNASIERO**

 Si studiano: il trucco di base, leggero, quotidiano e adatto al giorno; le regole del contouring; il colore nel trucco. **PREREQUISITI:** competenze pari al livello 1, acquisite anche avendo frequentato gli stessi corsi di Luisa Fornasiero in passato.

### MAKE UP LIVELLO 3

**LUNEDÌ dal 02/05/22 per 7 lezioni**  
**h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 420**

**a cura di LUISA FORNASIERO**

 Si approfondiscono gli abbinamenti di colore nel trucco e poi, via libera ad esercizi di manualità e pratica in classe che non bastano mai. **PRE-REQUISITI:** competenze pari al livello 2, acquisite anche avendo frequentato gli stessi corsi di Luisa Fornasiero in passato.

### MAKE-UP PER LE FESTE

**GIOVEDÌ dal 02/12/21 per 4 lezioni**  
**h18-19 | breve: 15€ | cod 200**

**a cura di ROBERTA DE CESARE**

  Durante i periodi delle Festività come Natale e Capodanno, una Cerimonia, un Cocktail Party, insomma, quelli dove più vogliamo apparire, c'è solo una cosa da poter fare per ottenere un Make-up perfetto: osare con stile! Non possiamo semplicemente riempirci di brillantini ovunque o di rossetto rosso come se non ci fosse un domani, ma dobbiamo ricreare un look che sia sì appariscente, ma anche e soprattutto equilibrato!

### MINDFULNESS: ESSERE PRESENTI NELLA VITA, NELLE RELAZIONI

**GIOVEDÌ dal 25/11/21 per 4 lezioni**  
**h17-18 | breve: 15€ | cod 466**

**a cura di LUCIANA VIDA**

 Affrontare il rapporto con la vita, con se stessi e con l'altro, spesso conflittuale, dal punto di vista della Mindfulness, ossia della consapevolezza di ciò che accade nel momento presente, portando una speciale attenzione non giudicante.

## OBIETTIVO FELICITÀ

**LUNEDÌ dal 18/10/21 per 4 lezioni**  
h10-11 | **breve: 15€ | cod 659**  
a cura di **NERINA FABBRO**

 Perché è importante parlare e accrescere la felicità. La felicità nella filosofia, nella psicologia, nella politica e nella società. La scienza della felicità. Definizioni di felicità. Rapporto tra benessere psicologico e felicità; felicità e salute; le dimensioni della felicità. La pratica della felicità: come aumentare la condizione di felicità e di benessere psicologico.

## OLI ESSENZIALI ED AROMATERAPIA

**VENERDÌ dal 05/11/21 per 7 lezioni**  
h18.30-19.30 | **bimestrale: 33€ | cod 215**  
a cura di **MARIALUISA CASTELLETTI**

 Storia dell'aromaterapia; potere curativo degli oli essenziali; metodi di estrazione; le tre note aromatiche – le vie di assorbimento degli oli essenziali; tecniche di aromaterapia; come curarsi con le essenze; precauzioni nell'utilizzo; illustrazione delle caratteristiche di varie essenze ed applicazione pratica per ognuna di esse.

## ORGANIZZA E RESTAURA LA TUA CASA

**GIOVEDÌ dal 03/03/22 per 4 lezioni**  
h15.30-16.30 | **breve: 15€ | cod 147**  
a cura di **MARIA SPALLETTA**

 Organizzare e restaurare in poco tempo il proprio ambiente per rendere pratica e funzionale la propria casa.

## ORGANIZZA UN EVENTO

**ESTATE21 - LUNEDÌ dal 06/09/21 per 4 lezioni**  
h19-20.30 | **breve: 15€ | cod 148**

▫ **LUNEDÌ dal 02/05/22 per 4 lezioni**  
h19-20.30 | **breve: 15€ | cod 742**

a cura di **CRISTINA PALMARINI**

 Imparerai ad organizzare al meglio e promuovere online i tuoi eventi, rendendoli indimenticabili. Stupisci i tuoi ospiti: che sia la cena del tuo compleanno, la festa del tuo paese, la serata di beneficenza.

## PRENDITI CURA DELLA TUA PELLE

**LUNEDÌ dal 25/10/21 per 7 lezioni**  
h19.30-20.30 | **bimestrale: 33€ | cod 364**  
a cura di **LUISA FORNASIERO**

 Conoscere la pelle e combattere i segni del tempo. Consigli e strategie per una pelle sana e ben idratata a partire da una buona deterzione. Cosa c'è dentro ai cosmetici; leggere le etichette e scegliere gli attivi più indicati per il proprio tipo di pelle.

## PSICOLOGIA DELLA LIBERTÀ

**GIOVEDÌ dal 24/03/22 per 7 lezioni**  
h16.30-17.30 | **bimestrale: 33€ | cod 212**  
a cura di **CLAUDIO VIRGILI**

 In un momento in cui la libertà individuale è sacrificata in nome della salute collettiva, è necessario riscoprirsi, prima di tutto, liberi dentro se stessi. Il corso vuole offrire esperienze reali di "liberazione", a partire da tutte le credenze, convinzioni, schemi mentali che ci costringono in ruoli sempre più limitanti, per il nostro benessere psicofisico. Argomenti: i 6 gradi della libertà; dal ricambio cellulare al ricambio delle idee; costruire la forza interiore sull'amore e le passioni; il progresso personale; il fluire delle energie e la loro liberazione.

## PSICOLOGIA: ASCOLTO ATTIVO

**LUNEDÌ dal 06/12/21 per 7 lezioni**  
h18-19 | **bimestrale: 33€ | cod 738**  
a cura di **YLENIA FORTE**

 Saper ascoltare è fonamen-

tale per comunicare e relazionarsi al meglio con gli altri. Che differenza c'è tra sentire e ascoltare? E tra ascolto attivo e passivo? Quali sono i principi dell'ascolto attivo? Quali gli ostacoli?

### **PSICOLOGIA: ENTRIAMO NEL MONDO DELLE EMOZIONI**

**LUNEDÌ dal 14/02/22 per 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 300**  
**a cura di YLENIA FORTE**



Quando nascono le emozioni? Cosa sono? A cosa servono? Che differenza c'è tra emozioni e sentimenti? Quante sono le emozioni? Conoscere le emozioni, il significato e la loro funzione nella nostra vita.

### **PSICOLOGIA: L'ARTE DI PASSARE ALL'AZIONE PER NON RIMANDARE**

**GIOVEDÌ dal 27/01/22 per 7 lezioni**  
**h16.30-17.30 | bimestrale: 33€ | cod 206**  
**a cura di CLAUDIO VIRGILI**



Le vecchie abitudini e la comodità non sono altro che apparenti stati di benessere che impediscono il cambiamento. Abbandonare l'immobilità e passare all'azione è una delle tecniche più importanti da padroneggiare per raggiungere i propri obiettivi e mantenere il benessere psicofisico. Il corso vuole fornire tecniche e strategie per smettere di rimandare e passare all'azione, sulla base di semplici esperienze che ci provengono dalla saggezza della psicologia giapponese. Argomenti: la psicologia dell'azione dal Giappone; l'inazione; la via dell'azione; sconfiggere i demoni dell'inazione.

### **PSICOLOGIA: LA COMUNICAZIONE SUBLIMINALE**

**LUNEDÌ dal 04/10/21 per 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 297**  
**a cura di YLENIA FORTE**



Cos'è la comunicazione subliminale? Quali sono le tecniche e gli effetti dei messaggi subliminali nella pubblicità, nei film, nella politica? Quali sono le strategie di manipolazione dei media?

### **PSICOLOGIA: LA REGOLAZIONE EMOTIVA**

**LUNEDÌ dall'11/04/22 per 7 lezioni**  
**h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 367**  
**a cura di YLENIA FORTE**



Come funzionano le emozioni? Cos'è il sequestro emotivo? Perché soffriamo? Come affrontare le "emozioni negative"? Le emozioni sono messaggi importanti che possiamo imparare a gestire per vivere meglio.

### **PSICOLOGIA: PANDEMIA, CAMBIAMENTI E STRESS - STRATEGIE DI SOPRAVVIVENZA**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 7 lezioni**  
**h16.30-17.30 | bimestrale: 33€ | cod 205**  
**a cura di CLAUDIO VIRGILI**



La pandemia ha alimentato ansia, paura, tristezza, disagio nel rapporto con l'altro ed altre emozioni negative. Ha modificato lo stile di vita, alterando i rapporti, imponendo una interazione virtuale che, però, non concede alla nostra personalità di esprimersi globalmente. Il corso vuole offrire l'opportunità di recuperare un modo di vivere rispettoso del funzionamento della nostra mente-corpo, per un reale benessere, volto ad un'esistenza gioiosa, in relazione tra persone, natura e ambiente. Argomenti: le emozioni di paura, tristezza, scoraggiamento, sfiducia nel futuro; nuovi modo di fare socialità e creare relazioni condivise; creare nuovo lavoro; strategie di sopravvivenza; la via del benessere e della salute.

## TECNICHE DI AUTO-MASSAGGIO VISO E COLLO

**GIOVEDÌ dal 20/01/22 per 4 lezioni**  
**h18-19 | breve: 15€ | cod 679**  
**a cura di ROBERTA DE CESARE**

 Esercitare una corretta azione stimolatrice sul tessuto connettivo ed i muscoli facciali per recuperare il loro tono abituale. Rafforza l'azione di ringiovanimento della pelle e dona un ottimo aspetto al viso e collo.

## TRAINING AUTOGENO COME MASSAGGIO MENTALE

**GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 7 lezioni**  
**h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 462**  
**a cura di LUCIANA VIDA**

 Tramite un allenamento (training) che si autogenera (autogeno) questo metodo permette di ottenere uno stato di rilassamento e di calma fisica e mentale, senza l'aiuto di un operatore esterno. Tra i benefici: rieducazione del sonno, funzione analgesica, recupero veloce d'energie, scaricamento delle tensioni emotive... **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente, anche se il corso verrà svolto in aula e non in palestra.

# informatica & - nuove tecnologie

  &  oppure   ?  
**Consulta la LEGENDA a pagina 15!**

## INFORMATICA BASE

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ dal 04/10/21 per  
7 lezioni | h17.30-19 | infobimestrale:  
50€ | cod 278**

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ dal 06/12/21 per  
7 lezioni | h17.30-19 | infobimestrale:  
50€ | cod 267**

a cura di **SERGIO ZARABARA**

 Il corso si rivolge ai principianti dell'utilizzo del computer che vogliono imparare ad usare il pc in modo più efficace. Verrà trattato l'uso dell'ambiente operativo Windows (utilizzo desktop, finestre, pannello di controllo, salvataggio dati), verrà affrontato il tema della navigazione in Internet in sicurezza e l'accesso ai servizi web più comuni (posta elettronica, Google, Youtube). Introduzione a un editor di testi (Word) o a un foglio di calcolo (Excel) in base all'interesse dei corsisti. Durante la prima lezione verrà insegnato il metodo di collegamento alla piattaforma e-learning per garantire la lezione anche in caso di lockdown.

**INFORMATICA: PRINCIPIANTI PARTE 2  
VENERDÌ dal 17/09/21 per 7 lezioni**

**h08.30-10 | infobimestrale: 50€ | cod 269  
a cura di GIANPIO CECOTTO**

 **PREREQUISITI:** minime conoscenze dell'uso del computer. Acquisire le conoscenze di base del computer, la gestione di file e cartelle, la stesura di documenti con il programma Word e di fornire le informazioni necessarie per la partecipazione ai futuri corsi di informatica.

## INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA PARTE 2

**VENERDÌ dal 17/09/21 per 7 lezioni  
h10.15-11.45 | infobimestrale: 50€ | cod  
504 a cura di GIANPIO CECOTTO**

 **PREREQUISITI:** conoscenza base dell'uso del computer. Il corso si propone di far acquisire le nozioni necessarie per navigare in internet ed è rivolto a coloro che hanno sufficienti conoscenze informatiche. Verranno trattati diversi argomenti inerenti al collegamento ad Internet, a come impostare una ricerca in sicurezza, alle varie opzioni di Google (Maps, YouTube, Traduttore, ecc.), alle opportunità offerte dalla posta elettronica e alla PEC.

**INFORMATICA EXCEL  
LUNEDÌ dal 14/02/22 per 7 lezioni  
h17.30-19 | infobimestrale: 50€ | cod 268  
a cura di SERGIO ZARABARA**



**PREREQUISITI:** conoscenza base dell'uso del computer. Impareremo ad utilizzare il foglio di calcolo (Excel) in ambiente Windows. Partendo dai primi rudimenti tecnici (a seconda del livello medio iniziale dei corsisti) verranno poi affrontati: riferimenti relativi e assoluti, uso di formule e funzioni di calcolo, formattazione tabelle e inserimento di grafici, impostazione di filtri dati.

### INFORMATICA: WORD PARTE 2

**VENERDÌ dal 17/09/21 per 7 lezioni**  
**h12-13.30 | infobimestrale: 50€ | cod 372**  
 a cura di **GIANPIO CECOTTO**



**PREREQUISITI:** conoscenza base dell'uso del computer. Approfondimento e usi pratici del programma di videoscrittura WORD. Trucchi e segreti per redarre ogni tipo di documento, con attenzione particolare al salvataggio e all'archiviazione.

### INFORMATICA: ACQUISTI, PRENOTAZIONI, VENDITE SU INTERNET

**GIOVEDÌ dal 10/02/22 per 7 lezioni**  
**h18-19.30 | infobimestrale: 50€ | cod 289**  
 a cura di **CRISTINA PALMARINI**



**PREREQUISITI:** una certa dimestichezza nell'uso delle funzioni di base del pc/smarthphone/tablet. Imparerai ad acquistare in tutta sicurezza su Amazon e Ebay; pubblicare e vendere i tuoi oggetti su siti come Ebay e Subito.it; prenotare una stanza d'albergo su Booking o un appartamento su Airbnb; prenotare un treno o un aereo, ordinare una cena direttamente a casa tua e molto altro.

### INFORMATICA: SERVIZI DELLA PUBBLICA AMMINISTRAZIONE IN RETE

▫ **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale: 50€ | cod 244**

▫ **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 7 lezioni**  
**h10.30-12 | infobimestrale: 50€ | cod 266**

a cura di **ALBERTO MONETINI**



**PREREQUISITI:** conoscenza base di Internet anche con Smarthphone/Iphone. Lo SPID. Cos'è e come ottenerlo. Usare i servizi della pubblica amministrazione con SPID: INPS, RAFVG, Comune di Udine, Agenzia Entrate, Motorizzazione ed altri. Installazione e utilizzo su telefono cellulare dell'App IO (per pagamenti della P.A. e per il Cashback), dell'App PostelD e dell'app. Sesamo Dema FVG. La Carta Regionale Servizi. Varie.

### INFORMATICA: PUBBLICA AMMINISTRAZIONE E NAVIGAZIONE IN SICUREZZA

**GIOVEDÌ dall'01/04/22 per 7 lezioni**  
**h18-19.30 | infobimestrale: 50€ | cod 185**  
 a cura di **CRISTINA PALMARINI**



**PREREQUISITI:** conoscenza base di Internet anche con Smarthphone/Iphone. Imparerai a usare tutte le più importanti applicazioni che ci aiutano nel rapporto con la pubblica amministrazione come l'app IO, PAGO PA, SPID e SESAMO. Imparerai inoltre a navigare in internet e a gestire le tue password in tutta tranquillità, a crearti una identità digitale assolutamente sicura e riservata.

### INFORMATICA: SMARTPHONE /TABLET CON SISTEMA OPERATIVO ANDROID - I TUOI ASSISTENTI PERSONALI!

**GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 7 lezioni**  
**h18-19.30 | infobimestrale: 50€ | cod 295**  
 a cura di **CRISTINA PALMARINI**



Imparerai a prendere confidenza con tutte le principali funzioni: scegliere una suoneria, interagire veloce-

mente con i tuoi contatti, installare in modo semplice i tuoi giochi preferiti e tantissimi altri utili programmi. Inoltre imparerai ad usare i principali programmi (App): Whatsapp, leggere la mail dal telefono, usare Facebook, gestire le tue foto, vedere un video da youtube... **PORTA CON TE:** il tuo Smartphone/Tablet con s.o. android; ricordati il PIN e le password della tua posta elettronica.

### **INFORMATICA: IPHONE/IPAD CON SISTEMA OPERATIVO IOS - I TUOI ASSISTENTI PERSONALI!**

**GIOVEDÌ dal 02/12/21 per 7 lezioni  
h18-19.30 | infobimestrale: 50€ | cod 283  
a cura di CRISTINA PALMARINI**



Il corso è rivolto ai possessori di iPhone e iPad. Imparerai a configurare il tuo dispositivo per la navigazione in internet, per scaricare la posta e per rendere iPhone, iPad i tuoi assistenti personali. Durante il corso imparerai a conoscere in modo approfondito i

device mobili Apple, le centinaia di migliaia di applicazioni e le infinite possibilità che offrono. **PORTA CON TE:** il tuo Iphone/Ipad; ricordati il PIN e le password della tua posta elettronica.

### **INFORMATICA: CREARE UN SEMPLICE DOCUMENTARIO VIDEO**

▫ **VENERDÌ dal 29/10/21 per 7 lezioni  
h19-20.30 | infobimestrale: 50€ | cod 456**

▫ **VENERDÌ dal 25/03/22 per 7 lezioni  
h19-20.30 | infobimestrale: 50€ | cod 695**

a cura di **ANDREA MARMAI**



Un percorso ragionato attraverso i concetti di sceneggiatura, riprese, montaggio e esportazione per creare video-documentari o video di attualità da proporre poi in visione o postare sul web. Creare una storia, superare i problemi tecnici e artistici della ripresa video e le difficoltà nei software di montaggio, riuscire a dare organicità alle nostre riprese per presentarle con soddisfazione a qualsiasi pubblico.

# laboratori artistici

 ,  &  oppure  &  ?  
Consulta la **LEGENDA** a pagina 15!

## ACQUERELLO

- **MARTEDÌ** dal 05/10/21 per 14 lezioni  
h15.30-17.30 | 1°quad: 65€ | cod 307
- **MARTEDÌ** dall'01/02/22 per 14 lezioni  
h15.30-17.30 | 2°quad: 65€ | cod 308

a cura di **GERMANA SNAIDERO**

 Una graduale introduzione alla tecnica dell'acquerello attraverso: la preparazione di strumenti e materiali, il disegno e lo studio dei valori, le fasi della composizione dell'opera, le velature e gli effetti speciali, la pittura bagnato su bagnato e bagnato su asciutto. **UTILI PREREQUISITI:** conoscenze base di disegno e composizione grafica. **MATERIALE:** verrà indicato alla prima lezione.

## BRIDGE

**INTRO MARTEDÌ** dall'01/02/22 per 4 lezioni | h17-18.30 | **breve:** 15€ | cod 106

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ** dall'01/03/22 per 7 lezioni | h17-18.30 | **bimestrale:** 33€ | cod 694

a cura di **ALIDA MANZANO, EMILIO MARIONI E GIANCARLO MERICI**

 Introduzione al bridge: gioco che sviluppa la mente, le capacità di at-

tenzione e concentrazione e favorisce la socialità. Principi del gioco, la licita e il gioco della carta.

## CALLIGRAFIA: CORSIVO INGLESE-DALLA MATITA ALLA PENNA STILOGRAFICA

**MERCOLEDÌ** dal 06/10/21 per 14 lezioni  
h20.30-22 | 1°quad: 65€ | cod 311  
a cura di **LARA MICHELA FEDELE**

 Studio a matita delle forme base, alfabeto minuscolo, alfabeto maiuscolo, composizione, abbellimenti e flourish, scrittura di frasi e brevi testi. **MATERIALE:** alla prima lezione portare una matita B, un quaderno maxi a righe, temperamatite (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

## CALLIGRAFIA: ITALICO - DALLA MATITA AL PENNINO

**MERCOLEDÌ** dal 02/02/22 per 14 lezioni  
h20.30-22 | 2°quad: 65€ | cod 312  
a cura di **LARA MICHELA FEDELE**

 Studio della forma base della Cancelleresca (Italico), legature, spaziatura, interlinea, il pennino ad intinzione: affascinante viaggio nel tempo, composizione di brevi frasi per arrivare alla stesura di un manoscritto. **MATERIALE:** alla prima lezione portare due

matite HB, nastro adesivo di carta, un blocco carta formato A4 Fabriano Traccia o Canson Croquis. Il resto del materiale verrà indicato in seguito (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### CALLIGRAFIA CREATIVA: REALIZZA IL TUO BIGLIETTO D'AUGURI

▫ **MERCOLEDÌ dal 03/11/21 per 7 lezioni**  
h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 375

▫ **MERCOLEDÌ dal 06/04/22 per 7 lezioni**  
h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 376

a cura di LARA "MICHELA" FEDELE

 Modern Calligraphy e creatività per realizzare biglietti d'auguri unici e personalizzati. Studio delle lettere, composizione di un breve testo, realizzazione di sfondi e decorazioni.

**MATERIALE:** alla prima lezione portare 1 blocco carta Favini "Schizza e Strappa", una matita, un Brush pen "Sign Pentel Touch colore nero; il resto del materiale verrà indicato in seguito (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### CREA IL TUO PRESEPE DI CARTONE

**GIOVEDÌ dal 18/11/21 per 4 lezioni**  
h15.45-17.45 | breve: 15€ | cod 216

a cura di ERNA VUKMANIC

 Creare la città di Betlemme e i personaggi principali del tuo presepe, con il cartone. **MATERIALE:** scatolette di cartone (confezioni di medicine, cosmetici, alimenti...) e uno scatolone di cartone, colla vinavil, forbici e un pennello, colori acrilici e guanti usa e getta (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### CUCITO: PICCOLE RIPARAZIONI

▫ **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
h09-12 | 1°quad: 65€ | cod 314

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
h18-20.30 | 1°quad: 65€ | cod 315

▫ **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
h09-12 | 2°quad: 65€ | cod 316

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
h18-20.30 | 2°quad: 65€ | cod 317

a cura di ANNAMARIA LONGHINO

 Riscoperta della manualità per diventare autosufficienti nelle piccole riparazioni dei capi d'abbigliamento propri e della famiglia e nella creazione di complementi d'arredo. Si cercherà di dare spazio a fantasia e creatività, anche con attenzione alla tecnica del riciclo. **MATERIALE:** alla prima lezione portare aghi, filo, forbici, stoffa o eventuale capo da riparare (non rammenodo); per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

### DISEGNARE FACILE: LINEE FORME E SIGNIFICATO

**MERCOLEDÌ dal 12/01/22 per 7 lezioni**  
h20.30-22 | bimestrale: 33€ | cod 366

a cura di MIRELLA M.P. GRILLO

 Imparare a disegnare può risultare molto più semplice e divertente di quanto siamo solitamente portati a pensare. Seguendo le semplici strategie presentate durante il corso, si scoprirà che tutto ciò che ci circonda può prendere forma partendo da semplici figure geometriche di base quali il cerchio, il quadrato, il triangolo, il rettangolo, l'ovale: è questo il punto di avvio del viaggio che condurrà i frequentanti nel magico mondo del disegno.

### DISEGNO A MANO LIBERA: FONDAMENTI

**ESTATE21 - MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni**  
| h19-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 188

▫ **MARTEDÌ dal 02/11/21 per 7 lezioni**  
| h09-10.30 | bimestrale: 33€ | cod 189

- **MARTEDÌ** dall'11/01/22 per 7 lezioni | h19-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 350
- **MARTEDÌ** dall'08/03/22 per 7 lezioni | h09-10.30 | bimestrale: 33€ | cod 351
- **MARTEDÌ** dal 19/04/22 per 7 lezioni | h19-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 510

a cura di **ROBERTO ZANELLA**

 Il corso si propone di portare all'acquisizione dei concetti base del disegno necessari a realizzare un'opera credibile; nozioni non confinate al solo disegno ma anche alla pittura, quali lo studio delle forme, la composizione, le proporzioni, la prospettiva, lo studio e la resa del volume degli oggetti tramite l'uso delle ombre ecc...

**MATERIALE:** Album (tipo Fabriano) cm 24x33 o 33x48 liscio di 200g, matita HB e gomma non dura (tipo Staedtler); per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso.

### DISEGNO CORSO BASE

**LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14 lezioni  
h20-21.30 | 1°quad: 65€ | cod 319

a cura di **MICHELE PIAZZA**

 Il disegno come espressione artistica autonoma; il disegno dal vero e il disegno a memoria; teoria della percezione e relazione oggetto-artista; cenni sulla metodologia di Betty Edwards: disegnare con la parte destra del cervello; il segno dell'artista: confronto con i grandi artisti della storia dell'arte; luci, ombre e il disegno in chiaroscuro; prospettiva e paesaggio; basi del ritratto. Tutti i concetti saranno affiancati da esercitazioni pratiche. **MATERIALE:** verrà indicato alla prima lezione.

### FOTOGRAFIA LIVELLO 1

**VENERDÌ** dall'01/10/21 per 14 lezioni  
h20-21.30 | 1°quad: 65€ | cod 166

a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

 Tratteremo i temi tecnici riguardanti la ripresa fotografica (esposizione, illuminazione, soggetto, composizione ecc. ecc.), dando all'allievo gli strumenti necessari per un corretto uso del mezzo fotografico. Il corso è rivolto sia ai neofiti, sia a coloro che – pur in possesso delle conoscenze di base – vogliono approfondire in maniera sistematica ed esauriente questi argomenti.

### FOTOGRAFIA CORSO BASE

**LUNEDÌ** dall'08/11/21 per 7 lezioni  
h19.30-21 | bimestrale: 33€ | cod 730

a cura di **ANTONINO LARDO**

 Dalla conoscenza della storia della fotografia fino all'acquisizione dei primi concetti che legano l'arte alla tecnica fotografica, per raggiungere la consapevolezza che visione e scatto fotografico appartengono allo stesso modo di vedere.

### FOTOGRAFIA LIVELLO 2

**VENERDÌ** dal 04/02/22 per 14 lezioni  
h20-21.30 | 2°quad: 65€ | cod 357

a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

 **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con il docente! Approfondiremo le varie tecniche fotografiche e rivolgeremo particolare attenzione agli aspetti legati alla gestione dell'immagine, dal momento dello scatto alla presentazione finale della fotografia. Attraverso l'utilizzo dei principali software di sviluppo e postproduzione, analizzeremo le tecniche per il salvataggio e l'archiviazione delle immagini, lo sviluppo attraverso i vari strumenti, le correzioni necessarie, l'analisi del colore e la creazione di immagini in bianco e nero.

## FOTOGRAFIA: CONVERSAZIONI FOTOGRAFICHE

**LUNEDÌ dal 04/10/21 per 4 lezioni**  
**h19.30-21 | breve: 15€ | cod 157**  
a cura di **ANTONINO LARDO**

 La fotografia: breve accenno storico alla nascita. L'evoluzione tecnica e stilistica. I grandi autori. I generi. La fotografia italiana. Leggere la fotografia: verso una consapevolezza culturale dell'immagine.

## FOTOGRAFIA: DAL VIAGGIO FOTOGRAFICO AL REPORTAGE DI VIAGGIO

**VENERDÌ dal 04/02/22 per 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 363**  
a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

 Avvicinamento al linguaggio della fotografia di viaggio e al reportage, con approccio metodologico della narrazione per immagini. Verranno trattati argomenti di tecnica e composizione, visione di immagini realizzati dal docente, analisi di diversi sistemi e piattaforme di fruizione della fotografia documentaria. Sono previste esercitazioni pratiche (extracorso, in accordo con la classe). **MATERIALE:** è sufficiente una macchina fotografica di qualunque tipo.

## FOTOGRAFIA: FAMIGLIA E ANIMALI DOMESTICI

**LUNEDÌ dal 17/01/22 per 7 lezioni**  
**h19.30-21 | bimestrale: 33€ | cod 233**  
a cura di **ANTONINO LARDO**

 Spesso trattata come genere minore dal fotografo amatoriale, la fotografia della famiglia, invece, rappresenta il più alto valore che un'immagine possa avere perché racconta una storia unica ed irripetibile: quella di

ognuno di noi. Per questo motivo il corso si articolerà in lezioni teoriche che aiuteranno i partecipanti a trovare il giusto modo di fotografare la famiglia grazie alle più comuni tecniche fotografiche.

## FOTOGRAFIA: FOTOGRAFARE CON IL FLASH

**VENERDÌ dall'01/04/22 per 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 309**  
a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

 Durante le lezioni andremo ad analizzare come utilizzare al meglio il flash integrato delle vostre fotocamere, e - soprattutto - come un flash esterno (speedlight) possa aggiungere grande enfasi alle nostre foto!

## FOTOGRAFIA: IL NUDO ARTISTICO

**LUNEDÌ dal 07/03/22 per 4 lezioni**  
**h19.30-21 | breve: 15€ | cod 508**  
a cura di **ANTONINO LARDO**

 Dalla storia della fotografia alla storia della fotografia di nudo. I grandi maestri. Le pose. L'uso della luce, naturale o artificiale, gli schemi luce più usati. L'uso del colore o del Bianco e Nero. La modella/o. Dallo scatto alla privacy, come posso utilizzare un'immagine di nudo.

## FOTOGRAFIA: IL RITRATTO AMBIENTATO

**VENERDÌ dal 26/11/21 per 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 361**  
a cura di **GIUSEPPE BARTUCCIO**

 **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con il docente! Approccio alla ritrattistica più consapevole, come relazionarsi con i nostri soggetti, come interpretare il soggetto attraverso le

scelte fotografiche, come interpretarlo inserendolo in un contesto coerente con l'impatto emotivo che vogliamo restituire. Si alterneranno sessioni teoriche, attraverso la visione dei lavori del docente e di alcuni dei più importanti ritrattisti della storia della fotografia di genere e pratiche, con uscite insieme al docente, e successivamente si discuterà sul materiale prodotto.

### FOTOGRAFIA: LA STREET PHOTOGRAPHY

**VENERDÌ dall'01/10/21 per 7 lezioni**  
**h18.15-19.45 | bimestrale: 33€ | cod 362**  
a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO

 Fotografare in qualsiasi condizione di luce, affinando la capacità sia di riconoscere velocemente i dettagli che possono fare di un semplice scatto una grande fotografia, che quella di relazione per avvicinarsi efficacemente alle persone, caratteristica molto importante per un fotografo. I partecipanti alterneranno fasi teoriche sullo studio dei lavori di alcuni maestri del genere e sulle tecniche fotografiche più efficaci, a sessioni pratiche di scatto in strada, che saranno pianificate con il docente.

### FOTOGRAFIA: PHOTOSHOP

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ dal 07/02/22 per 7 lezioni | h20-21.30 | bimestrale: 33€ | cod 360**

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ dal 04/04/22 per 7 lezioni | h20-21.30 | bimestrale: 33€ | cod 310**  
a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO

 Il corso tratterà gli aspetti base di Photoshop, dall'analisi dell'interfaccia all'utilizzo degli strumenti che porteranno l'utilizzatore a realizzare, in maniera autonoma e sicura, immagini perfettamente pronte per gli utilizzi più comuni: pubblicazioni online, social, stampa su vari sup-

porti, con esercitazioni pratiche step-by-step in aula: il corso è dimostrativo, chi desidera può portare il proprio pc (con la propria licenza di photoshop installata). Il livello 2 non è indicato ai principianti assoluti, se non hai frequentato l'1 richiedi un contatto con il docente!

### LINEA BIJOUX

**MERCOLEDÌ dal 02/03/22 per 4 lezioni**  
**h15-17 | breve: 15€ | cod 368**  
a cura di MARIA SPALLETTA

 Ripariamo l'antico, creiamo il nuovo, collane, orecchini, bracciali, ecc... Con materiale vario dalla plastica alle pietre dure.

### MAGLIA PER PRINCIPIANTI E NON

▫ **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
**h08.30-10 | 1°quad: 65€ | cod 325**

▫ **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
**h08.30-10 | 2°quad: 65€ | cod 326**

a cura di ERMES CORTOLEZZI

 Misure, scelta filati e modelli, esecuzione dei modelli con informazioni sulle nozioni relative: aumenti, calature, diminuzioni, rimaglio, vari tipi di avvio, cuciture, rifiniture, calzetti ecc. Verrà lasciato spazio alle creazioni personali degli iscritti. **MATERIALE:** alla prima lezione portare lana e ferri corrispondenti (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### MERLETTO A TOMBOLO

▫ **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale: 33€ | cod 167**

▫ **MERCOLEDÌ dall'01/12/21 per 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale: 33€ | cod 202**

▫ **MERCOLEDÌ dal 16/02/22 per 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale: 33€ | cod 352**

▫ **MERCOLEDÌ dal 13/04/22 per 7 lezioni**  
**h15-17 | bimestrale: 33€ | cod 354**

a cura di ANNARITA MASSAFRA

 Avviamento all'uso del tombolo e dei fuselli è rivolto a tutti, principianti e non, i turni sono indipendenti ma complementari tra loro. **MATERIALE:** gli strumenti necessari (tombolo e fuselli) saranno forniti momentaneamente in prestito dall'insegnante.

### PITTURA AD OLIO LIVELLO 1

- **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
h09-11 | 1°quad: 65€ | cod 736
- **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
h09-11 | 1°quad: 65€ | cod 330
- **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
h09-11 | 2°quad: 65€ | cod 193
- **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
h09-11 | 2°quad: 65€ | cod 329

a cura di ERNA VUKMANIC

 Nozioni sui materiali, introduzione alla pittura ad olio, studio delle proporzioni, luci e ombre, cenni sulle prospettive; la teoria dei colori e gli elementi del colore, i medium, le basi e i supporti. Esercitazione e realizzazione con tecniche diverse, per arrivare a realizzazioni del tutto personali. **MATERIALE:** tavolozza, tela o cartone telato 30x40, colori ad olio, possibilmente Van Dyck, olio di lino, 2 o 3 pennelli piatti di diverse misure, cavalletto da tavolo, strofinacci, telo di nailon per coprire il tavolo di lavoro (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### PITTURA AD OLIO LIVELLO 2

- **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
h18-20 | 1°quad: 65€ | cod 333
- **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
h18-20 | 2°quad: 65€ | cod 334

a cura di ERNA VUKMANIC

 **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto

con la docente! Approfondimento dell'uso di colori e forme, accenni alla raffigurazione della figura umana. Esercitazione e realizzazione con tecniche diverse, per arrivare a realizzazioni del tutto personali.

### PITTURA: DIPINGERE LE EMOZIONI

**INTRO - VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni** | h18-19.30 | **breve:** 15€ | **cod 153**

**LIVELLO 1 - VENERDÌ dall'01/10/21 per 14 lezioni** | h18-19.30 | 1°quad: 65€ | **cod 211**

**LIVELLO 2 - VENERDÌ dal 04/02/22 per 14 lezioni** | h18-19.30 | 2°quad: 65€ | **cod 198**  
a cura di **MARINA FORTE**

 Imparare ad esprimere, grazie al colore, le emozioni emerse durante il lungo periodo di isolamento che abbiamo vissuto. Il corso è adatto anche alle persone che non hanno particolari doti artistiche ma sono curiose di imparare l'utilizzo di semplici tecniche pittoriche (collage, pastelli ad olio, china). Dopo una prima lezione introduttiva metteremo in pratica sperimentando su sketchbook (album per bozzetti) per trovare un tema da poter sviluppare individualmente. Nel livello 2 (non indicato ai principianti assoluti, se non hai frequentato il livello precedente richiedi un contatto con la docente), approfondiremo le tecniche acquisite per poter scegliere la nostra personale ed unica espressione artistica. **MATERIALE:** alla prima lezione portare quaderno per gli appunti, matite colorate acquerellabili, matita nera e gomma per cancellare (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

### PITTURA: FUSION PAINTING LIVELLO 1

- **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
h15.30-17.30 | 1°quad: 65€ | **cod 335**
- **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**

**h15.30-17.30 | 2°quad: 65€ | cod 336**

**a cura di ALICE BARBORINI**

 Nozioni preliminari per quanto riguarda lo studio di diverse tecniche di pittura base. Il disegno a mano libera e varie esercitazioni, l'elaborazione di immagini, legate alla figura umana e al mondo animale e vegetale. Fusione pittorica tra le diverse tecniche, con l'obiettivo finale di sviluppare una dimensione stilistica personale per elaborare alcune opere. **MATERIALE:** album di fogli formato A4 (liscio e gr 220), matita morbidezza HB, gomma e temperino (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso).

**PITTURA: FUSION PAINTING LIVELLO 2**

▫ **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
**h17.45-19.45 | 1°quad: 65€ | cod 337**

▫ **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
**h17.45-19.45 | 2°quad: 65€ | cod 338**

**a cura di ALICE BARBORINI**

 **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con la docente! Fusione pittorica tra, materiali, colori e diverse tecniche di pittura. Studio avanzato ed elaborazione di progetti personali con l'obiettivo finale di raggiungere un equilibrio tra forma e colore, simbologia, figura e materia, volumi e irregolarità: diventare artisti consapevoli e padroni della tecnica di espressione pittorica dell'arte contemporanea. **MATERIALE:** verrà comunicato alla prima lezione.

**RICAMO**

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
**h15-17 | 1°quad: 65€ | cod 339**

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
**h15-17 | 2°quad: 65€ | cod 340**

**a cura di GIANNINA CASE**

 Corso dedicato a principianti e non. Nozioni di base su tessuti e materiali, preparazione del lavoro; gli orli; i disegni; l'interpretazione; la scelta dei colori; spiegazione, dimostrazione ed elaborazione pratica dei diversi punti base (erba, catenella, ecc), punti di fondo (ombra, ecc), traforati (inglese, intaglio), sfilature (a giorno, gigliuccio, ecc). Sfilati, intaglio, punto raso e altri ricami su stoffa (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso). **MATERIALE:** alla prima lezione portare ago, filo, ditale, metro, forbici e un pezzo di tessuto (per l'acquisto si attenda la conferma di attivazione corso). I non principianti portano pure il lavoro attuale.

**TAGLIO E CUCITO CON IL METODO SITAM: DISEGNARE CARTAMODELLI**

**VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni**  
**h09-10.30 | breve: 15€ | cod 665**

**a cura di ORIETTA CHICCARO**

 Durante il corso si impara a disegnare i cartamodelli d'abbigliamento con le proprie misure utilizzando la squadra Sitam, la quale sarà messa a disposizione dalla scuola filegusele, Sitam.

**TAGLIO E CUCITO CON IL METODO SITAM**

**LIVELLO 1 - VENERDÌ dall'01/10/21 per 14 lezioni | h09-11 | 1°quad: 65€ | cod 666**

**LIVELLO 2 - VENERDÌ dal 04/02/22 per 14 lezioni | h09-11 | 2°quad: 65€ | cod 688**

**a cura di ORIETTA CHICCARO**

 Realizzeremo gonne e calzoncini, impareremo a conoscere le figure delle persone, lavoreremo per apprendere le tecniche base del cucito utilizzando anche la macchina da cucire. Nel livello 2 (non adatto ai principianti assoluti) realizzeremo una semplice giacca sfoderata

o un abito a tubino. Impareremo nuove tecniche di cucito. **MATERIALE:** Il materiale verrà indicato alla prima lezione. È previsto l'acquisto del libro METODO SI-TAM (squadra) previo versamento di un contributo pari a € 50 all'iscrizione o in prossimità della partenza del corso.

### TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA

▫ **MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni | h09-12 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 344**

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h09-12 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 345**

▫ **MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni | h09-12 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 346**

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h09-12 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 347**

a cura di **CARMEN ROMEO**

 Il corso fornisce competenze nell'ambito della tessitura artistica su telaio manuale ed ha l'obiettivo di sviluppare creatività, abilità manuali e progettuali. Particolare attenzione sarà riservata alla cultura di settore ed alla tradizione tessile del Friuli-Venezia Giulia. Argomenti: studio e rielaborazione in chiave contemporanea di tessuti storici; tessuti uniti, piccoli operati, scozzesi, tele doppie e doppie alternate, buratto, arazzo, tappeto. Massimo 10 iscritti. **MATERIALE:** sono a carico dei corsisti e verranno indicati alla prima lezione. L'Università delle LiberEtà mette a disposizione i telai, se non già in possesso del corsista. In caso di lockdown e di prosecuzione del corso online, il telaio può essere noleggiato al costo di 25€ a quadrimestre. **SCONTO:** 12€ di sconto con l'iscrizione combinata al corso TIESSI: LABORATORIO DI TES-

SITURA cod 344, 345, 346, 347 + TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (107+65=172-160€).

## TESSITURA ONLINE

**TIESSI - I TESSILI: STORIA, TECNOLOGIA, DISEGNO TECNICO - ONLINE**

**LIVELLO 1 - GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h18-19 | 1°quad: 65€ | cod 229**

**LIVELLO 2 - GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h18-19 | 2°quad: 65€ | cod 322**  
a cura di **CARMEN ROMEO**

 Il corso fornisce strumenti culturali e tecnici per elaborare progetti (completi di verifica tecnico-pratica) relativi al tessile per abbigliamento (scarpe, borse, tessuti per abbigliamento) e arredamento (arazzi, tappeti, tessuti per cuscini, runner). Gli argomenti delle lezioni riguardano: filati e tipologie tecniche e decorative dei tessuti; tecniche di tessitura su telai a licci; uso di programmi per la progettazione tessile al computer; storia e tecniche di realizzazione, conservazione e lavaggio di tappeti e arazzi. **SCONTO:** 12€ di sconto con l'iscrizione combinata al corso TIESSI: LABORATORIO DI TESSITURA cod 344, 345, 346, 347 + TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (107+65=172-160€).

### LABORATORIO DI TESSITURA SU TELAIO A LICCI - ONLINE

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 videolezioni | h18-20 | online: 170€ | cod 116**

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 videolezioni | h18-20 | online: 170€ | cod 219**

a cura di **CARMEN ROMEO**

 Il corso fornisce competenze nell'ambito della tessitura artistica su telaio a licci ed ha l'obiettivo di svi-

luppare creatività, abilità manuali e progettuali. Argomenti: progettazione tessile al computer, colore nel tessuto, armature da 4 a 8 licci, studio realizzazione e rielaborazione in chiave contemporanea di tessuti storici; tessuti uniti, piccoli operati, scozzesi, tele doppie e doppie alternate, buratto.

**PREREQUISITI:** avere a disposizione un telaio a 4 o (meglio) a 8 licci. **MATERIA-LI:** saranno indicati alla prima lezione.

**SCONTI:** 15€ di sconto con l'iscrizione combinata a UN LABORATORIO DI TESSITURA ONLINE cod 116, 219, 135, 111 + TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (170+65=235 220€); 20€ di sconto con l'iscrizione combinata a DUE LABORATORI DI TESSITURA ONLINE cod 116, 219, 135, 111 (170+170=340 320€) ed ulteriore 15€ di sconto aggiungendo TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (320+65=385 370€).

### **LABORATORIO DI TESSITURA: ARTE DELL'ARAZZO E DEL TAPPETO-ONLINE**

**LIVELLO 1 - VENERDÌ dall'01/10/21**  
per 14 videolezioni | h18-20 | online:  
170€ | cod 135

**LIVELLO 2 - VENERDÌ dal 04/02/22**  
per 14 videolezioni | h18-20 | online:  
170€ | cod 111  
a cura di **CARMEN ROMEO**

 Il corso avvia alla conoscenza delle attrezzature, dei filati (lane, cotone, sete), delle tecniche tessili (arazzo, tappeto, sumak, sopra-ricco) e dei metodi progettuali usati nella realizzazione di un arazzo o di un tappeto ed inoltre fornisce strumenti tecnico-pratici e culturali che consentono la scoperta, l'uso e la rielaborazione in chiave personale dei linguaggi artistici propri dell'arte tessile e della contemporanea fiber art. Si tratterà anche dei modi migliori per rifinire, montare, presentare, conservare e pulire un arazzo e un tappeto.

**MATERIA-LI:** saranno indicati alla prima lezione.

**SCONTI:** 15€ di sconto con l'iscrizione combinata a UN LABORATORIO DI TESSITURA ONLINE cod 116, 219, 135, 111 + TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (170+65=235 220€); 20€ di sconto con l'iscrizione combinata a DUE LABORATORI DI TESSITURA ONLINE cod 116, 219, 135, 111 (170+170=340 320€) ed ulteriore 15€ di sconto aggiungendo TIESSI: I TESSILI cod. 229, 322 (320+65=385 370€).

# laboratori del corpo & ballo

**ACCESSO IN PALESTRA:** obbligatorio l'accesso con scarpe pulite o calzini antiscivolo.

**ATTREZZATURA:** verrà comunicata alla prima lezione e ogni corsista dovrà munirsi dei suoi attrezzi personali; non sarà possibile il deposito in palestra.

**CERTIFICATO MEDICO:** necessario

per frequentare i corsi di ginnastica (tutte), pilates e kazuca.  
**ATTIVA DA SETTEMBRE 2021 LA CONVENZIONE CON IL DOTT. ALESSANDRO GRASSI:** visita e certificato medico a 25€ (elettrocadiogramma incluso). Per appuntamento: ambulatorio in vicolo Taschiutti, 10 a Udine, [udgrassi@libero.it](mailto:udgrassi@libero.it) - 0432 503365.

**- WEEKEND A LIGNANO PER OVER60 -**

**PROGETTO BENESSERE: LA MIGLIORE PREPARAZIONE PER UN INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO DEDICATO AGLI OVER 60**

Dal 3 al 5/9/2021 è previsto un weekend residenziale, completamente speso (vitto e alloggio) a Lignano. 25 posti disponibili, destinati ad associati all'anno di studi 2021/22 con almeno 60 anni d'età. **ISCRIZIONI APERTE: scrivi una mail a [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it)**; sarà data priorità agli iscritti al corso GINNASTICA PER OVER60. **PROGETTO BENESSERE:** in una prospettiva di invecchiamento sano e attivo bisogna avere un approccio integrato corpo, mente e alimentazione, in sostanza, che consideri la persona intera. Coordinatrice: dott.ssa Nerina Fabbro.



**Consulta la LEGENDA a pagina 15!**

## **GINNASTICA PER OVER60**

**ESTATE21 - MAR+VEN dal 13/07/21 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 224**

**ESTATE21 - MAR+VEN dal 03/09/21 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 226**

▫ **MAR+VEN dall'01/10/21 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 239**

▫ **MAR+VEN dal 02/11/21 per 8 lezioni**

**h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 273**

▫ **MAR+VEN dal 30/11/21 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 703**

▫ **MAR+VEN dall'11/01/22 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 707**

▫ **MAR+VEN dall'08/02/22 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 355**

▫ **MAR+VEN dall'08/03/22 per 8 lezioni | h11.30-12.30 | bimestrale speciale: 50€ | cod 353**

▫ **MAR+VEN dal 05/04/22 per 8 lezioni**

h11.30-12.30 | bimestrale speciale:  
50€ | cod 365

▫ MAR+VEN dal 06/05/22 per 8 lezioni

h11.30-12.30 | bimestrale speciale:  
50€ | cod 373

a cura di LORELLA FERUGLIO

 Ginnastica ideata per gli over 60, guidata e personalizzata con particolare attenzione alla postura; il numero massimo è fissato a 10 partecipanti perchè la docente possa seguirli e correggerli singolarmente. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### BALLI CARAIBICI E LATINI PER SINGLES

ESTATE21 - MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 4 lezioni | h09.30-10.30 | breve: 15€ | cod 306

▫ MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni  
h09.30-10.30 | 1°quad: 65€ | cod 246

▫ MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni  
h09.30-10.30 | 2°quad: 65€ | cod 247

a cura di ANNA CAPRIZ

 Brevi coreografie di salsa, bachata, cha-cha, mambo cubano. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### BALLI DI GRUPPO

▫ MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni  
h17-18 | 1°quad: 65€ | cod 252

▫ MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni  
h10.30-11.30 | 1°quad: 65€ | cod 249

▫ MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 1°quad: 65€ | cod 250

▫ GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni  
h19-20 | 1°quad: 65€ | cod 251

▫ MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni  
h17-18 | 2°quad: 65€ | cod 374

▫ MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni

h10.30-11.30 | 2°quad: 65€ | cod 253

▫ MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 2°quad: 65€ | cod 254

▫ GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni  
h19-20 | 2°quad: 65€ | cod 255

a cura di MARIA TERESA AZZARÀ

 Corso balli di gruppo: ad ogni lezione si terrà un breve ripasso e presentato un nuovo ballo. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### CONSAPEVOLMENTE: TECNICHE DI RILASSAMENTO GUIDATO

▫ MARTEDÌ dal 02/11/21 per 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 321

▫ MARTEDÌ dal 24/01/22 per 7 lezioni  
h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 332

a cura di MARTINA DEMARCHI

 Il corso si propone di rendere le persone più consapevoli a livello corporeo, fisico e mentale attraverso il rilassamento e la pratica della Meditazione, concentrandosi sul proprio respiro e con atteggiamento non giudicante. È un corso adatto a tutti, principianti e non. La lezione è suddivisa in tre parti: teorica, pratica e parte dedicata alle riflessioni. **PORTA CON TE:** con i calzini antiscivolo, un cuscino da meditazione o una mattonella da Yoga e un tappetino.

### ESTATE 21 - CAMMINAMENTO

MARTEDÌ dal 07/09/21 per 4 lezioni  
h15-16 | breve: 15€ | cod 320

a cura di MARTINA DEMARCHI

 Rivolto a tutti quelli che vogliono trascorrere un'ora in cammino attraverso le vie di Udine, principianti e non... l'unica cosa necessaria? Un paio di scarpe! Le lezioni prevedono anche l'esecuzione di semplici esercizi

di mobilità e stretching. Perché CAMMINAMENTE? Perché oltre a muovere il corpo attiveremo anche la mente! La lezione sarà sempre garantita in ogni caso: il punto di ritrovo sarà la sede delle Liberetà; in caso di beltempo o pioggia leggera si procederà con la camminata; in caso di maltempo, la lezione si effettuerà nella palestra interna, con esercizi di rinforzo e stretching muscolare che coinvolgeranno tutti i distretti corporei. **PORTA CON TE:** scarpe da ginnastica comode (e pulite per l'eventuale accesso in palestra), ombrellino o kway per affrontare la camminata in caso di pioggia leggera.

### GINNASTICA AEROBICA LEGGERA

- **MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni**  
h09.30-10.30 | 1°quad: 65€ | cod 382
- **MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni**  
h09.30-10.30 | 2°quad: 65€ | cod 411

a cura di ANNA CAPRIZ

 Brevi sequenze di aerobica a basso impatto. Tonificazione GAG per rinforzare il sistema cardio respiratorio e aumentare la forza e la flessibilità muscolare. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE

- **MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1°quad: 65€ | cod 393
- **VENERDÌ dall'01/10/21 per 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 1°quad: 65€ | cod 377
- **MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2°quad: 65€ | cod 396
- **VENERDÌ dal 04/02/22 per 14 lezioni**  
h10.30-11.30 | 2°quad: 65€ | cod 303

a cura di ANNA CAPRIZ

 Esercizi che migliorano la mobilità articolare e rinforzano il tono muscolare con lo scopo di correggere difetti di postura e di migliorare la percezione del corpo. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO

- **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
h18-19 | 1°quad: 65€ | cod 397
- **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
h19-20 | 1°quad: 65€ | cod 398
- **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | 1°quad: 65€ | cod 399
- **VENERDÌ dall'01/10/21 per 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | 1°quad: 65€ | cod 400
- **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
h18-19 | 2°quad: 65€ | cod 401
- **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
h19-20 | 2°quad: 65€ | cod 402
- **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | 2°quad: 65€ | cod 403
- **VENERDÌ dal 04/02/22 per 14 lezioni**  
h18.30-19.30 | 2°quad: 65€ | cod 404

a cura di LORELLA FERUGLIO

 Riscaldamento generale, esercizi mirati a tonificare e rassodare con pesi, elastici e step per scolpire il proprio corpo. Stretching finale. Il corso è adatto sia a uomini che a donne. Visto il tipo di esercizi e il ritmo sostenuto, lo consigliamo a persone allenate. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### GINNASTICA CORE STABILITY&STRETCH

- **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**

**h16.30-17.30 | 1°quad: 65€ | cod 265**

- **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
**h16.30-17.30 | 2°quad: 65€ | cod 279**

**a cura di MARTINA DEMARCHI**



Il corso si propone di concentrarsi sul rinforzo della muscolatura addominale e non solo (core) e di passare in rassegna tutti i distretti corporei per aumentare la mobilità e la flessibilità attraverso esercizi di allungamento muscolare. La lezione è quindi gli esercizi si svolgono seguendo il principio delle catene muscolari, il tutto controllato con una buona tecnica di respirazione. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, scarpe da ginnastica pulite, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **GINNASTICA DI TONIFICAZIONE**

- **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
**h09.30-10.30 | 1°quad: 65€ | cod 409**
- **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
**h09.30-10.30 | 2°quad: 65€ | cod 410**

**a cura di LORELLA FERUGLIO**



Corso adatto a tutti, dedicato in particolare a rinforzare la zona addominale e lombare con degli esercizi specifici di ginnastica dolce. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **GINNASTICA DI TONIFICAZIONE A 360°**

- **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
**h09.30-10.30 | 1°quad: 65€ | cod 387**
- **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
**h09.30-10.30 | 2°quad: 65€ | cod 304**

**a cura di ANNA CAPRIZ**



Esercizi per ritrovare, mantenere o migliorare la forma fisica, tonificando

braccia, pettorali, addominali, dorsali, gambe e stretching finale... un lavoro a 360°. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **GINNASTICA DOLCE E RISVEGLIO MUSCOLARE**

- **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
**h08.30-09.30 | 1°quad: 65€ | cod 327**
- **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
**h08.30-09.30 | 2°quad: 65€ | cod 105**

**a cura di ANNA CAPRIZ**



Ginnastica caratterizzata da movimenti lenti, senza sforzi eccessivi, per prendere maggiore consapevolezza del nostro corpo e del nostro movimento, per allungare i muscoli e renderli più flessibili. Gli esercizi saranno spesso ripresi dalle più classiche posizioni del pilates. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **GINNASTICA POSTURALE**

- **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
**h17-18 | 1°quad: 65€ | cod 417**
- **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
**h17-18 | 2°quad: 65€ | cod 418**

**a cura di ALESSANDRA SCAINI**



Corso adatto a tutti, dedicato in particolare a rinforzare la zona addominale e lombare con degli esercizi specifici di ginnastica dolce. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** scarpe pulite per l'accesso in palestra, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **GINNASTICA: POSTURALPILATES**

- **MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni**  
**h15-16 | 1°quad: 65€ | cod 261**

▫ **MARTEDÌ** dall'01/02/22 per 14 lezioni  
h15-16 | 2°quad: 65€ | cod 286

a cura di **MARTINA DEMARCHI**

 Corso di medio/bassa intensità aperto a tutte le fasce di età. Gli esercizi del Pilates, uniti a quelli della Ginnastica Posturale e dello Yoga puntano a rafforzare, oltre alla muscolatura del tronco, in primis i muscoli della schiena e dell'addome (deputati al mantenimento di una postura corretta), anche alla muscolatura di glutei ed arti inferiori e superiori; tutto ciò accompagnato da una respirazione profonda e controllata. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **KAZUCA BE FIT 'N' DANCE – INTERMEDIO**

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ** dal 05/10/21  
per 14 lezioni | h19.30-20.30 | 1°quad:  
65€ | cod 421

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ** dall'01/02/22  
per 14 lezioni | h19.30-20.30 | 2°quad:  
65€ | cod 422

a cura di **LUISA FORNASIERO**

 Corso riservato a persone allenate e a chi pratica già questo fitness. Si alternano esercizi di aerobica ad alto e basso impatto con passi di ballo di merengue, reggaeton, salsa, cumbia, bachata, kizomba e chachacha. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** 2 pesetti da 500gr. scarpe da ginnastica con suola ammortizzata, abbigliamento ginnico.

### **MASSAGGIO**

**LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14 lezioni  
h20.15-21.45 | 2°quad: 65€ | cod 180

a cura di **MARCO FONTI**

 Spiegazione ed esecuzione delle tecniche di massaggio (sfiocamento, frizioni, impastamento, vibrazioni e percussioni) in tutte le loro varianti e manovre con accenni teorici all'anatomia del corpo umano. **PORTA CON TE:** telo mare, ciabatte, olio di mandorle. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente; per la parte pratica è consigliabile restare in costume da bagno o intimo.

### **PILATES**

▫ **GIOVEDÌ** dal 07/10/21 per 14 lezioni  
h10.30-11.30 | 1°quad: 65€ | cod 423

▫ **VENERDÌ** dall'01/10/21 per 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 1°quad: 65€ | cod 425

▫ **GIOVEDÌ** dal 03/02/22 per 14 lezioni  
h10.30-11.30 | 2°quad: 65€ | cod 424

▫ **VENERDÌ** dal 04/02/22 per 14 lezioni  
h17.30-18.30 | 2°quad: 65€ | cod 426

a cura di **LORELLA FERUGLIO**

-o-

▫ **LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14 lezioni  
h15.30-16.30 | 1°quad: 65€ | cod 427

▫ **GIOVEDÌ** dal 07/10/21 per 14 lezioni  
h20-21 | 1°quad: 65€ | cod 434

▫ **LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14 lezioni  
h15.30-16.30 | 2°quad: 65€ | cod 428

▫ **GIOVEDÌ** dal 03/02/22 per 14 lezioni  
h20-21 | 2°quad: 65€ | cod 431

a cura di **PAOLA MASON**

 Il Pilates lavora sull'armonia globale dell'individuo, rinforza i muscoli senza appesantirli, migliora l'elasticità e tonifica ogni parte del corpo, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette. **Certificato medico obbligatorio. PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un

tappetino e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **TAI CHI QUAN**

**MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 7 lezioni**  
**h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 437**  
**a cura di ANGELA POLLANO**

 Apprendimento delle tecniche di base del Tai chi quan con conseguente possibilità di sviluppo personale delle stesse, in autonomia. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### **TAI JI QUAN E YI QUAN**

- **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
**h08.30-10 | 1°quad: 65€ | cod 435**
- **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
**h08.30-10 | 2°quad: 65€ | cod 436**

**a cura di MARIO ANTOLDI**

 Nella pratica del taiji quan si utilizza il movimento per scoprire e realizzare l'unità dell'organismo umano composto dal corpo fisico, dall'energia vitale e dalle capacità mentali; il taiji quan è una tecnica corporea che coinvolge i vari aspetti mentali, energetici, spirituali e meditativi della persona che lo pratica. Il centro del lavoro è il cuore, l'attenzione mentale è rivolta all'interno del corpo, ponendo attenzione al respiro. Nessun super potere nessun effetto speciale, semplicemente fare. Indicato a curiosi e ricercatori. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodamente e indossa scarpe pulite per l'accesso in palestra.

### **VOLO CON ULTRALEGGERO TEORIA E PRATICA**

**MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 8 lezioni**  
**h20.30-22 | volo: 160€ | cod 181**  
**a cura di GIUSEPPE AGOSTINO**

 Avvicinamento al volo con ultraleggero: panoramica sulle nozioni basilari e missioni con istruttore a bordo. 4 lezioni teoriche presso l'Università delle Libere Età + 4 missioni con istruttore a bordo, in date da concordare. **NOTA BENE:** la 1ª lezione È INTRODUTTIVA E GRATUITA: si invitano gli interessati a prenotare la partecipazione via mail a libereta@libereta-fvg.it. La quota verrà versata entro la 2ª lezione solo da chi desidererà iscriversi al corso completo.

### **YOGA HATHA**

- **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
**h18-19 | 1°quad: 65€ | cod 450**
- **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
**h18-19 | 2°quad: 65€ | cod 451**

**a cura di ALESSANDRA SCAINI**

 Corso per principianti e non, adatto a tutte le età. Verranno proposti degli esercizi di ginnastica dolce con in particolare riferimento alla respirazione, al fine di stimolare al meglio il nostro sistema immunitario. **PORTA CON TE:** tappetino, calzini antiscivolo oltre a quello e l'attrezzatura indicata dalla docente.

### **YOGA NIDRA**

**MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
**h20-21 | 1°quad: 65€ | cod 281**  
**a cura di ALESSANDRA SCAINI**

 Yoga specifico per rilassare corpo e mente, infatti quando pensiamo troppo o lavoriamo troppo il nostro corpo e la nostra mente accumulano tensioni. Grazie a queste antiche tecniche riusciamo ad allentare le tensioni rilassare corpo e mente e soprattutto a preparare e favorire il sonno! **PORTA CON TE:** tappetino, calzini antiscivolo oltre a quello e l'attrezzatura indicata dalla docente.

# musica teatro & canto



Consulta la **LEGENDA** a pagina 15!

## BATTERIA: RUDIMENTI

**MERCOLEDÌ** dal 04/11/21 per 8 lezioni  
h21.30-22.30 | bimestrale speciale:  
50€ | cod 506

a cura di **GIANNI IARDINO**

 Massimo 10 iscritti. Contatto con la batteria per poter eseguire semplici ritmiche binarie e ternarie nell'intento di sviluppare la coordinazione e la capacità di concentrazione dei partecipanti.

## CANTO MODERNO PRINCIPIANTI

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14 lezioni | h19.15-20.15 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 487

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14 lezioni | h19.15-20.15 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 488

a cura di **IULIA VORONKO**

 Massimo 10 iscritti. Il corso è rivolto agli amanti del canto, senza prerequisiti: si imparerà una corretta respirazione, l'interpretazione e la tecnica di base del canto.

## CANTO MODERNO AVANZATO

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ** dal 06/10/21 per 14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 491

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ** dal 02/02/22 per 14 lezioni | h18.30-19.30 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 492

a cura di **IULIA VORONKO**

 Massimo 10 iscritti. Si prosegue con le tecniche del canto esercitandosi con dei brani di stili diversi della musica moderna. **PREREQUISITI:** non indicato ai principianti assoluti. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con la docente!

## CANTO MODERNO LABORATORIO

▫ **MERCOLEDÌ** dal 06/10/21 per 14 lezioni | h19.45-20.15 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 228

▫ **MERCOLEDÌ** dal 02/02/22 per 14 lezioni | h19.45-20.15 | quadrimestrale speciale: 107€ | cod 493

a cura di **IULIA VORONKO**

 Massimo 12 iscritti. Si lavora sul repertorio personale di ognuno affrontando i brani in cui si trovano in difficoltà. **PREREQUISITI:** aver frequentato il corso AVANZATO. Se non hai frequentato il livello precedente, richiedi un contatto con la docente!

## CHITARRA ACUSTICA

**AVVIAMENTO - LUN+MER dal 05/07/21**  
per 7 lezioni | h18.30-19.45 | bimestrale:  
33€ | cod 220

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14**  
lezioni | h19.30-20.30 | 1°quad: 65€ | cod  
221

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14**  
lezioni | h19.30-20.30 | 2°quad: 65€ | cod  
264

a cura di **SERGIO ZARABARA**



Corso di chitarra rivolto ai principianti. Verrà affrontato lo studio dei principali accordi e delle ritmiche per permettere agli studenti di suonare le più famose e note canzoni pop italiane ed internazionali e, per chi volesse, cantarle, accompagnandosi alla chitarra. Verrà affrontato in modo progressivo lo studio della tecnica della mano destra e sinistra e si cercherà di fare sviluppare l'orecchio per una semplice analisi ritmica e melodica dei brani di maggior interesse dei partecipanti.

## PIANOFORTE

**LIVELLO 1 - VENERDÌ dall'01/10/21 per**  
14 lezioni | h15-16.30 | quadrimestrale  
speciale: 107€ | cod 495

**LIVELLO 1 - VENERDÌ dal 04/02/22 per**  
14 lezioni | h13.30-15 | quadrimestrale  
speciale: 107€ | cod 498

**LIVELLO 2 - VENERDÌ dal 04/02/22 per**  
14 lezioni | h15-16.30 | quadrimestrale  
speciale: 107€ | cod 499

**LIVELLO 3 - VENERDÌ dall'01/10/21 per**  
14 lezioni | h13.30-15 | quadrimestrale  
speciale: 107€ | cod 497

a cura di **MARIUS BARTOCCINI**



Massimo 10 iscritti. Corso destinato a tutti coloro che vogliono conoscere lo strumento da vicino e ap-

prendere i rudimenti tecnici e teorici della musica; si svolgerà sia in maniera collettiva che individuale e consisterà contemporaneamente in una parte teorica e una pratica. **PREREQUISITI AI LIVELLI 2 E 3:** aver frequentato il livello precedente o possedere i medesimi prerequisiti; se non li hai frequentati, richiedi un contatto con il docente!

## STORIA DELLA LIRICA: MARIA CALLAS E RENATA TEBALDI - CHICCHE E ANEDDOTI

**LUNEDÌ dal 04/10/21 per 7 lezioni**  
h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 480  
a cura di **SELMA PASTERNAK**



Potremo apprezzare la vita professionale e privata del più grande Soprano della Lirica Mondiale di tutti i tempi; la Signora Maria Callas. Inoltre conosceremo anche un'altra grande protagonista della Lirica a livello mondiale, contemporanea della "Divina", il Soprano Italiano Renata Tebaldi. Saranno sviscerate le più famose Arie d'Opera del repertorio di queste due Grandi Soprano Antagoniste Callas-Tebaldi, sempre con il canto dal vivo.

## STORIA DELLA LIRICA E DELLA MUSICA RUSSA

**LUNEDÌ dal 07/02/21 per 7 lezioni**  
h18-19 | bimestrale: 33€ | cod 479  
a cura di **SELMA PASTERNAK**



Storia delle Romanze Russe, forma musicale che unisce la Musica Classica Russa e la Poesia Classica Russa. Musiche di Čajkovskij, Musorgskij, Glinka, Rachmaninov, etc. Poesie di Puškin, Blok, Pasternak, Cvetaeva, etc. Durante le lezioni si scopriranno le Romanze Russe, che verranno presentate anche attraverso il canto dal vivo.

## STORIA DELLA MUSICA: I GRANDI AUTORI DEL '500

**VENERDÌ dal 22/10/21 per 7 lezioni**  
**h18-19 | online: 100€ | cod 502**  
**a cura di MARIUS BARTOCCINI**

 Raccontare, attraverso un iter cronologico, il tratto iniziale della storia della musica occidentale. Gli autori trattati saranno: Josquin Desprez, William Bird, John Bull, Andrea Gabrieli, Luca Marenzio, Gesualdo da Venosa e Giulio Caccini. Ad ogni lezione si approfondirà un compositore nel dettaglio, attraverso la sua biografia, le sue sue composizioni e il suo contributo nell'evoluzione del linguaggio musicale. Gran parte degli ascolti sono dal vivo su importanti strumenti storici da tasto coevi al compositore, come il clavicembalo, spinetta e clavicordo.  
**SCONTO:** 30€ di sconto con l'iscrizione cumulativa ai corsi "Storia della musica: i grandi autori del '500, '600 e '700" (codici 502+691+500).

## STORIA DELLA MUSICA: I GRANDI AUTORI DEL '600

**VENERDÌ dal 28/01/22 per 7 lezioni**  
**h18-19 | online: 100€ | cod 691**  
**a cura di MARIUS BARTOCCINI**

 Raccontare, attraverso un iter cronologico, il tratto iniziale della storia della musica occidentale. Gli autori trattati saranno: Sweelinck, H. Schütz, Monteverdi, Frescobaldi, Froberger, François Couperin, Rameau. Ad ogni lezione si approfondirà un compositore nel dettaglio, attraverso la sua biografia, le sue sue composizioni e il suo contributo nell'evoluzione del linguaggio musicale. Gran parte degli ascolti sono dal vivo su importanti strumenti storici da tasto coevi al compositore, come il clavicembalo, spinetta e clavicordo.

L'esecuzione musicale sarà sempre supportata da una guida all'ascolto.  
**SCONTO:** 30€ di sconto con l'iscrizione cumulativa ai corsi "Storia della musica: i grandi autori del '500, '600 e '700" (codici 502+691+500).

## STORIA DELLA MUSICA: I GRANDI AUTORI DEL '700

**VENERDÌ dall'01/04/22 per 7 lezioni**  
**h18-19 | online: 100€ | cod 500**  
**a cura di MARIUS BARTOCCINI**

 Raccontare, attraverso un iter cronologico, il tratto iniziale della storia della musica occidentale. Gli autori trattati saranno: Carl Philipp Emanuel Bach, Johann Christian Bach, Georg Philipp Telemann, Greg Friedrich Händel, František Xaver Dušek, Franz Joseph Haydn e Domenico Cimarosa. Ad ogni lezione si approfondirà un compositore nel dettaglio, attraverso la sua biografia, le sue sue composizioni e il suo contributo nell'evoluzione del linguaggio musicale. Gran parte degli ascolti sono dal vivo su importanti strumenti storici da tasto coevi al compositore, come il clavicembalo, spinetta e clavicordo. L'esecuzione musicale sarà sempre supportata da una guida all'ascolto.  
**SCONTO:** 30€ di sconto con l'iscrizione cumulativa ai corsi "Storia della musica: i grandi autori del '500, '600 e '700" (codici 502+691+500).

## TASTIERA&CANZONI

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ dal 06/10/21**  
**per 14 lezioni | h20.15-21.15 | 1°quad:**  
**65€ | cod 222**

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ dal 02/02/22**  
**per 14 lezioni | h20.15-21.15 | 2°quad:**  
**65€ | cod 223**

**a cura di GIANNI IARDINO**

 Gli accordi più comunemente usati ed i criteri teorici fondamentali

che conducono alla loro costruzione, dando modo di suonare la melodia dei brani con la mano destra e accompagnare armonicamente con la mano sinistra. Cenni sulle scale musicali e sull'improvvisazione. Lo scopo di questo corso è un approccio alla tastiera per potersi accompagnare nel canto di canzoni italiane ed internazionali

**TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE 1**  
**MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni**  
**h18.30-20 | 1°quad: 65€ | cod 178**  
**a cura di PAOLA FERRARO**

 Dal respiro alla voce: timbro, volume, colore, ritmo e velocità, fonazione e rafforzamento della voce. Rilassamento fisico e controllo emozionale, concentrazione mentale e memoria, il corpo e la gestualità, la padronanza

dello spazio, interazione e comunicazione con il gruppo, nozioni basilari di dizione, lettura interpretativa, il monologo.

**TEATRO: RECITARE CHE PASSIONE 2**  
**MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni**  
**h18.30-20 | 2°quad: 65€ | cod 179**  
**a cura di PAOLA FERRARO**

 Rapido ripasso di quanto già fatto nel primo quadrimestre per continuare il percorso preparatorio dell'attore. Improvvisazione e recitazione: dall'io al personaggio, la caratterizzazione, la presenza dell'attore, la ricerca dell'interpretazione, la consapevolezza delle potenzialità espressive, la scuola di Stanislavskij ed altri diversi metodi di preparazione dell'attore.

# lingue&civiltà straniere

LIVELLO	PROGRAMMA DI MASSIMA	SCOPO
PRINCIPIANTI	1 Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi.	A1 PARTE 1
	2 Dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si amplieranno le espressioni di uso quotidiano, la capacità di domandare e rispondere a quesiti sulla propria vita e situazioni quotidiane.	A1 PARTE 2
ELEMENTARE	1 Si imparerà a dicitarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana.	A2 PARTE 1
	2 Si sarà in grado di capire il senso di piccoli testi e brevi audio, anche senza comprenderne tutte le parole. Si consolideranno le strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni	A2 PARTE 2
<b>DA QUESTO LIVELLO SI PUÒ ACCEDERE ALLE CONVERSAZIONI 1</b>		
PRE-INTERMEDIO	1 Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua si sarà in grado di raggiungere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana e in viaggio.	CON SOLIDAMENTO A2
	2 Si sarà in grado di esprimere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le proprie opinioni e progetti. Si riesce a partecipare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di attualità.	AVVIAMENTO B1
<b>DA QUESTO LIVELLO SI PUÒ ACCEDERE ALLE CONVERSAZIONI 2</b>		
INTERMEDIO	1 Si riuscirà ad affrontare semplici conversazioni anche senza preparazione. Si comprendono le idee principali di argomenti sia concreti sia astratti e si è in grado di imbastire discussioni sui propri interessi.	B1 PARTE1
	2 Durante la lezione si conversa su temi personali, di attualità e sugli argomenti proposti dal testo adottato approfondendo le regole grammaticali.	B1 PARTE 2
INTERMEDIO SUPERIORE	Dedicato a chi ha già sviluppato una buona padronanza della lingua tanto da riuscire a seguire filmati in lingua con sottotitoli, con una comprensione generale discreta anche se non sempre dettagliata	B2
AVANZATO	Forme grammaticali più complesse, per approfondire la conoscenza della lingua e della cultura con incursioni nel mondo dell'attualità, del business, work-life, viaggi, storia e tradizioni, scienza e tecnologia, esercitando la comunicazione orale.	VERSO C1

**LIBRI DI TESTO:** per tutti i livelli verrà adottato un libro di testo, indicato dall'insegnante a lezione (acquisto a carico del corsista). I corsi di CONVERSAZIONE, generalmente, non prevedono libri di testo, ma materiale proposto dal docente.

**PROGRAMMI E LIVELLI:** i programmi di massima, esposti nelle pagine seguenti, sono indicativi: a seconda dell'insegnante (e del gruppo classe) ci possono essere delle lievi variazioni. Per un orientamento sui livelli proposti, si consiglia di fare riferimento alla tabella che segue, dove **il livello del corso indica il punto di partenza**. Se, nell'arco del primo mese, il corso scelto si rivelasse non adeguato, è possibile trasferirsi ad un altro, previo accordo con l'insegnante e con la segreteria. I titoli dei corsi fanno generico riferimento ai livelli competenza linguistica codificata dal Consiglio d'Europa graduati A, B e C ma l'Università delle LiberEtà non prevede certificazioni riconosciute.



Consulta la **LEGENDA** a pagina 15!

## INGLESE

**GRAMMATICA:**

**PRECORSI DI LINGUA A SETTEMBRE**

**UTILISSIMI PER:**

- capire qual è il proprio livello;
- riprendere gradualmente confidenza con la lingua;
- effettuare un ripasso del programma, in preparazione del corso annuale;
- agevolare il proprio ingresso nella classe.

**NON HAI MAI FATTO I NOSTRI CORSI?**

I PRECORSI PRINCIPIANTI 1 sono un avviamento all'inglese, dedicato ai principianti assoluti;

I PRECORSI DI LIVELLO SUPERIORE sono da considerarsi un ripasso del livello precedente, li consigliamo per orientarsi tra le proposte, capire il proprio livello e favorire l'omogeneizzazione del gruppo classe.

**DOPO IL PRECORSO?**

Ogni precorso permette di affrontare i corsi annuali con tutti i prerequisiti necessari. Precorso e corso annuale mantengono giornata e orario, per garantire una frequenza senza intoppi.

**ED ORA, SCEGLI IL LIVELLO PIÙ ADATTO!**

**INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO**

**LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni**  
**h18-19.15 | precorso: 33€ | cod 242**

**A cura di ELISA RADDA**



Avviamento alla lingua inglese, adatto ai principianti assoluti.

**INGLESE PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO**

▫ **GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni**  
**h18-19.15 | precorso: 33€ | cod 156**

▫ **VENERDÌ dal 03/09/21 per 7 lezioni**  
**h09-10.15 | precorso: 33€ | cod 158**

**A cura di ELISA RADDA**

-o-

**LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni**  
**h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 513**

**A cura di ANGELA LENARDUZZI**



Ripasso del programma A1 PARTE 1.

**INGLESE ELEMENTARE 1 - PRECORSO**

**MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 7 lezioni**  
**h20-21.15 | precorso: 33€ | cod 645**

**A cura di ELISA RADDA**

-o-

**MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni**  
**h18.30-19.45 | precorso: 33€ | cod 524**

**A cura di LAURA STEFANUTTI**

 Ripasso del programma A1  
PARTE 2.

**INGLESE ELEMENTARE 2 - PRECORSO**  
MERCLEDÌ dall'01/09/21 per 7 lezioni  
h11.30-12.45 | precorso: 33€ | cod 6450  
A cura di **ELISA RADDA**

 Ripasso del programma A2  
PARTE 1.

**INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 -  
PRECORSO**

- GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni  
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 516
- MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 7 lezioni  
h08.30-9.45 | precorso: 33€ | cod 646
- MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 7 lezioni  
h10-11.15 | precorso: 33€ | cod 6460

A cura di **ELISA RADDA**

 Ripasso del programma A2  
PARTE 2.

**INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 -  
PRECORSO**

MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni  
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 517  
A cura di **ELISA RADDA**

 Ripasso del programma A2.

**INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO**

GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni  
h09-10.15 | precorso: 33€ | cod 515  
A cura di **JEANNE NABAVI**

-°-

LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni  
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 520  
A cura di **ELISA RADDA**

 Ripasso del programma A2  
verso B1.

**INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE -  
PRECORSO**

MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni  
h18.45-20 | precorso: 33€ | cod 523  
A cura di **CRISTINA MADONNA**

 Ripasso del programma B1.

**INGLESE AVANZATO - PRECORSO**

LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni  
h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 518  
A cura di **JEANNE NABAVI**

 Ripasso del programma B2 verso  
C1.

**GRAMMATICA:  
ANNUALI E INTENSIVI**

I corsi ANNUALI, in partenza dalla prima settimana di novembre fino a maggio, sviluppano un percorso mirato allo studio progressivo per la struttura della lingua sia da un punto di vista grammaticale che conversativo. Durante la frequenza, il corsista progredirà con la propria conoscenza della lingua, in base al programma stabilito dal docente. **Consigliamo la partecipazione ai PRECORSI DA SETTEMBRE per un ripasso dei prerequisiti necessari.** I corsi intensivi permettono un'evoluzione del proprio livello in un breve periodo di tempo (40h svolte in due mesi).

**INGLESE PRINCIPIANTI 1 - ANNUALE**

 LUNEDÌ dall'08/11/21 per 25 lezioni | h18-19.15 | annuale: 97€ | cod 243  
A cura di **ELISA RADDA**

-°-

 GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni | h09.30-10.45 | annuale: 97€ | cod 542  
A cura di **CINZIA SFILLI**

Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e

sintattiche per comporre le prime frasi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

### **INGLESE PRINCIPIANTI 2 - ANNUALE**

- **GIOVEDÌ** dal 04/11/21 per 25 lezioni  
h18-19.15 | annuale: 97€ | cod 525
- **VENERDÌ** dal 05/11/21 per 25 lezioni  
h09-10.15 | annuale: 97€ | cod 526

**A cura di ELISA RADDA**

-°-

**LUNEDÌ** dall'08/11/21 per 25 lezioni  
h10.30-11.45 | annuale: 97€ | cod 514

**A cura di ANGELA LENARDUZZI**

-°-



**GIOVEDÌ** dal 04/11/21 per 25 lezioni  
| h11-12.15 | annuale: 97€ | cod 529

**A cura di CINZIA SFILLI**



**PREREQUISITI:** Dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, ossia chi ha avuto già contatto con la lingua, anche solo con un breve corso base, anche in passato e da allora non ha avuto modo di esercitarla. Si amplieranno le espressioni di uso quotidiano, la capacità di domandare e rispondere a quesiti sulla propria vita e situazioni quotidiane. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **INGLESE ELEMENTARE 1 - ANNUALE**

**MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
h20-21.15 | annuale: 97€ | cod 528

**A cura di ELISA RADDA**

-°-

**MARTEDÌ** dal 02/11/21 per 25 lezioni  
h18.30-19.45 | annuale: 97€ | cod 527

**A cura di LAURA STEFANUTTI**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1 PARTE 2. Si imparerà a districarsi in situazioni abitudinarie che richiedono un semplice scambio di

informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 1.

### **INGLESE ELEMENTARE 2 - ANNUALE**

**MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
h11.30-12.45 | annuale: 97€ | cod 5280

**A cura di ELISA RADDA**

-°-

**MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
h19.30-20.45 | annuale: 97€ | cod 359

**A cura di LETIZIA TONIN**

-°-



**MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
| h14.30-15.45 | annuale: 97€ | cod 533

**A cura di CINZIA SFILLI**

### **INGLESE ELEMENTARE 2 - INTENSIVO**

**SABATO** dal 02/10/21 per 10 lezioni  
h09-13 | intensivo: 129€ | cod 549

**A cura di ELISA RADDA**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 PARTE 1. Si sarà in grado di capire il senso di piccoli testi e brevi audio, anche senza comprenderne tutte le parole. Si consolideranno le strutture base della lingua, al fine di fare delle brevi conversazioni. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

### **INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - ANNUALE**

▫ **GIOVEDÌ** dal 04/11/21 per 25 lezioni  
h19.30-20.45 | annuale: 97€ | cod 536

▫ **MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
h08.30-09.45 | annuale: 97€ | cod 534

▫ **MERCOLEDÌ** dal 03/11/21 per 25 lezioni  
h10-11.15 | annuale: 97€ | cod 5340

**A cura di ELISA RADDA**

## INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - INTENSIVO

**SABATO dal 15/01/22 per 10 lezioni**  
h09-13 | intensivo: 129€ | cod 550  
A cura di **ELISA RADDA**

 **PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1/A2 PARTE 1. Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua si sarà in grado di raggiungere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana e in viaggio. Al TERMINE del corso si prevede CONSO-LIDARE IL LIVELLO A2.

## INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - ANNUALE

**MARTEDÌ dal 02/11/21 per 25 lezioni**  
h19.30-20.45 | annuale: 97€ | cod 537  
A cura di **ELISA RADDA**

 **PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Si sarà in grado di esprimere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le proprie opinioni e progetti. Si riesce a partecipare a conversazioni su famiglia, hobbies, viaggi e fatti di attualità. Al TERMINE del corso si prevede di AVVIARSI ad un LIVELLO PARI AL B1.

**INGLESE INTERMEDIO 1 - ANNUALE**  
**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni**  
h09-10.15 | annuale: 97€ | cod 535  
A cura di **JEANNE NABAVI**

**LUNEDÌ dall'08/11/21 per 25 lezioni**  
h19.30-20.45 | annuale: 97€ | cod 540  
A cura di **ELISA RADDA**

**INGLESE INTERMEDIO 1 - INTENSIVO**  
**SABATO dal 02/10/21 per 10 lezioni**  
h09-13 | intensivo: 129€ | cod 551

## A cura di **ANGELA LENARDUZZI**

 **PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Si riuscirà ad affrontare semplici conversazioni anche senza preparazione. Si comprendono le idee principali di argomenti sia concreti sia astratti e si è in grado di imbastire discussioni sui propri interessi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 1.

## INGLESE INTERMEDIO 2 - ANNUALE

 **MERCOLEDÌ dal 03/11/21**  
per 25 lezioni | h18-19.15 | annuale:  
97€ | cod 543 A cura di **LETIZIA TONIN**

-°-

 **MERCOLEDÌ dal 03/11/21 per**  
25 lezioni | h09.30-10.45 | annuale:  
97€ | cod 545 A cura di **CINZIA SFILLI**

-°-

 **VENERDÌ dal 05/11/21 per 25 lezioni**  
| h09-10.15 | annuale: 97€ | cod 544  
A cura di **PIERINA DI SANTOLO**

## INGLESE INTERMEDIO 2 - INTENSIVO

 **SABATO dal 15/01/22 per 10**  
lezioni | h09-13 | intensivo: 129€ | cod  
552 A cura di **ANGELA LENARDUZZI**

**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 1. Durante la lezione si conversa su temi personali, di attualità e sugli argomenti proposti dal testo adottato approfondendo le regole grammaticali. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

## INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE - ANNUALE

**MARTEDÌ dal 02/11/21 per 25 lezioni**  
h18.45-20 | annuale: 97€ | cod 547  
A cura di **CRISTINA MADONNA**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1 PARTE 2 e abbia già sviluppato una buona padronanza della lingua tanto da riuscire a seguire filmati in lingua con sottotitoli, con una comprensione generale discreta anche se non sempre dettagliata. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 PARTE 1.

### INGLESE AVANZATO - ANNUALE

LUNEDÌ dall'08/11/21 per 25 lezioni  
h10.30-11.45 | annuale: 97€ | cod 519

A cura di JEANNE NABAVI



Forme grammaticali più complesse, per approfondire la conoscenza della lingua e della cultura con incursioni nel mondo dell'attualità, del business, work-life, viaggi, storia e tradizioni, scienza e tecnologia, esercitando la comunicazione orale. Al TERMINE del corso si prevede di progredire VERSO IL LIVELLO C1.

### INGLESE AVANZATO - INTENSIVO

▫ SABATO dal 09/10/21 per 10 lezioni  
h14-18 | intensivo: 129€ | cod 553

▫ SABATO dal 15/01/22 per 10 lezioni  
h14-18 | intensivo: 129€ | cod 554

A cura di PIERINA DI SANTOLO



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B2. Nuovo corso per approfondire le forme grammaticali più complesse, per migliorare il lessico e la conoscenza della lingua e della cultura anglofona nel mondo dell'attualità, del business e del lavoro, i viaggi e le scoperte, la storia e le tradizioni, la scienza e la tecnologia, esercitando la lettura e il commento di brani giornalistici e di interesse culturale. Scopo del corso è progredire nel LIVELLO C1/2.

## CONVERSAZIONE

### INGLESE CONVERSAZIONE 1



MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad: 65€ | cod 559



MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad: 65€ | cod 560

A cura di EVITA BIER

-o-



LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni | h09-10.15 | 1°quad: 65€ | cod 565



LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni | h09-10.15 | 2°quad: 65€ | cod 566

A cura di ANGELA LENARDUZZI

**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2 ed è in grado di comprendere un interlocutore che si esprime in semplice inglese. Si punterà a migliorare la comprensione e stimolare ad esprimersi in inglese per coloro che pur padroneggiando le strutture grammaticali più importanti, hanno difficoltà ad applicarle alla lingua viva. Ogni lezione avrà un tema relativo alla vita quotidiana o all'attualità.

### INGLESE CONVERSAZIONE 2



MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni | h18-19.15 | 1°quad: 65€ | cod 567



MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni | h18-19.15 | 2°quad: 65€ | cod 569



VENERDÌ dall'01/10/21 per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad: 65€ | cod 568



VENERDÌ dal 04/02/22 per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad: 65€ | cod 570

A cura di PIERINA DI SANTOLO

-o-



MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni | h19-20.15 | 1°quad: 65€ | cod 572



MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni | h19-20.15 | 2°quad: 65€ | cod 573

A cura di EVITA BIER

 **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni | h11-12.15 | 1°quad: 65€ | cod 574**

 **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni | h11-12.15 | 2°quad: 65€ | cod 575**

**A cura di CINZIA SFILLI**

**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1/B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Letture sulla cultura e tradizioni inglesi e americane; argomenti giornalistici, racconti, dibattiti e lavori di gruppo, role-plays, modi di dire ed espressioni idiomatiche, tracce di letteratura inglese, da comprendere e commentare per approfondire il lessico ed esercitare la lingua orale.

### **INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATO**

▫ **MARTEDÌ dal 05/10/21 per 14 lezioni h20-21.15 | 1°quad: 65€ | cod 562**

▫ **MARTEDÌ dall'01/02/22 per 14 lezioni h20-21.15 | 2°quad: 65€ | cod 563**

**A cura di LAURA STEFANUTTI**

 Dedicato a chi possiede competenze linguistiche pari al LIVELLO B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Obiettivo delle lezioni sarà ampliare le competenze nell'ambito della conversazione e della comprensione orale e scritta. Per raggiungere questo scopo si proporranno esercitazioni di ascolto, role-play e letture. Il percorso didattico è composto da attività improntate all'acquisizione della scioltezza comunicativa e ad una certa flessibilità (la cosiddetta fluency), per farne un uso sociale e professionale.

### **INGLESE CONVERSAZIONE AVANZATO - INTENSIVO BREVE**

**SABATO dal 02/04/22 per 5 lezioni h14-18 | intensivo breve: 65€ | cod 571**

**A cura di PIERINA DI SANTOLO**

 Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B2 e riesce ad iniziare una conversazione, anche senza averla preparata. Letture sulla cultura e tradizioni inglesi e americane; argomenti giornalistici, racconti, dibattiti e lavori di gruppo, role-plays, modi di dire ed espressioni idiomatiche, tracce di letteratura inglese, da comprendere e commentare per approfondire il lessico ed esercitare la lingua orale.

### **INGLESE PER VIAGGIARE**

▫ **MERCOLEDÌ dal 06/10/21 per 14 lezioni | h17-18.15 | 1°quad: 65€ | cod 576**

▫ **MERCOLEDÌ dal 02/02/22 per 14 lezioni | h17-18.15 | 2°quad: 65€ | cod 577**

**A cura di SILVIO SERAFINI**

 Il corso sarà centrato particolarmente sulla comunicazione: sono previste conversazioni e dialoghi guidati in lingua con simulazioni di scenari di vita reali in diversi contesti, come ad esempio aeroporto, dal medico, in albergo, ecc. L'obiettivo di questo corso è rendere le persone già in possesso di nozioni di base di inglese più sicure e sciolte nel parlare durante situazioni di vita quotidiana.

### **ESTATE21 - INGLESE: ENGLISH CONVERSATION - A WEEK IN LONDON! - ONLINE**

**LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni h18-19.15 | bimestrale: 33€ | cod 150**

**A cura di VALENTINA GERACEI**

 Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Appren-

dimento del linguaggio adeguato nelle più comuni circostanze della permanenza nella città (at the airport, taking a taxi, asking the way, at the cafe, at the restaurant, at a shop, etc.). Il Corso farà uso di flashcards, videos, dialoghi e interazioni con la classe.

### **ESTATE21 - INGLESE: ENGLISH SONGS**

**VENERDÌ dal 02/07/21 per 4 lezioni**

**h17-18 | breve: 15€ | cod 207**

**A cura di SILVIO SERAFINI**



**PREREQUISITI:** indicato per chi possiede almeno un livello base di conoscenza della lingua. Il corso consente di restare in contatto con l'inglese in maniera divertente analizzando i testi di canzoni (talvolta suonate dallo stesso insegnante).

### **ESTATE21 - INGLESE: PRIMI PASSI - ONLINE**

**MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni**

**h17-18.15 | bimestrale: 33€ | cod 256**

**A cura di NATIVIDAD MEGALE**



Dedicato ai principianti o a chi desidera fare un ripasso delle basi. Acquisire micro-scambi comunicativi in brevi situazioni di vita quotidiana (greetings, simple orders, information about family, daily life situations, asking favours, tastes and preferences, etc.), fondamentali come introduzione ad un corso strutturato di Lingua Inglese. Il Corso verrà svolto con l'utilizzo di flashcards, videos, dialoghi e interazioni con la classe.

## **TEDESCO**

### **GRAMMATICA:**

#### **PRECORSI DI LINGUA A SETTEMBRE UTILISSIMI PER:**

- capire qual è il proprio livello;
- riprendere gradualmente confidenza con la lingua;
- effettuare un ripasso del programma, in preparazione del corso annuale;
- agevolare il proprio ingresso nella classe.

#### **NON HAI MAI FATTO I NOSTRI CORSI?**

I **PRECORSI PRINCIPIANTI 1** sono un avviamento al tedesco, dedicato ai principianti assoluti;  
I **PRECORSI DI LIVELLO SUPERIORE** sono da considerarsi un ripasso del livello precedente, li consigliamo per orientarsi tra le proposte, capire il proprio livello e favorire l'omogeneizzazione del gruppo classe.

#### **DOPO IL PRECORSO?**

Ogni precorso permette di affrontare i corsi annuali con tutti i requisiti necessari. Precorso e corso annuale mantengono giornata e orario, per garantire una frequenza senza intoppi.  
**ED ORA, SCEGLI IL LIVELLO PIÙ ADATTO!**

#### **TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO**

**GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni**

**h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 6100**

**A cura di PATRIZIA BURI**



Avviamento alla lingua, adatto ai principianti assoluti.

#### **TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO**

**GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni**

**h09-10.15 | precorso: 33€ | cod 610**

**A cura di PATRIZIA BURI**

-o-

**GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni**

**h19-20.15 | precorso: 33€ | cod 617**

**A cura di CRISTINA MADONNA**

 Ripasso del programma A1  
PARTE 1.

### **TEDESCO ELEMENTARE 1 - PRECORSO**

**GIOVEDÌ dal 02/09/21 per 7 lezioni**

**h18.45-20 | precorso: 33€ | cod 611**

**A cura di STEFAN JOVANOVIC**

 Ripasso del programma A1  
PARTE 2.

### **TEDESCO ELEMENTARE 2 - PRECORSO**

**MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni**

**h09-10.15 | precorso: 33€ | cod 613**

**A cura di PATRIZIA BURI**

 Ripasso del programma A2  
PARTE 1.

### **TEDESCO PRE-INTERMEDIO 2 - PRECORSO**

**MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 7 lezioni | h18.30-19.45 | precorso: 33€ | cod 614**

**A cura di CRISTINA MADONNA**

 Ripasso del programma A2.

### **GRAMMATICA: ANNUALI E INTENSIVI**

I corsi ANNUALI, in partenza dalla prima settimana di novembre fino a maggio, sviluppano un percorso mirato allo studio progressivo per la struttura della lingua sia da un punto di vista grammaticale che conversativo. Durante la frequenza, il corsista progredirà con la propria conoscenza della lingua, in base al programma stabilito dal docente. **Consigliamo la partecipazione ai PRECORSI DA SETTEMBRE per un ripasso dei prerequisiti necessari.** I corsi intensivi permettono un'evoluzione del proprio livello in un breve periodo di tempo (40h svolte in due mesi).

### **TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - ANNUALE**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni  
h10.30-11.45 | annuale: 97€ | cod 6160**

**A cura di PATRIZIA BURI**

### **TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - INTENSIVO**

**SABATO dal 02/10/21 per 10 lezioni**

**h09-13 | intensivo: 129€ | cod 622**

**A cura di STEFAN JOVANOVIC**

 Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua e desidera imparare il vocabolario basilare, le prime strutture grammaticali e sintattiche per comporre le prime frasi. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 1.

### **TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - ANNUALE**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni**

**h09-10.15 | annuale: 97€ | cod 616**

**A cura di PATRIZIA BURI**

-o-

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni**

**h19-20.15 | annuale: 97€ | cod 619**

**A cura di CRISTINA MADONNA**

### **TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - INTENSIVO**

**SABATO dal 15/01/22 per 10 lezioni**

**h09-13 | intensivo: 129€ | cod 622**

**A cura di STEFAN JOVANOVIC**

 Dedicato ai FALSI PRINCIPIANTI, cioè coloro che hanno fatto in passato un breve corso base. Si completerà il programma per raggiungere il livello A1: Perfekt, verbi modali, preposizioni di luogo con Dativo o Accusativo. Si approfondiranno il lessico e la fraseologia relativi a lavoro, salute, vacanze. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **TEDESCO ELEMENTARE 1 - ANNUALE**

**GIOVEDÌ dal 04/11/21 per 25 lezioni**

**h18.45-20 | annuale: 97€ | cod 612**

## A cura di STEFAN JOVANOVIĆ



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 1.

## TEDESCO ELEMENTARE 2 - ANNUALE

**MARTEDÌ dal 02/11/21 per 25 lezioni**  
h09-10.15 | annuale: 97€ | cod 618

A cura di PATRIZIA BURI



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO LIVELLO A2 PARTE 1. Preterito, verbi riflessivi, verbi con preposizioni fisse, la declinazione degli aggettivi, secondarie relative. Si approfondirà il lessico relativo a lavoro, tempo libero, mezzi di comunicazione, regole di comportamento. Al TERMINE del corso si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

## TEDESCO PRE-INTERMEDIO 2 - ANNUALE

**MERCOLEDÌ dal 03/11/21 per 25 lezioni**  
h18.30-19.45 | annuale: 97€ | cod 620

A cura di CRISTINA MADONNA



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Progredendo con le conoscenze grammaticali e sintattiche della lingua si sarà in grado di raggiungere una buona autonomia tale da affrontare le situazioni tipiche della vita quotidiana e in viaggio. Al TERMINE del corso si prevede di AVVIARSI ad un livello pari al B1 PARTE 1.

## TEDESCO CONVERSAZIONE 1

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni**  
h20-21.15 | 1°quad: 65€ | cod 624

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni**  
h20-21.15 | 2°quad: 65€ | cod 625

A cura di CHIARA PICOTTI



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Deutsche Sprache, schwere Sprache? Impareremo a conoscere questi tedeschi con video, canzoni, riviste, facebook, youtube, argomenti e curiosità dal quotidiano. Che musica ascoltano, cosa leggono, l'attualità: ogni lezione sarà diversa! Fotocopie e... Zettel forniti in classe, non serve libro di testo!

## TEDESCO: GRAMMATICA - LE PREPOSIZIONI

**PARTE 1 - LUNEDÌ dall'08/11/21 per 7 lezioni** | h19.15-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 230

**PARTE 2 - LUNEDÌ dal 07/02/22 per 7 lezioni** | h19.15-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 231

A cura di STEFAN JOVANOVIĆ



Il seguente corso si propone di affrontare lo studio delle preposizioni nei contesti di vita quotidiana. Nella prima parte ci concentreremo prevalentemente sulle preposizioni che reggono entrambi i casi (accusativo e dativo). Nella seconda parte invece ci concentreremo sulle preposizioni che reggono esclusivamente o l'accusativo o il dativo. Parte 1 e Parte 2 sono indipendenti ma complementari.

## TEDESCO: DEUTSCH - SPIELE MIT TEXTEN

**MARTEDÌ dal 05/04/22 per 7 lezioni**  
h10.30-11.45 | bimestrale: 33€ | cod 413

A cura di PATRIZIA BURI



**PREREQUISITI:** Percorso per chi ha completato il livello A1 e sta studiando il tedesco a livello A2. Giochi individuali, in coppia o in piccoli gruppi, con alcuni testi in lingua tedesca, quali articoli di giornale, saggistica, istruzioni d'uso, poesie, barzellette. L'insegnante metterà a disposizione il materiale necessario.

### **TEDESCO: DEUTSCH - WORTSCHATZSPIELE**

**MARTEDÌ dal 02/11/22 per 7 lezioni**  
h10.30-11.45 | bimestrale: 33€ | cod 412  
A cura di **PATRIZIA BURI**



**PREREQUISITI:** Percorso per chi ha completato il livello A1 e sta studiando il tedesco a livello A2. Giochi individuali, in coppia o in piccoli gruppi, per ripassare e incrementare in modo divertente il lessico e i modi di dire tipici della lingua tedesca. L'insegnante metterà a disposizione il materiale necessario.

## **FRANCESE**

### **FRANCESE PRINCIPIANTI**



**LIVELLO 1 - LUNEDÌ dal 04/10/21**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad:  
65€ | cod 580



**LIVELLO 2 - LUNEDÌ dal 07/02/22**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad:  
65€ | cod 581

A cura di **CHANTAL QUARRÈ**

-°-



**LIVELLO 1 - LUNEDÌ dal 04/10/21**  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1°quad:  
65€ | cod 586



**LIVELLO 2 - LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
| h18.30-19.45 | 2°quad: 65€ | cod 587

A cura di **DANIELLE MILLASSON**

Dedicato ai principianti ASSOLUTI, ossia a chi non ha mai studiato la lingua. Verrà data particolare attenzione allo studio della lingua orale (fonetica, comprensione, espressione) tramite dialoghi della vita quotidiana con un avvicinamento progressivo alle prime strutture grammaticali e all'acquisizione di un vocabolario basilare. Al TERMINE di PRINCIPIANTI LIVELLO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al A1 PARTE 2.

### **FRANCESE PRE-INTERMEDIO**

**LIVELLO 1 - GIOVEDÌ dal 07/10/21**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad:  
65€ | cod 584

**LIVELLO 2 - GIOVEDÌ dal 03/02/22**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad:  
65€ | cod 585

A cura di **CHANTAL QUARRÈ**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Il corso mira allo sviluppo delle competenze orali di comprensione e di espressione proponendo situazioni della vita quotidiana sempre più complesse (conversare-esprimere la propria opinione-chiedere e dare consigli-esprimere sorpresa, dispiaceri, rimproveri...), all'approfondimento delle strutture grammaticali e lessicali. Al TERMINE di PRE-INTERMEDIO 2 si prevede di AVVIARSI al B1.

### **FRANCESE INTERMEDIO**

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ dal 06/10/21**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad:  
65€ | cod 658

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ dal 02/02/22**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad:  
65€ | cod 660

A cura di **CHANTAL QUARRÈ**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO LIVELLO A2/B1 PARTE 1. Il corso mira allo sviluppo delle competenze orali di comprensione e di espressione proponendo situazioni della vita quotidiana sempre più complesse (conversare-esprimere la propria opinione-chiedere e dare consigli-esprimere sorpresa, dispiaceri, rimproveri...), all'approfondimento delle strutture grammaticali e lessicali. Al TERMINE di INTERMEDIO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

### FRANCESE AVANZATO

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ dal 05/10/21**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad:  
65€ | cod 655

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ dall'01/02/22**  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad:  
65€ | cod 656

**A cura di CHANTAL QUARRÈ**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B1. Il corso proporrà situazioni di produzione orale ed interazioni (esprimere ipotesi, cause, conseguenze-commentare notizie- riunioni- conferenze- gestione di conflitti...) utilizzando in particolare espressioni idiomatiche della lingua. Verranno inoltre approfondite le strutture grammaticali. Al TERMINE di AVANZATO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2/C1.

### FRANCESE CONVERSAZIONE

▫ **LUNEDÌ dal 04/10/21 per 14 lezioni**  
| h17-18.15 | 1°quad: 65€ | cod 588

▫ **LUNEDÌ dal 07/02/22 per 14 lezioni**  
| h17-18.15 | 2°quad: 65€ | cod 589

**A cura di DANIELLE MILLASSON**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO LIVELLO A2 ed è in grado di comprendere un interlocutore che si esprime in un francese abbastanza semplice. Verranno riviste le principali regole grammaticali, per potere costruire dei dialoghi su scenari di vita reale (negozi, stazione, alberghi). Le lezioni potrebbero essere integrate con brevi letture (attualità, letteratura, cucina).

**FRANCESE: LES IMPRESSIONNISTES: MAIS QUI ÉTAIENT LEURS MODÈLES?**

**PARTE 1 - MERCOLEDÌ dal 27/10/21 per 4 lezioni** | h17.30-18.30 | **breve: 15€** | cod 582

**PARTE 2 - MERCOLEDÌ dal 24/11/21 per 4 lezioni** | h17.30-18.30 | **breve: 15€** | cod 583 **A cura di CHANTAL QUARRÈ**



Je vous propose de faire la connaissance des modèles que les grands peintres de la période de l'impressionnisme ont choisi d'immortaliser dans leurs tableaux, en essayant, à travers des témoignages issus de leur vie personnelle et de celle de leurs modèles, (agrémentés de nombreuses anecdotes!), de faire revivre les circonstances de la création de chaque œuvre présentée. 1ère partie: Les autoportraits – Leur entourage -leurs amis(et amies) peintres et familles- La société de l'époque (la bourgeoisie- l'aristocratie- leurs loisirs). La société de l'époque (les classes populaires-leurs loisirs :les guinguettes-les bords de Seine)-Les actrices- les danseuses de l'Opéra- les modèles professionnels -les femmes dans leur intimité-autres.

# SPAGNOLO

## SPAGNOLO PRINCIPIANTI

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ** dal 06/10/21  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1°quad:  
65€ | cod 596

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ** dal 02/02/22  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2°quad:  
65€ | cod 597

**LIVELLO 2 - VENERDÌ** dall'01/10/21  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 1°quad:  
65€ | cod 594

A cura di **ELISA RADDA**

## SPAGNOLO PRINCIPIANTI - INTENSIVO

**LIVELLO 1 - SABATO** dal 02/10/21 per 10  
lezioni | h09-13 | intensivo: 129€ | cod 608

**LIVELLO 2 - SABATO** dal 15/01/22 per 10  
lezioni | h09-13 | intensivo: 129€ | cod 609

A cura di **ANA MARIA MINDREAU**

 Dedicato a chi non ha mai studiato la lingua spagnola. Studio delle strutture fondamentali della lingua, con l'ausilio di strumenti audiovisivi, per gestire semplici situazioni di vita quotidiana. Cenni sulla cultura e sulla civiltà. Al TERMINE di PRINCIPIANTI 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

## SPAGNOLO ELEMENTARE

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ** dal 05/10/21  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1°quad:  
65€ | cod 600

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ** dall'01/02/22  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2°quad:  
65€ | cod 601

A cura di **TOSOLINI GIULIA**

-°-

**LIVELLO 1 - VENERDÌ** dal 04/02/22  
per 14 lezioni | h10.30-11.45 | 2°quad:  
65€ | cod 595

A cura di **ELISA RADDA**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. Si imparerà a districarsi in situazioni abituarie che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti personali e comuni, come descrizioni familiari e della vita quotidiana. Apprendimento della grammatica e conversazione spagnola con l'ausilio di strumenti audiovisivi per migliorare la comprensione orale e la pronuncia. Al TERMINE di ELEMENTARE 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A2 PARTE 2.

## SPAGNOLO PRE-INTERMEDIO

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ** dal 06/10/21  
per 14 lezioni | h20-21.15 | 1°quad:  
65€ | cod 598

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ** dal 02/02/22  
per 14 lezioni | h20-21.15 | 2°quad:  
65€ | cod 599

A cura di **GIULIA TOSOLINI**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Prosecuzione del percorso di apprendimento della grammatica e conversazione spagnola con l'ausilio di strumenti audiovisivi per migliorare la comprensione orale e la pronuncia. Al TERMINE di PRE-INTERMEDIO 2 si prevede di AVVIARSI ad un livello pari al B1.

## SPAGNOLO INTERMEDIO

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ** dal 06/10/21  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1°quad:  
65€ | cod 602

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ** dal 02/02/22  
per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2°quad:  
65€ | cod 603

A cura di **GIULIA TOSOLINI**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al

LIVELLO B1. Oltre ad affrontare sintassi e grammatica si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in tutti i principali contesti comunicativi formali e informali. Al TERMINE di INTERMEDIO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 PARTE 1.

### **SPAGNOLO INTERMEDIO SUPERIORE**

**LIVELLO 1 - GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 1°quad: 65€ | cod 592**

**LIVELLO 2 - GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h18.30-19.45 | 2°quad: 65€ | cod 593**

**A cura di GIULIA TOSOLINI**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO B2 PARTE 1. Oltre ad approfondire alcuni aspetti della grammatica si amplieranno il vocabolario e le funzioni comunicative per utilizzare la lingua in tutti i principali contesti comunicativi formali e informali, attraverso esercizi di produzione orale e letture di testi adattati e autentici. Al TERMINE di INTERMEDIO SUPERIORE 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B2 PARTE 2.

### **SPAGNOLO AVANZATO**

**LIVELLO 1 - GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h20-21.15 | 1°quad: 65€ | cod 604**

**LIVELLO 2 - GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h20-21.15 | 2°quad: 65€ | cod 605**

**A cura di GIULIA TOSOLINI**



Il corso avvia gli studenti al livello C1 con lezioni principalmente improntate alla lettura e all'ascolto di testi autentici e all'approfondimento di aspetti lessicali e comunicativi.

### **SPAGNOLO CONVERSAZIONE 1**

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h19.30-20.45 | 1°quad: 65€ | cod 606**

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h19.30-20.45 | 2°quad: 65€ | cod 607**

**A cura di ANA MARIA MINDREAU**



Per chi ha già una base della lingua spagnola e desidera approfondire la propria conoscenza orale con l'esercizio di piccole conversazioni.

### **SPAGNOLO CONVERSAZIONE AVANZATO**

▫ **GIOVEDÌ dal 07/10/21 per 14 lezioni | h18-19.15 | 1°quad: 65€ | cod 6060**

▫ **GIOVEDÌ dal 03/02/22 per 14 lezioni | h18-19.15 | 2°quad: 65€ | cod 6070**

**A cura di ANA MARIA MINDREAU**



Los alumnos deberan tener un nivel adecuado de comprension con el idioma Español, ya que se realizaran conversaciones de acuerdo a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Sin embargo de no tener un alto nivel de la lengua se les brindara la ayuda correspondiente. Se utilizaran diferentes tipos de ayudas visuales.

### **SPAGNOLO: CULTURA LATINOAMERICANA - GEOGRAFIA, GASTRONOMIA E STORIA**

**VENERDÌ dal 05/11/21 per 4 lezioni h17-18 | breve: 15€ | cod 683**

**A cura di RUTH CASTILLO**



Storia, feste, tradizioni e siti turistici di Venezuela, Messico, Argentina e Bolivia. Il corso si terrà in lingua spagnola.

### **SPAGNOLO: CULTURA LATINA AMERICANA - SUONI DELL'AMERICA LATINA**

**VENERDÌ dal 04/02/22 per 4 lezioni h17-18 | breve: 15€ | cod 684**

**A cura di RUTH CASTILLO**



Storia, feste, tradizioni e luoghi turistici dell'America Latina. Il corso sarà tenuto in spagnolo.

### **SPAGNOLO: CULTURA LETTERARIA LATINOAMERICANA**

**VENERDÌ** dall'01/04/22 per 4 lezioni  
h17-18 | **breve: 15€ | cod 685**

**A cura di RUTH CASTILLO**



Scopri la letteratura ispanoamericana attraverso vari autori. Il corso sarà tenuto in spagnolo.

## **ALTRE LINGUE**

### **ARABO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1 - MERCOLEDÌ** dal 06/10/21  
per 14 lezioni | h18-19.15 | 1°quad:  
65€ | cod 626

**LIVELLO 2 - MERCOLEDÌ** dal 02/02/22  
per 14 lezioni | h18-19.15 | 2°quad:  
65€ | cod 627

**A cura di ANTONIO LIGUORI**



Questo corso si propone ai principianti assoluti per l'apprendimento della scrittura e della pronuncia dell'alfabeto arabo, insieme agli altri segni grafici necessari alla conoscenza di base della struttura della Lingua, seguito da un primo approccio all'uso della formule di saluto e di relazione. Un primo corso generale e fondamentale per il proseguimento dello studio. Al TERMINE di PRINCIPIANTI 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### **ARABO INTERMEDIO**

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14  
lezioni | h18-19.15 | 1°quad: 65€ | cod 648

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14  
lezioni | h18-19.15 | 2°quad: 65€ | cod 628

**A cura di ANTONIO LIGUORI**



**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. Con l'ausilio e la traduzione di testi di letteratura classica e contemporanea si continuerà lo studio della grammatica araba, con l'approfondimento delle dieci forme derivate del verbo e delle sue irregolarità, con l'intento di esaurire la grammatica araba. Al TERMINE di INTERMEDIO 2 si prevede di AVVIARSI un livello pari al B1.

### **BRASILIANO PRINCIPIANTI**



**LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21

per 14 lezioni | h18-19.15 | 1°quad:  
65€ | cod 629

 **LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22 per  
14 lezioni | h18-19.15 | 2°quad: 65€ | cod  
630

### A cura di GISLAINE DE LOURDES LINO

Lo studio della fonetica e della struttura del linguaggio, con riferimento alle principali forme verbali e ai tempi dell'indicativo per permettere una conversazione iniziale: presentazione, espressione di gusti e preferenze, informazioni. Al TERMINE di PRINCIPIANTI 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al A1 PARTE 2.

### BRASILIANO INTERMEDIO

 **LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21  
per 14 lezioni | h19.30-20.45 | 1°quad:  
65€ | cod 641

 **LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22  
per 14 lezioni | h19.30-20.45 | 2°quad:  
65€ | cod 642

### A cura di GISLAINE DE LOURDES LINO

**PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A2. L'allievo sarà in grado di comprendere i punti chiave di messaggi in lingua standard su temi semplici e via via sempre più complessi. Obiettivo del corso è quello di riuscire ad interagire con una certa scioltezza e spontaneità. Si riuscirà a produrre testi chiari e dettagliati su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista fornendo pro e contro delle varie opzioni. Al TERMINE di PRE-INTERMEDIO 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari al B1 PARTE 2.

### GIAPPONESE PRINCIPIANTI

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14  
lezioni | h18-19.15 | 1°quad: 65€ | cod 635

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14  
lezioni | h18-19.15 | 2°quad: 65€ | cod 636

### A cura di ELOISA GROSSI

 **Scrittura:** sillabari fonetici Hiragana e Katakana. **Comunicare:** saluti, presentarsi, ordinare al ristorante, fare la spesa, chiedere l'ora, dire la propria professione, la propria età e residenza, chiedere il numero di telefono, parlare di azioni svolte al presente, descrivere oggetti, luoghi e persone con semplici aggettivi. **Cultura:** festività giapponesi, il cibo e gli oggetti tipici. Nel corso di LIVELLO 2 si prosegue con la scrittura: primi Kanji. Al TERMINE di PRINCIPIANTI 2 si prevede di RAGGIUNGERE un livello pari all'A1 PARTE 2.

### GIAPPONESE ELEMENTARE

**LIVELLO 1 - LUNEDÌ** dal 04/10/21 per 14  
lezioni | h19.30-20.45 | 1°quad: 65€ | cod  
258

**LIVELLO 2 - LUNEDÌ** dal 07/02/22 per 14  
lezioni | h19.30-20.45 | 2°quad: 65€ | cod  
259

### A cura di ELOISA GROSSI

 **PREREQUISITI:** Rivolto a chi POSSIEDE competenze linguistiche pari al LIVELLO A1. **Scrittura:** Kanji (JLTP 5) **Comunicare:** offrire un aiuto, dare indicazioni/istruzioni, chiedere permesso, parlare di più azioni svolte sia al presente che al passato, spiegare la strada e il mezzo per arrivare in un luogo, dire che cosa si sta facendo in un momento preciso, descrivere oggetti e luoghi, parlare di che cosa piace e che cosa non piace, parlare della propria famiglia e di altri argomenti su richiesta specifica degli allievi. **Cultura:** cibo, arti tradizionali.

## **RUSSO PRINCIPIANTI**

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ** dal 05/10/21  
per 14 lezioni | h19.15-20.30 | 1°quad:  
65€ | cod 639

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ** dall'01/02/22  
per 14 lezioni | h19.15-20.30 | 2°quad:  
65€ | cod 640

**A cura di NATALIA MARCON**



Corso di grammatica e conversazione per principianti assoluti: lo scopo è quello di portare i partecipanti ad essere in grado di gestire in modo autonomo alcune situazioni comunicative semplici della vita quotidiana.

## **RUSSO INTERMEDIO**

**LIVELLO 1 - MARTEDÌ** dal 05/10/21 per  
14 lezioni | h17.45-19 | 1°quad: 65€ | cod  
643

**LIVELLO 2 - MARTEDÌ** dall'01/02/22 per  
14 lezioni | h17.45-19 | 2°quad: 65€ | cod  
644

**A cura di NATALIA MARCON**



Approfondimento delle strutture grammaticali, studio della fonetica ed ampliamento del vocabolario per essere in grado di condurre una conversazione su temi della vita quotidiana e delle funzioni comunicative, integrando anche momenti di conversazione ed elementi di cultura e civiltà.



# incontri in

## LIBRERIA FRIULI

dal 1971

### GLI INSEGNANTI DELL'UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ SALGONO IN CATTEDRA ALLA LIBRERIA FRIULI!

Via dei Rizzani, 1-3 a Udine - [info@libreriafriuli.it](mailto:info@libreriafriuli.it) - 0432 21102  
Ingresso libero fino ad esaurimento posti

#### STORIA: LA SHOAH

**MARTEDÌ 11/01/2022 dalle 18 alle 19**

Lezione di **CLAUDIO GIACHIN**

Dalle leggi di Norimberga ai Ghetti; il collaborazionismo e la resistenza; la reclusione e la liberazione; i processi e la nascita di Israele.

#### UDINE: IERI E OGGI

**MARTEDÌ 01/02/2022 dalle 18 alle 19**

Lezione di **ELENA ROSSI**

Conoscere la storia di Udine ci permette di apprezzare le sue piazze, le strade, i palazzi, i monumenti, i luoghi e i personaggi che rendono unica la nostra città.

#### UDINE: ROGGE, MULINI&CO

**MARTEDÌ 01/03/2022 dalle 18 alle 19**

Lezione di **MICHELA BONAN**

Rogge e canali cittadini: origine e percorsi, storia, significato economico, percorsi e opifici sorti lungo loro corsi.

#### PSICOLOGIA: LA REGOLAZIONE EMOTIVA

**MARTEDÌ 05/04/2022 dalle 18 alle 19**

Lezione di **YLENIA FORTE**

Come funzionano le emozioni? Cos'è il sequestro emotivo? Perché soffriamo? Come affrontare le "emozioni negative"? Le emozioni sono messaggi importanti che possiamo imparare a gestire per vivere meglio.

#### LA SALUTE DELLA PELLE

**MARTEDÌ 26/04/2022 dalle 18 alle 19**

Lezione di **ROBERTA DE CESARE**

Imparare a conoscere il proprio tipo di pelle per mantenerla sana e individuare il modo in cui reagisce ai cosmetici. Preparazione al trucco e come intervenire per curare piccoli inestetismi.

#### PIACIUTA LA CONFERENZA?

Il docente terrà un corso all'Università delle LiberEtà,  
[libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it) - 0432297909 - Via Napoli, 4 a Udine

# attività europee



Erasmus+

Nonostante l'emergenza Covid-19, l'Università delle LiberEtà continua le proficue collaborazioni internazionali. I progetti in atto sono 8, anzi 8+1!



<https://bg2d.libereta-fvg.it/>

## MOBILITÀ PER STUDENTI E DOCENTI DELL'UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ

Buone, anzi ottime nuove anche dal fronte della mobilità internazionale di insegnanti e studenti! Il nuovo programma Erasmus+ 2021-2027 **prevede la possibilità di progettare e finanziare delle mobilità di gruppo che coinvolgano sia insegnanti che studenti dell'Università delle LiberEtà.**

Abbiamo già trovato due enti disponibili ad uno scambio trilaterale, l'Università di Malaga in **Spagna** e il Sastamala College in **Finlandia**, per la partecipazione a corsi di formazione per i nostri docenti, mentre gli studenti potranno beneficiare di un'esperienza all'estero per mettere in pratica le competenze inguistiche, e non solo, acquisite.

**Se siete interessati e gradite fornire un cenno di interesse (senza impegno) inviateci una mail a [libereta@libereta-fvg.it](mailto:libereta@libereta-fvg.it)**

**indicando le generalità e dichiarando il particolare interesse per una delle due mete.**

Le mobilità (di solito strutturate in permanenze all'estero dai 3 ai 5 giorni) potranno svolgersi a partire a settembre 2021 e dovranno compiersi nell'arco di 15 mesi (non oltre dicembre 2022).

## BG2D - "Migliorare le competenze trasversali per superare il divario digitale negli adulti" (2018-2020, prorogato al 2021) 2018-1-IT02-KA204-048024

Il primo dei due progetti in corso da noi coordinati sta studiando, assieme ad enti tedeschi, portoghesi, austriaci e la Regione Autonoma FVG come si possano migliorare le soft skills nel campo delle tecnologie digitali.



<https://phil.imsc.it/phil/>

## PHIL - "Promuovere stili di vita salutari e migliorare l'apprendimento delle lingue" (2018-2021) 2018-1-ES01-KA204-050153

Assieme a due enti spagnoli, uno ceco, uno slovacco e uno lituano stiamo sviluppando strategie per migliorare il nostro stile di vita, anche tramite un'innovativa app.



<https://labcon.libereta-fvg.it/>

## LabCon - "Un laboratorio della conoscenza per le nuove tecnologie" (2019-2021, prorogato al 2022) 2019-1-IT02-KA204-062211

Il secondo progetto da noi coordinato sta sviluppando idee su come unire

apprendimento non formale e informale nel settore ICT assieme a partner da Finlandia, Turchia, Francia e Polonia.



<https://www.multiplusproject.com/>

**MultiPLUS - "Migrant Multipliers Build Bridges" (2020-2022) 2020-1-AT01-KA204-078132**

Interessantissimo progetto sulla formazione dei mediatori che devono trasmettere informazioni, conoscenze e competenze ai migranti. L'ente coordinatore è austriaco mentre i partner provengono da Danimarca, Slovenia e Spagna.



<https://l2lproject.libereta-fvg.it/>

**L2L - "Imparare ad imparare: un percorso condiviso verso la certificazione in campo non formale" (2020-2022) 2020-1-IT02-KA204-079301**

Il terzo progetto di cui l'Università delle LiberEtà è coordinatrice vuole indagare quali siano le migliori pratiche a livello europeo per la certificazione delle competenze non formali ed in particolare della "Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare". Ne fanno parte enti da Finlandia, Francia, Irlanda, Spagna oltre alla Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia.

**CRxSiSS - "Comparing Resources for Subjects in Severe Situations" (2020-2023) 2020-1-ES01-KA204-083103**

Questo progetto, di cui capofila è l'Università di Malaga e con partner provenienti da Portogallo, Serbia, Slovenia e Spagna, prevede uno scambio di buone pratiche il cui focus sarà su

invecchiamento attivo, divario digitale e sicurezza informatica, conservazione del patrimonio culturale, occupabilità dei giovani, spopolamento delle aree rurali, sviluppo sostenibile e salute pubblica.



<http://4eproject.eu/>

**4E - "Erasmus+, Education, Experience, opportunities for Elderly" (2019-2021) 2019-1-SE01-KA204-060575**

Nel progetto 4E siamo subentrati in corsa nel 2020. L'obiettivo principale del progetto è quello di aumentare le opportunità di lavoro e rafforzare la posizione dei lavoratori adulti all'interno del mutevole mercato del lavoro odierno attraverso uno scambio di esperienze e pratiche a lungo termine tra organizzazioni private e non profit che, grazie allo sviluppo di una nuova metodologia didattica e un innovativo metodo di formazione, preparano e forniscono quei requisiti chiave richiesti dall'attuale mercato del lavoro in Europa.



**SkillRec - "Non-formal Skills improvement and Recognition for adult learners" (2020-2022) 2020-1-ES01-KA204-082195**

Il progetto SkillsRec prevede di elaborare un modello completo per consentire il riconoscimento, la convalida e la certificazione delle competenze acquisite dagli adulti in contesti non formali. Grazie allo sviluppo di risorse specifiche, il progetto permetterà ai formatori dei centri di educazione degli adulti di formalizzare e certificare le competenze acquisite dai discenti.

# bilancio 2020

<b>STATO PATRIMONIALE</b>			
<b>ATTIVO</b>		<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>B)</b>	<b>IMMOBILIZZAZIONI</b>		
I	Immobilizzazioni immateriali		
	*spese di ristrutturazione beni di terzi	26.015,00	49.781,00
	*spese software	441,65	1.142,91
	Totale immobilizzazioni immateriali I)	26.456,65	50.923,91
II	Immobilizzazioni materiali		
	*macchine ufficio elettroniche	83.991,95	75.211,36
	(-) fondo ammortamento	-61.158,04	-54.876,70
	*macchine ufficio ordinarie	35.494,20	35.494,20
	(-) fondo ammortamento	-33.964,31	-30.628,83
	*mobili e arredi	31.275,60	31.275,60
	(-) fondo ammortamento	-30.157,78	-29.077,26
	*mobili e arredi ufficio	30.097,22	30.097,22
	(-) fondo ammortamento	-26.678,96	-25.555,49
	Totale immobilizzazioni materiali II)	28.899,88	31.940,10
	<b>TOTALE IMMOBILIZZAZIONI B)</b>	<b>55.356,53</b>	<b>82.864,01</b>
<b>C)</b>	<b>ATTIVO CIRCOLANTE</b>		
II	Crediti		
	a) esigibili entro 12 mesi:		
	*crediti contribuiti	166.833,36	129.643,09
	*crediti diversi	22,00	0,00
	*crediti v/INAIL	64,56	0,00
	*crediti v/Erario c/IRAP	1.341,00	0,00
	*crediti v/Erario c/IRES	34,00	28,00
	*crediti v/Erario c/ritenute	0,00	5,90
	Totale crediti esigibili entro 12 mesi:	168.294,92	129.676,99
	Totale crediti II)	168.294,92	129.676,99
III	Attività finanziarie non immobilizzate		
	*altri titoli	74.777,83	348.665,48
	*credito polizza ITAS VITA s.p.a.	131.910,29	131.371,67
	Totale attività finanziarie non immobilizzate III)	206.688,12	480.037,15
IV	Disponibilità liquide		
	*Credito Cooperativo FVG c/c	277.508,33	166.611,66
	*Banca di Udine c/c	463.073,98	217.934,99
	*Conto spedizioni postali	268,44	233,58
	*Banca di Udine c/carta prepagata	892,09	691,65
	*cassa contanti	643,11	569,01
	*cassa valuta	23,26	24,88
	Totale disponibilità liquide IV)	742.409,21	386.065,77
	<b>TOTALE ATTIVO CIRCOLANTE C)</b>	<b>1.117.392,25</b>	<b>995.779,91</b>
<b>D)</b>	<b>RATEI E RISCONTI ATTIVI</b>		
	*ratei attivi	18,67	10,75

	*risconti attivi	2.483,22	6.315,18
	TOTALE RATEI E RISCONTI ATTIVI D)	2.501,89	6.325,93
	TOTALE ATTIVO (B+C+D)	1.175.250,67	1.084.969,85
	<b>CONTO ECONOMICO</b>	<b>2020</b>	<b>2019</b>
<b>A)</b>	<b>VALORE DELLA PRODUZIONE</b>		
1)	ricavi delle vendite e delle prestazioni		
	*proventi tesseramento	44.859,92	70.349,69
	*proventi iscrizione corsi	289.196,82	380.224,15
	*contributi spese per corsi	593,50	1.721,30
	Totale ricavi delle vendite e delle prestazioni	334.650,24	452.295,14
	1)		
5)	altri ricavi e proventi:		
	*omaggi da fornitori	250,00	275,00
	*sopravvenienze attive	6.575,52	43,51
	*arrotondamenti attivi	0,98	0,00
	*contributi Enti pubblici	58.355,77	105.425,42
	*contributi ed elargizioni varie	7.235,40	4.363,60
	*contributi programmi e attività europee	47.430,52	91.341,20
	Totale altri ricavi e proventi 5)	119.848,19	201.448,73
	TOTALE VALORE DELLA PRODUZIONE A)	454.498,43	653.743,87
<b>B)</b>	<b>COSTI DELLA PRODUZIONE</b>		
6)	acquisto materie prime, sussidiarie, merci		
	*beni consumo	3.459,44	2.966,37
	*stampati e libri	5.494,95	8.5x,57
	*materiale vario per corsi	3.244,12	5.708,14
	*trasporti su acquisti	0,00	3,99
	*spese varie per corsi	24,92	15,69
	Totale acquisto materie prime sussidiarie, merci 6)	12.223,43	17.270,76
7)	servizi		
	*costi per progetti e attività europee	27.165,70	117.354,42
	*energia elettrica	4.804,25	7.090,05
	*spese telefoniche	6.656,32	6.417,00
	*abbonamenti quotidiani dominio	1.839,65	830,63
	*spese postali	1.199,54	1.423,37
	*compensi a insegnanti	107.359,20	144.478,15
	*prestazioni professionali	21.821,24	22.319,79
	*compenso amministratori	32.200,00	32.200,00
	*oneri compensi collaboratori	5.231,00	5.152,81
	*rimborsi spese	36,80	562,94
	*spese varie sede	17.850,15	11.687,34
	*spese concerti, spettacoli e mostre	151,65	849,67
	*spese pubbliche relazioni	147,60	3.247,92
	*manutenzioni e riparazioni	4.085,82	11.832,89
	*assicurazioni	1.517,77	1.616,17
	*imposte e tasse	4.110,03	1.653,30
	Totale servizi 7)	236.176,72	368.716,45
8)	spese per godimento beni di terzi		
	*noleggi	0,00	73,20
	*manutenzione sede	4.033,66	4.125,22

	Totale spese per godimento beni di terzi 8)	4.033,66	4.198,42
9)	spese per il personale		
	*stipendi	113.651,13	133.407,60
	*oneri su stipendi	31.090,92	36.266,22
	*accantonamento tfr	10.892,10	10.863,24
	Totale spese per il personale 9)	155.634,15	180.537,06
10)	ammortamenti e svalutazioni		
	*ammortamento delle immobilizzazioni materiali	13.216,33	15.560,82
	*ammortamento delle immobilizzazioni immateriali	24.467,26	24.863,95
	Totale ammortamenti e svalutazioni 10)	37.683,59	40.424,77
14)	oneri diversi di gestione		
	*arrotondamenti passivi	45,99	291,42
	*spese cancelleria e stampati	1.873,95	5.601,67
	*spese varie	6.194,85	3.581,15
	*insussistenze passive	5.278,30	22.835,94
	Totale oneri diversi di gestione 14)	13.393,09	32.310,18
	TOTALE COSTI DELLA PRODUZIONE B)	459.144,64	643.457,64
	DIFFERENZA TRA VALORE E COSTI DELLA PRODUZIONE (A-B)	-4.646,21	10.286,23
<b>c)</b>	<b>PROVENTI E ONERI FINANZIARI</b>		
16)	altri proventi finanziari		
	*interessi attivi bancari	3.704,80	4.045,48
	*proventi partecipazioni	538,62	1.372,16
	*utili su cambi	0,00	0,27
	*plusvalenze titoli	11.269,94	22.896,88
	Totale altri proventi finanziari 16)	15.513,36	28.314,79
17)	interessi e altri oneri finanziari		
	*commissioni carte di credito	36,05	75,60
	*commissioni conti correnti	524,97	715,26
	*interessi passivi bancari	37,55	0,00
	*differenze passive cambi	1,62	0,00
	*commissioni Pos	1.923,00	2.727,16
	*minusvalenze titoli	8.523,59	0,00
	*commissioni acquisto titoli	1.407,17	346,99
	Totale altri oneri finanziari 17)	12.453,95	3.865,01
	TOTALE PROVENTI E ONERI FINANZIARI (16-17)	3.059,41	24.449,78
	RISULTATO PRIMA IMPOSTE (A-B+/-C+/-E)	-1.586,80	34.736,01
22)	imposte sul reddito dell'esercizio correnti, differite e anticipate		
	*IRAP esercizio	10.930,00	13.165,00
	Totale imposte sul reddito dell'esercizio correnti, differite e anticipate 22)	10.930,00	13.165,00
23)	utile (perdita) dell'esercizio	-12.516,80	21.571,01

# elenco corsi e indici

pag	cod	Materia	Insegnante	il	ora	dal	lezioni_€
36	307	Acquerello	Snaidero Germana	mar	15:30-17:30	5/10/21	14 lez_65€
36	308	Acquerello	Snaidero Germana	mar	15:30-17:30	1/2/22	14 lez_65€
16	245	Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Ai Muscoli	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	10/1/22	4 lez_15€ breve!
16	275	Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Al Sistema Cardiovascolare	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	7/3/22	4 lez_15€ breve!
16	236	Anatomia Del Corpo Umano: Introduzione Alle Ossa	Fonti Marco	lun	19:00-20:00	22/11/21	4 lez_15€ breve!
27	191	Andar Per Erbe	Castelletti Marialuisa, De Prophetis Sergio	ven	18:30-19:30	8/4/22	4 lez_15€ breve!
69	648	Arabo Intermedio Livello 1	Liguori Antonio	lun	18:00-19:15	4/10/21	14 lez_65€
69	628	Arabo Intermedio Livello 2	Liguori Antonio	lun	18:00-19:15	7/2/22	14 lez_65€
69	626	Arabo Principianti Livello 1	Liguori Antonio	mer	18:00-19:15	6/10/21	14 lez_65€
69	627	Arabo Principianti Livello 2	Liguori Antonio	mer	18:00-19:15	2/2/22	14 lez_65€
25	164	Avvicinamento Al Vino 1	Scalettaris Francesco	ven	18:30-19:30	3/9/21	4 lez_15€ breve!
25	165	Avvicinamento Al Vino 1	Scalettaris Francesco	ven	18:30-19:30	4/2/22	4 lez_15€ breve!
25	186	Avvicinamento Al Vino 2 - Degustazioni	Scalettaris Francesco	ven	18:30-20:00	8/10/21	8 lez_50€
25	187	Avvicinamento Al Vino 2 - Degustazioni	Scalettaris Francesco	ven	18:30-20:00	11/3/22	8 lez_50€
46	246	Balli Caraibici E Latini Per Singles	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	6/10/21	14 lez_65€
46	247	Balli Caraibici E Latini Per Singles	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	2/2/22	14 lez_65€
46	252	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mar	17:00-18:00	5/10/21	14 lez_65€
46	249	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mer	10:30-11:30	6/10/21	14 lez_65€
46	250	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mer	17:30-18:30	6/10/21	14 lez_65€
46	251	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	gio	19:00-20:00	7/10/21	14 lez_65€

46	374	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mar	17:00-18:00	1/2/22	14 lez_65€
46	253	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mer	10:30-11:30	2/2/22	14 lez_65€
46	254	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	mer	17:30-18:30	2/2/22	14 lez_65€
46	255	Balli Di Gruppo	Azzarà Maria Teresa	gio	19:00-20:00	3/2/22	14 lez_65€
51	506	Batteria: Rudimenti	Iardino Gianni	mer	21:30-22:30	4/11/21	8 lez_50€
16	195	Bon Ton	Colacicchi Mirella	gio	18:00-19:00	7/10/21	4 lez_15€ breve!
70	641	Brasiliano Pre-Intermedio Livello 1	Lino Gislaine De Lourdes	lun	19:30-20:45	4/10/21	14 lez_65€
70	642	Brasiliano Pre-Intermedio Livello 2	Lino Gislaine De Lourdes	lun	19:30-20:45	7/2/22	14 lez_65€
70	630	Brasiliano Principianti Livello 2	Lino Gislaine De Lourdes	lun	18:00-19:15	7/2/22	14 lez_65€
69	629	Brasiliano Principianti Livello 1	Lino Gislaine De Lourdes	lun	18:00-19:15	4/10/21	14 lez_65€
36	106	Bridge Introduzione	Manzano Alida, Marioni Emilio, Merici Giancarlo	mar	17:00-18:30	1/2/22	4 lez_15€ breve!
36	694	Bridge Livello 2	Manzano Alida, Marioni Emilio, Merici Giancarlo	mar	17:00-18:30	1/3/22	7 lez_33€
37	375	Calligrafia Creativa: Realizza Il Tuo Biglietto D'auguri	Fedele Lara	mer	18:15-19:45	3/11/21	7 lez_33€
37	376	Calligrafia Creativa: Realizza Il Tuo Biglietto D'auguri	Fedele Lara	mer	18:15-19:45	6/4/22	7 lez_33€
36	311	Calligrafia: Corsivo Inglese - Studio A Matita Delle Forme Base	Fedele Lara	mer	20:30-22:00	6/10/21	14 lez_65€
36	312	Calligrafia: Italico - Dalla Matita Al Pennino	Fedele Lara	mer	20:30-22:00	2/2/22	14 lez_65€
51	491	Canto Moderno Avanzato Livello 1	Voronko Ioulia	mer	18:30-19:30	6/10/21	14 lez_107€
51	492	Canto Moderno Avanzato Livello 2	Voronko Ioulia	mer	18:30-19:30	2/2/22	14 lez_107€
51	228	Canto Moderno Laboratorio	Voronko Ioulia	mer	19:45-21:15	6/10/21	14 lez_107€
51	493	Canto Moderno Laboratorio	Voronko Ioulia	mer	19:45-21:15	2/2/22	14 lez_107€
51	487	Canto Moderno Principianti Livello 1	Voronko Ioulia	lun	19:15-20:15	4/10/21	14 lez_107€
51	488	Canto Moderno Principianti Livello 2	Voronko Ioulia	lun	19:15-20:15	7/2/22	14 lez_107€
17	700	Cenni Di Meteorologia	Marmai Andrea	ven	17:00-18:00	1/4/22	7 lez_33€

17	149	Che Fai Tu, Luna, Nel Ciel?	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	10/3/22	4 lez_15€ breve!
52	221	Chitarra Acustica Livello 1	Zarabara Sergio	lun	19:30-20:30	4/10/21	14 lez_65€
52	264	Chitarra Acustica Livello 2	Zarabara Sergio	lun	19:30-20:30	7/2/22	14 lez_65€
46	321	Consapevolmente: Tecniche Di Rilassamento Guidato	Demarchi Martina	mar	18:00-19:00	2/11/21	7 lez_33€
46	332	Consapevolmente: Tecniche Di Rilassamento Guidato	Demarchi Martina	mar	18:00-19:00	24/1/22	7 lez_33€
27	171	Costruire Benessere E Resilienza	Fabbro Nerina	lun	10:00-11:00	7/2/22	4 lez_15€ breve!
37	216	Crea Il Tuo Presepe Di Cartone	Vukmanic Erna	gio	15:45-17:45	18/11/21	4 lez_15€ breve!
26	184	Cucina Estiva	Buscemi Carmelo	lun	18:00-20:00	9/5/22	4 lez_100€
26	183	Cucina Siciliana	Buscemi Carmelo	lun	18:00-20:00	7/3/22	4 lez_100€
26	172	Cucina: A Tavola Con Le Verdure Autunno	Sipione Marianna	gio	18:00-20:00	21/10/21	4 lez_100€
26	174	Cucina: A Tavola Con Le Verdure Inverno	Sipione Marianna	gio	18:00-20:00	20/1/22	4 lez_100€
26	173	Cucina: A Tavola Con Le Verdure Natale	Sipione Marianna	gio	18:00-20:00	25/11/21	4 lez_100€
26	175	Cucina: A Tavola Con Le Verdure Primavera	Sipione Marianna	gio	18:00-20:00	17/3/22	4 lez_100€
26	176	Cucina: A Tavola Con Le Verdure Verso l'Estate	Sipione Marianna	gio	18:00-20:00	5/5/22	4 lez_100€
26	170	Cucina: Abc Del Pane	Buscemi Carmelo	lun	18:00-20:00	11/10/21	4 lez_100€
26	177	Cucina: Piatti Genuini E Veloci!	Buscemi Carmelo	lun	18:00-20:00	22/11/21	4 lez_100€
26	182	Cucina: Sex And The Kitchen	Buscemi Carmelo	lun	18:00-20:00	17/1/22	4 lez_100€
37	314	Cucito: Piccole Riparazioni	Longhino Anna Maria	mer	09:00-12:00	6/10/21	14 lez_65€
37	315	Cucito: Piccole Riparazioni	Longhino Anna Maria	gio	18:00-20:30	7/10/21	14 lez_65€
37	316	Cucito: Piccole Riparazioni	Longhino Anna Maria	mer	09:00-12:00	2/2/22	14 lez_65€
37	317	Cucito: Piccole Riparazioni	Longhino Anna Maria	gio	18:00-20:30	3/2/22	14 lez_65€
17	675	Cultura Araba	Obinu Arianna	mar	17:00-18:00	2/11/21	7 lez_33€
17	128	Dante Alighieri	Saccardo Alfredo	mar	16:00-17:00	1/3/22	4 lez_15€ breve!
37	366	Disegnare Facile: Linea, Forme, Significato	Grillo Mirella	mer	20:30-22:00	12/1/22	7 lez_33€
37	189	Disegno A Mano Libera: Fondamenti	Zanella Roberto	mar	09:00-10:30	2/11/21	7 lez_33€

38	350	Disegno A Mano Libera: Fondamenti	Zanella Roberto	mar	19:00-20:30	11/1/22	7 lez_33€
38	351	Disegno A Mano Libera: Fondamenti	Zanella Roberto	mar	09:00-10:30	8/3/22	7 lez_33€
38	510	Disegno A Mano Libera: Fondamenti	Zanella Roberto	mar	19:00-20:30	19/4/22	7 lez_33€
38	319	Disegno Corso Base	Piazza Michele	lun	20:00-21:30	4/10/21	14 lez_65€
17	151	Educazione Bancaria: Possiamo Ancora Fidarci Delle Banche?	Barcherini Federico	ven	19:00-20:00	26/11/21	7 lez_33€
17	680	Educazione Finanziaria: Soldi, Pensieri, Emozioni - Investimenti Vincenti Nell'era Dell'incertezza E Dei Tassi A Zero	Turissini Gabriele	mar	19:00-20:00	5/10/21	14 lez_65€
16	196	Estate21 - Anatomia Del Corpo Umano: Un Viaggio Introduttivo	Fonti Marco	mar	19:00-20:00	7/9/21	4 lez_15€ breve!
46	306	Estate21 - Balli Caraibici E Lafini Per Singles	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	1/9/21	4 lez_15€ breve!
27	203	Estate21 - Belle Dopo Gli "Anta"	Fornasiero Luisa	lun	19:30-20:30	6/9/21	7 lez_33€
46	320	Estate21 - Camminamente	Demarchi Martina	mar	15:00-16:00	7/9/21	4 lez_15€ breve!
52	220	Estate21 - Chitarra Acustica. Avviamento	Zarabara Sergio	lun e mer	18:30-19:45 18:30-19:45	5/7/21	7 lez_33€
17	199	Estate21 - Cultura Araba	Obinu Arianna	mar	17:00-18:00	7/9/21	7 lez_33€
27	197	Estate21 - Cura Dei Capelli: I Rimedi Naturali Della Nonna	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	9/9/21	4 lez_15€ breve!
37	188	Estate21 - Disegno A Mano Libera: Fondamenti	Zanella Roberto	mar	19:00-20:30	7/9/21	7 lez_33€
27	133	Estate21 - Fitness Della Mente	Buri Patrizia	mar	11:00-12:00	7/9/21	4 lez_15€ breve!
18	313	Estate21 - Friuli: Itinerari Ideali Tra Natura, Storia...E Leggenda	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	8/9/21	4 lez_15€ breve!
45	224	Estate21 - Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	13/7/21	8 lez_50€
45	226	Estate21 - Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	3/9/21	8 lez_50€
61	150	Estate21 - Inglese: English Conversation - A Week In London! - Online	Gerace Valentina	lun	18:00-19:15	6/9/21	7 lez_33€
62	207	Estate21 - Inglese: English Songs	Serafini Silvio	ven	17:00-18:00	2/7/21	4 lez_15€ breve!
62	256	Estate21 - Inglese: Primi Passi - Online	Megale Natividad	mar	17:00-18:15	7/9/21	7 lez_33€

30	148	Estate21 - Organizza Un Evento	Palmarini Cristina	lun	19:00-20:30	6/9/21	4 lez_15€ breve!
41	153	Estate21 - Pittura: Dipingere Le Emozioni - Introduzione	Forte Marina	ven	18:00-19:30	3/9/21	4 lez_15€ breve!
23	201	Estate21 - Udine: Quattro Epoche	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	3/9/21	4 lez_15€ breve!
24	117	Estate21 - Udine: Rogge, Mulini&Co	Bonan Michela	ven	17:00-18:00	17/9/21	7 lez_33€
17	154	Femminismo Arabo - Femminismo Islamico	Obinu Arianna	mar	17:00-18:00	1/3/22	4 lez_15€ breve!
18	101	Filosofia Greca	Giachin Claudio	lun	17:30-19:00	4/10/21	14 lez_65€
18	103	Filosofia: Il Pensiero Indiano	Giachin Claudio	lun	17:30-19:00	7/2/22	14 lez_65€
27	134	Fitness Della Mente	Buri Patrizia	mar	11:00-12:00	11/1/22	4 lez_15€ breve!
38	166	Fotografia 1	Bartuccio Giuseppe	ven	20:00-21:30	1/10/21	14 lez_65€
38	357	Fotografia 2	Bartuccio Giuseppe	ven	20:00-21:30	4/2/22	14 lez_65€
38	730	Fotografia Corso Base	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	8/11/21	7 lez_33€
39	157	Fotografia: Conversazioni Fotografiche	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	4/10/21	4 lez_15€ breve!
39	363	Fotografia: Dal Viaggio Fotografico Al Reportage Di Viaggio	Bartuccio Giuseppe	ven	18:15-19:45	4/2/22	7 lez_33€
39	233	Fotografia: Famiglia E Animali Domestici	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	17/1/22	7 lez_33€
39	309	Fotografia: Fotografare Con Il Flash	Bartuccio Giuseppe	ven	18:15-19:45	1/4/22	7 lez_33€
39	508	Fotografia: Il Nudo Artistico	Lardo Antonino	lun	19:30-21:00	7/3/22	4 lez_15€ breve!
39	361	Fotografia: Il Ritratto Ambientato	Bartuccio Giuseppe	ven	18:15-19:45	26/11/21	7 lez_33€
40	362	Fotografia: La Street Photograpy	Bartuccio Giuseppe	ven	18:15-19:45	1/10/21	7 lez_33€
40	360	Fotografia: Photoshop 1	Bartuccio Giuseppe	lun	20:00-21:30	7/2/22	7 lez_33€
40	310	Fotografia: Photoshop 2	Bartuccio Giuseppe	lun	20:00-21:30	4/4/22	7 lez_33€
66	656	Francese Avanzato Livello 2	Quarré Chantal	mar	10:30-11:45	1/2/22	14 lez_65€
66	655	Francese Avanzato Livello 1	Quarré Chantal	mar	10:30-11:45	5/10/21	14 lez_65€
66	588	Francese Conversazione 1	Millasson Danielle	lun	17:00-18:15	4/10/21	14 lez_65€
66	589	Francese Conversazione 1	Millasson Danielle	lun	17:00-18:15	7/2/22	14 lez_65€

65	660	Francese Intermedio Livello 2	Quarré Chantal	mer	10:30-11:45	2/2/22	14 lez_65€
65	658	Francese Intermedio Livello 1	Quarré Chantal	mer	10:30-11:45	6/10/21	14 lez_65€
65	585	Francese Pre-Intermedio Livello 2	Quarré Chantal	gio	10:30-11:45	3/2/22	14 lez_65€
65	584	Francese Pre-Intermedio Livello 1	Quarré Chantal	gio	10:30-11:45	7/10/21	14 lez_65€
65	587	Francese Principianti Livello 2	Millasson Danielle	lun	18:30-19:45	7/2/22	14 lez_65€
65	580	Francese Principianti Livello 1	Quarré Chantal	lun	10:30-11:45	4/10/21	14 lez_65€
65	586	Francese Principianti Livello 1	Millasson Danielle	lun	18:30-19:45	4/10/21	14 lez_65€
65	581	Francese Principianti Livello 2	Quarré Chantal	lun	10:30-11:45	7/2/22	14 lez_65€
66	583	Francese: Les Impressionnistes: Mais Qui Étaient Leurs Modèles ? (2Ème Partie)	Quarré Chantal	mer	17:30-18:30	24/11/21	4 lez_15€ breve!
66	582	Francese: Les Impressionnistes: Mais Qui Étaient Leurs Modèles? (1Ère Partie)	Quarré Chantal	mer	17:30-18:30	27/10/21	4 lez_15€ breve!
18	129	Friuli Magico: Un Insolito Viaggio Tra Misteri E Segreti	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	3/11/21	7 lez_33€
18	130	Friuli Tra Medioevo E Rinascimento	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	12/1/22	7 lez_33€
18	131	Friuli: Riscoperta Dei Capolavori Nascosti Dell'arte Friulana	Zoratto Iris	mer	17:30-18:30	9/3/22	7 lez_33€
70	259	Giapponese Elementare Livello 2	Grossi Eloisa	lun	19:30-20:45	7/2/22	14 lez_65€
70	258	Giapponese Elementare Livello 1	Grossi Eloisa	lun	19:30-20:45	4/10/21	14 lez_65€
70	635	Giapponese Principianti Livello 1	Grossi Eloisa	lun	18:00-19:15	4/10/21	14 lez_65€
70	636	Giapponese Principianti Livello 2	Grossi Eloisa	lun	18:00-19:15	7/2/22	14 lez_65€
47	382	Ginnastica Aerobica Leggera	Capriz Anna	mar	09:30-10:30	5/10/21	14 lez_65€
47	411	Ginnastica Aerobica Leggera	Capriz Anna	mar	09:30-10:30	1/2/22	14 lez_65€
47	377	Ginnastica Antalgica E Posturale	Capriz Anna	ven	10:30-11:30	1/10/21	14 lez_65€
47	393	Ginnastica Antalgica E Posturale	Capriz Anna	mar	10:30-11:30	5/10/21	14 lez_65€

47	396	Ginnastica Antalgica E Posturale	Capriz Anna	mar	10:30-11:30	1/2/22	14 lez_65€
47	303	Ginnastica Antalgica E Posturale	Capriz Anna	ven	10:30-11:30	4/2/22	14 lez_65€
47	400	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	ven	18:30-19:30	1/10/21	14 lez_65€
47	397	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	lun	18:00-19:00	4/10/21	14 lez_65€
47	398	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	lun	19:00-20:00	4/10/21	14 lez_65€
47	399	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	mer	18:30-19:30	6/10/21	14 lez_65€
47	403	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	mer	18:30-19:30	2/2/22	14 lez_65€
47	404	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	ven	18:30-19:30	4/2/22	14 lez_65€
47	401	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	lun	18:00-19:00	7/2/22	14 lez_65€
47	402	Ginnastica Body Sculpt Avanzato	Feruglio Lorella	lun	19:00-20:00	7/2/22	14 lez_65€
48	265	Ginnastica Core Stability&Stretch	Demarchi Martina	mer	16:30-17:30	6/10/21	14 lez_65€
48	279	Ginnastica Core Stability&Stretch	Demarchi Martina	mer	16:30-17:30	2/2/22	14 lez_65€
48	409	Ginnastica Di Tonificazione	Feruglio Lorella	gio	09:30-10:30	7/10/21	14 lez_65€
48	410	Ginnastica Di Tonificazione	Feruglio Lorella	gio	09:30-10:30	3/2/22	14 lez_65€
48	387	Ginnastica Di Tonificazione A 360°	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	6/10/21	14 lez_65€
48	304	Ginnastica Di Tonificazione A 360°	Capriz Anna	mer	09:30-10:30	2/2/22	14 lez_65€
48	327	Ginnastica Dolce E Risveglio Muscolare	Capriz Anna	mer	08:30-09:30	6/10/21	14 lez_65€
48	105	Ginnastica Dolce E Risveglio Muscolare	Capriz Anna	mer	08:30-09:30	2/2/22	14 lez_65€
28	732	Ginnastica Facciale	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	24/2/22	7 lez_33€
45	239	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	1/10/21	8 lez_50€
45	273	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	2/11/21	8 lez_50€
45	703	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	30/11/21	8 lez_50€
45	707	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	11/1/22	8 lez_50€
45	355	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	8/2/22	8 lez_50€

45	353	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	8/3/22	8 lez_50€
46	365	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	5/4/22	8 lez_50€
46	373	Ginnastica Per Over60	Feruglio Lorella	mar e ven	11:30-12:30 11:30-12:30	6/5/22	8 lez_50€
48	417	Ginnastica Posturale	Scaini Alessandra	gio	17:00-18:00	7/10/21	14 lez_65€
48	418	Ginnastica Posturale	Scaini Alessandra	gio	17:00-18:00	3/2/22	14 lez_65€
48	261	Ginnastica Posturalpilates	Demarchi Martina	mar	15:00-16:00	5/10/21	14 lez_65€
49	286	Ginnastica Posturalpilates	Demarchi Martina	mar	15:00-16:00	1/2/22	14 lez_65€
28	740	Giochiamo Con Le Lettere E I Numeri	Buri Patrizia	mar	11:00-12:00	8/2/22	7 lez_33€
19	136	Grammatica Italiana Per Italiani	Grillo Mirella	mer	20:30-22:00	2/3/22	7 lez_33€
19	218	Grammatica: Errare Humanum Est ... Ma Meglio Non Farlo!	Sfilli Claudia	gio	10:00-11:30	13/1/22	7 lez_33€
28	190	Il Discreto Fascino Dei Cammini	De Prophetis Sergio	ven	18:30-19:30	18/2/22	7 lez_33€
19	235	Il Mondo Segreto Dei Solidi Di Platone	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	21/4/22	4 lez_15€ breve!
28	293	Impariamo A Distinguere Le Piante Spontanee	Michelutti Dennis	ven	19:00-20:30	1/10/21	7 lez_33€
33	278	Informatica Base Livello 1	Zarabara Sergio	lun	17:30-19:00	4/10/21	7 lez_50€
33	267	Informatica Base Livello 2	Zarabara Sergio	lun	17:30-19:00	6/12/21	7 lez_50€
34	289	Informatica: Acquisti, Prenotazioni, Vendite Su Internet	Palmarini Cristina	gio	18:00-19:30	10/2/22	7 lez_50€
35	456	Informatica: Creare Un Semplice Documentario Video	Marmai Andrea	ven	19:00-20:30	29/10/21	7 lez_50€
35	695	Informatica: Creare Un Semplice Documentario Video	Marmai Andrea	ven	19:00-20:30	25/3/22	7 lez_50€
33	268	Informatica: Excel	Zarabara Sergio	lun	17:30-19:00	14/2/22	7 lez_50€
33	504	Informatica: Internet E Posta Elettronica Parte 2	Cecotto Gian Pio	ven	10:15-11:45	17/9/21	7 lez_50€
35	283	Informatica: Iphone/Ipad Con Sistema Operativo Ios - I Tuoi Assistenti Personali!	Palmarini Cristina	gio	18:00-19:30	2/12/21	7 lez_50€
33	269	Informatica: Principianti Parte 2	Cecotto Gian Pio	ven	08:30-10:00	17/9/21	7 lez_50€
34	185	Informatica: Pubblica Amministrazione E Navigazione In Sicurezza	Palmarini Cristina	gio	18:00-19:30	1/4/22	7 lez_50€

34	244	Informatica: Servizi Della Pubblica Amministrazione In Rete	Monetini Alberto	lun	10:30-12:00	4/10/21	7 lez_50€
34	266	Informatica: Servizi Della Pubblica Amministrazione In Rete	Monetini Alberto	lun	10:30-12:00	7/2/22	7 lez_50€
34	295	Informatica: Smartphone /Tablet Con Sistema Operativo Android - I Tuoi Assistenti Personali!	Palmarini Cristina	gio	18:00-19:30	7/10/21	7 lez_50€
34	372	Informatica: Word Parte 2	Cecotto Gian Pio	ven	12:00-13:30	17/9/21	7 lez_50€
60	519	Inglese Avanzato - Annuale	Nabavi Jeanne	lun	10:30-11:45	8/11/21	25 lez_97€
60	554	Inglese Avanzato - Intensivo	Di Santolo Pierina	sab	14:00-18:00	15/1/22	10 lez_129€
57	518	Inglese Avanzato - Precorso	Nabavi Jeanne	lun	10:30-11:45	6/9/21	7 lez_33€
60	553	Inglese Avanzato Intensivo	Di Santolo Pierina	sab	14:00-18:00	9/10/21	10 lez_129€
60	565	Inglese Conversazione 1	Lenarduzzi Angela	lun	09:00-10:15	4/10/21	14 lez_65€
60	559	Inglese Conversazione 1	Bier Evita	mar	10:30-11:45	5/10/21	14 lez_65€
60	560	Inglese Conversazione 1	Bier Evita	mar	10:30-11:45	1/2/22	14 lez_65€
60	566	Inglese Conversazione 1	Lenarduzzi Angela	lun	09:00-10:15	7/2/22	14 lez_65€
61	574	Inglese Conversazione 2	Sfilli Cinzia	mer	11:00-12:15	6/10/21	14 lez_65€
61	575	Inglese Conversazione 2	Sfilli Cinzia	mer	11:00-12:15	2/2/22	14 lez_65€
60	568	Inglese Conversazione 2 Online	Di Santolo Pierina	ven	10:30-11:45	1/10/21	14 lez_65€
60	567	Inglese Conversazione 2 Online	Di Santolo Pierina	mar	18:00-19:15	5/10/21	14 lez_65€
60	572	Inglese Conversazione 2 Online	Bier Evita	mer	19:00-20:15	6/10/21	14 lez_65€
60	569	Inglese Conversazione 2 Online	Di Santolo Pierina	mar	18:00-19:15	1/2/22	14 lez_65€
60	573	Inglese Conversazione 2 Online	Bier Evita	mer	19:00-20:15	2/2/22	14 lez_65€
60	570	Inglese Conversazione 2 Online	Di Santolo Pierina	ven	10:30-11:45	4/2/22	14 lez_65€
61	562	Inglese Conversazione Avanzato	Stefanutti Laura	mar	20:00-21:15	5/10/21	14 lez_65€
61	563	Inglese Conversazione Avanzato	Stefanutti Laura	mar	20:00-21:15	1/2/22	14 lez_65€
61	571	Inglese Conversazione Avanzato - Intensivo	Di Santolo Pierina	sab	14:00-18:00	2/4/22	5 lez_65€
58	527	Inglese Elementare 1 - Annuale	Stefanutti Laura	mar	18:30-19:45	2/11/21	25 lez_97€

58	528	Inglese Elementare 1 - Annuale	Radda Elisa	mer	20:00-21:15	3/11/21	25 lez_97€
56	645	Inglese Elementare 1 - Precorso	Radda Elisa	mer	20:00-21:15	1/9/21	7 lez_33€
57	524	Inglese Elementare 1 - Precorso	Stefanutti Laura	mar	18:30-19:45	7/9/21	7 lez_33€
58	359	Inglese Elementare 2 - Annuale	Tonin Letizia	mer	19:30-20:45	3/11/21	25 lez_97€
58	533	Inglese Elementare 2 - Annuale	Sfilli Cinzia	mer	14:30-15:45	3/11/21	25 lez_97€
58	5280	Inglese Elementare 2 - Annuale	Radda Elisa	mer	11:30-12:45	3/11/21	25 lez_97€
58	549	Inglese Elementare 2 - Intensivo	Radda Elisa	sab	09:00-13:00	2/10/21	10 lez_129€
57	6450	Inglese Elementare 2 - Precorso	Radda Elisa	mer	11:30-12:45	1/9/21	7 lez_33€
59	535	Inglese Intermedio 1 - Annuale	Nabavi Jeanne	gio	09:00-10:15	4/11/21	25 lez_97€
59	540	Inglese Intermedio 1 - Annuale	Radda Elisa	lun	19:30-20:45	8/11/21	25 lez_97€
59	551	Inglese Intermedio 1 - Intensivo	Lenarduzzi Angela	sab	09:00-13:00	9/10/21	10 lez_129€
57	515	Inglese Intermedio 1 - Precorso	Nabavi Jeanne	gio	09:00-10:15	2/9/21	7 lez_33€
57	520	Inglese Intermedio 1 - Precorso	Radda Elisa	lun	19:30-20:45	6/9/21	7 lez_33€
59	543	Inglese Intermedio 2 - Annuale	Tonin Letizia	mer	18:00-19:15	3/11/21	25 lez_97€
59	545	Inglese Intermedio 2 - Annuale	Sfilli Cinzia	mer	09:30-10:45	3/11/21	25 lez_97€
59	544	Inglese Intermedio 2 - Annuale	Di Santolo Pierina	ven	09:00-10:15	5/11/21	25 lez_97€
59	552	Inglese Intermedio 2 - Intensivo	Lenarduzzi Angela	sab	09:00-13:00	15/1/22	10 lez_129€
59	547	Inglese Intermedio Superiore - Annuale	Madonna Cristina	mar	18:45-20:00	2/11/21	25 lez_97€
57	523	Inglese Intermedio Superiore - Precorso	Madonna Cristina	mar	18:45-20:00	7/9/21	7 lez_33€
61	576	Inglese Per Viaggiare	Serafini Silvio	mer	17:00-18:15	6/10/21	14 lez_65€
61	577	Inglese Per Viaggiare	Serafini Silvio	mer	17:00-18:15	2/2/22	14 lez_65€
58	534	Inglese Pre-Intermedio 1 - Annuale	Radda Elisa	mer	08:30-09:45	3/11/21	25 lez_97€
58	5340	Inglese Pre-Intermedio 1 - Annuale	Radda Elisa	mer	10:00-11:15	3/11/21	25 lez_97€
58	536	Inglese Pre-Intermedio 1 - Annuale	Radda Elisa	gio	19:30-20:45	4/11/21	25 lez_97€
59	550	Inglese Pre-Intermedio 1 - Intensivo	Radda Elisa	sab	09:00-13:00	15/1/22	10 lez_129€

57	646	Inglese Pre-Intermedio 1 - Precorso	Radda Elisa	mer	08:30-09:45	1/9/21	7 lez_33€
57	6460	Inglese Pre-Intermedio 1 - Precorso	Radda Elisa	mer	10:00-11:15	1/9/21	7 lez_33€
57	516	Inglese Pre-Intermedio 1 - Precorso	Radda Elisa	gio	19:30-20:45	2/9/21	7 lez_33€
59	537	Inglese Pre-Intermedio 2 - Annuale	Radda Elisa	mar	19:30-20:45	2/11/21	25 lez_97€
57	517	Inglese Pre-Intermedio 2 - Precorso	Radda Elisa	mar	19:30-20:45	7/9/21	7 lez_33€
57	542	Inglese Principianti 1 - Annuale	Sfilli Cinzia	gio	09:30-10:45	4/11/21	25 lez_97€
57	243	Inglese Principianti 1 - Annuale	Radda Elisa	lun	18:00-19:15	8/11/21	25 lez_97€
56	242	Inglese Principianti 1 - Precorso	Radda Elisa	lun	18:00-19:15	6/9/21	7 lez_33€
58	525	Inglese Principianti 2 - Annuale	Radda Elisa	gio	18:00-19:15	4/11/21	25 lez_97€
58	529	Inglese Principianti 2 - Annuale	Sfilli Cinzia	gio	11:00-12:15	4/11/21	25 lez_97€
58	526	Inglese Principianti 2 - Annuale	Radda Elisa	ven	09:00-10:15	5/11/21	25 lez_97€
58	514	Inglese Principianti 2 - Annuale	Lenarduzzi Angela	lun	10:30-11:45	8/11/21	25 lez_97€
56	156	Inglese Principianti 2 - Precorso	Radda Elisa	gio	18:00-19:15	2/9/21	7 lez_33€
56	158	Inglese Principianti 2 - Precorso	Radda Elisa	ven	09:00-10:15	3/9/21	7 lez_33€
56	513	Inglese Principianti 2 - Precorso	Lenarduzzi Angela	lun	10:30-11:45	6/9/21	7 lez_33€
49	421	Kazuca Be Fit 'N' Dance - Intermedio 1	Fornasiero Luisa	mar	19:30-20:30	5/10/21	14 lez_65€
49	422	Kazuca Be Fit 'N' Dance - Intermedio 2	Fornasiero Luisa	mar	19:30-20:30	1/2/22	14 lez_65€
19	163	L'alfabeto Della Materia	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	3/2/22	4 lez_15€ breve!
19	155	L'epoca Del Dominio Della Tecnica	Amato Gianfranco	lun	16:00-17:00	22/11/21	4 lez_15€ breve!
19	115	L'officina Del Libro E Del Film	Duri Fiorangela, Placereani Giorgio	gio	18:00-19:30	3/2/22	7 lez_33€
19	112	La Comunicazione (Dopo La Pandemia)	Stefanel Stefano	mer	18:00-19:00	19/1/22	7 lez_33€
28	726	La Salute Della Pelle	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	5/5/22	4 lez_15€ breve!
28	208	Laboratorio Di Automotivazione	Grillo Mirella	mer	20:30-22:00	6/10/21	7 lez_33€

20	114	Laboratorio Di Lettura E Scrittura Creativa: Era Una Notte Buia E Tempestosa...	Sfilli Claudia	gio	10:00-11:30	28/10/21	7 lez_33€
20	110	Laboratorio Di Lettura E Scrittura Creativa: Era Una Notte Buia E Tempestosa...	Sfilli Claudia	gio	10:00-11:30	10/3/22	7 lez_33€
43	116	Laboratorio Di Tessitura Su Telaio A Licci Livello 1 - Online	Romeo Carmen	mar	18:00-20:00	5/10/21	14 lez_170€
43	219	Laboratorio Di Tessitura Su Telaio A Licci Livello 2 - Online	Romeo Carmen	mar	18:00-20:00	1/2/22	14 lez_170€
44	135	Laboratorio Di Tessitura: Arte Dell'arazzo E Del Tappeto Livello 1 - Online	Romeo Carmen	ven	18:00-20:00	1/10/21	14 lez_170€
44	111	Laboratorio Di Tessitura: Arte Dell'arazzo E Del Tappeto Livello 2 - Online	Romeo Carmen	ven	18:00-20:00	4/2/22	14 lez_170€
20	127	Le Ombre Del Tragico - Il Conflitto Tra Economia E Salute	Amato Gianfranco	lun	16:00-17:00	18/10/21	4 lez_15€ breve!
20	139	Le Stelle Raccontano Storie Di Meraviglia	Battistutta Federico	gio	17:00-18:30	4/11/21	4 lez_15€ breve!
20	124	Letteratura Giapponese: Dal Periodo Kamakura Al Periodo Edo	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	8/2/22	4 lez_15€ breve!
20	119	Letteratura Giapponese: Dalle Origini Al Periodo Heian	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	11/1/22	4 lez_15€ breve!
21	138	Letteratura: Jean De La Fontaine, Il Ritorno Alle Favole	Millasson Danielle	gio	16:45-17:45	24/3/22	7 lez_33€
21	343	Letteratura: Margerite Yourcenar	Libanetti Adriana	gio	18:00-19:30	4/11/21	7 lez_33€
21	280	Letteratura: Voci Femminili Della Letteratura Contemporanea	Luciano Guiliana	mer	17:00-18:00	20/10/21	4 lez_15€ breve!
40	368	Linea Bijoux	Spalletta Maria	mer	15:00-17:00	2/3/22	4 lez_15€ breve!
21	137	Lo Sciamanesimo In Giappone	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	8/3/22	4 lez_15€ breve!
28	141	Logica-Mente	Piccin Mirella	mar	15:00-16:30	9/11/21	4 lez_15€ breve!
29	142	Logica-Mente	Piccin Mirella	mar	15:00-16:30	15/2/22	4 lez_15€ breve!
29	678	Look Style	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	7/10/21	7 lez_33€
40	325	Maglia Per Principianti E Non	Cortolezzis Ermes	lun	08:30-10:00	4/10/21	14 lez_65€

40	326	Maglia Per Principianti E Non	Cortolezzis Ermes	lun	08:30-10:00	7/2/22	14 lez_65€
29	192	Make Up Livello 1	Fornasiero Luisa	lun	19:30-20:30	10/1/22	7 lez_33€
29	194	Make Up Livello 2	Fornasiero Luisa	lun	19:30-20:30	28/2/22	7 lez_33€
29	420	Make Up Livello 3	Fornasiero Luisa	lun	19:30-20:30	2/5/22	7 lez_33€
29	200	Make-Up Per Le Feste	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	2/12/21	4 lez_15€ breve!
49	180	Massaggio	Fonti Marco	lun	20:15-21:45	7/2/22	14 lez_65€
40	167	Merletto A Tombolo	Massafra Anna Rita	mer	15:00-17:00	6/10/21	7 lez_33€
40	202	Merletto A Tombolo	Massafra Anna Rita	mer	15:00-17:00	1/12/21	7 lez_33€
40	352	Merletto A Tombolo	Massafra Anna Rita	mer	15:00-17:00	16/2/22	7 lez_33€
40	354	Merletto A Tombolo	Massafra Anna Rita	mer	15:00-17:00	13/4/22	7 lez_33€
29	466	Mindfulness: Essere Presenti Nella Vita, Nelle Relazioni	Vida Luciana	gio	17:00-18:00	25/11/21	4 lez_15€ breve!
30	659	Obiettivo Felicità	Fabbro Nerina	lun	10:00-11:00	18/10/21	4 lez_15€ breve!
30	215	Oli Essenziali Ed Aromaterapia	Castelletti Marialuisa	ven	18:30-19:30	5/11/21	7 lez_33€
30	147	Organizza E Restauro La Tua Casa	Spalletta Maria	gio	15:30-16:30	3/3/22	4 lez_15€ breve!
30	742	Organizza Un Evento	Palmarini Cristina	lun	19:00-20:30	2/5/22	4 lez_15€ breve!
52	495	Pianoforte Livello 1	Bartoccini Marius Florentin	ven	15:00-16:30	1/10/21	14 lez_107€
52	498	Pianoforte Livello 1	Bartoccini Marius Florentin	ven	13:30-15:00	4/2/22	14 lez_107€
52	499	Pianoforte Livello 2	Bartoccini Marius Florentin	ven	15:00-16:30	4/2/22	14 lez_107€
52	497	Pianoforte Livello 3	Bartoccini Marius Florentin	ven	13:30-15:00	1/10/21	14 lez_107€
9	425	Pilates	Feruglio Lorella	ven	17:30-18:30	1/10/21	14 lez_65€
49	427	Pilates	Mason Paola	lun	15:30-16:30	4/10/21	14 lez_65€
49	423	Pilates	Feruglio Lorella	gio	10:30-11:30	7/10/21	14 lez_65€
49	434	Pilates	Mason Paola	gio	20:00-21:00	7/10/21	14 lez_65€
49	424	Pilates	Feruglio Lorella	gio	10:30-11:30	3/2/22	14 lez_65€
49	431	Pilates	Mason Paola	gio	20:00-21:00	3/2/22	14 lez_65€
49	426	Pilates	Feruglio Lorella	ven	17:30-18:30	4/2/22	14 lez_65€
49	428	Pilates	Mason Paola	lun	15:30-16:30	7/2/22	14 lez_65€
41	736	Pittura Ad Olio Livello 1	Vukmanic Erna	mer	09:00-11:00	6/10/21	14 lez_65€
41	330	Pittura Ad Olio Livello 1	Vukmanic Erna	gio	09:00-11:00	7/10/21	14 lez_65€
41	193	Pittura Ad Olio Livello 1	Vukmanic Erna	mer	09:00-11:00	2/2/22	14 lez_65€
41	329	Pittura Ad Olio Livello 1	Vukmanic Erna	gio	09:00-11:00	3/2/22	14 lez_65€
41	333	Pittura Ad Olio Livello 2	Vukmanic Erna	gio	18:00-20:00	7/10/21	14 lez_65€

41	334	Pittura Ad Olio Livello 2	Vukmanic Erna	gio	18:00-20:00	3/2/22	14 lez_65€
41	211	Pittura: Dipingere Le Emozioni Livello 1	Forte Marina	ven	18:00-19:30	1/10/21	14 lez_65€
41	198	Pittura: Dipingere Le Emozioni Livello 2	Forte Marina	ven	18:00-19:30	4/2/22	14 lez_65€
41	335	Pittura: Fusion Painting Livello 1	Barborini Alice	lun	15:30-17:30	4/10/21	14 lez_65€
42	336	Pittura: Fusion Painting Livello 1	Barborini Alice	lun	15:30-17:30	7/2/22	14 lez_65€
42	337	Pittura: Fusion Painting Livello 2	Barborini Alice	lun	17:45-19:45	4/10/21	14 lez_65€
42	338	Pittura: Fusion Painting Livello 2	Barborini Alice	lun	17:45-19:45	7/2/22	14 lez_65€
30	364	Prenditi Cura Della Tua Pelle	Fornasiero Luisa	lun	19:30-20:30	25/10/21	7 lez_33€
30	212	Psicologia Della Libertà	Virgili Claudio	gio	16:30-17:30	24/3/22	7 lez_33€
30	738	Psicologia: Ascolto Attivo	Forte Ylenia	lun	18:00-19:00	6/12/21	7 lez_33€
31	300	Psicologia: Entriamo Nel Mondo Delle Emozioni	Forte Ylenia	lun	18:00-19:00	14/2/22	7 lez_33€
31	206	Psicologia: L'arte Di Passare All'azione Per Non Rimandare	Virgili Claudio	gio	16:30-17:30	27/1/22	7 lez_33€
31	297	Psicologia: La Comunicazione Subliminale	Forte Ylenia	lun	18:00-19:00	4/10/21	7 lez_33€
31	367	Psicologia: La Regolazione Emotiva	Forte Ylenia	lun	18:00-19:00	11/4/22	7 lez_33€
31	205	Psicologia: Pandemia, Cambiamenti E Stress - Strategie Di Sopravvivenza	Virgili Claudio	gio	16:30-17:30	4/11/21	7 lez_33€
42	339	Ricamo	Case Giannina	gio	15:00-17:00	7/10/21	14 lez_65€
42	340	Ricamo	Case Giannina	gio	15:00-17:00	3/2/22	14 lez_65€
71	643	Russo Intermedio Livello 1	Marcon Natalia	mar	17:45-19:00	5/10/21	14 lez_65€
71	644	Russo Intermedio Livello 2	Marcon Natalia	mar	17:45-19:00	1/2/22	14 lez_65€
71	639	Russo Principianti Livello 1	Marcon Natalia	mar	19:15-20:30	5/10/21	14 lez_65€
71	640	Russo Principianti Livello 2	Marcon Natalia	mar	19:15-20:30	1/2/22	14 lez_65€
21	262	Scoprire La Russia	Voronko Ioulia	mar	10:00-11:00	5/10/21	14 lez_65€
68	604	Spagnolo Avanzato Livello 1	Tosolini Giulia	gio	20:00-21:15	7/10/21	14 lez_65€
68	605	Spagnolo Avanzato Livello 2	Tosolini Giulia	gio	20:00-21:15	3/2/22	14 lez_65€
68	606	Spagnolo Conversazione 1	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	gio	19:30-20:45	7/10/21	14 lez_65€
68	607	Spagnolo Conversazione 1	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	gio	19:30-20:45	3/2/22	14 lez_65€

68	6060	Spagnolo Conversazione Avanzato	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	gio	18:00-19:15	7/10/21	14 lez_65€
68	6070	Spagnolo Conversazione Avanzato	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	gio	18:00-19:15	3/2/22	14 lez_65€
67	600	Spagnolo Elementare Livello 1	Tosolini Giulia	mar	18:30-19:45	5/10/21	14 lez_65€
67	595	Spagnolo Elementare Livello 1	Radda Elisa	ven	10:30-11:45	4/2/22	14 lez_65€
67	601	Spagnolo Elementare Livello 2	Tosolini Giulia	mar	18:30-19:45	1/2/22	14 lez_65€
67	602	Spagnolo Intermedio Livello 1	Tosolini Giulia	mer	18:30-19:45	6/10/21	14 lez_65€
67	603	Spagnolo Intermedio Livello 2	Tosolini Giulia	mer	18:30-19:45	2/2/22	14 lez_65€
68	592	Spagnolo Intermedio Superiore Livello 1	Tosolini Giulia	gio	18:30-19:45	7/10/21	14 lez_65€
68	593	Spagnolo Intermedio Superiore Livello 2	Tosolini Giulia	gio	18:30-19:45	3/2/22	14 lez_65€
67	598	Spagnolo Pre-Intermedio Livello 1	Tosolini Giulia	mer	20:00-21:15	6/10/21	14 lez_65€
67	599	Spagnolo Pre-Intermedio Livello 2	Tosolini Giulia	mer	20:00-21:15	2/2/22	14 lez_65€
67	609	Spagnolo Principianti Livello 2 - Intensivo	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	sab	09:00-13:00	15/1/22	10 lez_129€
67	596	Spagnolo Principianti Livello 1	Radda Elisa	mer	18:30-19:45	6/10/21	14 lez_65€
67	608	Spagnolo Principianti Livello 1 - Intensivo	Mindreau Reano Ana Maria Josefina	sab	09:00-13:00	2/10/21	10 lez_129€
67	594	Spagnolo Principianti Livello 2	Radda Elisa	ven	10:30-11:45	1/10/21	14 lez_65€
67	597	Spagnolo Principianti Livello 2	Radda Elisa	mer	18:30-19:45	2/2/22	14 lez_65€
68	684	Spagnolo: Cultura Latina Americana - Suoni Dell'america Latina	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	4/2/22	4 lez_15€ breve!
68	683	Spagnolo: Cultura Latinoamericana - Geografia, Gastronomia E Storia	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	5/11/21	4 lez_15€ breve!
69	685	Spagnolo: Cultura Letteraria Latinoamericana	Castillo Ochoa Ruth Carolina	ven	17:00-18:00	1/4/22	4 lez_15€ breve!
21	107	Storia Del Cinema: Il Cinema Inquieto Di Roman Polanski	Placereani Giorgio	ven	18:30-20:00	22/10/21	14 lez_65€

22	140	Storia Dell'arte Giapponese	Grossi Eloisa	mar	17:00-18:30	12/4/22	7 lez_33€
22	509	Storia Dell'arte Leonardo: Michelangelo E Raffaello	Snaidero Germana	gio	17:00-18:00	10/3/22	4 lez_15€ breve!
52	479	Storia Della Lirica E Della Musica Russa	Pasternak Selma	lun	18:00-19:00	7/2/22	7 lez_33€
52	480	Storia Della Lirica: Maria Callas E Renata Tebaldi - Chicche E Aneddoti	Pasternak Selma	lun	18:00-19:00	4/10/21	7 lez_33€
22	213	Storia Della Moda	Colacicchi Mirella	gio	18:00-19:00	11/11/21	4 lez_15€ breve!
53	691	Storia Della Musica: I Grandi Autori Del '600 - Online	Bartoccini Marius Florentin	ven	18:00-19:00	28/1/22	7 lez_100€
53	500	Storia Della Musica: I Grandi Autori Del '700	Bartoccini Marius Florentin	ven	18:00-19:00	1/4/22	7 lez_100€
53	502	Storia Della Musica: I Grandi Autori Del '500 - Online	Bartoccini Marius Florentin	ven	18:00-19:00	22/10/21	7 lez_100€
22	737	Storia Della Radio E Della Televisione	Marmai Andrea	ven	17:00-18:00	25/2/22	4 lez_15€ breve!
23	160	Storia: Dal 1945 Al 2000	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	22/4/22	4 lez_15€ breve!
22	120	Storia: Dal Sacro Romano Impero Alla Rivoluzione Francese	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	29/10/21	7 lez_33€
22	161	Storia: Dalla Prima Guerra Mondiale Alla Nascita Dei Totalitarismi	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	14/1/22	7 lez_33€
23	132	Storia: I Balcani - Dal Regno Di Serbia Alla Fine Della Jugoslavia	Giachin Claudio	mar	17:15-18:45	16/11/21	4 lez_15€ breve!
23	126	Storia: Il Mondo Concentrazionario - I Gulag E I Lager	Giachin Claudio	mar	17:15-18:45	13/10/21	4 lez_15€ breve!
23	159	Storia: La Seconda Guerra Mondiale	Astorina Enrico	ven	17:00-18:00	11/3/22	4 lez_15€ breve!
23	108	Storia: La Shoah	Giachin Claudio	mar	17:15-18:45	1/2/22	14 lez_65€
42	666	Taglio E Cucito Con Il Metodo Sitam - Livello 1	Chiccaro Orietta	ven	09:00-11:00	1/10/21	14 lez_65€
42	665	Taglio E Cucito Con Il Metodo Sitam: Disegnare Cartamodelli	Chiccaro Orietta	ven	09:00-10:30	3/9/21	4 lez_15€ breve!
42	688	Taglio E Cucito Con Il Metodo Sitam - Livello 2	Chiccaro Orietta	ven	09:00-11:00	4/2/22	14 lez_65€
50	437	Tai Chi Quan	Pollano Angela	mer	19:30-20:30	2/2/22	7 lez_33€
50	435	Tai Ji Quan E Yi Quan	Antoldi Mario	lun	08:30-10:00	4/10/21	14 lez_65€
50	436	Tai Ji Quan E Yi Quan	Antoldi Mario	lun	08:30-10:00	7/2/22	14 lez_65€
53	222	Tastiera&Canzoni Livello 1	Iardino Gianni	mer	20:15-21:15	6/10/21	14 lez_65€

53	223	Tastiera&Canzoni Livello 2	Iardino Gianni	mer	20:15-21:15	2/2/22	14 lez_65€
54	178	Teatro: Recitare Che Passione 1	Ferraro Concetta Paola	mer	18:30-20:00	6/10/21	14 lez_65€
54	179	Teatro: Recitare Che Passione 2	Ferraro Concetta Paola	mer	18:30-20:00	2/2/22	14 lez_65€
32	679	Tecniche Di Auto-Massaggio Del Viso E Del Collo	De Cesare Roberta	gio	18:00-19:00	20/1/22	4 lez_15€ breve!
64	624	Tedesco Conversazione	Picotti Chiara	gio	20:00-21:15	7/10/21	14 lez_65€
64	625	Tedesco Conversazione	Picotti Chiara	gio	20:00-21:00	3/2/22	14 lez_65€
65	412	Tedesco: Deutsch - Wortschatzspiele	Buri Patrizia	mar	10:30-11:45	2/11/21	7 lez_33€
64	413	Tedesco: Deutsch - Spiele Mit Texten	Buri Patrizia	mar	10:30-11:45	5/4/22	7 lez_33€
63	612	Tedesco Elementare 1 - Annuale	Jovanovic Stefan	gio	18:45-20:00	4/11/21	25 lez_97€
63	611	Tedesco Elementare 1 - Precorso	Jovanovic Stefan	gio	18:45-20:00	2/9/21	7 lez_33€
64	618	Tedesco Elementare 2 - Annuale	Buri Patrizia	mar	09:00-10:15	2/11/21	25 lez_97€
63	613	Tedesco Elementare 2 - Precorso	Buri Patrizia	mar	09:00-10:15	7/9/21	7 lez_33€
64	230	Tedesco Grammatica: Le Preposizioni Parte 1	Jovanovic Stefan	lun	19:15-20:30	8/11/21	7 lez_33€
64	231	Tedesco Grammatica: Le Preposizioni Parte 2	Jovanovic Stefan	lun	19:15-20:30	7/2/22	7 lez_33€
64	620	Tedesco Pre-Intermedio 2 - Annuale	Madonna Cristina	mer	18:30-19:45	3/11/21	25 lez_97€
63	614	Tedesco Pre-Intermedio 2 - Precorso	Madonna Cristina	mer	18:30-19:45	1/9/21	7 lez_33€
63	6160	Tedesco Principianti 1 - Annuale	Buri Patrizia	gio	10:30-11:45	4/11/21	25 lez_97€
63	622	Tedesco Principianti 1 - Intensivo	Jovanovic Stefan	sab	09:00-13:00	2/10/21	10 lez_129€
62	6100	Tedesco Principianti 1 - Precorso	Buri Patrizia	gio	10:30-11:45	2/9/21	7 lez_33€
63	616	Tedesco Principianti 2 - Annuale	Buri Patrizia	gio	09:00-10:15	4/11/21	25 lez_97€
63	619	Tedesco Principianti 2 - Annuale	Madonna Cristina	gio	19:00-20:15	4/11/21	25 lez_97€
	623	Tedesco Principianti 2 - Intensivo	Jovanovic Stefan	sab	09:00-13:00	15/1/22	10 lez_129€
62	610	Tedesco Principianti 2 - Precorso	Buri Patrizia	gio	09:00-10:15	2/9/21	7 lez_33€
63	617	Tedesco Principianti 2 - Precorso	Madonna Cristina	gio	19:00-20:15	2/9/21	7 lez_33€
43	229	Tiessi - I Tessili: Storia, Tecnologia, Disegno Tecnico Livello 1 - Online	Romeo Carmen	gio	18:00-19:00	7/10/21	14 lez_65€

43	322	Tiessi - I Tessili: Storia, Tecnologia, Disegno Tecnico Livello 2 - Online	Romeo Carmen	gio	18:00-19:00	3/2/22	14 lez_65€
43	344	Tiessi: Laboratorio Di Tessitura	Romeo Carmen	mar	09:00-12:00	5/10/21	14 lez_107€
43	345	Tiessi: Laboratorio Di Tessitura	Romeo Carmen	gio	09:00-12:00	7/10/21	14 lez_107€
43	346	Tiessi: Laboratorio Di Tessitura	Romeo Carmen	mar	09:00-12:00	1/2/22	14 lez_107€
43	347	Tiessi: Laboratorio Di Tessitura	Romeo Carmen	gio	09:00-12:00	3/2/22	14 lez_107€
32	462	Training Autogeno Come Massaggio Mentale	Vida Luciana	gio	17:00-18:00	7/10/21	7 lez_33€
23	121	Udine: Ieri E Oggi	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	11/2/22	14 lez_65€
23	209	Udine: Quattro Epoche	Rossi Elena	ven	18:30-19:30	14/1/22	4 lez_15€ breve!
24	145	Udine: Rogge, Mulini&Co	Bonan Michela	ven	17:00-18:00	18/3/22	7 lez_33€
24	469	Vela - Carteggio Nautico	Cassutti Galdino	mar	20:30-22:00	1/3/22	4 lez_15€ breve!
50	181	Volo Con Ultraleggero - Corso Teorico Pratico	Agostino Giuseppe	mer	20:30-22:00	6/10/21	160 €
24	257	Wu Shu, Daoismo, Confucianesimo E Buddismo	Antoldi Mario	ven	18:00-19:00	22/10/21	4 lez_15€ breve!
50	450	Yoga Hatha	Scaini Alessandra	gio	18:00-19:00	7/10/21	14 lez_65€
50	451	Yoga Hatha	Scaini Alessandra	gio	18:00-19:00	3/2/22	14 lez_65€
50	281	Yoga Nidra	Scaini Alessandra	mer	20:00-21:00	6/10/21	14 lez_65€