

Università delle Libertà

AUSER – Trieste

Anno Accademico 2025 – 2026

programma dei corsi



L'Università delle Libertà propone

corsi formativi

*che forniscono
competenze e abilità*

incontri informativi e conferenze

*che sollecitano la curiosità
di conoscere e imparare*

momenti di socializzazione

*L'Associazione, che ha come missione la promozione dell'**invecchiamento attivo**, si colloca nell'ambito del sistema educativo nazionale per organizzare e qualificare l'**educazione permanente** di giovani, adulti e anziani, attraverso iniziative che realizzino il **diritto allo studio** di tutti e che rispondano adeguatamente ai loro interessi e bisogni sociali, coinvolgendo le persone nello sviluppo di azioni utili ad una **cittadinanza attiva**.*



29° anno di attività

Gentile lettore, caro socio,

l'Università delle Liberetà continua il suo percorso proponendo sempre nuovi e attraenti programmi di cultura, approfondimento, socializzazione, compagnia, divertimento e distrazione.

L'attività è rivolta alle persone di tutte le età, giovani e meno giovani, con l'intento di offrire la possibilità di frequentare corsi di svariate discipline per accrescere le proprie conoscenze e abilità, stimolando la ricerca del benessere psico-fisico.

Come orientarvi tra le tante proposte

Come ogni anno l'Università delle Liberetà propone un numero rilevante di corsi che, per facilitarvi nella scelta in relazione ai vostri interessi, vengono raggruppati in **undici aree tematiche** presentate analiticamente nelle pagine seguenti.

Inoltre viene offerta una diversificazione nella durata delle diverse proposte, fruibile da ciascuno in relazione al diverso modo di gestire il proprio tempo.

- ❖ Troverete molti **corsi annuali** che vi permetteranno di approfondire conoscenze, competenze e abilità, talvolta con una progressione graduale nell'acquisizione (area C - lingue straniere), talvolta con la possibilità di rifrequentarli in anni successivi per rispondere ad esigenze personali di miglioramento nell'espressione della propria creatività (area B - creatività) o nell'acquisizione di competenze (aree A - relazione, B - creatività) o nel mantenimento di un benessere fisico acquisito (area E – attività motoria).
- ❖ Vi verranno proposti **corsi multimediali** (area D – fotografia e computer): agili, in quanto caratterizzati da praticità, concisione e chiarezza; coordinabili, in quanto offrono la possibilità ad ognuno di crearsi un percorso personale, anche dilazionato nel tempo.
- ❖ Nelle restanti aree vi verranno offerti prevalentemente corsi più brevi, predisposti come **appuntamenti mirati** a suscitare curiosità e/o soddisfare interessi. Gli ambiti sono molto diversi e spaziano dalla conoscenza del nostro territorio (area H – storia e tradizioni) fino ad allargare lo sguardo verso altri luoghi e altre civiltà (area I – viaggi), possono coinvolgervi con giochi di società (area F - giochi) o accompagnarvi nella ricerca dell'armonia tra corpo e psiche (area G - benessere), capaci di proporvi consigli utili per il vivere quotidiano oppure approfondimenti culturali, scientifici, conoscitivi (area L - conoscenze).
- ❖ Non mancheranno, in alcune aree, **appuntamenti speciali**, pillole di curiosità che affrontano tematiche particolari, incontri spot su argomenti collaterali; si proporranno le classiche **conferenze** di vario interesse culturale, le tradizionali **uscite** didattiche, visite a mostre e musei, senza trascurare **momenti d'incontro e di socializzazione**.

Iscrizioni

Possono iscriversi all'Associazione tutti coloro che condividono i valori dell'**Università delle Libertà – Auser Insieme APS-ETS**.

L'ammissione ai corsi è subordinata al versamento, da effettuare all'atto dell'iscrizione, della **quota di associazione** (tessera Auser annuale di € 15,00, con validità gennaio-dicembre) e del **contributo di partecipazione alle spese generali** dell'Associazione (€ 37,00 per l'anno accademico corrente).

Tali quote non sono rimborsabili in alcun caso.

La quota associativa (tessera) è definita dall'AUSER a livello nazionale; il contributo spese generali è stabilito dal Comitato Direttivo di Uniliberetà. I costi per l'Anno Accademico 2025/26 sono stati mantenuti inalterati rispetto agli anni precedenti.

La quota complessiva (€ 52,00) dà diritto di accedere a tutti i corsi, gratuiti e non.

Per frequentare i corsi, compresi quelli gratuiti, è **necessaria l'iscrizione** preventiva in Segreteria.

Alcuni corsi, perlopiù annuali, prevedono **un contributo aggiuntivo**, che va **versato all'atto dell'iscrizione**. Tali contributi **non verranno rimborsati** dopo l'inizio del corso.

Per i tesserati Auser sono previsti **sconti e vantaggi** presso negozi e strutture convenzionate e presso alcuni teatri della città.

L'elenco completo delle convenzioni è consultabile sul sito dell'Università delle Libertà

<http://trieste.auserfvg.it/universita-delle-libereta>

Vi ringraziamo e ci auguriamo di rivedervi sempre più numerosi, entusiasti e in buona salute.

Il Presidente

Le attività dell'Università delle Libertà si svolgeranno presso le seguenti sedi :

- ❖ Via San Francesco n° 2 – secondo piano, sede principale dove si trovano anche la Segreteria e la Direzione
- ❖ Piazza della Libertà n° 6 – primo piano
- ❖ Via G. Pascoli n° 10 – piano terra
- ❖ Via San Cilino 101 (San Giovanni, presso oratorio)
- ❖ Via Cologna n° 16/A
- ❖ Via Louis Pasteur n° 41 (presso Circolo Auser Pino Zahar)
- ❖ Piscina di Altura via Alpi Giulie n° 2/1
- ❖ Piscina di via Costalunga n°113

CHI SIAMO

L'Università delle Liberetà AUSER di Trieste ha iniziato la propria attività nel 1997. Attualmente è regolarmente iscritta al RUNTS (Registro Nazionale Enti Terzo Settore) nella sezione APS con numero di repertorio 61673 del 28/10/2022.

Ha come finalità la valorizzazione delle persone e delle loro relazioni, si ispira a principi di equità sociale, di rispetto e valorizzazione delle differenze, di tutela dei diritti, di sviluppo delle opportunità e dei beni comuni.

L'Università delle Liberetà AUSER si propone i seguenti valori obiettivo:

- ❖ *Sviluppare il volontariato, le attività di promozione sociale, l'educazione degli adulti, la solidarietà internazionale, con particolare riferimento alle persone anziane e ai rapporti intergenerazionali.*
- ❖ *Sostenere le persone, migliorarne la qualità della vita e delle relazioni, orientarle all'esercizio della solidarietà.*
- ❖ *Difendere e sviluppare le capacità conoscitive e attive, anche residue, delle persone.*
- ❖ *Promuovere sul territorio reti associative e strutture di servizio a sostegno delle responsabilità familiari e di prossimità (buon vicinato) in sinergia con le Istituzioni Pubbliche.*
- ❖ *Promuovere la cittadinanza attiva favorendo la partecipazione responsabile delle persone alla vita e ai servizi della comunità locale, alla tutela, valorizzazione ed estensione dei beni comuni culturali e ambientali, alla difesa ed ulteriore sviluppo dei diritti di tutti.*
- ❖ *Rinsaldare e rinnovare le comunità locali come realtà solidali aperte, plurali, inclusive.*

Alcune precisazioni

Il numero massimo dei partecipanti ai corsi viene determinato sia dalla capienza degli ambienti sia da motivi logistico/organizzativi.

Le lezioni saranno tenute nelle sedi principali indicate nel programma; occasionalmente, per motivi organizzativi, potrebbero verificarsi variazioni di sede e/o orario.

I corsi si svolgeranno con le date, cadenza ed orari indicati nel presente libretto.

Settimanalmente verranno comunicate **solo** le eventuali variazioni rispetto al calendario previsto; tali variazioni saranno disponibili:

- ❖ *sulla **bacheca** in Sede (Via S. Francesco 2)*
- ❖ *nel **sito** <http://trieste.auserfvig.it/universita-delle-libereta>*
- ❖ *nella **pagina FB** di Università delle Liberetà*
- ❖ *a mezzo **e-mail** per tutti gli iscritti alla newsletter (vi sollecitiamo ad effettuare l'iscrizione sul sito).*

CALENDARIO E APPUNTAMENTI

Inizio anno accademico: lunedì 6 ottobre 2025
Fine anno accademico: sabato 23 maggio 2026
Chiusure: dal sabato 1 a lunedì 3 novembre 2025
lunedì 8 dicembre 2025
da lunedì 22 dicembre 2025 a martedì 6 gennaio 2026
pomeriggio del 17 marzo 2026
da giovedì 2 a martedì 7 aprile 2026
sabato 25 aprile 2026
venerdì 1 e sabato 2 maggio 2026

Presentazione dei nuovi corsi c/o Sede di via S. Francesco 2.
8 e 10 settembre 2025

Appuntamenti ed eventi dell'anno accademico 2025/2026

Pranzo di Natale: dicembre 2025
Saggi di chiusura corsi: maggio 2026
Mostra dei lavori creativi: maggio 2026

Presentazione dei Corsi c/o Sede di via S. Francesco 2

GIORNO	ORA	COD. CORSO	DESCRIZIONE	DOCENTE
8/9/25	15.30	A01B	IL MIO CANTO LIBERO	B. FERIGO
8/9/25	15.50	A02B	STORIA DELLA MUSICA	A. MEROI
8/9/25	16.10	D01D	MONTAGGIO VIDEO	A. SIMCIC
8/9/25	16.30	E07A	YOGA DOLCE PROPEDEUTICA ALLA DANZA	T.TEDDE
8/9/25	16.50	H01A	INSEGNE DELL'OSPITALITA' (ALBERGHI, RISTORANTI, TRATTORIE E CAFFE') NELLA TRIESTE DEL PASSATO	F. MAGRIS
8/9/25	17.10	L04D	PUBLIC SPEAKING – LA COMUNICAZIONE EFFICACE	M. MARINAZ
8/9/25	17.30	E02B	GINNASTICA PERINEALE	M. ADRIANI
10/9/25	15.10	B02F	UNCINETTO CREATIVO	C. CAFAGNA
10/9/25	15.30	D04A	COMUNICARE CON LE IMMAGINI	G. SCRAZZOLO
10/9/25	15.50	G01C	PROGETTO REIKI	F. VEOS
10/9/25	16.10	L04F	EDUCAZIONE FINANZIARIA	A. ULCIGRAI
10/9/25	16.30	G02E	MINDFULNESS	M. MARASS
10/9/25	16.50	E07G	CORSO HATHA YOGA	S. MASUINO
10/9/25	17.10	L01H	STREET ART	E. NARDUCCI
10/9/25	17.30	E07D	HATHA YOGA METODO IYENGAR	C. ADRIANI
10/9/25	18.10	E04N - P E04R - S	GINNASTICA POSTURALE PER OSTEOPOROSI GINNASTICA PER DIABETICI, CARDIOPATICI E IPERTESI	E. MARCHETTI

La bottega delle erbe

*Erboristeria - Fitoterapia - Rimedi naturali
Profumeria e cosmetica - Articoli regalo*



*Dott. Chiara Magris
Corso Puccini 14/b, Muggia
tel.040 274324*

Con competenza e professionalità si eseguono test di intolleranze alimentari - densiometria ossea - test "Fiori di Bach" - test bioenergetico con sensore Karnac - consulenze su regimi alimentari , dietetici e fisiognomica - iridiologia.

L'Erboristeria fornisce a tutti i clienti la "tessera fedeltà" con uno sconto dedicato.

Per informazioni e aggiornamenti veniteci a trovare sulla pagina Facebook

"La bottega delle erbe"

A

Per star bene insieme agli altri e scoprire se stessi

Laboratori di teatro, parole, musica, immagini

Musica

A01a A scuola di coro

con Luca Dordolo

corso soggetto a contributo

Cantare per stare insieme. Apprendimento di nozioni tecniche di base per sviluppare capacità di ascolto e interazione con altre voci, attraverso l'apprendimento di musica corale polifonica a due o tre voci.



25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 18.45 alle 20.15

in Via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

A01b Il mio canto libero

con Barbara Ferigo

Avvicinamento a lettura e vocalità espressive, attraverso l'approfondimento di canzoni varie. Utilizzo della vocalità in funzione di una migliore espressività. Elementi base di teoria, storia della musica, elementi di tecnica del canto.

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 12.00

in Via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 9 dicembre 2025

A01c Chitarra base

con Matteo Zecchini

corso soggetto a contributo

Corso base per iniziare a suonare.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026

A01d Chitarra corso avanzato
corso soggetto a contributo

con Matteo Zecchini

Corso per continuare a suonare.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 16.45 alle 18.15

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026

A01e Chitarra corso avanzato
corso soggetto a contributo

con Matteo Zecchini

Corso per continuare a suonare.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.30 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2025 al 24 aprile 2026

Parole

A02a Dizione e fonetica

con Meri Delconte

Come leggere un testo ad alta voce, facendo attenzione non alla grammatica, alla sintassi o al lessico, ma semplicemente a come si pronunciano le parole.

15 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 5 novembre 2025 al 25 febbraio 2026

A02b Storia della musica

con Allegra Meroi

corso soggetto a contributo

Da Wagner a Beethoven fino a rivisitazioni contemporanee di opere e rappresentazioni teatrali classiche. Momenti di confronto prima di andare a teatro. Uscite al Verdi e al Rossetti.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 15.30 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 17 ottobre 2025 al 24 aprile 2026

A02c Ad alta voce

con Viviana Olivieri

Leggere ad alta voce aiuta a vedere meglio quello che accade ai protagonisti di una storia e cresce l'empatia fra gli ascoltatori ed i personaggi del racconto. Il corso propone inoltre la gestione della socialità, della condivisione e dello stare insieme. Si parlerà infine di come si costruisce un programma radiofonico.

25 lezioni settimanali

martedì, dalle 16.30 alle 18.00

in Via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

A02d Teatralmente Trieste

con Alessio Colautti

Storia semiseria della Trieste teatrale attraverso i suoi protagonisti e i suoi storici teatri. Una cavalcata tra aneddoti e racconti della Trieste teatrale.

4 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 19.00

venerdì, dalle 16.30 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 12 febbraio 2026 al 20 febbraio 2026

B

Per stimolare la creatività

Laboratori di creatività ed inventiva

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo

Con matite, pennelli, etc

B01a Magia del colore – eleganza del segno

con Flavio Girolomini ed Arnaldo Flego

Pittura a tempera e disegno dal vero, visite a mostre.

Le lezioni si svolgeranno in aula o all'aperto, a discrezione degli insegnanti.

20+5 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.00 alle 17.30

Auser Melara

Dal 14 ottobre 2025 al 24 marzo 2026

B01b Prints - presenze incise a Trieste

con Miriam Godas e il supporto di Flavio Girolomini

Laboratorio di tecniche incisorie (linoleografia e calcografia).

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 17.30 in Studio Godas, via Cologna 16/a

Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

Con ago e filo

B02a Sartoria avanzato - tecniche di confezionamento

con Carla Alberta Ficociello

Perfezionamento confezione abiti

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.15 alle 17.15

in Via S. Francesco 2

Dal 20 ottobre 2025 al 18 aprile 2026

B02b Sartoria base - tecniche di confezionamento

con Carla Alberta Ficociello

Sviluppo del cartamodello. Esecuzione del capo di sartoria (gonna, pantalone, casacca).

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 17.30 alle 19.30

in Via S. Francesco 2

Dal 20 ottobre 2025 al 18 aprile 2026

B02c Cucito creativo - riparazione abbigliamento e progetti accessori

con Annamaria Russo

Elementi base del cucito, focalizzato in particolare a riparazioni sartoriali e progetti creativi e personali delle partecipanti. E' richiesta una esperienza minima dell'uso della macchina da cucire.

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.30

in Via S. Francesco 2

Dal 20 ottobre 2025 al 18 aprile 2026

B02d Pizzi delicati al tombolo

con Diana De Cecco

Elementi base del merletto a fuselli della nostra zona. Elementi base del merletto tipo torchon con le sue varianti

20 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 18.00

in via S. Francesco 2

Dal 20 ottobre 2025 al 13 aprile 2026

B02e Pizzi delicati al tombolo

con Diana De Cecco



Elementi base del merletto a fuselli della nostra zona. Elementi base del merletto tipo torchon con le sue varianti

20 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 18.00

in via S. Francesco 2

Dal 22 ottobre 2025 al 18 marzo 2026

B02f Uncinetto creativo

con Carmen Cafagna

Lavorazione amigurumi - piastrelle granny - lampadari - borse, ecc.

Corso adatto anche a principianti.

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

Appuntamenti speciali

B03a Incontri creativi - patchwork con **Marianovella Hemala**

12 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 12.30

in via S. Francesco 2

Dal 14 ottobre 2025 al 20 gennaio 2026

B03b Incontri creativi - borse con **Marianovella Hemala**

8 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 12.30

in via S. Francesco 2

Dal 27 gennaio 2026 al 17 marzo 2026

B03c Incontri creativi - decoupage con **Marianovella Hemala**

5 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 12.30

in via S. Francesco 2

Dal 24 marzo 2026 al 28 aprile 2026

B03d Facciamo le borse con **Carmen Luisa Di Pasquale**

Realizzeremo 5 modelli di borsa, dal più semplice al più complesso; si inizia dal taglio del tessuto e si conclude col completamento del modello, inclusi bottoni e cerniere.

5 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.30

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 6 novembre 2025

B03e Per un Natale davvero speciale con **Susanna Moratto**

Lavori a tema natalizio usando materiali vari (stoffa, pannolenci, feltro)



5 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.30

in Via S. Francesco 2

Dal 20 novembre 2025 al 18 dicembre 2025

B03f Per chi ama realizzare decorazioni pasquali con **Susanna Moratto**

Lavoretti fatti a mano per decorare la casa nel periodo pasquale

4 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.30

in Via S. Francesco 2

Dal 5 marzo 2026 al 26 marzo 2026

B03g Ricette...

con **Lucio Biekar**

L'argomento sarà definito di volta in volta e comunicato tramite avviso nella bacheca di Segreteria e mailing-list

4 lezioni, mensile

martedì, dalle 17.30 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 31 gennaio 2026 al 21 aprile 2026

C

Lingue straniere: per comunicare e mettersi in sintonia con gli altri

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo



C01a Francese livello base

con **Orietta Orel**

Corso rivolto a chi non ha mai studiato il francese o desidera ricominciare da zero. Si tratteranno in maniera divertente ed attiva gli elementi principali della grammatica, del lessico e della pronuncia. Si cureranno gli aspetti culturali e della civiltà francese e francofona.

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 9.30 alle 11.00

in Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C01b Francese livello pre-intermedio

con **Orietta Orel**

Corso rivolto a chi ha già conoscenze della lingua. Si tratteranno gli elementi principali della grammatica, si spiegherà il lessico, si curerà la pronuncia e si avvieranno piccole conversazioni.

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 11.15 alle 12.45

in Piazza Libertà 6

Dal 14 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C01c Francese livello intermedio più

con **Orietta Orel**

Corso rivolto a chi ha frequentato un corso intermedio o possiede una conoscenza della lingua a livello medio avanzato. Si leggeranno dialoghi e testi, si amplierà lo studio delle strutture grammaticali e sintattiche.

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.00 alle 11.30

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C01d Francese conversazione livello base con Orietta Orel

Corso rivolto a chi desidera far pratica di conversazione, con approfondimento delle strutture grammaticali. L'obiettivo è di aumentare le capacità di comunicazione attraverso dialoghi stimolanti e con materiali audio.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.15 alle 12.45

in via S. Francesco 2

Dal 15 ottobre 2025 al 8 aprile 2026

C01e Francese conversazione livello avanzato con Orietta Orel

Corso rivolto a chi desidera perfezionare le proprie abilità linguistiche di comprensione e comunicazione, utilizzando articoli di attualità, brani letterari, poesie ed interviste, e materiali audiovisivi.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.30 alle 18.00

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2025 al 8 aprile 2026

C02a Inglese livello base con Martina Magliocchi

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 17.40 alle 19.10

in via S. Francesco 2

Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C02b Inglese livello base con d.d

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 11.00 alle 12.30

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 13 aprile 2026

C02c Inglese livello base con d.d

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 11.00 alle 12.30

in Piazza Libertà 6

Dal 7 ottobre 2025 al 14 aprile 2026

C02d Inglese livello base con d.d

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 18.15 alle 19.45

in via S. Francesco 2

Dal 1 ottobre 2025 al 25 marzo 2026

C02e Inglese livello base**con Loretta Marsilli**

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.30 alle 17.00

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C02f Inglese livello base**con Loretta Marsilli**

Corso per apprendere la grammatica di base e la fonetica, applicandole in frasi semplici

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 17.15 alle 18.45

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C02g Inglese livello base/intermedio**con Virginia Rossato**

Prerequisito: conoscenza della lingua a livello A1. Studio della grammatica e del lessico, con lezioni interattive ed esercizi di listening, reading e speaking.

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 9 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

C02h Inglese livello intermedio**con Allegra Meroi**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.30 alle 17.00

in Piazza Libertà 6

Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C02i Inglese livello intermedio**con Lucia Zulian**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 17.00 alle 18.30

in via S. Francesco 2

Dal 14 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

C02m Inglese livello intermedio**con Martina Magliocchi**

Corso per consolidare la grammatica base, apprendere la grammatica più complessa (past and future tenses, relative clauses, linking words), comprendere un testo scritto, praticare l'ascolto.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 18.30

in via S. Francesco 2

Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C02n Inglese livello intermedio**con Loretta Marsilli**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 12.00

in via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 14 aprile 2026

C02p Inglese livello «intermediate to upper intermediate»**con Lucia Zulian**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.30 alle 17.00

in via S. Francesco 2

Dal 14 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

C02r Inglese livello intermedio/avanzato**con Elena Gallo**

Studio e ripasso della grammatica, lettura di articoli di giornale, attività di conversazione.

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S. Francesco 2

Dal 16 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C02s Inglese livello avanzato**con Loretta Marsilli**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 9.00 alle 10.30

in via S. Francesco 2

Dal 14 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

C02t Inglese livello avanzato**con d.d.**

Approfondimento della lingua con particolare enfasi sulla comunicazione orale: dialoghi, esposizioni e simulazioni per migliorare la "fluency".

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.00 alle 10.30

in via S. Francesco 2

Dal 16 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C02u Inglese conversazione livello intermedio A2**con Martina Magliocchi**

E' richiesto un livello minimo A2. Pratteremo l'ascolto e la conversazione attraverso giochi ed esercizi mirati a favorire la comprensione della lingua.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 16.30

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 27 aprile 2026

C02v Inglese conversazione livello intermedio A2

con Martina Magliocchi

E' richiesto un livello minimo A2. Pratteremo l'ascolto e la conversazione attraverso giochi ed esercizi mirati a favorire la comprensione della lingua.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 16.40 alle 18.10

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 27 aprile 2026

C02w Inglese conversazione livello intermedio A2

con Martina Magliocchi

E' richiesto un livello minimo A2. Pratteremo l'ascolto e la conversazione attraverso giochi ed esercizi mirati a favorire la comprensione della lingua.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 18.20 alle 19.50

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 27 aprile 2026

C02x Inglese conversazione livello intermedio B1

con Martina Magliocchi

E' richiesto un livello minimo B1. Pratteremo l'ascolto e la conversazione attraverso giochi ed esercizi mirati a favorire la comprensione della lingua.

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 9.30 alle 11.00

in via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 14 aprile 2026

C02z Inglese medico

con Martina Magliocchi

Corso di inglese per migliorare l'interazione del personale medico con pazienti non italofoni. Si apprenderà il vocabolario base dell'anatomia e di alcune patologie.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 9.30 alle 11.00

in via S. Francesco 2

Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C03a Tedesco facile - Deutsch Leicht

con Ursula Ahlborn

Il corso propone un approccio orientato ad usare la lingua quotidianamente, vertendo sulla comunicazione efficace e piacevole.

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.30 alle 11.00

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

C03b Tedesco livello base/intermedio **con Hildegard Bayer**

24 lezioni, settimanali lunedì, dalle 11.00 alle 12.30 in via S. Francesco 2
Dal 6 ottobre 2025 al 27 aprile 2026

C03c Tedesco livello intermedio **con Liviana Micheli**

Ripasso strutture base, ripasso tempi verbali, preposizioni, condizionale e congiuntivo. Si tratteranno argomenti di cultura e letteratura.

24 lezioni, settimanali giovedì, dalle 15.30 alle 17.00 in Piazza Libertà 6
Dal 23 ottobre 2025 al 23 aprile 2026

C03d Tedesco livello avanzato **con Hildegard Bayer**

24 lezioni, settimanali giovedì, dalle 11.00 alle 12.30 in via S. Francesco 2
Dal 9 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

C04a Spagnolo livello base **con Chiara Caccamese**

Elementi e vocaboli della lingua spagnola, verbi al presente. Si proporranno situazioni della vita quotidiana.

24 lezioni, settimanali mercoledì, dalle 9.00 alle 10.30 in Piazza Libertà 6
Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C04b Spagnolo livello base **con Liliana Tiano Iglesia**

L' alfabeto, i saluti, il vocabolario base, i verbi regolari ed irregolari della lingua spagnola. Si svilupperanno la grammatica base e delle frasi semplici.

24 lezioni, settimanali mercoledì, dalle 9.00 alle 10.30 in via S. Francesco 2
Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C04c Spagnolo livello intermedio **con Chiara Caccamese**

Iniziamo a parlare e a conversare: svilupperemo la comprensione dei testi.

24 lezioni, settimanali mercoledì, dalle 10.15 alle 11.45 in Piazza Libertà 6
Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C04d Spagnolo livello intermedio **con Liliana Tiano Iglesia**

Tiempos gramaticales, pronombres, vocabulario, cultura y sociedad. Subjuntivo-conditionales. Conversation.

24 lezioni, settimanali martedì, dalle 17.45 alle 19.15 in Piazza Libertà 6
Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C04e Spagnolo livello avanzato con Chiara Caccamese

Sabemos escribir, hablar y entender. Vamos a hablar con los compañeros del curso. Encontramos el subjuntivo.

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.45 alle 12.15

in Piazza Libertà 6

Dal 9 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

C04f Spagnolo livello avanzato con Liliana Tiano Iglesia

Analisis textos, expresion escrita, vocabulario y expresiones avanzadas, comprension auditiva y visual, communication efectiva.

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C04g Spagnolo conversazione avanzato con Liliana Tiano Iglesia

Debate y discusion temas actuales, analisis noticias, vocabulario expecializado, conversation temas tecnicos, presentacion/discursus/negociacion diferentes contextos

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.45 alle 12.15

in Via S. Francesco 2

Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C05a Sloveno livello pre-intermedio con Katerina Kustrin

*Studio delle basi grammaticali e lessicali della lingua slovena.
Lettura e ascolto di testi in lingua slovena.*

24 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 16.30 alle 18.00

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

C05b Sloveno livello intermedio con Katerina Kustrin

Esercizi di grammatica, lettura ed ascolto di testi in lingua slovena.

24 lezioni, settimanali

martedì, dalle 16.30 alle 18.00

in via S. Francesco 2

Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

C05c Sloveno livello intermedio/avanzato con Katerina Kustrin

Lettura ed ascolto di testi in lingua slovena, conversazione ed esercizi di grammatica.

24 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 18.30 alle 20.00

in via S. Francesco 2

Dal 10 ottobre 2025 al 10 aprile 2026

C05d Sloveno conversazione**con Arianna Simcic**

Conversazione in varie situazioni della vita quotidiana. Lettura, traduzione e discussione di articoli di quotidiani sloveni

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.00 alle 11.00

in Piazza Libertà 6

Dal 8 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

C06a Croato livello base**con Martina Poloni**

Basi della lingua croata: regole grammaticali di base e vocaboli utili per la vita di tutti i giorni. Non è necessario conoscere già la lingua croata.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 13 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

C06b Croato livello intermedio**con Martina Poloni**

Il croato a partire da testi, dialoghi e canzoni. Nuovi vocaboli e regole grammaticali. Un'ottima occasione per scoprire qualcosa di nuovo sulla Croazia e la sua cultura.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 16.45 alle 18.15

in Piazza Libertà 6

Dal 13 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

C07a Russo livello base**con Patrizia Criselli**

L'alfabeto cirillico: denominazione delle lettere e pronuncia, consonanti e vocali dolci e dure, l'accento. Esercitazioni di lettura e scrittura. Il corsivo.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 13 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

C07b Russo livello intermedio**con Patrizia Criselli**

Le quattro abilità linguistiche di base; capire e produrre un messaggio orale e scritto; approccio alla struttura della lingua russa. Declinazioni pronominali, sostantivali e aggettivali. Coniugazione dei verbi regolari e irregolari.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2025 al 8 maggio 2026

C07c Russo livello avanzato**con Patrizia Criselli**

Le quattro abilità linguistiche di base; capire e produrre un messaggio orale e scritto. Declinazioni pronominali, sostantivali e aggettivali. Coniugazione dei verbi regolari e irregolari. La reggenza dei verbi con utilizzo dei sinonimi.

L'utilizzo dei verbi di moto.

24 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.45 alle 18.15

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2025 al 8 maggio 2026

C08 Polacco livello base**con Orietta Orel**

Impariamo alcune nozioni base di una lingua difficile ma affascinante. Affronteremo in modo divertente le basi della lingua per poter avviare una breve conversazione su attività quotidiane.

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.45 alle 12.15

in Piazza Libertà 6

Dal 13 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

C09 Arabo livello base**con d.d.**

24 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 9.00 alle 10.30

in Piazza Libertà 6

Dal 6 ottobre 2025 al 27 aprile 2026

C10a Cinese livello base**con d.d.**

24 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 15.30 alle 17.00

in Piazza Libertà 6

Dal 3 ottobre 2025 al 17 aprile 2026

C10b Cinese livello intermedio**con d.d.**

24 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.15 alle 18.45

in Piazza Libertà 6

Dal 3 ottobre 2025 al 17 aprile 2026

D

Per stare al passo con i tempi
laboratori di multimedialità e computer

Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo

Fotografia**D01a Corso base di fotografia****con Arianna Simcic**

Storia della fotografia; fotografia analogica e digitale; esposizione e profondità di campo; composizione fotografica; il portfolio fotografico. L'allievo dovrà usare la propria macchina fotografica (è utile portare il manuale di istruzioni).

8 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 13.00

in Piazza Libertà 6

Dal 8 ottobre 2025 al 26 novembre 2025

D01b Fotografare in b/n **con Arianna Simcic**

Pensare in bianco e nero; importanza dei contrasti e delle forme; utilizzo dei filtri; importanza dell'istogramma

8 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 11.30 alle 13.00

in Piazza Libertà 6

Dal 9 gennaio 2026 al 27 febbraio 2026

D01c Fotografia di paesaggi **con Arianna Simcic**

Cos'è la fotografia paesaggistica; paesaggio naturale e urbano; fotografi famosi di paesaggi; attrezzature e accessori; livelli, piani e prospettive

8 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 11.30 alle 13.00

in Piazza Libertà 6

Dal 6 marzo 2026 al 8 aprile 2026

D01d Montaggio video e multivisione con smartphone **con Arianna Simcic**

Imparare a montare video e creare multivisioni con lo smartphone

6 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30

in Piazza Libertà 6

Dal 21 gennaio 2026 al 25 febbraio 2026

D01e Corso di foto-ritratto **con Gabriele Scrazzolo**

Si forniranno le competenze base per realizzare ritratti fotografici in luce ambiente ed artificiale

8 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 10 ottobre 2025 al 28 novembre 2025

D01f Corso di foto-ritratto avanzato **con Gabriele Scrazzolo**

Miglioriamo le competenze apprese nel corso base imparando più schemi di luce; ritratto di strada e di animali.

8 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 5 dicembre 2025 al 6 febbraio 2026

Computer

D02a Computer facile **con Francesco Isernia**

Nozioni generali sul funzionamento del pc. Gestione del desktop. Scrittura di un testo. Internet e posta elettronica. Trasferimento foto dallo smartphone.

8 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10.00 alle 12.00

in via S. Francesco 2

Dal 10 ottobre 2025 al 28 novembre 2025

D02b Informatica corso base I^a sessione

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica base. Il pc, i suoi componenti e a che cosa servono; cenni sui principi di funzionamento. Gli 'oggetti' trattati, come conservarli, modificarli e condividerli.



6 lezioni, bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

Dal 6 ottobre 2025 al 23 ottobre 2025

in via S. Francesco 2

D02c Informatica corso avanzato I^a sessione

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica avanzate. Mantenere il pc in efficienza; principi di funzionamento della rete Internet; i browsers; utilizzo della e-mail; attenzioni e cautele durante la navigazione; installazione di un nuovo programma sul pc.

6 lezioni, bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

Dal 27 ottobre 2025 al 11 novembre 2025

in via S. Francesco 2

D02d Informatica corso base II^a sessione

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica base. Il pc, i suoi componenti e a che cosa servono; cenni sui principi di funzionamento. Gli oggetti trattati, come conservarli, modificarli e condividerli.

6 lezioni, bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

Dal 24 novembre 2025 al 15 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

D02e Informatica corso avanzato II^a sessione

con Fulvio Spreafico

Nozioni di informatica avanzate. Mantenere il pc in efficienza; principi di funzionamento della rete Internet; i browsers; utilizzo della e-mail; attenzioni e cautele durante la navigazione; installazione di un nuovo programma sul pc.

6 lezioni, bisettimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 11.00

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30

Dal 12 gennaio 2026 al 29 gennaio 2026

in via S. Francesco 2

D03a Smartphone livello base

con **Alessia Vivoda**



Gestire le telefonate, usare la rubrica, inviare messaggi/immagini/documenti, utilizzare le applicazioni base.

10 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 15.30 alle 16.30

in via S. Francesco 2

Dal 10 ottobre 2025 al 12 dicembre 2025

D03b Smartphone livello avanzato I^a sessione

con **Alessia Vivoda**

Personalizzare lo schermo, usare app gratuite di messaggistica, archiviare immagini e documenti, usare mail dallo smartphone, utilizzare le app di pubblica utilità.

10 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 16.45 alle 17.45

in via S. Francesco 2

Dal 10 ottobre 2025 al 12 dicembre 2025

D03c Fotografare con lo smartphone

con **Arianna Simcic**

Differenza tra smartphone e macchina fotografica; funzionalità in manuale ed automatico; inquadratura e composizione fotografica.

8 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30

in Piazza Libertà 6

Dal 29 ottobre 2025 al 17 dicembre 2025

D03d Google Drive e OneDrive: corso pratico smartphone e pc

con **Piero Budicin**

Imparare a padroneggiare il Cloud per archiviare in modo sicuro foto e documenti, condividerli tra smartphone e pc.

5 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10.30 alle 12.00

in via S. Francesco 2

Dal 17 ottobre 2024 al 14 novembre 2024

D03e Tablet livello base

con **Alessia Vivoda**

Personalizzare lo schermo e archiviazione immagini/documenti; conoscere le app di Google e di pubblica utilità.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00

in via S. Francesco 2

Dal 8 ottobre 2025 al 10 dicembre 2025

D03f Tablet livello avanzato

con Alessia Vivoda

Approfondiamo l'uso del nostro tablet.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00

in via S. Francesco 2

Dal 7 gennaio 2026 al 11 febbraio 2026

Consigli e riflessioni

D04a Comunicare attraverso le immagini con Gabriele Scrazzolo

Realizziamo immagini e contenuti che permettano di comunicare un messaggio chiaro. Impariamo a leggere le immagini. Produciamo un progetto personale.

8 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.00 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 7 ottobre 2025 al 25 novembre 2025

E

Insieme in piscina ed in palestra

**Tutti i corsi di questa sezione sono soggetti a contributo.
È richiesto il certificato medico**

E01a Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti



25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina Costalunga

Dal 22 settembre 2025 al 25 maggio 2026

E01b Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 11.15 alle 12.00

Piscina Costalunga

Dal 22 settembre 2025 al 25 maggio 2026

E01c Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina Costalunga

Dal 23 settembre 2025 al 12 maggio 2026

E01d Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 11.15 alle 12.00

Piscina Costalunga

Dal 23 settembre 2025 al 12 maggio 2026

E01e Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.45 alle 11.30

Piscina Altura

Dal 23 settembre 2025 al 12 maggio 2026

E01f Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti



25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina Costalunga

Dal 18 settembre 2025 al 30 aprile 2026

E01g Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 11.15 alle 12.00

Piscina Costalunga

Dal 18 settembre 2025 al 30 aprile 2026

E01h Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.45 alle 11.30

Piscina Altura

Dal 18 settembre 2025 al 30 aprile 2026

E01i Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10.30 alle 11.15

Piscina Costalunga

Dal 19 settembre 2025 al 8 maggio 2026

E01m Acquagym

Ginnastica in acqua adatta a tutti

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 11.15 alle 12.00

Piscina Costalunga

Dal 19 settembre 2025 al 8 maggio 2026

E02a Lifting gym

con Maria Gabriella Coppa

Corso di ginnastica facciale e tecnica di automassaggio del viso secondo il metodo Lifting Gym

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 9.30 alle 10.30

Piazza Libertà 6

Dal 6 ottobre 2025 al 12 gennaio 2026

E02b Ginnastica perineale

con Martina Adriani

Esercizi specifici per rieducare, tonificare e detendere la muscolatura del pavimento pelvico, al fine di prevenire e/o alleviare molti disturbi dell'apparato genito-urinario.

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 17.30 alle 18.30

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 12 gennaio 2026

E02c Ginnastica perineale

con Martina Adriani

Esercizi specifici per rieducare, tonificare e detendere la muscolatura del pavimento pelvico, al fine di prevenire e/o alleviare molti disturbi dell'apparato genito-urinario.

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 17.30 alle 18.30

in via S. Francesco 2

Dal 16 gennaio 2026 al 23 marzo 2026

E03a Ginnastica dolce

con Angelica Zuliani

Ginnastica per tutti i distretti muscolari, eseguita lentamente con attenzione alla respirazione. Verranno alternati esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.



25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.00 alle 11.00

Piazza Libertà 6

Dal 10 ottobre 2025 al 4 aprile 2026

E03b Ginnastica dolce**con Angelica Zuliani**

Ginnastica per tutti i distretti muscolari, eseguita lentamente con attenzione alla respirazione. Verranno alternati esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 18.30 alle 19.30
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026Piazza Libertà 6

E03c Ginnastica**con Alice Drago**

Ginnastica per tutti i distretti muscolari, eseguita lentamente ed attenzione alla respirazione. Si alternano esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.30 alle 11.30
Dal 1 ottobre 2025 al 25 marzo 2026in via Pascoli 10

E03d Ginnastica**con Alice Drago**

Ginnastica per tutti i distretti muscolari, eseguita lentamente ed attenzione alla respirazione. Si alternano esercizi a corpo libero con l'uso di piccoli attrezzi.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 09.00 alle 10.00 in via San francesco 2
Dal 16 ottobre 2024 al 16 aprile 2025

E03e Ginnastica dolce**con Tiziana Tedde**

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 6 ottobre 2025 al 4 maggio 2026in via S. Francesco 2

E04a Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026in via Pascoli 10

E04b Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 2 ottobre 2025 al 9 aprile 2026in via Pascoli 10

E04c Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 3 ottobre 2025 al 10 aprile 2026in via Pascoli 10

E04d Ginnastica posturale**con Alice Drago**

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.30 alle 11.30
Dal 6 ottobre 2025 al 4 maggio 2026in via Pascoli 10

E04e Ginnastica posturale**con Alice Drago**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026in via S. Francesco 2

E04f Ginnastica posturale e prevenzione dell'osteoporosi**con Martina Adriani***Esercizi e consigli per prevenire l'osteoporosi.*

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 17.30 alle 18.30
Dal 7 ottobre 2025 al 9 dicembre 2025in via S. Francesco 2

E04g Ginnastica posturale e prevenzione dell'osteoporosi**con Martina Adriani***Esercizi e consigli per prevenire l'osteoporosi.*

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 17.30 alle 18.30
Dal 16 dicembre 2025 al 10 marzo 2026in via S. Francesco 2

E04h Ginnastica posturale**con Angelica Zuliani**

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 18.30 alle 19.30
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026in via S. Francesco 2

E04i Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 17.00 alle 18.00
Dal 7 ottobre 2025 al 21 aprile 2026in via Pascoli 10

E04m Ginnastica posturale**con Michele Truglio**

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.00
Dal 3 ottobre 2025 al 10 aprile 2026in via Pascoli 10

E05a Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.15 alle 11.15
Dal 13 ottobre 2025 al 11 maggio 2026in via S. Francesco 2

E05b Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 11.30 alle 12.30
Dal 13 ottobre 2025 al 11 maggio 2026in via S. Francesco 2

E05c Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 13.30 alle 14.30
Dal 14 ottobre 2025 al 5 maggio 2026in via S. Francesco 2

E05d Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.00 alle 16.00
Dal 14 ottobre 2025 al 5 maggio 2026in via S. Francesco 2

E05e Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 16.15 alle 17.15
Dal 14 ottobre 2025 al 5 maggio 2026in via S. Francesco 2

E05f Pilates**con Angelica Zuliani**

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026in Piazza Libertà 6

E05g Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 8.30 alle 9.30
Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026in via S. Francesco 2

E05h Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.45 alle 10.45
Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026in via S. Francesco 2

E05i Pilates**con Chantal Lafont**

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 11.00 alle 12.00
Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026in via S. Francesco 2

E05m Pilates

con Angelica Zuliani

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06a NIA NIA

con Patrizia Rasman

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 16.30 alle 17.30
Dal 7 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06b NIA NIA

con Patrizia Rasman

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 18,00 alle 19,00
Dal 7 ottobre 2025 al 28 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06c NIA NIA

con Patrizia Rasman

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 16,30 alle 17,30
Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06d NIA NIA

con Patrizia Rasman

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 18,00 alle 19,00
Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06e NIA NIA

con Patrizia Rasman

52 movimenti, coreografia con musica, energia da tre Arti (arti marziali, danza, terapie corporee). 4 ambiti: corpo, mente, emozioni, spirito.

Obiettivo: uscire dalla lezione con il sorriso aperto a tutti.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10,15 alle 11,15
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E06f Tangoterapia - avanzato I^a sessione con Natasha Milosevich

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 09,30 alle 11,00
Dal 07 ottobre 2025 al 09 dicembre 2025

in Piazza Libertà 6

E06g Tangoterapia - avanzato II^a sessione con Natasha Milosevich

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 09,30 alle 11,00
Dal 16 dicembre 2025 al 10 marzo 2026

in Piazza Libertà 6

E06h Tangoterapia - corso base I^a sessione

con Natasha Milosevich

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10,15 alle 11,45
Dal 08 ottobre 2025 al 10 dicembre 2025

in Piazza Libertà 6

E06i Tangoterapia - corso base II^a sessione

con Natasha Milosevich

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10,15 alle 11,45
Dal 17 dicembre 2025 al 04 marzo 2026

in Piazza Libertà 6

E07a Yoga dolce e propedeutica alla danza con Tiziana Tedde

Percezione di sé e consapevolezza. Lavori sul respiro consapevole, scioglimenti delle tensioni corporee e emotive, Condivisione delle esperienze, laboratori esperienziali e musicali

25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 11,00 alle 12,00
Dal 07 ottobre 2025 al 21 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

E07b Hatha Yoga base

con Iveta Campisi

Si praticheranno esercizi basilari di Hatha Yoga e Yin Yoga, Pranayama (respirazione controllata), meditazione.



25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026

in via S. Francesco 2

E07c HathaYoga**con Roberto Klimic**

*Lo Yoga è una **esperienza** che coinvolge e plasma corpo e mente.
La pratica delle asana e del pranayama attiva le potenzialità del corpo fisico,
disciplina il respiro e la psiche, aumenta la consapevolezza personale e la
lucidità mentale.*

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 18:30 alle 20.00
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026in via S. Francesco 2

E07d Yoga metodo Iyengar**con Cristina Adriani**

Metodo Iyengar: respirazione e presa di coscienza delle varie parti del corpo

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.30 alle 11.30
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026in via S. Francesco 2

E07e Hatha Yoga (terapia)**con Patrizia Perliz**

Hatha Yoga tematico con rilassamento finale

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10.15 alle 11.15
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026in via S. Francesco 2

E07f Hatha Yoga e Qi-Gong medico**con Patrizia Perliz**

Un mix tra Qi-Gong (in piedi) e Yoga (su tappetino) con rilassamento finale.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 11.15 alle 12.15
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026in via S. Francesco 2

E07g Hatha Yoga**con Stefania Masuino**

*Corso dedicato a chi vuole iniziare la giornata in armonia. Durante gli incontri
si praticano asana, pranayama e tecniche di rilassamento.*

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 7.30 alle 8.30
Dal 8 ottobre 2025 al 8 aprile 2026in via S. Francesco 2

E07h Hatha Yoga**con Stefania Masuino**

*Lezione di 3 ore di pratica integrata di Hatha Yoga, come insegnato nella
tradizione Himalayana: essa include componenti di centratura,
consapevolezze del respiro, asana, rilassamento pranayama e meditazione.*

4 lezioni, mensili

sabato, dalle 9.00 alle 12.00
Dal 10 gennaio 2026 al 11 aprile 2026in via S. Francesco 2

E08a Balli di gruppo livello Avanzato con Laura Biasin

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 10.00 alle 11.30
Dal 6 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

in Via S. Cilino 101/1

E08b Balli di gruppo livello Base con Laura Biasin



25 lezioni, settimanali

martedì, dalle 10.00 alle 11.30
Dal 7 ottobre 2025 al 21 maggio 2026

in Via S. Cilino 101/1

E08c Balli di gruppo livello Intermedio con Laura Biasin

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 16.30
Dal 8 ottobre 2025 al 8 maggio 2026

in Via S. Cilino 101/1

E08d Balli di gruppo livello Intermedio con Laura Biasin

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.00 alle 16.30
Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

in Via S. Cilino 101/1

E08e Balli di gruppo livello Avanzato con Laura Biasin

25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.30 alle 18.00
Dal 8 ottobre 2025 al 15 aprile 2026

in Via S. Cilino 101/1

E08f Balli di coppia – BACHATA base con Gabriele Moretto

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 20.00 alle 21.00
Dal 29 settembre 2025 al 15 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

E08g Balli di coppia – BACHATA FUSION 1 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 21.00 alle 22.00

in via S. Francesco 2

Dal 29 settembre 2025 al 15 dicembre 2025

E08h Balli di coppia – LADY STYLE con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 20.00 alle 21.00

in via S. Francesco 2

Dal 30 settembre 2025 al 2 dicembre 2025

E08i Balli di coppia – BODY MOVEMENT con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 20.00 alle 21.00

in via S. Francesco 2

Dal 1 ottobre 2025 al 3 dicembre 2025

E08m Balli di coppia – SALSA 1 (base) con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 21.00 alle 22.00

in via S. Francesco 2

Dal 1 ottobre 2025 al 3 dicembre 2025

E08n Balli di coppia – SALSA 2 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 22.00 alle 23.00

in via S. Francesco 2

Dal 1 ottobre 2025 al 3 dicembre 2025

E08p Balli di coppia – SALSA 3 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 20.00 alle 21.00

in via S. Francesco 2

Dal 2 ottobre 2025 al 4 dicembre 2025

E08r Balli di coppia – SALSA CUBANA con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 21.00 alle 22.00

in via S. Francesco 2

Dal 2 ottobre 2025 al 4 dicembre 2025

E08s Balli di coppia – BACHATA FUSION 2 con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 20.00 alle 21.00
Dal 3 ottobre 2025 al 5 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

E08t Balli di coppia – SHOW con Gabriele Moretto

A scadenza il corso potrà essere riproposto.

10 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 21.00 alle 22.00
Dal 3 ottobre 2025 al 5 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

E09 Danza del ventre con Giuliana Stuparich



25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 18.00 alle 20.00
Dal 9 ottobre 2025 al 16 aprile 2026

in via S. Francesco 2

F

*Per stare con gli altri
giochi di società e giochi individuali*

F01 Scacchi livello base con Germano Petrosino

corso soggetto a contributo

Imparare e padroneggiare le regole base degli scacchi, riconoscere e riuscire a dare scacco matto e come giocare una partita completa. Esercizi e test.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 17.00 alle 18.00
Dal 3 ottobre 2025 al 10 aprile 2026

in via S. Francesco 2

F02 Scacchi livello avanzato
corso soggetto a contributo

con Germano Petrosino



Per chi conosce già il gioco degli scacchi; regole più complesse e partite pratiche.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 18.00 alle 19.00
Dal 3 ottobre 2025 al 10 aprile 2026

in via S. Francesco 2

F03 Fascino dei giochi matematici

con Giorgio Dendi

Verranno presentati testi di problemi proposti in varie gare matematiche, che sembrano impossibili da risolvere. Osservando come si comportano i numeri troveremo regole, teoremi e combinazioni che ci permetteranno di trovare facilmente la soluzione.

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 15.00 alle 16.30
Dal 7 ottobre 2025 al 9 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

F04 Burraco per principianti
corso soggetto a contributo

con Silvana Tatafiore

Primo approccio al gioco del burraco.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.15 alle 12.15
Dal 2 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

in Piazza Libertà 6

F05 Esercizi pratici di burraco
corso soggetto a contributo

con Mario Valzano

Strategie di gioco del burraco, dedicato a chi lo conosce già.



25 lezioni, settimanali

sabato, dalle 15.15 alle 18.15
Dal 11 ottobre 2025 al 2 maggio 2026

in via S. Francesco 2

F06 Lezioni di bridge, livello base **con Lucio Biekar**
corso soggetto a contributo

Corso rivolto a chi vuole imparare le nozioni base del gioco del bridge.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 18.15 alle 19.45
Dal 17 ottobre 2025 al 23 aprile 2026

in via S. Francesco 2

F07 Miglioriamo il gioco del bridge **con Lucio Biekar**
corso soggetto a contributo

Corso rivolto a chi già conosce il gioco del bridge: lezioni pratiche del gioco della carta e strategie di gioco.

25 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 18.15 alle 19.45
Dal 10 ottobre 2025 al 17 aprile 2026

in via S. Francesco 2

G

*Per l'armonia del corpo
e della psiche*

Armonia attraverso il movimento

G01a Qi Gong base **con Maria Gabriella Coppa**
corso soggetto a contributo

Pratica di una disciplina cinese che prevede l'esecuzione di esercizi fisici associati al controllo del respiro e della mente.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 9.00 alle 10.00
Dal 2 ottobre 2025 al 9 aprile 2026

in via Piazza Libertà 6

G01b Qi Gong avanzato **con Maria Gabriella Coppa**
corso soggetto a contributo

Pratica di una disciplina cinese che prevede l'esecuzione di esercizi fisici associati al controllo del respiro e della mente.

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 11.15 alle 12.15
Dal 6 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

in via Piazza Libertà 6

G01c Progetto reiki

corso soggetto a contributo

con Federica Veos



Sentirsi ed ascoltarsi per ritrovare il benessere. Rilassamento e gestione delle emozioni, ascolto del corpo e presa di coscienza della possibilità di assumere l'energia del reiki. Ascolto reciproco, scambio e condivisione.

6 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30

in via S. Francesco 2

Dal 22 ottobre 2025 al 26 novembre 2025

G01d Corso di movimento espressivo Rio Abierto

corso soggetto a contributo

con Susanna Beira

Metodo di lavoro su di sé come sistema di integrazione corpo-mente-spirito per lo sviluppo dell'essere umano. La pratica avviene in cerchio con accompagnamento di musica e sotto la guida di un istruttore, senza coreografie, in modo spontaneo. In tal modo si percepiscono meglio le proprie emozioni e si riportano in ri-equilibrio i propri centri energetici.

8 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 18.45 alle 19.45

in via S. Francesco 2

Dal 27 ottobre 2025 al 19 gennaio 2026

G01e Corso di movimento espressivo Rio Abierto

corso soggetto a contributo

con Susanna Beira

Metodo di lavoro su di sé come sistema di integrazione corpo-mente-spirito per lo sviluppo dell'essere umano. La pratica avviene in cerchio con accompagnamento di musica e sotto la guida di un istruttore, senza coreografie, in modo spontaneo. In tal modo si percepiscono meglio le proprie emozioni e si riportano in ri-equilibrio i propri centri energetici.

8 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 18.45 alle 19.45

in via S. Francesco 2

Dal 26 gennaio 2026 al 16 marzo 2026

G02a Dall'emozione al pensiero

con **Silva Fornera**

Scopri te stesso e le tue potenzialità. Il percorso si articola in varie tappe in cui i corsisti partecipano attivamente. Durante il percorso si metteranno a fuoco le emozioni che ci abitano per comprenderle tramite il pensiero. Infine emozioni e pensieri si armonizzeranno per ridefinire il nostro percorso di vita in armonia con noi stessi.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.15 alle 12.15
Dal 15 ottobre 2025 al 17 dicembre 2025

in via S. Francesco 2

G02b Dall'emozione al pensiero

con **Silva Fornera**

Scopri te stesso e le tue potenzialità. Il percorso si articola in varie tappe in cui i corsisti partecipano attivamente. Durante il percorso si metteranno a fuoco le emozioni che ci abitano per comprenderle tramite il pensiero. Infine emozioni e pensieri si armonizzeranno per ridefinire il nostro percorso di vita in armonia con noi stessi.

41

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 10.15 alle 12.15
Dal 7 gennaio 2026 al 11 marzo 2026

in via S. Francesco 2

G02c Piccoli esercizi di felicità

con **Alessandro Paronuzzi**

Suggerimenti pratici per migliorare la relazione con se stessi e con il prossimo.

6 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 11.30 alle 12.30
Dal 12 novembre 2025 al 17 dicembre 2025

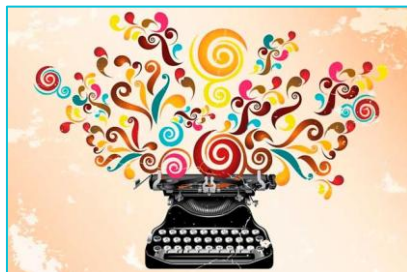
in Piazza Libertà 6

G02d Scrittura creativa

corso soggetto a contributo

con **Loretta Marsilli**

Come liberare le proprie emozioni e metterle su carta, creando storie, personaggi e dialoghi, divertendoci insieme.



25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.30 alle 17.00
Dal 1 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

in via S. Francesco 2

G02e Mindfulness

con Mariangela Marass

corso soggetto a contributo

L'arte della presenza consapevole. L'arte del respiro.

L'arte della serenità nel "qui" e "ora".

4 lezioni, mensili

giovedì, dalle 9.00 alle 10.30

in via S. Francesco 2

Dal 6 novembre 2025 al 27 novembre 2025

G02f Laboratorio di scrittura creativa ed emozionale

con Alessio Colautti

Sapori, profumi, emozioni, amicizie che, se fermate su carta e fissate nei ricordi, rimangono indelebili

8 lezioni, bisettimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 19.00

venerdì, dalle 16.00 alle 18.00

in Piazza Libertà 6

Dal 12 marzo 2026 al 24 aprile 2026

H

*Per conoscere la nostra storia,
il territorio e le tradizioni*

In aula

H01a Le insegne dell'ospitalità nella Trieste del passato

con Fabio Magris

Panoramica delle insegne di alberghi, ristoranti, osterie, caffè che hanno fatto la storia dell'accoglienza nella nostra città.

3 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 15.00 alle 17.00

in via S. Francesco 2

Dal 6 ottobre 2025 al 20 ottobre 2025

H01b Trieste com'era

con Fabio Magris

Passeggiate virtuali riscoprendo luoghi, avvenimenti, personaggi e storie attraverso fotografie, documenti storici e tanto altro.

Percorso 1: dalla Luminosa (Via Carducci) a Opicina con il tram

Percorso 2: Altipiano Ovest, da Opicina a Sistiana

Percorso 3: Altipiano Est, da Opicina a Basovizza alla Val Rosandra

15 lezioni, settimanali

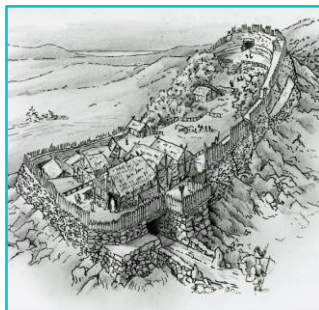
lunedì, dalle 15.00 alle 16.00

in via S. Francesco 2

Dal 10 novembre 2025 al 16 marzo 2026

H01c Riscopriamo i castellieri

con Paolo Paronuzzi



12 lezioni, quindicinali

lunedì, dalle 17.00 alle 18.30
Dal 6 ottobre 2025 al 23 marzo 2026

in Piazza Libertà 6

H01d Medioevo a Trieste e dintorni

con Elisabetta Rigotti

Storia, costumi e società a Trieste tra il 1300 e il 1400: viaggio tra mestieri e rioni, i Cavalieri Templari e l'Inquisizione, l'Imperatore Federico III e il Castello di S. Giusto, la dottrina Catara a Trieste...

12 lezioni, quindicinali

sabato, dalle 16.00 alle 17.30
Dal 11 ottobre 2025 al 21 marzo 2026

in via S. Francesco 2

H01e Gli inquisitori all'opera nella Serenissima: Friuli ed Istria

con Giuliana Ancona e Dario Visintin

Dopo aver analizzato lo scorso anno la creazione, le strutture e le procedure giudiziarie che caratterizzarono l'inquisizione romana, verrà esaminata la loro applicazione nei domini veneti del Friuli e dell'Istria, ed il tentativo di penetrazione nei territori soggetti all'impero asburgico sulla base della documentazione del Santo Uffizio conservata nell'Archivio Storico dell'Arcidiocesi di Udine e di Venezia.

10 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.00
Dal 14 gennaio 2026 al 18 marzo 2026

in via S. Francesco 2

H01f Trieste e gli Asburgo

con Alessio Colautti

*Storia e storie di un amore mai sopito.
Rapporto di amore e odio con la storica famiglia imperiale.*

4 lezioni, bisettimanali

giovedì, dalle 17.00 alle 19.00
venerdì, dalle 16.00 alle 18.00
Dal 12 marzo 2026 al 20 marzo 2026

in Piazza Libertà 6

L

**Per rinfrescare ed approfondire conoscenze
ed avvicinarsi
a conoscenze nuove**

Approfondimenti culturali**L01a L'età sperimentale, l'occasione per scoprire qualcosa di sé
con Fabio Malusà**

"Nessuno è stato vecchio prima di me" (da L'ETA' SPERIMENTALE di Erri De Luca). Vedere nella vecchiaia un'età sperimentale, l'occasione di scoprire qualcosa di nuovo su di sé e sugli altri.

8 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.30 alle 16.30

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 27 novembre 2025

L01b Briciole di arte con Paola Pesante

Si propone un assaggio, qualche briciola d'arte, per coloro che desiderano fare un ripasso di arte per gustarla meglio in occasione di mostre o visite a musei e città d'arte.

6 lezioni, mensili

martedì, dalle 16.30 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 18 novembre 2025 al 21 aprile 2026

**L01c La cultura tedesca al femminile a partire dal 1900
con Ursula Lioba Ahlborn**

Saranno presentate artiste, scienziate, filosofe; il percorso è intrecciato dallo sfondo socio-culturale delle loro vite.

25 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 16.45 alle 18.15

in Piazza Libertà 6

Dal 16 ottobre 2025 al 23 aprile 2026

**L01d Storie della follia nella cultura europea
con Fabio Francescato e Laura Trani**

Da Platone ad oggi, la "follia" è stata sempre all'attenzione della cultura europea. Vorremmo cogliere alcuni spunti di questa storia, onorando il pensiero e l'opera di Franco Basaglia.

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 16.30 alle 17.30

in via S. Francesco 2

Dal 12 gennaio 2026 al 16 marzo 2026

L01e Dal mito alla storia**con Cecilia Gentile**

Differenza tra mito e storia, quando nasce la storia. L'evoluzione della filosofia della storia dagli storici greci e romani all'età contemporanea.

10 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 18.00 alle 19.00

in via S. Francesco 2

Dal 16 ottobre 2025 al 18 dicembre 2025

L01f Letteratura europea dell'800 e '900**con Anna Piccioni**

Verranno presi in esame capolavori ed autori di fama mondiale spaziando dal realismo al modernismo e oltre. Figure chiave che hanno plasmato il panorama letterario con opere che esplorano temi profondi ed universali.

12 lezioni, quindicinali

venerdì, dalle 15.30 alle 17.00

in via S. Francesco 2

Dal 10 ottobre 2025 al 20 marzo 2026

L01g Danze nella cultura popolare**con Marina Colombo**

Percorso esperienziale arricchito da una parte teorica. Storia delle danze da un punto di vista geografico e storico

5 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 15.00 alle 16.00

in via S. Francesco 2

Dal 15 ottobre 2025 al 12 novembre 2025

L01h Street Art**con Edoardo Narducci****corso soggetto a contributo**

Quando nasce la Street Art? E' legale? Qual'è il suo rapporto col mercato, quali sono i principali protagonisti, quali le tecniche? Ha carattere transitorio?

25 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 18.00 alle 19.00

in Piazza Libertà 6

Dal 6 ottobre 2025 al 4 maggio 2026

Approfondimenti scientifici

L02a La meccanica quantistica compie 100 anni**con Antonio Nocerino**

Crisi della fisica classica, i principi della meccanica quantistica, la notazione di Dirac, disuguaglianza di Bell.

15 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 16.00 alle 17.00

in Piazza Libertà 6

Dal 6 ottobre 2025 al 16 gennaio 2026

L02b Astrofisica**con Steno Ferluga**

3 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.30 alle 16.30

in Piazza Libertà 6

Dal 5 marzo 2026 al 9 aprile 2026

L02c Calamità naturali

con **Sebastiano Sanna**

Cause ed effetti dei cambiamenti climatici. Effetto serra. Effetti sul territorio.

3 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 15.15 alle 16.15

in Piazza Libertà 6

Dal 4 dicembre 2025 al 18 dicembre 2025

Approfondimenti conoscitivi

L03a Conversazione sui quotidiani

con **Gianni Ramponi**

Lettura e commento di notizie, editoriali e articoli di analisi raccolti da quotidiani o altri canali mediatici, per tenersi informati sui fatti e ragionare senza pregiudizi e con libertà di opinione.



25 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 17.15 alle 18.15

in via S. Francesco 2

Dal 1 ottobre 2025 al 1 aprile 2026

L03b La scrittura - grafologia, secondo corso base

con **Edoardo Triscoli**

20 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 1 ottobre 2025 al 2 febbraio 2026

L03c Grafologia, corso intermedio

con **Edoardo Triscoli**

12 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 16.00 alle 17.30

in Piazza Libertà 6

Dal 5 marzo 2026 al 15 maggio 2026

Consigli utili

L04a Truffe online – come difendersi facilmente

corso soggetto a contributo

con **Piero Budicin**

Quali sono i pericoli di Internet? Come difendersi facilmente? Dove salvare le informazioni personali in modo sicuro? Cosa sono i cookies?

5 lezioni, settimanali

venerdì, dalle 10.30 alle 12.00

in via S. Francesco 2

Dal 24 ottobre 2025 al 21 novembre 2025

**L04b Serenità in spiccioli. Fare economia con pochi gesti gentili
(prima parte) con Barbara Ferigo**

*Piccoli suggerimenti per gestire al meglio lo stile di vita nell'ottica del risparmio
ragionato, dell'eliminazione degli sprechi e della spesa consapevole.*

8 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.30 alle 11.30

in via S. Francesco 2

Dal 9 ottobre 2025 al 27 novembre 2025

**L04c Serenità in spiccioli. Fare economia con pochi gesti gentili
(seconda parte) con Barbara Ferigo**

*Piccoli suggerimenti per gestire al meglio lo stile di vita nell'ottica del risparmio
ragionato, dell'eliminazione degli sprechi e della spesa consapevole.*

8 lezioni, settimanali

giovedì, dalle 10.30 alle 11.30

in via S. Francesco 2

Dal 5 marzo 2026 al 30 aprile 2026

**L04d Public speaking e comunicazione efficace
con Martina Valentini Marinaz**

*Comunicare con efficacia, passione e soddisfazione è la chiave per far
emergere il tuo vero valore.*

10 lezioni, settimanali

martedì, dalle 18.00 alle 20.00

in Piazza Libertà 6

Dal 7 ottobre 2025 al 9 dicembre 2025

L04e Vita in Condominio con Michela Benvenuto

*Cos'è il Condominio? Quali sono le Parti Comuni? Qual è il ruolo
dell'Amministratore, i suoi obblighi ed attribuzioni? Come vengono gestiti la
Contabilità Condominiale, il Rendiconto e il Registro di Contabilità?*

16 lezioni, settimanali

mercoledì, dalle 17.00 alle 18.00

in Piazza Libertà 6

Dal 15 ottobre 2025 al 11 febbraio 2026

**L04f Incontri di educazione finanziaria
corso soggetto a contributo con Alessia Ulcigrai**

*Corso finalizzato ad acquisire una conoscenza di educazione finanziaria,
per utilizzare correttamente gli strumenti di pagamento, scegliere il
finanziamento più adatto, comprendere i contratti, difendersi dalle truffe.*

10 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 17.00 alle 18.30

in Piazza Libertà 6

Dal 24 ottobre 2025 al 26 gennaio 2026

M01 Introduzione all'Intelligenza Artificiale con Piero Budicin

Cos'è, come funziona e cosa ci aspetta.

2 lezioni, settimanali

lunedì, dalle 16.30 alle 17.30
Dal 27 ottobre 2025 al 10 novembre 2025

in via S. Francesco 2

M02 Il Frenocomio di S. Giovanni con Marco Favetta

Visita al Frenocomio e al Parco di S. Giovanni

1 uscita

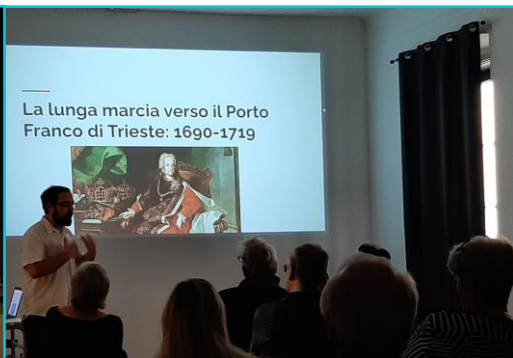
giorno e data da definire

M03 Trieste nascosta con Marco Favetta

Luoghi nascosti di Trieste

1 uscita

giorno e data da definire

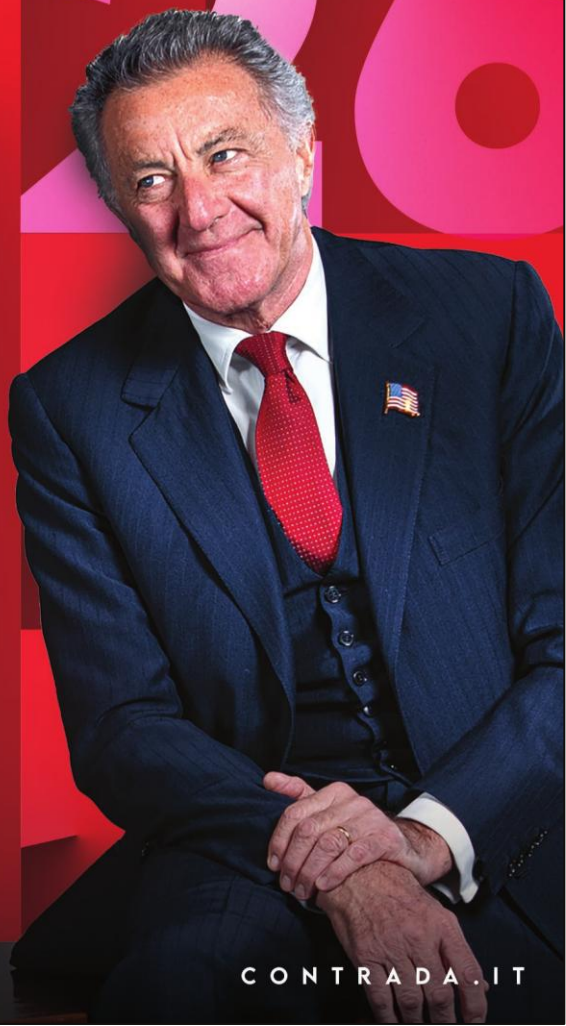




1976
2026

la contrada

50 ANNI DI
EMOZIONI
INTRAMONTABILI



CONTRADA.IT

L'ARMONIA

APS



Associazione tra Compagnie Teatrali Triestine - F.I.T.A.

41^a STAGIONE

del teatro in dialetto triestino

TEATRINO BASAGLIA

Parco di San Giovanni (Via Edoardo Weiss, 13 - Trieste)

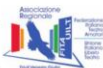
Campagna Abbonamenti 2025-2026

Ticketpoint Corso Italia, 9 (Galleria Rossoni, Trieste)

Progetto L'ARMONIA TEATRO AMATORIALE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIUUA



www.teatroarmonia.com

info@teatroarmonia.it 

COME CONTATTARCI

UNIVERSITÀ DELLE LIBERETÀ - AUSER INSIEME APS

- ❖ Tel: 040 3478208
- ❖ Mail: uniliberetauser@gmail.com
- ❖ Sito web: <http://trieste.auserfvig.it/universita-delle-libereta>
- ❖ Facebook: Università delle Liberetà Auser Trieste

ORARIO DI SEGRETERIA E SERVIZIO CASSA:

da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00, martedì e giovedì anche dalle 16.00 alle 18.00
Tutti i pagamenti possono essere effettuati in contanti, con carta di credito, POS o eventuale bonifico.

IBAN:

IT 36 E 06230 02207 000015127581

c/o Crédit Agricole Italia S.p.A. Sede di Trieste

Avete fatto caso a questo bollino blu?



E' una **certificazione di qualità** che viene attribuita a livello nazionale dall'Auser, attraverso un Comitato tecnico scientifico esterno, a quelle Università Auser che si distinguono nella realizzazione operativa dei seguenti requisiti: le competenze degli esperti, l'interculturalità, l'attenzione alle fasce deboli, l'accessibilità alle sedi, un'offerta di corsi diversificata, originale e vicina alle esigenze dei cittadini ed ai loro bisogni formativi, l'utilizzo di materiali didattici innovativi, la capacità di superare gli ostacoli che impediscono a tanti adulti di partecipare ad attività formative e culturali.

Questo bollino l'abbiamo conquistato nel 2012 e riconfermato per ben tre volte!

In tutta Italia attualmente sono 27 le Università Popolari che l'hanno ricevuto e noi siamo i veterani tra questi!

Ricevere la Certificazione di Qualità è per noi un **orgoglio**, ma soprattutto è una **garanzia** per i soci sulla qualità dei corsi e delle iniziative culturali a cui partecipano.

