

SETTIMANA DAL 16 AL 21 FEBBRAIO 2026 - CORSI ATTIVI

COMUNICAZIONI E VARIAZIONI

- * **RICORDIAMO: COME INDICATO NEL LIBRETTO A.A. 2025-26 NELLA SEZIONE "ALCUNE PRECISAZIONI", COMUNICHEREMO SOLO LE VARIAZIONI CHE POTRANNO VERIFICARSI DURANTE L'ANNO.**
- * **IL PROGRAMMA SETTIMANALE COMPLETO E' CONSULTABILE SUL SITO DELL'ASSOCIAZIONE E SULLA PAGINA FB .**
- * **SUL SITO DELL'ASSOCIAZIONE E' STATO PUBBLICATO IL LIBRETTO DELLE CONVENZIONI CON ALCUNI NEGOZI DELL'AREA URBANA DI TRIESTE E PROVINCIA AGGIORNATO A NOVEMBRE 2025.**
- * **I SOCI CHE NON SONO IN REGOLA CON IL PAGAMENTO DEL TESSERAMENTO 2026 SONO PREGATI DI PASSARE QUANTO PRIMA IN SEGRETERIA.**
- * **LE LEZIONI POMERIDIANE DEL 17 FEBBRAIO 2026 SONO SOSPESSE IN OCCASIONE DELLA SFILATA DI CARNEVALE PER LE VIE DEL CENTRO CITTA'**
- * **IL CORSO A02 D "TEATRALMENTE" - 2 LEZIONI - CON IL DOC. A. COLAUTTI INIZIA VENERDI' 27 FEBBRAIO 2026 DALLE ORE 10.00 ALLE 11.00 **NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6.****
- * **IL CORSO H01F "TRIESTE E GLI ASBURGO" - 4 LEZIONI - CON IL DOC. A. COLAUTTI INIZIA LUNEDI' 9 MARZO 2026 DALLE ORE 16.30 ALLE 18.00 NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6.**
- * **IL CORSO L02B "ASTRONOMIA E COSMOLOGIA" - 5 LEZIONI A CADENZA QUINDICINALE - CON IL DOC. S. FERLUGA INIZIA GIOVEDI' 19 FEBBRAIO 2026 DALLE ORE 15.30 ALLE 16.30 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - **LOCANDINA ALLEGATA.****
- * **IL CORSO I03 "I GRANDI VIAGGI" - 5 LEZIONI A CADENZA QUINDICINALE - CON IL DOC. S. FERLUGA INIZIA GIOVEDI' 26 FEBBRAIO 2026 DALLE ORE 15.30 ALLE 16.30 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - **SEGUIRA'LOCANDINA.****

- * NEL CORSO **"DISEGNO A CHINA"** INIZIATO IL 29 GENNAIO 2026 NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6 - 10 LEZIONI IL GIOVEDI' DALLE 17.30 ALLE 18.30 CON IL MAESTRO M. LUTMAN **CI SONO ANCORA POSTI LIBERI.**

- * E' STATA PROGRAMMATA UNA **CONFERENZA DAL TITOLO " ANCHE I MURI PARLANO"** CON LA DOC. L. MARSILLI VENERDI' 27 FEBBRAIO 2026 ALLE ORE 16.00 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - **SEGUIRA' LOCANDINA.**

- * E' STATA PROGRAMMATA UNA **CONFERENZA DAL TITOLO "ROSE: UNA STORIA INFINITA"** CON LA DOC. D. DEGRASSI VENERDI' 13 MARZO 2026 ALLE ORE 16.00 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - **SEGUIRA' LOCANDINA.**

- * **VENERDI' 20 FEBBRAIO 2026** DALLE ORE 18.00 ALLE 19.30 SI TERRA' IL **PRIMO DI 3 INCONTRI DAL TITOLO "QUESTIONI FEMMINILI NELLA MEZZA ETA'"** CON LA DOTT.SSA L. TORDI NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6.

- * I CORSI DI **LINGUA SPAGNOLA** CON LA DOC. C. CACCAMESE **SONO SOSPESI PER TUTTO IL MESE DI FEBBRAIO 2026.** DAREMO CONFERMA TELEFONICAMENTE DELLA RIPRESA DEI CORSI.

- * **I CORSI E05F E E05M "PILATES"** RIPRENDONO MERCOLEDI' 18 FEBBRAIO 2026 CON LA DOC. C. GIURESSI NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6 CON IL SEGUENTE ORARIO: E05F DALLE ORE 8.45 ALLE 9.45 - E05M DALLE ORE 9.45 ALLE ORE 10.45.

- * **IL CORSO H1B TRIESTE COM'ERA** CON IL DOC. F. MAGRIS E' **SOSPESO PER TUTTO IL MESE DI FEBBRAIO 2026.** CONFERMEREMO TELEFONICAMENTE LA RIPRESA DEL CORSO.

- * **IL CORSO L01G DANZE NELLA CULTURA POPOLARE** CON LA DOC. M. COLOMBO **E' STATO ANNULLATO.** VERRA' PROGRAMMATA UNA CONFERENZA DI CUI DAREMO NOTIZIA IN SEGUITO.

- * NEL CORSO **G02H MINDFULNESS** INIZIATO IL 5 FEBBRAIO 2026 CON LA DOC. M. MARASS GIOVEDI' DALLE 9.30 ALLE 11.00 - 8 LEZIONI - NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 **CI SONO ANCORA POSTI LIBERI.**

* E' STATO PROGRAMMATO UN NUOVO CORSO **G02L ARTETERAPIA** CON LA DOC. M. MARASS MARTEDI' DALLE 15.00 ALLE 16.30 - 5 LEZIONI - NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 **INIZIO 24 FEBBRAIO 2026 - CI SONO ANCORA POSTI DISPONIBILI.**

* **NEL CORSO C02K INGLESE BASE/INTERMEDIO** INIZIATO IL 9 FEBBRAIO 2026 CON LA DOC. C. BOGATAJ CADENZA BISETTIMANALE LUNEDI' E MERCOLEDI' DALLE 10.30 ALLE 12.00 NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6 **CI SONO ANCORA POSTI LIBERI.**

* E' STATO PROGRAMMATO UN NUOVO CORSO **L04G VIVERE CON IL GATTO** CON LA DOC. M. VALENTINI MARINAZ VENERDI' DALLE 9.30 ALLE 10.30 - 10 LEZIONI - NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - **CI SONO ANCORA POSTI DISPONIBILI. LOCANDINA GIA' INVIATA.**

* **IL CORSO E07H HATHA YOGA** CON LA DOC. S. MASUINO 4 INCONTRI A CADENZA MENSILE INIZIO IL 10 GENNAIO 2026 DALLE 9.00 ALLE 12.30 - **CI SONO ANCORA POSTI LIBERI.**

* **IL TEATRO ARMONIA PROPONE UN CORSO TEATRALE "W I FIOI - LABORATORIO IN DIALETO TRIESTIN"** DEDICATO A RAGAZZI DAGLI 11 AI 16 ANNI - SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - SABATO DALLE 11.00 ALLE 13.00 - **POSSIBILITA' DI ULTERIORI ISCRIZIONI - LOCANDINA GIA' INVIATA.**

lunedì 16 febbraio

Via S. Francesco 2

E03E	Ginnastica dolce	Lucari Rossella	A	09:00	01:00	
C05E	Sloveno livello interm.avanz.	Kustrin Katerina	C	09:30	01:30	SOSPESO
B02C	Cucito creativo	Russo Annamaria	D	09:30	02:00	
D02E	Informatica livello avanz. 2° sessione	Spreatico Fulvio	E	09:30	01:30	
E05A	Pilates	Lafont Chantal	A	10:15	01:00	
C03B	Tedesco livello pre/interm.	Bayer Hildegard	E	11:00	01:30	
C02B	Inglese livello base	Zulian Lucia	D	11:00	01:30	SOSPESO
C05B	Pilates	Lafont Chantal	A	11:30	01:00	
H01B	Trieste com'era	Magris Fabio	A	15:00	01:00	SOSPESO
C02U	Inglese conversazione interm. A2	Magliocchi Martina	D	15:00	01:30	
B02D	Pizzi delicati al tombolo	De Cecco Diana	E	15:00	03:00	SOSPESO
B02A	Sartoria avanzato	Ficociello C.Alberta	C	15:15	17:15	SOSPESO
L01D	Storie della follia nella cultura europea	Francescato - Trani	A	16:15	01:00	
C02V	Inglese conversazione interm. A2	Magliocchi Martina	D	16:40	01:30	
E02C	Ginnastica perineale	Adriani Martina	A	17:30	01:00	
B02B	Sartoria base	Ficociello C.Alberta	C	17:30	19:30	SOSPESO
C02W	Inglese conversazione interm. A2	Magliocchi Martina	D	18:20	01:30	
G01E	Rio Abierto	Beira Susanna	A	18:45	01:00	SOSPESO

Piazza Libertà 6

E03A	Ginnastica dolce	Zuliani Angelica	4	10:00	01:00	
C02K	Inglese base/interm. Bisett. lu-me	Bogataj Caterina	2	10:30	01:30	

G01B	Qi Gong avanzato	Coppa M. Gabriella	4	11:15	01:00
C06C	Croato livello avanzato	Poloni Martina	3	13:30	01:30
C07A	Russo livello base	Criselli Patrizia	1	15:00	01:30
E04V	Ginnastica posturale	Fрати Andrea	4	15:00	01:00
C06A	Croato livello base	Poloni Martina	3	15:00	01:30
L02A	La meccanica quantistica compie 100 anni	Nocerino Antonio	2	16:00	01:00
C07B	Russo livello intermedio	Criselli Patrizia	1	16:30	01:30
C06B	Croato livello intermedio	Poloni Martina	3	16:30	01:30
G02F	Laboratorio di scrittura creativa	Colautti Alessio	5	16:30	01:30

Via Pascoli 10

E04D	Ginnastica posturale	Drago Alice		10:30	01:00
E04P	Ginnastica per l'osteoporosi	Marchetti Enrico		11:30	01:00
E04Z	Ginnastica per l'osteoporosi	Marchetti Enrico		12:30	01:00

Via S. Cilino 101/1

E08A	Balli di gruppo avanzato	Biasin Laura		10:00	01:30
------	--------------------------	--------------	--	-------	-------

Piscina via Costalunga 113

E01A	Acquagym			10:30	00:45
E01B	Acquagym			11:15	00:45

martedì 17 febbraio

Via S. Francesco 2

E04E	Ginnastica posturale	Drago Alice	A	09:00	01:00
C02S	Inglese livello avanzato	Marsilli Loretta	D	09:00	01:30
C02X	Inglese conversazione interm. B1	Magliocchi Martina	C	09:30	01:30
C02N	Inglese livello intermedio	Marsilli Loretta	D	10:30	01:30
B03B	Incontri creativi - borse	Hemala M. Novella	E	10:30	02:00

I CORSI POMERIDIANI SONO SOSPESI PER LA SFILATA DEL CARNEVALE

Piazza Libertà 6

E06F	Tangoterapia livello avanzato	Milosevich Natasha	4	09:30	01:30	
C01A	Francese livello base	Orel Orietta	1	09:30	01:30	
C01B	Francese pre intermedio	Orel Orietta	1	11:15	01:30	
E04T	Ginnastica posturale	Adriani Martina	4	11:45	01:00	SOSPESO

I CORSI POMERIDIANI SONO SOSPESI PER LA SFILATA DEL CARNEVALE

Via Pascoli 10

E04A	Ginnastica posturale	Truglio Michele		08:30	01:00	
E04L	Ginnastica posturale	Capanni Daniele		17:00	01:00	SOSPESO

Via S. Cilino 101/1

E08B	Balli di gruppo base	Biasin Laura		10:00	01:30
------	----------------------	--------------	--	-------	-------

Piscina via Costalunga 113

E01C	Acquagym			10:30	00:45
E01D	Acquagym			11:15	00:45

Piscina di Altura

E01E	Acquagym			11:00	00:45
------	----------	--	--	-------	-------

Sede Auser di Melara

B01A	Magia del colore eleganza del segno	Girolomini-Flego	15:00	02:30
------	-------------------------------------	------------------	-------	-------

mercoledì 18 febbraio**Via S. Francesco 2**

E07G	HathaYoga	Masuino Stefania	A	07:30	01:00
C04B	Spagnolo livello base	Tiano Iglesia Liliana	D	09:00	01:30
E07B	Yoga base	Campisi Iveta	A	09:00	01:00
D03F	Tablet livello avanzato	Vivoda Ilaria	E	09:00	01:00
C02Z	Inglese conversazione interm. B1	Magliocchi Martina	C	09:30	01:30
G02A	Dall'emozione al pensiero	Fornera Silva	E	10:15	02:00
E07D	Yoga metodo Yengar	Adriani Cristina	A	10:30	01:00
C04G	Spagnolo conversazione avanzato	Tiano Iglesia Liliana	D	10:45	01:30
C01D	Francese conversazione base	Orel Orietta	C	11:15	01:30
B02E	Pizzi delicati al tombolo	De Cecco Diana	E	15:00	03:00
G02D	Scrittura creativa	Marsilli Loretta	C	15:30	01:30
C02M	Inglese livello intermedio	Magliocchi Martina	D	16:00	01:30
H01E	Gli inquisitori all'opera nella Serenissima	Ancona-Visintin	A	16:00	01:00
L03A	Conversazione sui quotidiani	Ramponi Gianni	A	17:15	01:00
C02A	Inglese livello base	Magliocchi Martina	D	17:40	01:30
C02D	Inglese base/intermedio	Dessanti Aurora	E	18:15	01:30
E07C	HathaYoga	Klimic Roberto	A	18:30	01:30

Piazza Libertà 6

C04A	Spagnolo livello base	Caccamese Chiara	3	09:00	01:30	SOSPESO
E05F	Pilates	Giuressi Cristina	4	08:45	01:00	CAMBIO DOC.
E05M	Pilates (ex Corso del venerdì)	Giuressi Cristina	4	09:45	01:00	CAMBIO DOC.
C05D	Sloveno conversazione	Simcic Arianna	1	10:00	01:00	
C02K	Inglese base/interm. bisett. lu-me	Bogataj Caterina	2	10:30	01:30	
C05C	Sloveno livello interm./avanz.	Kustrin Katerina	5	11:00	01:30	RECUPERO
D01B	Fotografare bianco/nero	Simcic Arianna	1	11:30	01:30	
C04C	Spagnolo livello intermedio	Caccamese Chiara	3	10:45	01:30	SOSPESO
D01D	Montaggio video e mult.con smart.	Simcic Arianna	2	15:00	01:00	
L03B	La scrittura -Grafologia-secondo corso base	Triscoli Edoardo	3	16:00	01:30	
C01C	Francese intermedio più	Orel Orietta	1	16:30	01:30	
L04E	Vita in condominio	Benvenuto Michela	2	17:00	01:00	ULTIMA LEZIONE
E03B	Ginnastica dolce	Zuliani Angelica	4	18:30	01:00	

Via Pascoli 10

E03C	Ginnastica	Drago Alice		10:30	01:00
E04S	Ginnastica per diabetici, cardiopatici e ipertesi	Marchetti Enrico		11:30	01:00

Via S. Cilino 101/1

E08C	Balli di gruppo intermedio	Biasin Laura		15:00	01:30
E08E	Balli di gruppo avanzato	Biasin Laura		16:30	01:30

Studio Godas via Cologna 16/A

B01B	Prints-presenze incise a Trieste	Godas-Girolomini		15:00	02:30
------	----------------------------------	------------------	--	-------	-------

giovedì 19 febbraio**Via S. Francesco 2**

E05G	Pilates	Lafont Chantal	A	08:30	01:00
C02T	Inglese livello avanzato	Dessanti Aurora	E	09:00	01:30
G02H	Mindfulness	Marass Mariangela	D	09:30	01:30

E05H	Pilates	Lafont Chantal	A	09:45	01:00	
E05L	Pilates	Lafont Chantal	A	11:00	01:00	
C03D	Tedesco livello avanzato	Bayer Hildegard	D	11:00	01:30	
C02R	Inglese interm/avanzato	Gallo Elena	D	15:00	01:30	
D02D	Informatica livello avanz. 2° sessione	Spreadico Fulvio	E	15:00	01:30	ULTIMA LEZ.
C02E	Inglese livello base	Marsilli Loretta	C	15:30	01:30	
C05A+	Sloveno livello intermedio CORSI UNIFICATI	Kustrin Katerina	D	16:30	01:30	RECUPERO
C05B						
E08Z	Balli di gruppo	Moretto Gabriele	A	16:45	01:00	
C02F	Inglese livello base	Marsilli Loretta	C	17:15	01:30	
L01E	Dal mito alla storia	Gentile Cecilia	E	18:00	01:00	
E09	Danza del ventre	Stuparich Giuliana	A	18:00	02:00	
F06	Lezioni di bridge livello base	Biekar Lucio	D	18:15	01:30	

Piazza Libertà 6

G01A	Qi gong base	Coppa M. Gabriella	4	09:00	01:00	
C03A	Tedesco facile	Ahlborn Ursula	2	09:30	01:30	
C01E	Francese conversazione avanzato	Orel Orietta	1	10:00	01:30	
C05E	Sloveno interm.avanz.	Kustrin Katerina	5	10:00	01:30	RECUPERO
F04	Burraco per principianti	Tatafiore Silvana	4	10:15	02:00	
C04H	Spagnolo livello intermedio plus	Caccamese Chiara	3	10:00	01:30	SOSPESO
A01C	Chitarra base	Zecchini Matteo	5	15:00	01:30	
C02G	Inglese livello base/interm.	Rossato Virginia	2	15:00	01:30	
C03C	Tedesco livello intermedio	Micheli Liviana	1	15:30	01:30	
E06C	NIA	Rasman Patrizia	4	16:30	01:00	
C02Y	inglese livello base/interm.	Rossato Virginia	2	16:45	01:30	SOSPESO
L01C	La cultura tedesca al femminile	Ahlborn Ursula	3	16:45	01:30	
A01D	Chitarra corso avanzato	Zecchini Matteo	5	16:45	01:30	
B01C	Disegno in china	Lutman Massimo	1	17:30	01:00	
E06D	NIA	Rasman Patrizia	4	18:00	01:00	

Via Pascoli 10

E04B	Ginnastica posturale	Truglio Michele		08:30	01:00	
E04P	Ginnastica per l'osteoporosi	Marchetti Enrico		11:30	01:00	
E04Z	Ginnastica per l'osteoporosi	Marchetti Enrico		12:45	01:00	

Via S. Cilino 101/1

E08D	Balli di gruppo intermedio	Biasin Laura		15:45	01:30	
------	----------------------------	--------------	--	-------	-------	--

Piscina via Costalunga 113

E01F	Acquagym			10:30	00:45	
E01G	Acquagym			11:15	00:45	

Piscina di Altura

E01H	Acquagym			11:00	00:45	
------	----------	--	--	-------	-------	--

venerdì 20 febbraio

Via S. Francesco 2

E03D	Ginnastica	Drago Alice	A	09:00	01:00	
E07E	Hatha Yoga terapia	Perlitz Patrizia	A	10:15	01:00	
D03D	Google Drive e Onedrive	Budicin Piero	E	10:30	01:30	LEZ. AGGIUNT.
C05C	Sloveno intermedio/avanzato	Kustrin Katerina	D	10:30	01:30	
E07F	Hatha Yoga e Qi Gong medico	Perlitz Patrizia	A	11:15	01:00	
L01F	Letteratura europea dell'800 e 900 - V. Majakovskij	Piccioni Anna	A	15:30	01:30	
L02D	Intelligenza artificiale	Galli Mauro	A	17:00	01:00	
F01	Scacchi livello base	Petrosino Germano	C	17:00	01:00	

F02	Scacchi livello avanzato	Petrosino Germano	C	18:00	01:00
F07	Miglioriamo il gioco del bridge	Biekar Lucio	D	18:15	01:30
E04H	Ginnastica posturale	Fрати Andrea	A	18:30	01:00

Piazza Libertà 6

E06E	NIA	Rasman Patrizia	4	10:15	01:00	
A02B	Storia della Musica	Meroi Allegra	1	15:30	01:00	
C02Y	Inglese livello base/interm. Rec. del 19/2	Rossato Virginia	2	17:00	01:30	RECUPERO
A01F	Chitarra corso avanzato	Zecchini Matteo	5	15:30	01:30	
A01E	Chitarra corso avanzato	Zecchini Matteo	5	17:30	01:30	
C01F	Francese intermedio	Brumat Solange	1	17:45	01:30	
	CONFERENZA: Questioni femminili nella mezza età	Tordi Loreley	A	18:00	01:30	

Via Pascoli 10

E04C	Ginnastica posturale	Truglio Michele		08:30	01:00
E04S	Ginnastica per diabetici, cardiopatici e ipertesi	Marchetti Enrico		11:30	01:00
E04M	Ginnastica posturale	Capanni Daniele		17:00	01:00

Piscina via Costalunga 113

E01L	Acquagym			10:30	00:45
E01M	Acquagym			11:15	00:45

sabato 21 febbraio

Via S. Francesco 2

A02E	Armonia - Teatro per ragazzi	Censky Sabrina	E	11:00	02:00
F05	Esecizi pratici di burraco	Valzano Mario	A	15:15	03:00