

SETTIMANA DAL 9 AL 14 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.**

* **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.****

* **PER IL CORSO B03G "RICETTE" CHE SI TERRA' MARTEDI' 10 FEBBRAIO 2026 ALLE ORE 17.30 NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6 IL DOC. L. BIEKAR PROPONE "STRUCOLI IN STRAZA" - **LOCANDINA ALLEGATA.****

* **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" CON LA DOC. A. ZULIANI **SONO SOSPESI** PER INDISPONIBILITA' DELLA DOCENTE. SEGUIRANNO ULTERIORI COMUNICAZIONI.**

* **IL CORSO L01B BRICIOLE D'ARTE "I CAVALLI" CON LA DOC. P. PESANTE CONTINUA CON LA **TERZA LEZIONE PER IL 2° GRUPPO** MARTEDI' 10 FEBBRAIO 2026 DALLE 16.30 ALLE 17.30 NELLA SEDE DI PIAZZA LIBERTA' 6.**

* **IL CORSO E04H GINNASTICA POSTURALE E' RIPRESO REGOLARMENTE IL **6 FEBBRAIO 2026** CON IL DOC. A. FRATI.**

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.

NEL CORSO E04Z GINNASTICA PER L'OSTEOPOROSI CON IL DOC. E.
* **MARCHETTI INIZIA IL 5 FEBBRAIO 2026 DALLE 12.30 ALLE 13.30 NELLA SEDE DI**
VIA PASCOLI 10 - CI SONO ANCORA POSTI LIBERI.

IL CORSO B03B INCONTRI CREATIVI - BORSE CON LA DOC. M. HEMALA INIZIA
* **IL 10 FEBBRAIO 2026 ALLE ORE 10.30 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2.**

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.

IL CORSO C02K INGLESE BASE/INTERMEDIO INIZIA 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.

**E' STATA PROGRAMMATA LA CONFERENZA DEL DOTT. F. CHIODOGRANDI
"NON TUTTI I DISTURBI DELLA MEMORIA SONO DOVUTI A
DETERIORAMENTO COGNITIVO" - VENERDI'13 FEBBRAIO 2026 ALLE ORE
16.00 NELLA SEDE DI VIA S. FRANCESCO 2 - LOCANDINA GIA' INVIATA.**

*** 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.**