SETTIMANA DAL 16 AL 21 NOVEMBRE 2026 CORSI ATTIVI

COMUNICAZIONI E VARIAZIONI

lunedì 16 novembre

Via S. Francesco 2

E05A	PILATES	Giuressi Cristin	A	09:00	10:00	
B02C	CORSO DI CUCITO CREATIVO	Russo Anna Maria	D	09:30	11:30	
D02B	UTILIZZO CONSAPEVOLE DEL PERSONAL COMPUTER	Spreafico Fulvio	E	09:30	11:00	
C05D	SLOVENO INTERMEDIO	Kustrin Katerina	C	10:00	11:30	
E05B	PILATES	Giuressi Cristin	A	10:15	11:15	
C03D	TEDESCO AVANZATO	Bayer Hildegard	E	11:15	12:45	
E03B	GINNASTICA DOLCE	Lucari Rossella	A	11:30	12:30	
B02D	PIZZI DELICATI AL TOMBOLO	De Cecco Diana	E	15:00	18:00	
C02Q	INGLESE CONVERSAZIONE BASE	Magliocchi Martina	D	15:00	16:30	
H01B	TRIESTE COM'ERA	Magris Fabio	A	15:00	16:15	
C04I	SPAGNOLO INTERMEDIO	Flores Barzola Elio	C	15:30	17:00	
C02R	INGLESE CONVERSAZIONE BASE	Magliocchi Martina	D	16:40	18:10	
E02B	GINNASTICA PERINEALE	Adriani Martina	A	17:30	18:30	
B02A	SARTORIA TECNICHE DI CONFEZIONAMENTO	Ficociello Carla Alberta	C	17:30	19:30	
B02H	L'ORA DEL FILO	Bruni Erica	E	18:15	19:30	
C02S	INGLESE CONVERSAZIONE BASE	Magliocchi Martina	D	18:20	19:50	
G01C	CORSO DI MOVIMENTO ESPRESSIVO RIO ABIERTO	Beira Susanna	A	18:45	19:45	
E08I1	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	A	20:00	23:00	

Piazza Libertà 6

E04V	GINNASTICA POSTURALE	Brun Angela	4	08:45	09:45	
C02W	SURVIVE ENGLISH ABROAD - Corso di sopravvivenza	Bogataj Caterina	2	09:00	10:30	
E03A	GINNASTICA DOLCE	Brun Angela	4	10:00	11:00	
H01A	ARTE... "RI-SCOPRI TRIESTE - Percorso alla ricerca di CAPOLAVORI SCONOSCIUTI	Favetta Marco	1	10:00	11:30	
G01B	QI GONG AVANZATO	Coppa Maria Gabriella	4	11:15	12:15	
C06A	CROATO BASE	Poloni Martina	3	15:00	16:30	
C07A	RUSSO BASE	Criselli Patrizia	1	15:00	16:30	
E04R	GINNASTICA POSTURALE VERTEBRALE	Frati Andrea	4	15:30	16:30	
A01G	CHITARRA AVANZATO	Zecchini Matteo	5	16:00	17:30	
C06B	CROATO INTERMEDIO	Poloni Martina	3	16:45	18:15	
F01	CORSO DI SCACCHI - PRINCIPIANTI ASSOLUTI	Riccobon Maurizio	2	17:00	18:00	
F03A1	ESCAPE ROOM - MISTERO IN CUCINA	Benvenuto Michela	5	18:00	19:00	PRIMA LEZIONE

Via Pascoli 10

E04A	GINNASTICA POSTURALE	Drago Alice		10:30	11:30
E04N	GINNASTICA PER OSTEOPOROSI	Marchetti Enrico		11:45	12:45
E04O	GINNASTICA PER OSTEOPOROSI	Marchetti Enrico		12:55	13:55

Piscina Costalunga

E01A	ACQUAGYM			10:45	11:30
E01B	ACQUAGYM			11:30	12:15
E01C	ACQUAGYM			12:15	13:00

Via S. Cilino 101/1

E08C	BALLI DI GRUPPO AVANZATO	Biasin Laura		10:00	11:30

martedì 17 novembre

Via S. Francesco 2

E04D	GINNASTICA POSTURALE	Drago Alice	A	09:00	10:00	
C02F	INGLESE INTERMEDIO	Marsilli Loretta	D	09:30	11:00	
C02T	INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO	Magliocchi Martina	C	09:30	11:00	
A01B	OLTRE LA VOCE CANTI DELL'ANIMA	Ferigo Barbara	A	10:30	12:00	
B03A	INCONTRI CREATIVI - BORSE E PATCHWORK	Hemala Marianovella	E	10:30	12:30	
C02P	INGLESE AVANZATO	Marsilli Loretta	D	11:00	12:30	
E05C	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	13:30	14:30	
E05D	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	15:00	16:00	
F05	IL FASCINO DEI GIOCHI ENIGMISTICI	Dendi Giorgio	E	15:00	16:30	
C02G	INGLESE INTERMEDIO	Zulian Lucia	C	15:30	17:00	
A02C	AD ALTA VOCE	Olivieri Viviana	D	16:00	17:30	
E05E	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	16:15	17:15	
C05A	SLOVENO BASE	Kustrin Katerina	E	16:30	18:00	
C02H	INGLESE INTERMEDIO	Zulian Lucia	C	17:00	18:30	
E04S	GINNASTICA POSTURALE - PREVENZIONE OSTEOPOROSI	Adriani Martina	A	17:25	18:25	
A02E	MEMORIE IN SCENA	Ferrante Donatella	D	17:45	19:45	
A01A	A SCUOLA DI CORO	Dordolo Luca	A	18:30	20:00	
N03	SOMMELIER DELLA BIRRA	Vattovani William	C	18:30	20:00	SOSPESO
E08I2	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	A	20:00	23:00	
E08I3	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	E	20:00	23:00	

Piazza Libertà 6

C01C	FRANCESE INTERMEDIO	Orel Orietta	1	11:00	12:30
E04P	GINNASTICA POSTURALE - PREVENZIONE OSTEOPOROSI	Adriani Martina	4	11:30	12:30

B02F	UNCINETTO	Cafagna Carmen	2	15:00	17:00	
B02G	CREARE CON AGO E FILO	De Cecco Diana	1	15:00	17:30	
C04F	SPAGNOLO AVANZATO	Tiano Iglesia Liliana	3	16:00	17:30	
E06A	CORSO DI NIA	Rasman Patrizia	4	16:30	17:30	
D04A	CITTADINI DIGITALI: SPID, CIE, PEC E PAGAMENTI ONLINE IN SICUREZZA	Ulcigrai Alessia	5	17:00	18:30	PRIMA LEZIONE
C02J	INGLESE INTERMEDIO	Meroi Allegra	2	17:15	18:45	
C04C	SPAGNOLO BASE	Tiano Iglesia Liliana	3	17:45	19:15	
E06B	CORSO DI NIA	Rasman Patrizia	4	18:00	19:00	

Via Pascoli 10

E04B	GINNASTICA POSTURALE	Truglio Michele		08:30	09:30	
E04E	GINNASTICA POSTURALE	Capanni Daniele		17:00	18:00	

Piscina Altura

E01M	ACQUAGYM			11:00	11:45	

Piscina Costalunga

E01D	ACQUAGYM			10:30	11:15	
E01E	ACQUAGYM			11:15	12:00	

Auser Via Pasteur 41

B01A	DISEGNO DAL VERO	Flego Arnaldo		15:00	17:30	

Via S. Cilino 101/1

E08D	BALLI DI GRUPPO BASE	Biasin Laura		10:00	11:30	

mercoledì 18 novembre

Via S. Francesco 2

E07A	HATHA YOGA	Masuino Stefania	A	07:30	08:30	
C04B	SPAGNOLO AVANZATO	Tiano Iglesia Liliana	D	09:00	10:30	
E07B	YOGA	Campisi Iveta	A	09:00	10:00	
D03C	TABLET BASE	Aloisio Marco	E	09:00	10:00	
C02U	INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO	Magliocchi Martina	C	09:30	11:00	
F06	BURRACO PER PRINCIPIANTI	Tatafiore Silvana	A	10:15	12:15	
G02G	BUGIE E VERITÀ - EQUILIBRIO TRA QUESTI DUE PRINCIPI	Fornera Silva	E	10:15	12:15	
C04H	SPAGNOLO CONVERSAZIONE PLUS	Tiano Iglesia Liliana	D	10:30	12:00	
C01E	FRANCESE CONVERSAZIONE SEMPLICE CON ELEMENTI GRAMMATICA	Orel Orietta	C	11:15	12:45	
E04U	GINNASTICA POSTURALE	Brun Angela	A	12:30	13:30	
C05E	SLOVENO INTERMEDIO	Kustrin Katerina	B	14:00	15:30	
B02E	PIZZI DELICATI AL TOMBOLO	De Cecco Diana	E	15:00	18:00	

C02L	INGLESE INTERMEDIO	Magliocchi Martina	D	15:30	17:30
G02A	SCRITTURA CREATIVA - CORSO BASE	Marsilli Loretta	C	15:30	16:30
G02B	SCRITTURA CREATIVA - CORSO AVANZATO	Marsilli Loretta	C	16:45	17:45
L03A	DENTRO LE NOTIZIE: APPROFONDIMENTI DALLA STAMPA	Ramponi Gianni	A	17:15	18:15
C02B	INGLESE BASE	Magliocchi Martina	D	17:40	19:40
E07C	HATHA YOGA	Klimic Roberto	A	18:30	20:00
L04F	RISTRUTTURAZIONE DI UNA UNITÀ ABITATIVA	Bortolucci Roberto	C	19:00	21:00
E08I4	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	A	20:00	23:00
E08I5	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	E	20:00	23:00

Piazza Libertà 6

E05F	PILATES	Giuressi Cristin	4	08:45	09:45
C04A	SPAGNOLO BASE PLUS	Caccamese Chiara	3	09:00	10:30
E05K	PILATES	Giuressi Cristin	4	09:45	10:45
C05F	SLOVENO CONVERSAZIONE	Simcic Arianna	1	10:00	11:00
C04D	SPAGNOLO INTERMEDIO	Caccamese Chiara	3	10:45	12:15
C02K	INGLESE INTERMEDIO	Bracco Marianna	2	10:45	12:15
D01A	CORSO BASE DI FOTOGRAFIA DIGITALE	Simcic Arianna	1	11:30	13:00
G01A	QI GONG PRINCIPIANTI	Coppa Maria Gabriella	4	11:30	12:30
G02H	PICCOLI ESERCIZI DI FELICITA'	Paronuzzi Alessandro	5	11:30	12:30
C01D	FRANCESE AVANZATO	Orel Orietta	1	16:15	17:45
C02Y	INGLESE PRONUNCIATO BENE: padroneggia la pronuncia brittanica	Bogataj Caterina	2	17:00	18:30
C01G	FRANCESE INTERMEDIO	Brumat Solange	3	17:45	19:15
E03C	GINNASTICA DOLCE	Riccò Stella	4	18:30	19:30
E08I6	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	4	20:00	23:00

Via Pascoli 10

E04G	GINNASTICA POSTURALE	Drago Alice		10:30	11:30
E04Q	GINNASTICA PER CARDIOPATICI DIABETICI E IPERTESI	Marchetti Enrico		11:30	12:30

Via Cologna 16/A

B01B	PRINTS - PRESENZE INCISE A TRIESTE LABORATORIO DI TECNICHE INCISORIE	Godas Miriam, Girolomini Flavio		15:00	17:30

Via S. Cilino 101/1

E08E	BALLI DI GRUPPO AVANZATO	Biasin Laura		16:15	17:45

giovedì 19 novembre

Via S. Francesco 2

E05G	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	08:30	09:30

B03B	PREPARAZIONE AL NATALE	Moratto Susanna	E	09:30	11:30	
G02E	MINDFULNESS - LA VIA DELLA SERENITÀ	Marass Mariangela	D	09:30	11:00	
CO2V	INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO	Stefanutti Doria	C	09:30	11:00	
E05H	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	09:45	10:45	
E05J	PILATES MATWORK PRINCIPIANTI	Lafont Chantal	A	11:00	12:00	
E04Mb	GINNASTICA POSTURALE VERTEBRALE	Dirodi Andrea	A	12:15	13:15	
E07D	HATHA YOGA	Perlitz Patrizia	A	14:00	15:00	
D02B	UTILIZZO CONSAPEVOLE DEL PERSONAL COMPUTER	Spreafico Fulvio	E	15:00	16:30	
C02C	INGLESE BASE	Marsilli Loretta	D	15:30	17:00	
L01A	IL CONTE DI MONTECRISTO	Malusa' Fabio	A	15:30	16:30	
C05C	SLOVENO INTERMEDIO	Kustrin Katerina	C	15:30	17:00	
L01B	GOCCIOLINE D'ARTE - "Mimesis"	Pesante Paola	A	16:45	17:45	PRIMA LEZIONE
L01L	ELEMENTI DI LOGICA	Pesante Guido	E	16:45	17:45	PRIMA LEZIONE
C02E	INGLESE BASE	Marsilli Loretta	D	17:00	18:30	
C02N	INGLESE INTERMEDIO/AVANZATO+	Gallo Elena	C	17:00	18:30	
E09A	DANZA DEL VENTRE	Stuparich Giuliana	A	17:45	19:45	
L01E	DAL MITO ALLA STORIA: la Chiesa tra messaggio evangelico e gestione del potere	Gentile Cecilia	E	18:00	19:00	SOSPESO
F07	BRIDGE PRINCIPIANTI	Biekar Lucio	D	18:30	20:00	
E08I7	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	A	20:00	23:00	
E08I8	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	E	20:00	23:00	

Piazza Libertà 6

C01A	FRANCESE LIVELLO BASE	Orel Orietta	1	09:30	11:00	
L01I	CENNI DI STORIA DELL'ARTE MODERNA	Girolomini Flavio	4	10:00	11:00	
C03A	TEDESCO FACILE - DEUTSCH LEICHT - MIT LEKTURE	Ahlborn Ursula Lioba	2	10:30	12:00	
C01F	FRANCESE CONVERSAZIONE AVANZATA	Orel Orietta	1	11:00	12:30	
A01D	CHITARRA BASE	Zecchini Matteo	5	15:00	16:30	
C02M	INGLESE INTERMEDIO	Rossato Virginia	2	15:00	16:30	
L03B	GRAFOLOGIA - CORSO BASE	Triscoli Edoardo	3	15:00	16:30	
C03C	TEDESCO INTERMEDIO	Micheli Liviana	1	15:30	17:00	
E06C	CORSO DI NIA	Rasman Patrizia	4	16:30	17:30	SOSPESO
N01	LABORATORIO DI MEMORIE: La Trieste del GMA - Progetto NADIR PRO APS	Nadir Pro APS	4	16:30	17:30	
A01E	CHITARRA AVANZATO	Zecchini Matteo	5	16:45	18:15	
C02D	INGLESE BASE	Rossato Virginia	2	16:45	18:15	
L01C	LA CULTURA TEDESCA DEL SECOLO LUNGO	Ahlborn Ursula Lioba	3	16:45	18:15	
L01H	STORIA DELLA PORCELLANA EUROPEA DAL 1700 AD OGGI	Hinze Erika	1	17:30	18:30	
E06D	CORSO DI NIA	Rasman Patrizia	4	18:00	19:00	SOSPESO
E08I9	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	4	20:00	23:00	

Via Pascoli 10

E04C	GINNASTICA POSTURALE	Truglio Michele	08:30	09:30	
E04N	GINNASTICA PER OSTEOPOROSI	Marchetti Enrico	11:45	12:45	
E04O	GINNASTICA PER OSTEOPOROSI	Marchetti Enrico	12:55	13:55	

Piscina Altura

E01N	ACQUAGYM		11:00	11:45	

Piscina Costalunga

E01F	ACQUAGYM		10:45	11:30	
E01G	ACQUAGYM		11:30	12:15	
E01H	ACQUAGYM		12:15	13:00	

Via S. Cilino 101/1

E08F	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO	Biasin Laura	15:45	17:15	

venerdì 20 novembre

SCIOPERO GENERALE NAZIONALE - SOSPESE TUTTE LE LEZIONI IN TUTTE LE SEDI

Via S. Francesco 2

E04K	GINNASTICA POSTURALE	Drago Alice	A	09:00	10:00	SOSPESO
D02C	COMPUTER FACILE	Isernia Francesco	E	10:00	12:00	SOSPESO
E07E	HATHA YOGA	Perlitz Patrizia	A	10:15	11:15	SOSPESO
C03B	TEDESCO BASE	Bayer Hildegard	C	11:00	12:30	SOSPESO
E07F	HATHA YOGA E QI GONG MEDICO	Perlitz Patrizia	A	11:15	12:15	SOSPESO
L01F	CORSO SULLA LETTERATURA EUROPEA	Piccioni Anna	A	15:30	17:00	SOSPESO
D03A	SMARTPHONE BASE	Aloisio Marco	E	16:00	17:00	SOSPESO
H01E	GIORNALISMO URBANO	Marsilli Loretta	E	17:00	18:00	SOSPESO
	ESSERE NONNI OGGI	Nicolini Filippo -Loretta Marilli	A	17:30	18:30	RINVIATO
F08	MIGLIORIAMO IL GIOCO DEL BRIDGE	Biekar Lucio	C	18:00	19:30	SOSPESO
A01A	A SCUOLA DI CORO	Dordolo Luca	A	18:30	20:00	SOSPESO
E08I10	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	A	20:00	23:00	
E08I11	CORSO DI BALLO (OdS)	Moretto Gabriele	E	20:00	23:00	

Piazza Libertà 6

G01I	TAI CHI CHUAN - STILE YANG	Postogna Alessandro	4	08:45	10:15	SOSPESO
C05B	SLOVENO BASE	Simcic Arianna	1	10:00	11:00	SOSPESO
E06E	CORSO DI NIA	Rasman Patrizia	4	10:30	11:30	SOSPESO
D01C	CORSO DI FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE ANDROID	Simcic Arianna	1	11:30	12:30	SOSPESO

E04W	GINNASTICA POSTURALE	Dirodi Andrea	4	11:30	12:30	SOSPESO
A01F	CHITARRA DA OSMIZA	Zecchini Matteo	5	15:30	17:00	SOSPESO
E04M	GINNASTICA POSTURALE VERTEBRALE	Frati Andrea	4	17:30	18:30	SOSPESO
A01DD	CHITARRA BASE	Zecchini Matteo	5	17:30	19:00	SOSPESO
E07G	HATHA YOGA	Klimic Roberto	4	18:30	20:00	SOSPESO

Via Pascoli 10

E04F	GINNASTICA POSTURALE	Truglio Michele		08:30	09:30	SOSPESO
E04Q	GINNASTICA PER CARDIOPATICI DIABETICI E IPERTESI	Marchetti Enrico		11:30	12:30	SOSPESO
E04L	GINNASTICA POSTURALE	Capanni Daniele		17:00	18:00	SOSPESO

Piscina Costalunga

E01I	ACQUAGYM			10:30	11:15	SOSPESO
E01L	ACQUAGYM			11:15	12:00	SOSPESO

sabato 21 novembre

Via S. Francesco 2

A02H	W I FIOI		A	11:30	13:00	
F09	BURRACO AVANZATO (TORNEO)		A	15:30	18:30	
F13	DIVERTIRSI CON IL BURRACO	Valzano Mario		15:30	18:30	
H01F	TERGESTE MEDIOEVALE	Rigotti Elisabetta	E	16:00	17:30	