

# VERGIATE CORSI 23/24

COMUNE DI VERGIATE - BIBLIOTECA 'E.BAJ'

PILATES STRETCHING CORE AND FUNCTIONAL  
TRAINING CON AATIF FALCETTA

SCRITTURA CREATIVA ADULTI E RAGAZZI  
CON FABIO CASTANO

LABO EDUCAZIONE TEATRALE RAGAZZI  
CON BATTISTINA TELI

YOGA BAMBINI 6/12 ANNI CON ILARIA MARIA BALZARINI

PERINEO E DINTORNI CON DANIELA SQUIZZATO

GRATUITO

GRATUITO

LINGUA ITALIANA L2 PER STRANIERI ADULTI  
IN COLLABORAZIONE CON CPIA DI GALLARATE



info:  
Ufficio Cultura  
Piazza Baj 16  
VERGIATE  
0331 964120  
[cultura@comune.vergiate.va.it](mailto:cultura@comune.vergiate.va.it)

+++++  
+++++  
+++++  
+++++  
+++++



## **PILATES STRETCHING CORE AND FUNCTIONAL TRAINING CON AATIF FALCETTA**

TEL. 3336226919 MAIL: AATIF.FALCETTA@VIRGILIO.IT

**PILATES:** ESERCIZI POSTURALI DI RINFORZO E MOBILITÀ PER PREVENIRE PROBLEMATICHE OSTEOARTICOLARI E MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE E POSTURALE

**STRETCHING:** ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE PER MIGLIORARE RIGIDITÀ E DIMINUIRE LIVELLI DI STRESS  
LEZIONI SETTIMANALI DI 50 MINUTI

**CORE AND FUNCTIONAL TRAINING:** POTENZIAMENTO DELLA FASCIA ADDOMINALE PARAVERTEBRALE PER PREVENIRE DANNI ALLA COLONNA VERTEBRALE

PACCHETTI RINNOVABILI DI N. 4 LEZIONI DI 45 MINUTI/ € 52 (MINIMO 4 ISCRITTI)  
PRIMA PROVA SEMPRE GRATUITA

MARTEDÌ DALLE ORE 19.15 - CENTRO SOCIALE SESONA - DAL 12.9.23

## **SCRITTURA CREATIVA ADULTI E RAGAZZI 9/13 ANNI CON FABIO CASTANO**

TEL. 3477950676 MAIL: CASTANO.FABIO@LIBERO.IT

6 LEZIONI DI UN'ORA E MEZZA MIN 5/MAX 20 PARTECIPANTI  
COSTO A LEZIONE € 25 ADULTI / € 20 RAGAZZI  
INTERO CORSO € 150 ADULTI / € 120 RAGAZZI

SABATO - ORE 10.30 - SEDE DA DEFINIRE - DAL 23.9.23

## **LABO EDUCAZIONE TEATRALE RAGAZZI CON BATTISTINA TELI**

TEL. 3478150958 MAIL: BATTISTINAT@GMAIL.COM

DESTINATO A GRUPPI OMOGENEI PER ETÀ DI BAMBINI E RAGAZZI, HA LO SCOPO DI ATTIVARE E STIMOLARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA E, SUCCESSIVAMENTE, LA CREATIVITÀ ATTRAVERSO LO STRUMENTO DEL TEATRO CON GIOCHI, TRAINING E ATTIVITÀ STRUTTURATE PER LO SVILUPPO DI COMPETENZE RELAZIONALI, EMOTIVE, AFFETTIVE, MOTORIE, ESPRESSIVE E COGNITIVE.

30 LEZIONI DI 2 ORE MIN 8/MAX 20 PARTECIPANTI  
CARNET MENSILE € 40

MARTEDÌ - ORE 17 - SALA MARCHETTI (EX POLIVALENTE) - DAL 3.10.23

## **YOGA BAMBINI 6/12 ANNI CON ILARIA MARIA BALZARINI**

TEL. 3496797252 MAIL: ILAFROG86@LIBERO.IT

ATTRAVERSO L'APPRENDIMENTO TRAMITE ESERCIZI FISICI, EMOZIONALI, CON MUSICHE E COLORI VENGONO AFFRONTATI I TEMI DELL'EDUCAZIONE POSTURALE, L'EDUCAZIONE AL RESPIRO, L'EDUCAZIONE DELLE EMOZIONI, L'ASCOLTO, L'EDUCAZIONE AL RILASSAMENTO E ALLA CONSAPEVOLEZZA, L'EDUCAZIONE AL SILENZIO.

12 LEZIONI DI 1 ORA  
MIN 4 / MAX 12 PARTECIPANTI  
INTERO CORSO € 125

GIOVEDÌ - ORE 17 - CENTRO SOCIALE SESONA - DAL 21.9.23

## **PERINEO E DINTORNI CON DANIELA SQUIZZATO**

**GRATUITO**

TEL. 3477144674 MAIL: DANIELASQUIZZATO.OST@GMAIL.COM

INCONTRI RIGUARDANTI LA SALUTE PERINEALE E LA SESSUALITÀ NELLE VARIE FASI DELLA VITA: ADOLESCENZA, ETÀ FERTILE, GRAVIDANZA E PUERPERIO, MENOPAUSA E SENILITÀ

4 LEZIONI DI 2 ORE E MEZZA  
DESTINATARIE DONNE NELLE FASCE D'ETÀ SOPRA ELENCAE  
MIN 8 / MAX 20 PARTECIPANTI

GIOVEDÌ - ORE 20.30 - BIBLIOTECA COMUNALE - DAL 14.9.23

## **LINGUA ITALIANA L2 PER STRANIERI ADULTI +16**

**GRATUITO**

IN COLLABORAZIONE CON CPIA DI GALLARATE WWW.CPIAIVARESE.IT

CON IL SOSTEGNO DI OVV ORGANIZZAZIONE VOLONTARI VERGIATESI

CORSI DI ALFABETIZZAZIONE LIVELLI DA A1 A B2

PRE-ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA TEL. 0331 964120 MAIL: CULTURA@COMUNE.VERGIATE.VA.IT

MERCOLEDÌ E VENERDÌ - DALLE ORE 17.30 - BIBLIOTECA COMUNALE - DA OTTOBRE 2023