



Città di  
Albisola Superiore  
Assessorato alla Cultura e alla Pubblica Istruzione



L'Anno Accademico 2023/2024 verrà presentato ai cittadini presso la sede dell'Associazione Nazionale Alpini (Corso Mazzini 42)

## MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2023 - ore 17.00

### PROGRAMMA:

#### 1° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024

CORSO	GIORNO - ORA	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO
IL MANDALA DEL RADICAMENTO	LUNEDÌ 15.00 - 17.00			8 - 15 - 22 - 29
IMMUNOLOGIA E INFIAMMAZIONE	LUNEDÌ 15.00 - 16.30	13-20-27	4	
FRANCESE: Corso base	LUNEDÌ 16.30 - 18.00	6 - 13 - 20 - 27	4 - 11	
AVVIO AL GIOCO DEL GOLF	MARTEDÌ 14.30 - 16.00	14-21-28	5-12	
ORTOFRUTTICULTURA: Teoria e pratica	MARTEDÌ 15.00 - 17.00	7 - 21	5 - 19	16
CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita	MARTEDÌ 17.00 - 19.00	14 - 28	12	9-23
RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE: Partiamo col piede giusto!!	MERCOLEDÌ 15.30 - 17.00	8-15-22-29	13-20	
YOGA: L'armonia di corpo e mente	MERCOLEDÌ 17.00 - 18.00	8-15-22-29	13-20	
MINDFULNESS: Gestione dello stress	GIOVEDÌ 15.00 - 17.00	16 - 30	14	11 - 25
CERAMICA: Decoro	GIOVEDÌ 17.00 - 19.00	16 - 30	14	11 - 25
UNCINETTO: Prepariamoci al Natale	VENERDÌ 15.00 - 17.00	10 - 17 - 24	1 - 15	
CANTO: Prepariamoci al Natale	VENERDÌ 17.00 - 19.00	10 - 17 - 24	1 - 15	

#### 2° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024

CORSO	GIORNO - ORA	FEBBRAIO	MARZO	APRILE
IL MANDALA DELLA CREATIVITÀ	LUNEDÌ 15.00 - 17.00	5 - 12 - 19 - 26		
CIBO, MEDICINA DELL'ANIMA	LUNEDÌ 15.30 - 17.00		18 - 25	8 - 15 - 22
INGLESE: Corso base	LUNEDÌ 17.00 - 18.00	12 - 19 - 26	4 - 11 - 18 - 25	8 - 15 - 22
AVVIO AL GIOCO DEL GOLF	MARTEDÌ 14.30 - 16.00		19 - 26	2 - 9 - 16
PARLEMMUNE: Conversazione in dialetto	MARTEDÌ 15.00 - 16.30	13 - 27	12 - 26	9
CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita...continua	MARTEDÌ 17.00 - 19.00	13 - 27	12 - 26	9
MOVIMENTO, RESPIRAZIONE E POSTURA	MERCOLEDÌ 15.00 - 17.00	14 - 28	13-27	10
DIFESA PERSONALE	MERCOLEDÌ 15.00 - 17.00	7 - 21	6	
SPAGNOLO: Corso base	MERCOLEDÌ 17.00 - 18.00	14 - 21 - 28	6 - 13 - 20 - 27	3 - 10 - 17
PRIMO SOCCORSO	GIOVEDÌ 17.00 - 18.30	15 - 29	14 - 28	11
ESCURSIONISMO: Passi primordiali	GIOVEDÌ 17.00 - 18.30	8 - 22	7 - 21	4
UNCINETTO: Come costruire una borsa	VENERDÌ 15.00 - 17.00	2 - 16	8 - 22	5
ALIMENTA IL TUO BENESSERE	VENERDÌ 17.30 - 19.00	2 - 16	8 - 22	5-19
INTRODUZIONE ALLA FOTOGRAFIA	VENERDÌ 18.00 - 19.30	9 - 23	1 - 15	12
MANI, TERRA, CREATIVITÀ: Corso di modellato	15.00 - 18.00	12 - 13 - 14 - 15		

Il servizio, rivolto ai maggiorenni, è gestito direttamente dall'Amministrazione Comunale, attraverso il Comitato di Gestione. Per il primo trimestre le iscrizioni dovranno pervenire da lunedì 23 a venerdì 27 ottobre 2023 dalle ore 8:30 alle ore 12:00, consegnando il modulo di iscrizione presso l'ufficio turismo al piano terra del Palazzo Comunale in piazza Libertà 19. Per il secondo trimestre le iscrizioni dovranno pervenire, con le stesse modalità, da lunedì 22 a venerdì 26 gennaio. Gli iscritti saranno ammessi ai corsi in ordine di presentazione della domanda.

La partecipazione ai corsi è subordinata al pagamento, che dovrà avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario.

Ogni persona non potrà presentare più di due moduli di iscrizione a nome di terzi.

I corsi si terranno presso la sede dell'Associazione Nazionale Alpini (corso Mazzini 42) e presso l'ufficio IAT - Vinceremo (piazzale Marinetti)

La tariffa è pari a € 15,00 per ogni corso. Non sono previsti rimborsi.

#### PER INFORMAZIONI:

Servizio UniAlbisola (presso Biblioteca comunale), tel 019/484615 - Lunedì, mercoledì, venerdì, ore 8.30/12.30; martedì e giovedì ore 14.00/17.00  
Servizio Turismo, tel. 019/482295 int. 262/264 - Da lunedì a venerdì, ore 8.00/13.00