



UN'albisola



L' Anno Accademico 2026/2027 verrà presentato presso la sede
dell'Associazione Nazionale Alpini (Corso Mazzini 42)

GIOVEDÌ 15 OTTOBRE 2026 - ore 15,30

PROGRAMMA:

1° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027							
CORSO	SEDE	GIORNO ORA	NOV 2026	DIC 2026	GEN 2027		
FISIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO: COME PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E METABOLICHE	BIBLIO	LUNEDÌ e GIOVEDÌ 15:30/17:00	-	-	11-14-25-28		
INGLESE - LIVELLO INTERMEDIO	BIBLIO	LUNEDÌ 16:00/17:30	9-16-23-30	7-14-21	-		
LE ALBIS(S)OLE NEL TEMPO	ALPINI	LUNEDÌ 15:00/16:30	9-16-23-30	7-14-21	-		
DALLA TERRA ALLE STELLE E OLTRE	ALPINI	LUNEDÌ 16:30/18:00	9-16-23-30	14	-		
LEGATORIA	PIAZZA DEI MILLE	MARTEDÌ 15:00/17:00	3-17	1-15-22	-		
COME COLTIVARE LE PIANTE DA FRUTTO E GLI ORTAGGI NELLA TRADIZIONE LOCALE E NELL'INNOVAZIONE	IAT	MARTEDÌ 15:00/17:00	10-24	1-15-22	-		
PASSI DI BENESSERE	ALPINI	MARTEDÌ 15:00/16:00	3-10-17-24	1-15-22	-		
MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE DI RILASSAMENTO	ALPINI	MARTEDÌ 16:30/18:00	3-10-17-24	1-15	-		
GUARDIAMOCI INTORNO	SEDE VISITA	MARTEDÌ e MERCOLEDÌ 15:30	3-17	2-15	12		
SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI ROMANI ARCHEOLOGIA E VILLA ROMANA DI ALBISOLA	IAT	MERCOLEDÌ 15:00/16:30	11-18-25	2-9-16	-		
FRANCESE CONVERSAZIONE	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	18-25	2-9	-		
BOCCE (PETANQUE)	BOCCIOFILA CELLE	MERCOLEDÌ 17:00/19:00	4-18	2	13-20-27		
I VANGELI. PAROLA DI DIO E PAROLA DELL'UOMO	ALPINI	GIOVEDÌ 15:30/17:30	5-12-19-26	3	-		
L'ARTE DEL MANDALA PER RITROVARE CALMA E BELLEZZA	IAT	GIOVEDÌ 15:00/17:00	12-19-26	3	-		
IL DISEGNO ONIRICO - UN VIAGGIO CREATIVO ALLA SCOPERTA DI SÉ	IAT	VENERDÌ 16:30/19:00	27	4-11-18	-		
OH CHE ARMONICO FRACASSO! PERCORSI NELL'OPERA LIRICA	IAT	VENERDÌ e MERCOLEDÌ 15:00/16:30	13-18-25-27	-	-		
DIPINGI IL TUO NATALE	SCUOLA CERAMICA	SABATO 9:30/11:30	7-14-21-28	12	-		
SCOLPISCI IL TUO CORPO, LIBERA LA MENTE: GUIDA AL NORDIC WALKING RITMICO LA NUOVA FRONTIERA DELLA CAMMINATA ATTIVA	LUCETO	SABATO 14:30/16:00	14-21-28	5	-		

2° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027							
CORSO	SEDE	GIORNO ORA	GEN 2027	FEB 2027	MAR 2027	APR 2027	MAG 2027
BENESSERE IN MOVIMENTO: TEORIA E PRATICA	IAT/ PALESTRA NAOS	LUNEDÌ 15:00	8	1-15	1-15	-	-
FIRENZE DA DANTE A GALILEO	BIBLIO	LUNEDÌ 15:30/17:00	-	1-8-15-22	1-8	-	-
CONOSCIAMO IL VINO INSIEME AI SOMMELIER. STORIA, DEGUSTAZIONE E VIAGGIO NEL MONDO DEL VINO LIGURE, ITALIANO E FRANCESE	IAT	LUNEDÌ 18:00/19:30	-	1-8-15-22	1	-	-
STRETCHING DINAMICO E GINNASTICA POSTURALE	ALPINI	LUNEDÌ 16:00/17:00	-	-	1-8-15-22	5-12-19	-
DIFESA PERSONALE	ALPINI	MARTEDÌ 16:30/18:00	-	9-23	9	-	-
SPUNTI DI GOLF	SEDE GOLF	MARTEDÌ 14:30/16:30	-	-	2-9-16-23-30	-	-
SPAGNOLO BASE: PRIME CONVERSAZIONI E CULTURA	IAT	MARTEDÌ 15:00/16:30	-	-	2-9-16-23-30	6	-
COME DIVENTARE IL MIGLIORE AMICO DEL TUO CANE	IAT	MARTEDÌ 18:00/19:00	-	9-23	9-23	6-20	-
L'ARTE DELLA DECORAZIONE FLOREALE: CREATIVITÀ TECNICA E NATURA	IAT	MARTEDÌ 17:00/18:30	-	2-16	2-16	-	-
NOTE E COLORI SUL GRANDE SCHERMO: DALLE QUATTRO STAGIONI ALLA MAGIA DELLA MUSICA DA FILM	IAT	MARTEDÌ 15:30/17:30	-	-	-	13-20-27	4-11-18
YOGA	ALPINI	MERCOLEDÌ 15:00/16:00	-	3-10-17-24	3-10-17	-	-
STAR BENE CON SE STESSI, STAR BENE CON GLI ALTRI	IAT	MERCOLEDÌ 15:30/16:30	-	-	24-31	7-14	-
LA SALUTE PARTE DALL'INTESTINO MA COMINCIA DALLA BOCCA	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	-	3-10-17-24	3-10	-	-
CERAMICA: DECORO	SCUOLA CERAMICA	MERCOLEDÌ 17:15/19:15	-	3-17	3-17-31	-	-
PERCORSO OLISTICO	IAT	GIOVEDÌ 17:00/18:30	7-14-21-28	4-11-18-25	-	-	-
PROMUOVERE LA SALUTE A TUTTE LE ETÀ	IAT	GIOVEDÌ 15:00/16:30	-	4-11-18-25	11	-	-
IN VIAGGIO CON LA FOTOGRAFIA TRA CUORE E REALTÀ	IAT	VENERDÌ 18:30/19:30	-	12-26	12-26	9	-
ESCURSIONISMO - ANDARE PER SENTIERI	IAT	SABATO 16:00	-	-	6-20	3-17	8

ISCRIZIONI:

Da lunedì 19 ottobre 2026, dalle ore 8:15 alle ore 12.30 fino a esaurimento dei posti disponibili, presso Ufficio Turismo/Cultura, situato al piano terra del Palazzo Comunale (Piazza Libertà 19), presentando l'apposito modulo cartaceo, debitamente compilato e firmato.

Ogni persona può presentare al massimo due moduli di iscrizione a nome di terzi.
L'accettazione ai corsi avverrà in base all'ordine cronologico di presentazione della domanda.

INFORMAZIONI IMPORTANTI SUI CORSI:

Ogni corso richiede un numero minimo di 5 partecipanti per poter essere attivato.
Alcuni corsi potrebbero sovrapporsi per date e orari. Si prega di verificare attentamente il calendario prima di iscriversi.

La tariffa di iscrizione è pari a € 15,00 per ogni corso.
La partecipazione ai corsi è subordinata al pagamento, che dovrà avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario. Non sono previsti rimborsi.

PER INFORMAZIONI:

Servizio Turismo/Cultura/Sport, tel. 019/482295 int. 262/264
Da lunedì a venerdì, ore 8.00/13.00 - cultura@comune.albisola-superiore.sv.it

L'Assessore alla Cultura
Simona POGGI

Il Sindaco
Maurizio GARBARINI