



A.S.E.P. srl

# Corsi

# 2019 2020



Comune di Porto Mantovano



Comune di San Giorgio Bigarello

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Mantova



**Comune di Porto Mantovano**



**Comune di San Giorgio Bigarello**

Si rinnova anche per questo autunno l'immane appuntamento con le proposte dei corsi A.Se.P. Srl per il tempo libero, il benessere fisico e la formazione.

Ampia la scelta tra le più svariate aree d'interesse in cui non mancano le proposte ormai "istituzionali" e le nuove tipologie di corsi rivolte a tutte le fasce d'età.

Si potrà scegliere di migliorare la propria forma fisica oppure arricchire la propria conoscenza personale.

Anche quest'anno il nostro "libretto corsi" verrà distribuito su tutto il territorio. Ne rappresenterà una guida dettagliata sull'offerta, redatta anche sulle richieste segnalate dai cittadini e sull'analisi dei fabbisogni emersi.

Un caro saluto,

**Vanessa Ciribanti**

Assessore alla Cultura e alle Pari Opportunità

Prosegue anche quest'anno la proficua collaborazione con A.Se.P. Srl nell'organizzazione di attività a favore dei nostri cittadini.

In modo particolare intendiamo realizzare corsi per il tempo libero che possano incontrare le esigenze e le attitudini di tutti, addentrandoci nelle aree di maggiore interesse e per tutte le fasce d'età, con lo scopo di sviluppare talenti oltre che di fornire opportunità per il tempo libero.

In questo libretto che vi proponiamo, troverete l'offerta completa dei corsi e i contatti a cui potrete rivolgervi per avere tutte le informazioni utili per la scelta del corso e per effettuare le iscrizioni.

Buon lavoro.

**Beniamino Morselli**

Sindaco di San Giorgio Bigarello



**Iscrizioni dal 02 settembre**

**inizio corsi:**

**FITNESS 23 SETTEMBRE**

**TEMPO LIBERO 07 OTTOBRE**

**UFFICI ISCRIZIONI:**

- **presso sede Asep, 1° piano**

Piazza della Pace, 5- Porto Mantovano (MN)

**dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30**

**martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30**

- **presso Area Finanziaria della sede municipale di Mottella**

Piazza della Repubblica, 9

San Giorgio Bigarello (MN)

**giovedì dalle 10.00 alle 12.30**

- **presso sede municipale di Gazzo**

Via Gazzo, 22

San Giorgio Bigarello (MN)

**lunedì, mercoledì, venerdì e sabato**

**dalle 10.00 alle 12.30**

**APERTURA STRAORDINARIA**

**c/o sede Asep**

**DAL 2 AL 28 SETTEMBRE 2019:**

**lunedì, mercoledì e venerdì**

**dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 18.30**

**martedì e giovedì dalle 08.30 alle 14.00**

**sabato dalle 08.30 alle 12.30**

Per effettuare l'iscrizione a tutti i corsi è necessario il codice fiscale.

Per i corsi fitness occorre presentare l'originale del **certificato medico di idoneità alla pratica dell'attività sportiva non agonistica** in corso di validità (altre versioni non saranno ritenute valide ai fini dell'iscrizione).

I programmi dei corsi sono visionabili sul sito [www.asep.it](http://www.asep.it)

INFO: tel. 0376/391311 - [corsi@asep.it](mailto:corsi@asep.it)

# VANTAGGI CORSI FITNESS

- Lezione di **prova gratuita** solo corsi fitness
- **10 buoni CONAD** da 5 € alla 1° iscrizione
- Possibilità di **recupero lezioni perse** solo corsi fitness indicati sulla ricevuta di iscrizione
- Per i corsi fitness di San Giorgio Bigarello sarà possibile recuperare le lezioni perse nei corsi fitness di Porto Mantovano indicati sulla ricevuta di iscrizione
- **Tessera UISP**: tante agevolazioni su [www.uisp.it](http://www.uisp.it)
- **Tessera sconto Farmacia comunale di Porto Mantovano**



 **CONAD**

 **UISP**  
**sportpertutti**  
Comitato di Mantova

Anche quest'anno ASEP e UISP hanno stipulato una convenzione con **CONAD** per la distribuzione agli iscritti ai corsi **FITNESS** e **TEMPO LIBERO** di 10 buoni da € 5,00 spendibili nei punti vendita di Porto Mantovano e Mantova (Gradaro e Lunetta). I buoni saranno distribuiti in occasione della prima iscrizione del corso.

# VANTAGGI CORSI 2019/2020

Ad ogni iscritto verrà consegnata la tessera sconti per gli acquisti presso la Farmacia comunale di Porto Mantovano [piazza della Pace, 5]

**1 bollino**

**ogni 10 €  
di spesa**



Ogni tessera verrà consegnata con già 3 bollini regalati da noi

# CORSI FITNESS

Grazie alla convenzione con UISP ed alla collaborazione tra ASEP SRL e ARMONIA per gli iscritti o iscrivendi ai CORSI ASEP verranno applicate le seguenti tariffe:

- Bambini da 0 a 6 anni, la certificazione non è più obbligatoria
- inferiore ai 18 anni, maggiore a 65 anni: 30€
- per età compresa tra 18 e 64 anni: 35€



**ARMONIA**

Affinché venga applicata questa tariffa, è indispensabile che gli utenti in fase di prenotazione si qualificano come iscritti ai corsi ASEP e che, all'accettazione, esibiscano documento di identità, e se già in possesso attestato di iscrizione ai corsi ASEP.

**CENTRO POLISPECIALISTICO** Via F.lli Kennedy, 73C  
46047 Porto Mantovano /MN T +39 0376 1608500

Il numero verde da contattare per le prenotazioni è **800 892 855**  
attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 20.00  
il sabato dalle 8.00 alle 13.00

**14 - 15 SETTEMBRE**



Vieni a trovarci  
e prova i corsi!!!

## Sabato 14 SETTEMBRE



### **POWER GAG**

ore 15.45, Palestra Pertini

### **QI GONG**

ore 16:30, Palestra Pertini



### **TAI CHI MOVIMENTO**

ore 17:00, Palestra Pertini

### **TAI CHI MEDITAZIONE**

ore 17:30, Palestra Pertini



### **HATHA YOGA**

ore 18:00, Palestra Pertini

### **GINNASTICA POSTURALE**

ore 18:30, Palestra Pertini



### **PRIMI PASSI DANZA 3-4 ANNI**

ore 15:00, Piccola Palestra Pertini

### **PROPEDEUTICA ALLA DANZA 4-5 ANNI**

ore 15:45, Piccola Palestra Pertini



### **CORSO DI DANZA DAI 6 ANNI**

ore 16:30, Piccola Palestra Pertini

### **MODERN JAZZ 9-11 ANNI**

ore 17:15, Piccola Palestra Pertini



LE PROVE SONO GRATUITE E DURERANNO CIRCA 30 MINUTI.  
LA PARTECIPAZIONE ALLE PROVE NON NECESSITA DI ISCRIZIONE.

**14 - 15 SETTEMBRE**



Vieni a trovarci  
e prova i corsi!!!

**Domenica 15  
SETTEMBRE**

**MOTORIA ADULTI/GINNASTICA DOLCE**  
ore 8:30, Palestra Pertini



 **GIOCHIAMO INSIEME 3-5 ANNI**  
ore 10:00, Palestra Pertini

**PILATES**  
ore 9:15, Palestra Pertini



 **FREESTYLER**  
ore 11:30, Piccola Palestra Pertini

**KANGOO JUMPS**  
ore 10:45, Palestra Pertini



 **TONE UP**  
ore 12:00, Palestra Pertini

**BODY SCULPTING/TOTAL BODY**  
ore 11:30, Palestra Pertini



 **ZUMBA**  
ore 12:30, Palestra Pertini

**NORDIC WALKING**  
ore 10:00, Ritrovo e Partenza da Palestra Pertini



LE PROVE SONO GRATUITE E DURERANNO CIRCA 30 MINUTI.  
LA PARTECIPAZIONE ALLE PROVE NON NECESSITA DI ISCRIZIONE.



# **CORSI FITNESS PORTO MANTOVANO**

# Primi passi

## PREPARATORIO



### Piccola palestra Pertini - Loc. Drasso dai 3 ai 4 anni, sabato dalle 10.30 alle 11.30

Un primo approccio alle basi della danza e del movimento. Semplici esercizi di coordinazione a tempo di musica per far scoprire al bambino i concetti di spazio e ritmo e ad accrescere la consapevolezza del proprio corpo all'interno di un contesto giocoso e divertente

LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# Propedeutica alla danza

## Piccola palestra Pertini - Loc. Drasso

### dai 4 ai 5 anni, lunedì e giovedì dalle 16.30 alle 17.30

E' il corso di preparazione alla danza per bambini in età prescolare. Il metodo adottato offre loro la possibilità di imparare i primi rudimenti della danza, stimolandoli alla conoscenza del corpo e all'acquisizione del senso del ritmo e del movimento. LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
35,00	65,00	95,00	120,00	140,00	155,00	175,00	195,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# Corso di danza

Piccola palestra Pertini - Loc. Drasso  
da 6 a 8 anni, lunedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.30



E' il corso di preparazione alla danza per bambini in età prescolare. Il metodo adottato offre loro la possibilità di imparare i primi rudimenti della danza, stimolandoli alla conoscenza del corpo e all'acquisizione del senso del ritmo e del movimento.

LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
35,00	65,00	95,00	120,00	140,00	155,00	175,00	195,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

## Modern jazz

Piccola palestra Pertini - Loc. Drasso  
da 9 a 11 anni, lunedì e giovedì dalle 18.30 alle 19.30



Per bambini a partire dagli 9 anni, le lezioni alternano fasi di preparazione fisica a fasi di studio tecnico dei passi, del ritmo e dell'espressività corporea. La danza moderna insegna a scoprire ed esprimere le proprie potenzialità artistiche e creative attraverso l'unicità del proprio linguaggio corporeo.

LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
35,00	65,00	95,00	120,00	140,00	155,00	175,00	195,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# Giochiamo insieme

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
da 3 a 5 anni, sabato dalle 9.30 alle 10.30



Il corso si fonda sul gioco spontaneo favorendo la piena manifestazione dell'espressività motoria del bambino: lo aiuta a comunicare, creare, sviluppare le sue capacità.  
LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# CASA DELL'ACQUA

PIAZZA DELLA RESISTENZA, BANCOLE

per aiutare l'ambiente e risparmiare



**Acqua naturale e gassata  
con prelievo tramite tessera  
(residenti): € 0,05 al litro;**

**Acqua naturale e gassata  
con prelievo tramite  
gettoniera: € 0,10 al litro;**

Le tessere sono riservate esclusivamente agli utenti residenti nel Comune di Porto Mantovano, mentre gli utenti non residenti potranno prelevare l'acqua tramite la gettoniera.

**VENDITA TESSERE:**

**UFFICIO ASEP al 1° piano**

Piazza della Pace, 5- Porto Mantovano (MN)

**ORARI: dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30,  
martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30**

# MOTORIA PER ADULTI

Palestra Pertini - Loc. Drasso



**MOTORIA 1:** lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30

**MOTORIA 2:** lunedì e mercoledì dalle 15.00 alle 16.00

**MOTORIA 3:** martedì e venerdì dalle 9.30 alle 10.30

**MOTORIA 4:** martedì e venerdì dalle 10.30 alle 11.30

L'esercizio fisico eseguito con regolarità contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute nell'anziano e al rallentamento dei processi di invecchiamento. I benefici sono molteplici come la prevenzione a molte malattie dell'apparato circolatorio, respiratorio, muscolare ed osseo.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
35,00	65,00	95,00	120,00	140,00	155,00	175,00	195,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# GINNASTICA POSTURALE

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.30

Movimenti mirati alla correzione e al mantenimento della postura, del benessere psico fisico, tramite esercizi di scarico della colonna vertebrale, di stretching, di mobilità articolare .

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

## GINNASTICA POSTURALE MONOSETTIMANALE

Palestra Scuola Elementare Bancole- via Roma  
martedì dalle 18.00 alle 19.00



Movimenti mirati alla correzione e al mantenimento della postura, del benessere psico fisico, tramite esercizi di scarico della colonna vertebrale, di stretching, di mobilità articolare .

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# TONE UP

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì dalle 18.30 alle 19.30

Allenamento che combina insieme più esercizi in rapida successione al fine di ottenere un lavoro cardio vascolare e di tonificazione muscolare completa grazie all'utilizzo di attrezzi fitness.



8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# BODY SCULPTING

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Il body sculpting è un'attività di allenamento finalizzato alla formazione e al mantenimento di un fisico asciutto e scolpito, particolare attenzione alla componente cardiovascolare che permette di lavorare sul metabolismo; gli esercizi vengono eseguiti in rapida successione al fine di ottenere un lavoro muscolare cardiovascolare utilizzando attrezzi fitness come step pesetti elastici.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# TOTAL BODY

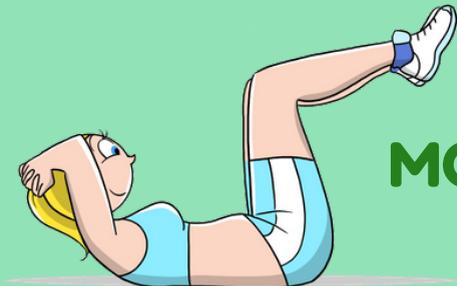
Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00**

Allenamento adatto sia agli uomini che alle donne finalizzato a tonificare rassodare scolpire spalle gambe glutei ed addominali!  
L'allenamento combina esercizi di resistenza muscolare a quelli cardiovascolari incrementando così forza equilibrio coordinazione.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# TOTAL BODY MONOSETTIMANALE

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**lunedì dalle 19.30 alle 20.30**

Allenamento adatto sia agli uomini che alle donne finalizzato a tonificare rassodare scolpire spalle gambe glutei ed addominali!  
L'allenamento combina esercizi di resistenza muscolare a quelli cardiovascolari incrementando così forza equilibrio coordinazione.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# POWER GAG

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00**

Allenamento finalizzato alla tonificazione ed al modellamento di glutei, gambe addominali e fianchi. Favorisce il dimagrimento localizzato in zone critiche quali interno ed esterno coscia, ventre e fianchi. Ottimo allenamento integrativo per i corridori ed i ciclisti che vogliono migliorare la prestazione nelle loro discipline, in quanto l'incremento della forza porta ad una maggior efficienza del gesto atletico specifico.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# ZUMBA

Palestra Pertini - Loc. Drasso  
**mercoledì dalle 19.30 alle 20.30**

Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.



8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# KANGOO JUMPS

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**KANGOO JUMPS 1:** giovedì dalle 9.00 alle 10.00

**KANGOO JUMPS 3:** martedì dalle 21.00 alle 22.00

Palestra Scuola Elementare Bancole - Via Roma

**KANGOO JUMPS 2:** lunedì dalle 18.00 alle 19.00



Le Kangoo Jumps (letteralmente: salti da canguro) sono degli stivaletti dotati di molle che permettono di rimbalzare durante lo svolgimento dell'attività fisica. Si può correre, fare jogging, allenarsi massimizzando i profitti e riducendo nel contempo i rischi di infortunio: bastano pochi minuti al giorno per esercitare tutte le componenti fisiche come la resistenza cardiovascolare, la potenza aerobica, l'incremento di tono e massa muscolare.

**con calzatura tecnica propria:**

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
65,00	125,00	175,00	225,00

**senza calzatura tecnica propria:**

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
75,00	145,00	210,00	265,00

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

# FREESTYLER

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso

**martedì dalle 8.30 alle 9.30**

Si tratta di una piattaforma mobile con un sistema di corde elastiche che offrono resistenza che permette al corpo di lavorare nei tre piani dello spazio in maniera efficace e con livelli crescenti di intensità, dinamismo, complessità. Permette l'allenamento completo per gli arti superiori (braccia e spalle) e inferiori (gambe, cosce, glutei), sviluppa la forza, sollecita il sistema cardiocircolatorio, migliora l'equilibrio, la coordinazione e la flessibilità.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
80,00	155,00	225,00	280,00

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

# PILATES

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**PILATES 1:** lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

**PILATES 2:** martedì e giovedì dalle 14.00 alle 15.00

Palestra Scuola Elementare Bancole - via Roma

**PILATES 3:** martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00

**PILATES 4:** martedì e giovedì dalle 20.00 alle 21.00

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# PILATES MONOSETTIMANALE

Palestra Pertini - Loc. Drasso

**PILATES MONO 1:** lunedì dalle 8.30 alle 9.30

**PILATES MONO 2:** mercoledì dalle 13.45 alle 14.45

**PILATES MONO 3:** mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

Palestra Scuola Elementare Bancole - via Roma

**PILATES MONO 4:** venerdì dalle 17.30 alle 18.30

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.



8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# PILATES IN GRAVIDANZA

Piccola Palestra Pertini  
mercoledì dalle 9.00 alle 10.00

Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione anche in gravidanza. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
60,00	115,00	165,00	210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# KRAV-MAGA AUTODIFESA

Piccola Palestra Pertini - Loc. Drasso  
lunedì dalle 19.30 alle 21.00

Corso per apprendere le tecniche semplici ed efficaci di autodifesa, conoscere le problematiche ed i meccanismi per disinnescare il conflitto, individuando le situazioni a rischio. Corso adatto a tutti, anche per principianti e non necessita di preparazione atletica. Per i minorenni è consigliata la supervisione di un familiare.

**8 lezioni da 1,5 h: 55€**

Lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# HATHA YOGA

Palestra Scuola Elementare Bancole - via Roma

**HATHA YOGA 1:** lunedì dalle 20.30 alle 22.00

**HATHA YOGA 4:** venerdì dalle 20.15 alle 21.45

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
75,00	140,00	200,00	260,00

Lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

Ponte tra corpo e mente, ha come obiettivo la reintegrazione col nostro mondo interiore.

Esercizi che partono dal corpo e si associano a quelli del respiro. Attenzione, forza muscolare, elasticità, autoconsapevolezza ed equilibrio in senso lato sono alcune delle abilità su cui verte ogni sessione.



Palestra Pertini - Loc. Drasso

**HATHA YOGA 2:** mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

Palestra Scuola Elementare Bancole - via Roma

**HATHA YOGA 3:** giovedì dalle 18.00 alle 19.00

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
60,00	115,00	165,00	210,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# TAI CHI MEDITAZIONE

**Palestra Scuola Elementare Bancole- via Roma**  
**mercoledì dalle 19.30 alle 20.30**

Si compone di movimenti lenti, circolari e consecutivi a ritmo di musica rilassante. E' adatto sia per i principianti, sia per chi ha già praticato le attività legate al Tai Chi.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1°  
iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

## TAI CHI MOVIMENTO

**Palestra Scuola Elementare Bancole- via Roma**  
**mercoledì dalle 18.00 alle 19.30**

Ripetizione e memorizzazione con approfondimento delle seguenti forme TAI CHI CHIH, TAI CHI CHUAN, TAI CHI CHUAN in stile CHENG e QIGONG, EAST MEETS WEST QIGONG, TAI CHI CHUAN, VIET TAI CHI.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
60,00	115,00	165,00	210,00

lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



## QI GONG

**Palestra Scuola Elementare Bancole- via Roma**  
**lunedì dalle 19.30 alle 20.30**

Esercizio costante sull'energia, con movimenti lenti e gentili che attivano la circolazione del sangue, distendendo tensioni e stress, donando calma alle emozioni, rilassando la mente e procurando così un benessere a tutto il corpo.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# REGGAETON

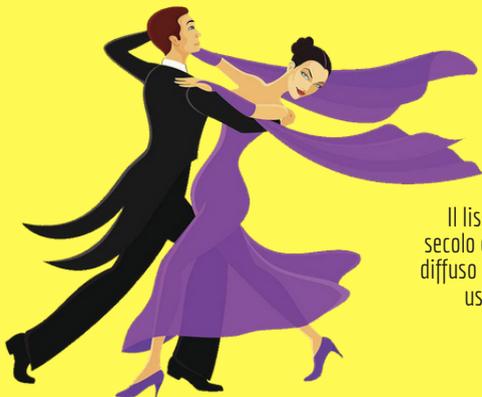
Piccola Palestra Pertini

mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Il reggaeton è un genere sia musicale che di danza. Le radici di questo genere di espressione sono da ricercarsi all'interno delle influenze giamaicane del reggae e del dancehall, con sonorità tipiche dell'America Latina e della cultura hip-hop. Si è diffuso come ballo latino ed il suo seguito è dovuto principalmente alle sue caratteristiche di essere una danza sensuale ed allo stesso tempo brucia grassi.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
45,00	80,00	105,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# BALLO LISCIO

Palestra Pertini

domenica dalle 21.00 alle 22.30

Il liscio è un ballo di coppia nato in Romagna tra la fine del XIX secolo e i primi decenni del XX secolo che col passare degli anni si è diffuso in tutta Italia. Deve il suo nome alle movenze dei ballerini che usano scivolare, strusciare i piedi, quindi andare via liscio.

8 lezioni da 1,5 h: 50€

(prezzo da intendersi a partecipante)

lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# LatinoAmericano **SALSA CUBANA BASE**

Palestra Pertini

mercoledì dalle 21.30 alle 22.30

Corso dedicato al ballo di coppia rivolto a chi vuole avvicinarsi ai balli Caraibici per la prima volta.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
50,00	90,00	125,00	155,00

(prezzo da intendersi a partecipante)

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# LatinoAmericano **BACHATA BASE**

Palestra Pertini

mercoledì dalle 20.30 alle 21.30

Corso dedicato al ballo di coppia di origine dominicana e dai ritmi caraibici, rivolto a chi non ha ancora conosciuto il mondo del ballo.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni
50,00	90,00	125,00	155,00

(prezzo da intendersi a partecipante)

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



# GESTIONE DEL VERDE

PIAZZA DELLA PACE, 5 BANCOLE, TEL. 0376/391311



A.SE.P. Srl gestisce da 10 anni il servizio di piantumazione, pulizia e manutenzione del verde delle aree attrezzate per il tempo libero, dei parchi e dei giardini del Comune di Porto Mantovano

**Aree a verde:** 100.000 mq

**Parchi e aree verdi attrezzate:** 199.000 mq

**Aiuole fiorite:** 8.3 km



**WHATSASEP**

tel. 345/7252549

Per qualsiasi informazione, segnalazione o suggerimento, ci trovate anche su whatsapp. Inviateci un messaggio!



# AVVIAMENTO ALLA CORSA

ritrovo presso Palestra Pertini  
martedì dalle 18.30 alle 19.30

**CORRIAMO INSIEME: LA CORSA PER CHI NON HA MAI CORSO.** Corso di avviamento alla corsa. L'attività, tenuta da una qualificata ed esperta allenatrice, si svolgerà principalmente all'aperto. L'obiettivo è portare tutti i partecipanti a capire corsa e respirazione, evitando errori comuni e prevenendo gli infortuni, con lo scopo di arrivare a poter correre fino a 5 chilometri.

*In caso di maltempo sarà discrezione della docente valutare se proseguire lo svolgimento della lezione esternamente o all'interno della Piccola Palestra Pertini, proponendo attività di potenziamento muscolare specifica per la corsa.*



**8 lezioni da 1 h: 45€**

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1°  
iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# NORDIC WALKING

ritrovo in Via F.lli Kennedy, angolo Via Sabbadini

**NORDIC WALKING 1:** lunedì dalle 18.00 alle 19.15

**NORDIC WALKING 2:** mercoledì dalle 9.00 alle 10.15

E' un'attività fisico/sportiva che sfrutta l'utilizzo di due bastoncini per creare un allenamento completo per tutto il corpo. Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura e tonifica glutei ed addominali.

**I BASTONCINI VERRANNO FORNITI DALL'INSEGNANTE.**

Attività sospese da dicembre a febbraio

lezione effettiva di 70 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

**8 lezioni: 65€**

# EDUCAZIONE CINOFILA

Area di sgambamento in via Fratelli Kennedy

**BASE 1:** sabato dalle 11.00 alle 12.00

**BASE 2:** sabato dalle 14.00 alle 15.00

Vuoi un cane educato? Vuoi poterlo portare ovunque con te per condividere tanti momenti insieme? Attraverso il gioco migliorerai la relazione col tuo cane, gli insegnerai i comandi base, imparerai a gestire le più frequenti difficoltà di gestione quotidiana. LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.

**6 lezioni da 1 h: 45€**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale





**CORSI FITNESS  
SAN GIORGIO BIGARELLO**

# Giochiamo insieme

**Palestra Scuola Media San Giorgio Bigarello**  
da 3 a 5 anni, mercoledì dalle 17.00 alle 18.00



Il corso si fonda sul gioco spontaneo favorendo la piena manifestazione dell'espressività motoria del bambino: lo aiuta a comunicare, creare, sviluppare le sue capacità.  
**LA LEZIONE PERSA NON POTRA' ESSERE RECUPERATA.**

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
40,00	70,00	100,00	130,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano

# CASA DELL'ACQUA

PIAZZA T. MARTINELLI  
SAN GIORGIO BIGARELLO - LOC. GAZZO

per aiutare l'ambiente e risparmiare



**Acqua naturale e gassata con prelievo tramite tessera**  
(residenti): € 0,05 al litro;

**Acqua naturale e gassata con prelievo tramite gettoniera:**  
€ 0,10 al litro;

**Tessera dedicata:**

Prelievo gratuito per residenti in aree non servite da acquedotto comunale

Le tessere sono riservate esclusivamente agli utenti residenti nel Comune di San Giorgio Bigarello, mentre gli utenti non residenti potranno prelevare l'acqua tramite la gettoniera.

## VENDITA TESSERE:

Ufficio del Protocollo della sede municipale di Mottella Piazza della Repubblica, 8  
tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 12.30, mercoledì pomeriggio dalle ore 15 alle ore 17

Sportello al Cittadino della sede municipale di Gazzo Via Gazzo, 22  
tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 12.30, mercoledì pomeriggio dalle ore 15 alle ore 17

Ufficio Asep Srl al 1° piano Piazza della Pace, 5- Porto Mantovano (MN)  
dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30, martedì pomeriggio dalle 15.30 alle 18.30

# PILATES

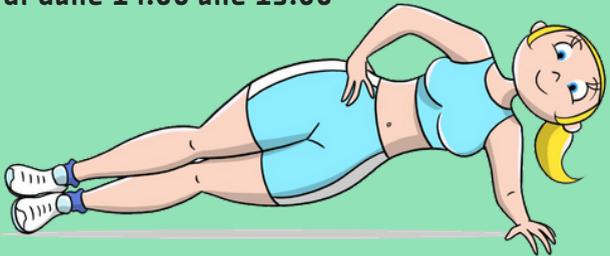
Palestrina Frida Kahlo San Giorgio Bigarello

**PILATES 1:** lunedì e mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

**PILATES 2:** martedì e giovedì dalle 19.00 alle 20.00

Palestra Scuola Media San Giorgio Bigarello

**PILATES 3:** martedì e venerdì dalle 14.00 alle 15.00



Ginnastica posturale rieducativa che stimola la consapevolezza delle posizioni corrette a livello scheletrico e muscolare per riacquistare equilibrio e controllo della posizione, precisione, fluidità nei movimenti e corretta respirazione. Incrementa l'elasticità muscolare rilassando corpo e mente.

8 lezioni	16 lezioni	24 lezioni	32 lezioni	40 lezioni	48 lezioni	56 lezioni	64 lezioni
40,00	75,00	105,00	135,00	160,00	185,00	210,00	235,00

lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano

# GINNASTICA DOLCE

**Palestra Scuola Media San Giorgio Bigarello**  
**martedì e venerdì dalle 15.00 alle 16.00**

Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste, in sintesi, le caratteristiche della ginnastica dolce, una disciplina sportiva orientata al benessere capace di adattarsi alle esigenze di sportivi e non. Un tipo di attività motoria nella quale prevalgono movimenti lenti e gradualmente, eseguiti al corpo libero senza richiedere uno sforzo particolare a chi la pratica.

<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>	<b>40 lezioni</b>	<b>48 lezioni</b>	<b>56 lezioni</b>	<b>64 lezioni</b>
35,00	65,00	95,00	120,00	140,00	155,00	175,00	195,00

**lezione effettiva di 50 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano**

# HATHA YOGA

**Palestrina Frida Kahlo San Giorgio Bigarello**  
**giovedì dalle 20.00 alle 21.30**

Ponte tra corpo e mente, ha come obiettivo la reintegrazione col nostro mondo interiore. Esercizi che partono dal corpo e si associano a quelli del respiro. Attenzione, forza muscolare, elasticità, autoconsapevolezza ed equilibrio in senso lato sono alcune delle abilità su cui verte ogni sessione.

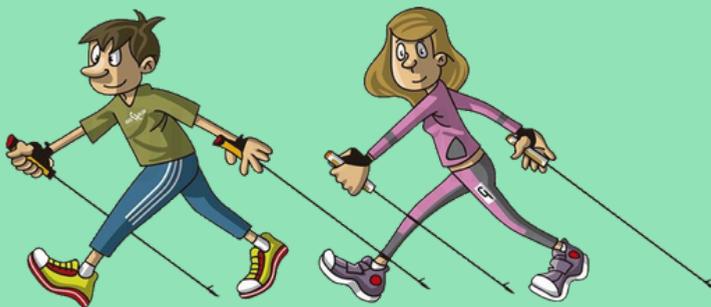


<b>8 lezioni</b>	<b>16 lezioni</b>	<b>24 lezioni</b>	<b>32 lezioni</b>
75,00	140,00	200,00	260,00

**lezione effettiva di 80 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano**

# NORDIC WALKING

Ritrovo presso Parcheggio Scuola Media  
San Giorgio Bigarello - Piazza 8 marzo  
martedì dalle 18.30 alle 19.45



E' un'attività fisico/sportiva che sfrutta l'utilizzo di due bastoncini per creare un allenamento completo per tutto il corpo. Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura e tonifica glutei ed addominali.

**I BASTONCINI VERRANNO FORNITI DALL'INSEGNANTE.**

Attività sospese da dicembre a febbraio

**8 lezioni: 65€**

lezione effettiva di 70 minuti, 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano



**Corisi** 2019  
2020

# CULTURA E TEMPO LIBERO



Comune di Porto Mantovano



A.S.E.P. srl



Comune di San Giorgio Bigarello



**CORSI CULTURA E  
TEMPO LIBERO  
PORTO MANTOVANO**

# Inglese per Bambini

Aula Asep - Piazza della Pace, 5

**DA 6 A 8 ANNI**, sabato dalle 15.30 alle 16.30

**8 lezioni a sabati alterni a partire da gennaio 2020**

Applicando semplici conoscenze trascorreremo un'ora con attività ma...  
lo faremo in inglese!

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

**8 lezioni da 1 h: 40€**



## Impariamo a parlare giocando

Aula Asep - Piazza della Pace, 5

**DA 2 A 4 ANNI (anni di nascita 2015-2016-2017):**

**sabato dalle 9.30 alle 10.30**

**LABORATORIO POTENZIAMENTO LINGUAGGIO.** Il laboratorio stimola lo sviluppo del linguaggio e prevede la partecipazione di un piccolo gruppo di bambini. Ogni bambino dovrà essere obbligatoriamente accompagnato da un adulto che dovrà presenziare ad ogni incontro (non è richiesto che l'adulto accompagnatore sia sempre lo stesso) e che verrà coinvolto nelle attività di gioco assieme al bimbo.

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

**5 incontri da 45 min: 70€**

# Corso di Disegno e Pittura per Bambini

Aula Asep - Piazza della Pace, 5  
DA 7 A 11 ANNI, giovedì dalle 17.00 alle 18.30



Disegno lineare e in volume, copia, pittura dal vero...  
le possibilità sono immense a seconda dei gusti e  
dell'ispirazione di ognuno. I bambini imparano a  
disegnare divertendosi e ciò ha come vantaggio di  
stimolare la loro curiosità e il loro senso  
dell'osservazione.

**10 lezioni da 1,5 h: 105€**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

# INGLESE

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**BASE:** lunedì dalle 21.00 alle 22.30

Per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua inglese utili in diversi contesti quotidiani. Studio della grammatica e lessico di base.

**BASE/INTERMEDIO:** martedì dalle 21.00 alle 22.30

Per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.

**INTERMEDIO:** mercoledì dalle 21.00 alle 22.30

Per chi già conosce la grammatica e ha voglia di applicare le proprie conoscenze nella conversazione.

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



10 lezioni da 1,5 h: 80€

# SPAGNOLO

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**BASE:** lunedì dalle 19.30 alle 21.00

Per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua spagnola utili in diversi contesti quotidiani. Studio della grammatica e lessico di base.

**BASE/INTERMEDIO:** mercoledì dalle 19.30 alle 21.00

Per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.

**INTERMEDIO:** martedì dalle 19.30 alle 21.00

Per chi già conosce la grammatica e ha voglia di applicare le proprie conoscenze nella conversazione.

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale



10 lezioni da 1,5 h: 80€

# TAGLIO E CUCITO

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**BASE:** sabato dalle 10.30 alle 12.30

**AVANZATO:** venerdì dalle 20.30 alle 22.30



Pensato sia per i principianti sia per chi volesse affinare la tecnica, durante il corso si imparerà a realizzare tutte le piccole riparazioni per il nostro guardaroba, a adattare e sistemare vecchi abiti, a confezionare capi unici ed esclusivi, a scoprire tutti i trucchi della macchina da cucire. Non è obbligatorio, ai fini della partecipazione al corso, possedere la macchina da cucire.

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

10 lezioni da 2 h: 105€

# PITTURA CREATIVA E RESTAURO VECCHI OGGETTI

Aula ASEP - Piazza della Pace 5  
giovedì dalle 19.00 alle 20.30

Il corso propone le tecniche e i piccoli accorgimenti da utilizzare durante le operazioni di restauro di piccoli oggetti che abbiamo in casa e ai quali teniamo, dando loro la possibilità di essere "vintage" e non "vecchi". Inoltre, saranno presentate ai partecipanti al corso, anche degli accenni sulle tecniche di pittura sul vetro.



Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

10 lezioni da 1,5 h: 110€

# FOTOGRAFIA DIGITALE BASE

Il corso aiuterà a capire la Macchina Fotografica, a usare modi di scatto non automatici, a diventare fotografi consapevoli attraverso la padronanza della tecnica fotografica. L'obiettivo è quello di rendere interessanti i propri scatti applicando le regole compositive dell'immagine. Occorre munirsi di una propria macchina fotografica compatta o reflex.

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**  
**giovedì dalle 21.00 alle 22.30**

**10 lezioni da 1,5 h: 75€**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

# CAMERA RAW / LIGHTROOM

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5**  
**lunedì dalle 18.00 alle 19.30**

Impareremo a sviluppare e correggere a livello professionale le foto scattate in formato RAW, sfruttando tutte le potenzialità del negativo digitale, al fine di ottenere il massimo dalle nostre immagini. Si imparerà a importare, catalogare e ritrovare rapidamente le nostre foto. Vedremo inoltre come esportare le foto nei vari formati adatti alla stampa o alla condivisione sui social media. E' necessario portare il proprio PC personale.



**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

**6 lezioni da 1,5 h: 65€**



# SMARTPHONE ABC

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5  
mercoledì dalle 17.30 alle 18.30**

Dedicato a tutti coloro che desiderano imparare l'utilizzo di base di Smartphone e Tablet, sia con dotazione iOS sia Android. Occorre munirsi di un proprio smartphone o tablet.

**5 lezioni da 1 h: 25€**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

## SOCIAL

**Aula ASEP - Piazza della Pace 5  
mercoledì dalle 18.30 alle 19.30**

Dedicato a tutti coloro che desiderano imparare l'utilizzo dei Social Media: Facebook, Instagram, Twitter... E a chi vuole espandere i confini della propria socialità attraverso gli schermi del proprio smartphone o tablet.  
E' necessario munirsi di PC, smartphone o tablet.

**10 lezioni da 1 h: 55€**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**



# APPROCCIO AL PC

Aula ASEP - Piazza della Pace 5

**BASE:** martedì dalle 18.00 alle 19.30



10 lezioni da 1,5 h: 75€

Corso per chi non ha mai acceso un pc o poco più. Impareremo ad utilizzare tastiera, mouse e le più comuni applicazioni del mondo PC/Windows.

Nel corso INTERMEDIO/INTERNET verranno approfondite le tematiche affrontate nel corso BASE, spaziando sull'utilizzo della rete.  
Occorre munirsi di un proprio PC.



Aula ASEP - Piazza della Pace 5  
**INTERMEDIO/INTERNET:** venerdì  
dalle 17:30 alle 19.00

10 lezioni da 1,5 h: 75€

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

# LABORATORIO BOTANICO

In collaborazione con:

**CORSO PER BAMBINI:**

**Orto Sociale Sant'Antonio - Strada Santa Maddalena  
sabato dalle 10.00 alle 12.00**



PORTO IN RETE

F I O R I



*Fiori*

**"Natura, in che senso?":** Cinque incontri per destare i sensi e sperimentarsi nel riconoscere la natura attraverso la vista, l'olfatto, il gusto, il tatto e l'udito. Attività svolte coinvolgendo sia il corpo che la mente per riconoscere ed apprezzare il nostro ambiente naturale. Il laboratorio è rivolto ai bambini dagli 8 ai 12 anni. Si raccomanda un abbigliamento molto comodo e sporcabile. Le lezioni si svolgeranno anche con condizioni meteorologiche incerte.

A PARTIRE DA SETTEMBRE 2019.

**CORSO PER ADULTI:**

**Orto Sociale Sant'Antonio - Strada Santa Maddalena  
sabato dalle 10.00 alle 12.00**

**"Habitat Naturale per tipi curiosi":** Cinque incontri rivolti a giovani, adulti ed anziani che non vogliono perdere il contatto con madre terra ma non sanno da dove cominciare.

Si raccomanda un abbigliamento molto comodo e sporcabile.

Le lezioni si svolgeranno anche con condizioni meteorologiche incerte.

Gli incontri verranno così suddivisi:

**Primo incontro:** "Orto per tutti" - Dalla vaschetta alla biolca, semplici suggerimenti per chiunque desideri metter mano alla terra.

**Secondo e terzo incontro:** "Orto da fiore e orto da frutto" - Molte piante dalle splendide fioriture sono anche commestibili. Suggerimenti e semina di piante edibili.

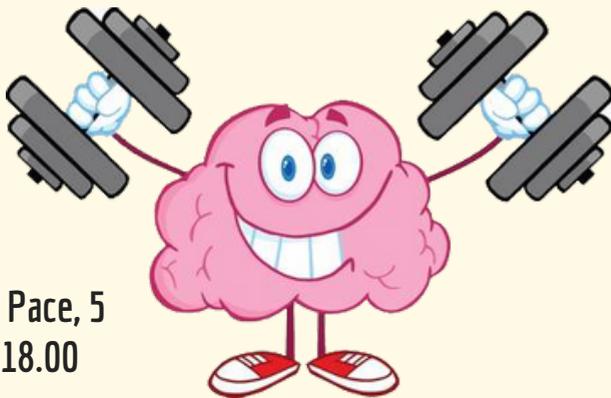
**Quarto e quinto incontro:** "Nutrizione e cura dell'orto e per l'orto" - Il coltivare ci è maestro di reciprocità, in quanto si dà e si trae nutrimento e cura. Preparazione di macerati e tisane. (Gli ultimi due incontri si terranno al Drasso Park). A PARTIRE DA FEBBRAIO 2020.



Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale

**5 lezioni da 2 h: 40€**

# ALLENA-MENTE



**Aula Asep - Piazza della Pace, 5  
martedì dalle 16.30 alle 18.00**

Un allenamento che aiuta a mantenere “in forma” il cervello sviluppando la flessibilità, l’agilità, ed il potenziamento delle funzioni cognitive (come ad esempio la memoria, l’attenzione, il linguaggio ed il ragionamento). Si basa su esercizi presentati in forma cartacea dove verranno riportati testi, numeri e disegni su cui ragionare e che “attivano” il cervello.

**10 lezioni da 1,5 h: 60€**

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione  
e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale**

# MANTOVA S-CONOSCIUTA

Piazza Andrea Mantegna - Mantova  
(davanti alla Chiesa di Sant'Andrea)  
sabato dalle 15.30 alle 17.00

a partire da ottobre 2019

Mantova è una città che stupisce sempre, soprattutto se la si guarda con lo spirito indagatore. In occasione della grande mostra su Giulio Romano che caratterizzerà l'anno 2019 la guida e storico dell'arte Simone Rega propone tre percorsi che riguardano la figura di Giulio Romano.

**1° uscita:** Giulio religioso tra licenza e nuova maniera: Visita alle chiesa di Sant'Andrea e al Duomo di Mantova

**2° uscita:** Quando ruggiva la Leona. Storia non rettilinea di Corso Pradella: Visita esterna di Corso Vittorio Emanuele nel suo nuovo assetto

**3° uscita:** Inseguendo il Rio. Curiosità a pelo d'acqua: visita esterna ai monumenti e ai palazzi lungo il corso del Rio

**3 uscite da 1,5 h: 40€**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1°  
iscrizione e tessera raccolta punti per  
sconti in Farmacia comunale





**CORSI CULTURA E  
TEMPO LIBERO  
SAN GIORGIO BIGARELLO**

# Corso di Disegno e Pittura per Bambini

Sala Corsi - Centro Culturale via Frida Kahlo

**DA 7 A 11 ANNI:** lunedì dalle 16.30 alle 18.00



Disegno lineare e in volume, copia, pittura dal vero...le possibilità sono immense a seconda dei gusti e dell'ispirazione di ognuno. I bambini imparano a disegnare divertendosi e ciò ha come vantaggio di stimolare la loro curiosità e il loro senso dell'osservazione.

**10 lezioni da 1,5 h: 105€**

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano

# INGLESE

Sala Corsi - Centro Culturale via Frida Kahlo

**BASE:** martedì dalle 20.30 alle 22.00

Per chi vuole apprendere gli elementi basilari della lingua inglese utili in diversi contesti quotidiani. Studio della grammatica e lessico di base.

**BASE/INTERMEDIO:** lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Per chi vuole rafforzare la base ed apprendere nuovi vocaboli e nuove strutture grammaticali.



Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano

10 lezioni da 1,5 h: 80€

# CORSO DI PITTURA

Sala Corsi - Centro Culturale via Frida Kahlo

**PITTURA 1:** lunedì dalle 18.30 alle 20.00

10 lezioni da 1,5 h: 110€

**PITTURA 2:** sabato dalle 15.30 alle 17.30

10 lezioni da 2 h: 140€



I corsi d'arte sono rivolti a tutti, in particolare a chi vorrà approfondire le tecniche artistiche per studio, per lavoro, o per interesse personale. Chiunque potrà realizzare piccole opere d'arte da mostrare con grande soddisfazione!

Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale di Porto Mantovano



# PHOTOSHOP E GRAFICA

**Sala Corsi - Centro Culturale via Frida Kahlo  
mercoledì dalle 19.00 alle 20.30**

Adobe Photoshop è il programma di elaborazione grafica utilizzato da professionisti e aziende per creare e modificare immagini fotografiche e illustrazioni, e per l'elaborazione delle foto digitali. Il corso illustra le potenzialità di Photoshop e la possibilità di sfruttarle al meglio per un uso ottimale del software. Occorre munirsi di un proprio PC.

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale  
di Porto Mantovano**

**10 lezioni da 1,5 h: 75€**

## INFORMATICA PER UFFICIO

**Sala Corsi - Centro Culturale via Frida Kahlo  
giovedì dalle 18.30 alle 20.00**

Utilizzo del pacchetto Office e dell'alternativa gratuita LibreOffice. Metodi di archiviazione files, backup, gestione immagini e utilizzo di programmi generici per l'ufficio, ma anche per l'uso quotidiano. E' necessario munirsi di proprio pc.

**Consegna 10 buoni CONAD da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti in Farmacia comunale  
di Porto Mantovano**



**10 lezioni da 1,5 h: 75€**

# TAGLIO E CUCITO

Sala Corsi - Centro Culturale in via Frida Kahlo

**BASE:** giovedì dalle 20.00 alle 22.00

Pensato sia per i principianti sia per chi volesse affinare la tecnica, durante il corso si imparerà a realizzare tutte le piccole riparazioni per il nostro guardaroba, a adattare e sistemare vecchi abiti, a confezionare capi unici ed esclusivi, a scoprire tutti i trucchi della macchina da cucire.

Non è obbligatorio, ai fini della partecipazione al corso, possedere la macchina da cucire.



**10 lezioni da 2 h: 105€**

**Consegna 10 buoni CONAD  
da 5€ alla 1° iscrizione e  
tessera raccolta punti per sconti  
in Farmacia comunale  
di Porto Mantovano**

# GESTIONE DEL VERDE E MANUTENZIONE EDIFICI COMUNALI

PIAZZA DELLA PACE, 5 BANCOLE, TEL. 0376/391311



A.S.E.P. Srl gestisce da quest'anno il servizio di piantumazione, pulizia e manutenzione del verde e la manutenzione degli edifici comunali del Comune di San Giorgio Bigarello.

## WHATSASEP



tel. 345/7252549

Per qualsiasi informazione, segnalazione o suggerimento, ci trovate anche su whatsapp. Inviateci un messaggio!