



COMUNE DI BRESCIA

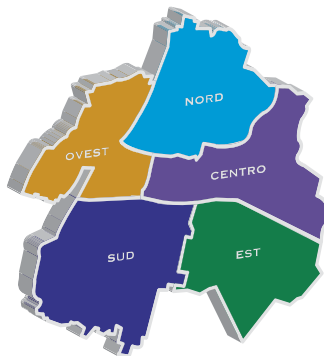
---

# CORSI

OTTOBRE 2019/MAGGIO 2020

---

CORSI SPORTIVI, DI LINGUE STRANIERE  
E DEL TEMPO LIBERO





Anche per la stagione 2019-2020 l'Assessorato alla Partecipazione attraverso il settore centrale che coordina i cinque uffici di zona ha organizzato numerosi corsi sportivi, culturali, ricreativi e del tempo libero rivolti ai Cittadini di tutte le età, che prenderanno avvio dal mese di ottobre e che interesseranno i quartieri cittadini

Queste attività nel corso degli anni hanno riscosso un altissimo gradimento e si dimostrano occasione per conoscere nuovi ambiti e nuove persone o per consolidare esperienze già avviate.

Per andare incontro alle esigenze dei cittadini l'iscrizione ai corsi può essere effettuata online; resta comunque aperta la possibilità di potersi iscrivere direttamente agli sportelli degli uffici di zona che sono a vostra disposizione per ogni chiarimento.

Continuerà in modo sempre più proficuo la collaborazione con i consigli di quartiere per radicare e promuovere ancor di più in tutta la città queste attività di partecipazione attiva dei cittadini.

L'Assessore alla Partecipazione  
del Comune di Brescia  
**Ing. Alessandro Cantoni**



# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DAL 2 AL 20 SETTEMBRE 2019

Iscrizioni **online** all'indirizzo internet

**<http://corsiufficidizona.comune.brescia.it>**

in caso di difficoltà ad effettuare l'iscrizione online,  
che permette di evitare code, è possibile recarsi presso gli uffici di Zona  
ricordandosi che all'atto dell'iscrizione e del successivo pagamento  
è obbligatorio presentarsi con la TESSERA SANITARIA IN ORIGINALE (CRS)  
che l'operatore utilizzerà per perfezionare l'iscrizione e il pagamento



---

---

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

**DAL 2 AL 20 SETTEMBRE 2019**

---

---

Iscrizioni **online** all'indirizzo <http://corsiufficidizona.comune.brescia.it>

Oppure, nel caso di impossibilità da parte dell'utente ad iscriversi online, presso uno dei seguenti sportelli dedicati, **presentandosi muniti di tessera sanitaria in originale (non saranno accettate fotocopie):**

**Ufficio di zona Nord** Via Montegrappa 37 tel. 030.3384560 – fax 030.3388000  
e-mail: ufficiodizonanord@comune.brescia.it

**Ufficio di zona Ovest** Via Farfengo 69 tel. 030.318007 – fax 030.2411477  
e-mail: ufficiodizonaovest@comune.brescia.it

**Ufficio di zona Sud** Via Lottieri 2 tel. 030.297.7583/7584/7585 – fax 030.2977867  
e-mail: ufficiodizonasud@comune.brescia.it

**Ufficio di zona Est** Via Rizzi 4/a tel. 030.2977059 – fax 030.2977056  
e-mail: ufficiodizonaest@comune.brescia.it

**Ufficio di zona Centro** Contrada del Carmine 13/c tel. 030.3756354 – fax 030.2977306  
e-mail: ufficiodizonacentro@comune.brescia.it

**Casa delle Associazioni** Via Cimabue 16 tel. 030.2309280

**dal lunedì al giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.15  
e dalle ore 14.00 alle ore 15.45, il venerdì dalle ore 9.30 alle ore 12.15.**

Oppure via fax/e-mail previo contatto con l'ufficio di zona:

**dal lunedì al giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.15 e dalle ore 14.00 alle ore 15.45, il venerdì dalle ore 9.30 alle ore 12.15**

---

---

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DAL 2 AL 20 SETTEMBRE 2019

---

---

Iscrizioni **online** all'indirizzo <http://corsiufficidizona.comune.brescia.it>

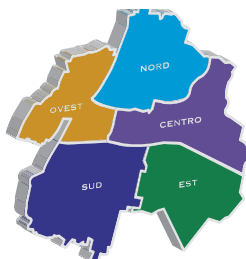
Per ogni corso è permessa l'iscrizione massima allo sportello di due persone alla volta per richiedente.

**I corsi potranno partire solo se si raggiungerà il numero minimo di iscritti necessario.** Prima di procedere con l'iscrizione ai corsi di lingua e fotografia digitale si prega di prendere visione del programma caricato online o disponibile presso gli sportelli. Il pagamento potrà essere effettuato mediante bollettino postale, pos o bonifico online **previa verifica con l'ufficio di effettiva attivazione del corso.**

Per coloro che si sono iscritti autonomamente sul sito <http://corsiufficidizona.comune.brescia.it> arriverà mail di conferma o di annullamento del corso dopo il 20 settembre 2019, si prega di tenere monitorate anche le spam. Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico.

**Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.**

**E' OBBLIGATORIO PRESENTARE LA TESSERA SANITARIA (CRS) IN ORIGINALE SIA AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE CHE ALL'ATTO DEL PAGAMENTO.**



---

---

## PRIORITÀ PER REALIZZAZIONE GRADUATORIE ISCRITTI

---

---

### **Ginnastica adulti**

Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico. Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.

Nel periodo di iscrizioni verranno rispettate, per i corsi di ginnastica adulti, le seguenti priorità:

- Residenti in zona sotto i 60 anni
- Residenti fuori zona sotto i 60 anni
- Residenti in zona sopra i 60 anni
- Residenti fuori zona sopra i 60 anni
- Residenti fuori Brescia sotto i 60 anni
- Residenti fuori Brescia sopra i 60 anni

Dopo la data di chiusura delle iscrizioni, indipendentemente dalle priorità sopra indicate, verranno accettate le iscrizioni in ordine di arrivo.



## **Ginnastica ultrasessantenni**

Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico. Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.

Nel periodo di iscrizioni verranno rispettate, per i corsi di ginnastica per ultrasessantenni, le seguenti priorità:

- Residenti in zona sopra i 60 anni
- Residenti fuori zona sopra i 60 anni
- Residenti in zona sotto i 60 anni
- Residenti fuori zona sotto i 60 anni
- Residenti fuori Brescia sopra i 60 anni
- Residenti fuori Brescia sotto i 60 anni

Dopo la data di chiusura delle iscrizioni, indipendentemente dalle priorità sopra indicate, verranno accettate le iscrizioni in ordine di arrivo.

## **Priorità per tutti gli altri corsi**

Hanno titolo di precedenza per l'iscrizione a qualsiasi tipologia di corso i residenti della zona in cui viene organizzato il corso, solo se ci saranno posti disponibili potranno essere accettate iscrizioni anche di residenti fuori dalla zona e infine di residenti fuori dal comune di Brescia. Soddisfatte tutte le priorità evidenziate le iscrizioni verranno accolte in base all'ordine di arrivo della richiesta.

---

---

## **RIMBORSI**

---

---

Eventuali rimborsi potranno essere riconosciuti esclusivamente per la quota di tariffa relativa alla parte di corso non goduto e solo per motivi di salute certificati o mancata esecuzione del corso per cause imputabili all'Amministrazione Comunale. La quota di rimborso verrà calcolata esclusivamente dalla data di presentazione di tutta la documentazione richiesta dagli uffici per l'avvio della pratica.

---

---

## **ATTESTAZIONI**

---

---

Eventuali certificazioni richieste all'Amministrazione Comunale relative ai corsi non potranno attestare l'effettiva frequenza ma esclusivamente l'iscrizione agli stessi e verranno rilasciati in carta semplice.

# DESCRIZIONE CORSI SPORTIVI

## **GINNASTICA PER ADULTI (\*)**

I corsi di attività motoria per adulti sono strutturati per fornire ai partecipanti un allenamento generale del proprio corpo, per fornire un aiuto nella prevenzione delle patologie tipiche dell'età adulta e per aiutare a sentirsi in forma.

Verranno svolti esercizi di tonificazione generale, di potenziamento, flessibilità muscolare, resistenza, e altre diverse tecniche che verranno approfondite nel corso, senza dimenticare il piacere di passare un po' di tempo in compagnia praticando sport, si tratta di ginnastica con un livello di intensità medio alto.

**Costo partecipazione al corso di ginnastica adulti da parte di utenti con età inferiore ai 60 anni € 140,00.**

**Costo partecipazione al corso ginnastica adulti da parte di utenti ultrasessantenni € 90,00.**

(\*) Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico. Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.



---

# DESCRIZIONE CORSI SPORTIVI

---

## **GINNASTICA PER ULTRASESSANTENNI (\*)**

I corsi di attività motoria per ultrasessantenni sono strutturati per fornire un aiuto nella prevenzione delle disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà, si tratta di ginnastica con un livello di intensità basso.

Un modo per tenersi in forma, combattere i malanni dell'età che avanza e un'occasione per socializzare.

**Costo partecipazione al corso ginnastica ultrasessantenni da parte di utenti ultrasessantenni € 90,00. Costo partecipazione al corso di ginnastica ultrasessantenni da parte di utenti con età inferiore ai 60 anni € 140,00.**

(\*) Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico. Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.



---

# DESCRIZIONE CORSI SPORTIVI

---

## **PILATES (\*)**

E' un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare gli esercizi fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena.

## **YOGA (\*)**

La lezione inizia con una parte di meditazione e ascolto del proprio corpo, continua con una fase centrale di allenamento utilizzando molte delle posizioni e movimenti base della disciplina e si conclude con una fase meditativa e di defaticamento.

Sarà premura dell'insegnante valutare inizialmente la capacità di ogni allievo e la lezione sarà strutturata in modo che ognuno possa sentirsi a suo agio e riesca a seguire le proposte dell'insegnante.

## **CROSS TRAINING (\*)**

Si tratta di un allenamento che permette di praticare più discipline sportive, variando la propria attività fisica, migliorando la tonicità muscolare e allontanando la noia. Il cross training lavora ad alta intensità nella successione di esercizi che mobilitano tutti i muscoli, con tempi rapidi per il recupero. I movimenti funzionali di questa disciplina, sono ispirati ai movimenti naturali come correre, spingere, saltare, lanciare, tirare a sè o in esterno.

---

---

# DESCRIZIONE CORSI SPORTIVI

---

---

## **AEROBICA (\*)**

E' una forma di allenamento atto a migliorare l'efficienza e la resistenza cardiovascolare ed incrementare la forza muscolare. Nel corso della seduta di allenamento la frequenza cardiaca è spinta fino al 70-80% della propria frequenza cardiaca massima. A tal proposito verrà consigliato ai partecipanti l'utilizzo del cardiofrequenzimetro in modo da poter monitorare la frequenza cardiaca in qualsiasi momento.

## **ZUMBA (\*)**

Lo Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

## **TOTAL BODY CONDITIONING (\*)**

E' un sistema di allenamento completo che combina svariate tecniche di esercizio finalizzate al condizionamento muscolare, unitamente al miglioramento dell'attività cardiovascolare e alla forma estetica complessiva del corpo.

La pratica di questa attività prevede un tipo di allenamento a "carico naturale", ovvero che impiega in sintesi solo il proprio corpo, sia un allenamento con sovraccarico.

(\*) Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto il certificato medico. Si invitano comunque i partecipanti a sottoporsi ad un controllo medico per la verifica delle proprie condizioni di salute prima dello svolgimento di qualsiasi attività sportiva.



# UFFICIO DI ZONA NORD

Via Monte Grappa 37, Brescia - Tel. 030.3384560  
[ufficiodizonanord@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonanord@comune.brescia.it)

BORGO TRENTO  
S. BARTOLOMEO  
CASAZZA  
SANT'EUSTACCHIO  
MOMPIANO  
VILLAGGIO PREALPINO  
S. ROCCHINO / COSTALUNGA

# GINNASTICA PER ULTRA SESSANTENNI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 90

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	09.00 - 10.00	Sala Teatro C.S.C., via Casazza 46
Lunedì e Giovedì	10.00 - 11.00	Sala Teatro C.S.C., via Casazza 46
Lunedì e Giovedì	11.00 - 12.00	Sala Teatro C.S.C., via Casazza 46
Martedì e Venerdì	09.00 - 10.00	Sala Civica, via Pasquali 5
Martedì e Venerdì	10.00 - 11.00	Sala Civica, via Pasquali 5
Martedì e Venerdì	11.00 - 12.00	Sala Civica, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	17.00 - 18.00	Palestra Virgilio A
Martedì e Venerdì	17.00 - 18.00	Palestra Lana
Martedì e Giovedì	15.00 - 16.00	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	16.00 - 17.00	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	17.30 - 18.30	Palestra Casazza
Martedì e Venerdì	17.30 - 18.30	Palestra Melzi



---

---

# GINNASTICA PER ADULTI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 140

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Mercoledì	18.30 - 19.30	Palestra Lana
Lunedì e Mercoledì	18.30 - 19.30	Palestra Corridoni
Mercoledì e Venerdì	19.30 - 20.30	Palestra Quasimodo





# CORSI SPORTIVI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **pilates**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Mercoledì e Venerdì	20.00 - 21.00	Sala Teatro Casazza
Martedì e Giovedì	20.10 - 21.10	Sala Civica, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	20.10 - 21.10	Sala Civica, via Pasquali 5

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **yoga**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Martedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Sala Civica, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	19.00 - 20.00	Sala Civica, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	20.30 - 21.30	Palestra Virgilio B
Lunedì e mercoledì	19.00 - 20.00	Teatro Casazza



# CORSI DI LINGUA STRANIERA

**DURATA:** 30 ore

**COSTO:** € 95



**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**TIPOLOGIA:** **inglese 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Resolino 4

**DURATA:** 30 ore

**COSTO:** € 95



**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**TIPOLOGIA:** **inglese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Resolino 4

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

**DURATA:** 30 ore

**COSTO:** € 95



**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**TIPOLOGIA:** **spagnolo 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Venerdì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Resolino 4

# CORSO DI FOTOGRAFIA DIGITALE

**DURATA:** 30 ore

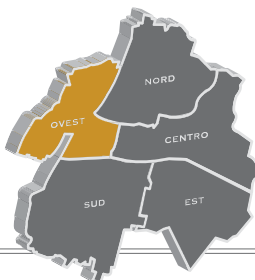
**COSTO:** € 80



**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**TIPOLOGIA:** **fotografia digitale base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	20.30 - 22.30	Sala Civica, via Resolino 4
Lunedì	20.30 - 22.30	Sala Consiglio via Cadibona 5



# UFFICIO DI ZONA OVEST

Via Farfengo 69, Brescia - Tel. 030.318007  
[ufficiodizonaovest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaovest@comune.brescia.it)

CHIUSURE  
FIUMICELLO  
URAGO MELLA  
VILLAGGIO BADIA  
VILLAGGIO VIOLINO  
QUARTIERE PRIMO MAGGIO

# GINNASTICA PER ULTRA SESSANTENNI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 90

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Mercoledì	17.00 - 18.00	Palestra Divisione Acqui
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Romanino
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Tridentina
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Tridentina



---

---

# GINNASTICA PER ADULTI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 140

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Romanino
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Romanino
Martedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Rodari



# CORSI SPORTIVI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **pilates**



GIORNI	ORARIO	LUOGO
Martedì e Giovedì	20.00 - 21.00	Palestra Rodari

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **aerobica**



GIORNI	ORARIO	LUOGO
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 20.00	Palestra Rodari

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **cross training**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Tridentina

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Farfengo 69

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Farfengo 69

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Farfengo 69



# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Farfengo 69

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Farfengo 69

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Farfengo 69

---

---

# CORSO DI INFORMATICA

---

---

**DURATA:** 20 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 - Dicembre 2019

**COSTO:** € 130

**TIPOLOGIA:** **informatica 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	15.30 - 17.30	Sala ex Consiglio via Farfengo, 69

# INFORMATICA

1° LIVELLO  
INFORMATICA



# INFORMATICA

---

---

# CORSO DI LETTERATURA\*

---

---

**DURATA:** 48 ore

**PERIODO:** Novembre 2019 – Maggio 2020

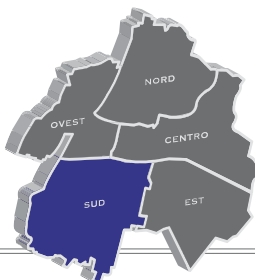
**COSTO:** € 70

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	15.00 - 17.00	Scuola media Tridentina

\* tematica:

## DONNE SCRITTRICI E DONNE PERSONAGGI NELLA LETTERATURA SARDA





# UFFICIO DI ZONA SUD

Via Lottieri, 2 - Tel. 030.2977583/7584/7585  
[ufficiodizonasud@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonasud@comune.brescia.it)

DON BOSCO  
FOLZANO  
FORNACI  
LAMARMORA  
PORTA CREMONA  
CHIESANUOVA  
VILLAGGIO SERENO

# GINNASTICA PER ULTRA SESSANTENNI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 90

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra ex media Lamarmora
Martedì e Venerdì	17.30 - 18.30	Palestra Bettinzoli
Martedì e Venerdì	18.30 - 19.30	Palestra Bettinzoli
Lunedì e Giovedì	16.10 - 17.10	Palestra Ugolini
Martedì e Venerdì	16.10 - 17.10	Palestra Ugolini
Mercoledì e Venerdì	17.00 - 18.00	Palestra Marcolini
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Franchi
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Franchi
Martedì e Venerdì	16.30 - 17.30	Palestra Calvino
Lunedì e Mercoledì	16.00 - 17.00	Palestra Beppe Nava
Martedì e Venerdì	09.00 - 10.00	Palestra ex media Lamarmora



---

---

# GINNASTICA PER ADULTI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 - Maggio 2020

**COSTO:** € 140

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Bettinzoli
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Bettinzoli
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	20.00 - 21.00	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	18.00 - 19.00	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	19.00 - 20.00	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	10.00 - 11.00	Palestra ex media Lamarmora



---

---

# CORSI SPORTIVI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**COSTO:** € 220

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**TIPOLOGIA:** **yoga**



GIORNI	ORARI	LUOGHI
Mercoledì e Venerdì Lunedì e Giovedì	18.30 - 19.30 19.00 - 20.00	Sala, via R. Argentina 120 Salone CSC Sereno

**DURATA:** 60 ore

**COSTO:** € 220

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**TIPOLOGIA:** **zumba**



---

---

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra ex media Lamarmora

---

---

# CORSI SPORTIVI

---

---

DURATA: 60 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 220

TIPOLOGIA: **aerobica**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Martedì e Venerdì	19.00 - 20.00	Palestra ex media Lamarmora



DURATA: 60 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 220

TIPOLOGIA: **pilates**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra elementare Canossi
Martedì e Giovedì	19.30 - 20.30	Palestra Franchi
Martedì e Venerdì	18.00 - 19.00	Palestra ex media Lamarmora
Lunedì e Giovedì	18.30 - 19.30	Palestra Ugolini



---

---

# CORSI SPORTIVI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **total body conditioning**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Martedì e Venerdì	18.30 - 19.30	Palestra Franchi
Martedì e Venerdì	19.45 - 20.45	Palestra Marcolini



**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **cross training**

GIORNI	ORARI	LUOGO
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 20.00	Palestra Franchi
Martedì e Venerdì	20.00 - 21.00	Palestra Pascoli

---

---

# CORSI DI BALLO

---

---

DURATA: 45 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 168

TIPOLOGIA: **\* latino americano base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	19.30 - 21.00	Palestra Deledda

**\* Iscrizioni solo in coppia**

//////  
DURATA: 45 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 168

TIPOLOGIA: **\* ballo liscio base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Venerdì	19.30 - 21.00	Palestra Franchi

**\* Iscrizioni solo in coppia**

//////  
DURATA: 45 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 168

TIPOLOGIA: **\* boogie woogie**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	18.30 - 20.00	Palestra Deledda

**\* Iscrizioni solo in coppia**

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

**DURATA:** 30 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** **inglese 1° livello**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Ziliani 6
Sabato	11.00 - 13.00	Sala Civica, via Ziliani 6



**DURATA:** 30 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** **inglese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Ziliani 6

---

---

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

---

---

DURATA: 30 ore



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **inglese conversazione base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Venerdì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Ziliani 6

////////////////////////////////////

DURATA: 30 ore



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **inglese 3° livello**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Venerdì	09.30 - 11.30	Sala Civica, via Ziliani 6

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **tedesco 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Ziliani 6

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **tedesco 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Ziliani 6

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **tedesco 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Sabato	09.00 - 11.00	Sala Civica, via Ziliani 6

---

---

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

---

---

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Ziliani 6

////////////////////////////////////

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Ziliani 6

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **francese conversazione base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, via Ziliani 6

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **francese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Ziliani 6

---

---

# CORSI DI INFORMATICA

---

---

DURATA: 20 ore

PERIODO: Ottobre 2019 - Dicembre 2019

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **informatica 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	09.30 - 11.30	Sala Civica, via Ziliani 6

DURATA: 20 ore

PERIODO: Ottobre 2019 - Dicembre 2019

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **informatica 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	09.30 - 11.30	Sala Civica, via Ziliani 6

DURATA: 20 ore

PERIODO: Ottobre 2019 - Dicembre 2019

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **informatica 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	09.30 - 11.30	Sala Civica, via Ziliani 6



---

---

# CORSI DI TAGLIO E CUCITO

---

---

DURATA: 36 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Marzo 2020

COSTO: € 195

TIPOLOGIA: **taglio e cucito base**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	15.00 - 17.00	Sala Civica, via Ziliani 6
Giovedì	14.30 - 16.30	Sala Civica via Ziliani 6



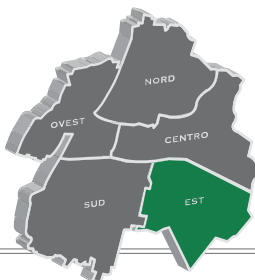
DURATA: 36 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Marzo 2020

COSTO: € 195

TIPOLOGIA: **taglio e cucito intermedio**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
venerdì	18.00 - 20.00	Sala Civica, via Ziliani 6



# UFFICIO DI ZONA EST

Via Rizzi 4/a (Sanpolino), Brescia - Tel. 030.2977059  
[ufficiodizonaest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaest@comune.brescia.it)

SAN POLO-CASE  
SAN POLO PARCO  
SAN POLO CIMABUE  
SANPOLINO  
BETTOLE / BUFFALORA  
SANT'EUFEMIA  
CAIONVICO

# GINNASTICA PER ULTRA SESSANTENNI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 90

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Martedì e Venerdì	08.15 - 09.15	Palestra Giovanni XXIII
Martedì e Venerdì	09.15 - 10.15	Palestra Giovanni XXIII
Martedì e Venerdì *	10.15 - 11.15	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Venerdì	09.00 - 10.00	Centro Diurno Cimabue
Lunedì e Venerdì	10.00 - 11.00	Centro Diurno Cimabue
Lunedì e Venerdì	16.30 - 17.30	Palestra Bellini
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Marconi
Lunedì e Giovedì	16.00 - 17.00	Sala piano interrato via S. Orsola

\* **Corso ginnastica facilitata**



---

---

# GINNASTICA PER ADULTI

---

---

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 140

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Giovedì	18.30 - 19.30	Palestra Bellini
Martedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Molinari grande



# CORSI SPORTIVI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **pilates**

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	20.00 - 21.00	Palestra Giovanni XXIII
Martedì e Giovedì	09.00 - 10.00	Palestra Molinari piccola
Martedì e Giovedì	20.00 - 21.00	Palestra Molinari piccola



**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 220

**TIPOLOGIA:** **yoga**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Martedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Molinari piccola

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

**DURATA:** 30 ore

**COSTO:** € 95



**PERIODO:** Ottobre 2019 - Gennaio 2020

**TIPOLOGIA:** **inglese 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	19.00 - 21.00	Sala Civica, via Rizzi 4/a



# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	19.00 - 21.00	Sala Civica, via Rizzi 4/a



DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 4° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	19.00 - 21.00	Sala Civica, via Rizzi 4/a

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **tedesco 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	19.00 - 21.00	Sala Civica, via Rizzi 4/a

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 - Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **tedesco 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Venerdì	19.00 - 21.00	Sala Civica, via Rizzi 4/a



# CORSO DI INFORMATICA



**DURATA:** 20 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 - Dicembre 2019

**COSTO:** € 130

**TIPOLOGIA:** **informatica 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	09.30 - 11.30	Sala Civica, via Rizzi 4/a

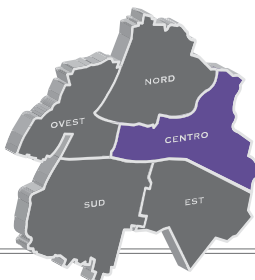
# INFORMATICA

1° LIVELLO

INFORMATICA



# INFORMATICA



---

# UFFICIO DI ZONA CENTRO

---

Contrada del Carmine 13/c, Brescia - Tel. 030.3756354  
[ufficiodizonacentro@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonacentro@comune.brescia.it)

BRESCIA ANTICA  
PORTA MILANO  
CENTRO STORICO NORD  
PORTA VENEZIA  
CENTRO STORICO SUD  
CROCIFISSA DI ROSA

***Le iscrizioni dei corsi  
si ricevono anche nella sede di viale Piave, 40  
solo nelle mattine di Giovedì dalle ore 9.30 alle ore 12.15.***

# GINNASTICA PER ULTRA SESSANTENNI

**DURATA:** 60 ore

**PERIODO:** Ottobre 2019 – Maggio 2020

**COSTO:** € 90

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Foscolo
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Foscolo
Martedì e Venerdì	17.00 - 18.00	Palestra Carducci
Lunedì e Giovedì	17.00 - 18.00	Palestra Ungaretti
Lunedì e Giovedì	18.00 - 19.00	Palestra Ungaretti



# GINNASTICA PER ADULTI

DURATA: 60 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 140

GIORNI	ORARI	LUOGHI
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Palestra Ungaretti
Martedì e Venerdì	19.00 - 20.00	Palestra Foscolo



## CORSI SPORTIVI

DURATA: 60 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 220

TIPOLOGIA: **pilates**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Martedì e Giovedì	20.00 - 21.00	Palestra Carducci B



DURATA: 60 ore

PERIODO: Ottobre 2019 – Maggio 2020

COSTO: € 220

TIPOLOGIA: **yoga**

GIORNI	ORARIO	LUOGO
Mercoledì e Venerdì	18.30 - 19.30	Sala Minelli, via Borgondio



# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	20.00 - 22.00	Sala, via Borgondio 29
Martedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, viale Piave 40

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	18.00 - 20.00	Sala, via Borgondio 29

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **inglese 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Martedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, viale Piave 40

# CORSI DI LINGUA STRANIERA

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 –Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **francese 2° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Lunedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, viale Piave 40

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	18.00 - 20.00	Sala Civica, viale Piave 40

DURATA: 30 ore

COSTO: € 95



PERIODO: Ottobre 2019 – Gennaio 2020

TIPOLOGIA: **spagnolo 3° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Giovedì	20.00 - 22.00	Sala Civica, viale Piave 40

---

---

# CORSO DI INFORMATICA

---

---



DURATA: 20 ore

PERIODO: Ottobre 2019 - Dicembre 2019

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **informatica 1° livello**

GIORNO	ORARIO	LUOGO
Mercoledì	09.30 - 11.30	Centro Diurno, via Odorici 4

# INFORMATICA

## 1° LIVELLO

## INFORMATICA



# INFORMATICA

## ZONA NORD

Via Monte Grappa 37, Brescia  
Tel. 030.3384560  
[ufficiodizonanord@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonanord@comune.brescia.it)

BORGO TRENTO  
S. BARTOLOMEO  
CASAZZA  
SANT'EUSTACCHIO  
MOMPIANO  
VILLAGGIO PREALPINO  
S. ROCCHINO / COSTALUNGA

## ZONA OVEST

Via Farfengo 69, Brescia  
Tel. 030.318007  
[ufficiodizonaovest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaovest@comune.brescia.it)

CHIUSURE  
FIUMICELLO  
URAGO MELLA  
VILLAGGIO BADIA  
VILLAGGIO VIOLINO  
QUARTIERE PRIMO MAGGIO

## ZONA SUD

Via Lottieri 2, Brescia  
Tel. 030.2977583/7584/7585  
[ufficiodizonasud@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonasud@comune.brescia.it)

DON BOSCO  
FOLZANO  
FORNACI  
LAMARMORA  
PORTA CREMONA  
CHIESANUOVA  
VILLAGGIO SERENO

## ZONA EST

Via Rizzi 4/a (Sanpolino), Brescia  
Tel. 030.2977059  
[ufficiodizonaest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaest@comune.brescia.it)

SAN POLO-CASE  
SAN POLO PARCO  
SAN POLO CIMABUE  
SANPOLINO  
BETTOLE / BUFFALORA  
SANT'EUFEMIA  
CAIONVICO

## ZONA CENTRO

Contrada del Carmine 13/c, Brescia  
Tel. 030.3756354  
[ufficiodizonacentro@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonacentro@comune.brescia.it)

BRESCIA ANTICA  
PORTA MILANO  
CENTRO STORICO NORD  
PORTA VENEZIA  
CENTRO STORICO SUD  
CROCIFISSA DI ROSA

