



COMUNE DI
BRESCIA

Settore Partecipazione

CORSI

NOVEMBRE 2021/GIUGNO 2022



CORSI SPORTIVI, DI LINGUE STRANIERE
E DEL TEMPO LIBERO

Ad oltre un anno di interruzione delle consuete attività coristiche, causata dalla recrudescenza dell'evento pandemico, per la stagione 2021-2022 l'Assessorato alla Partecipazione, attraverso il settore centrale che coordina i cinque uffici di zona, ha ripreso la programmazione di corsi sportivi, culturali, ricreativi e del tempo libero rivolti ai Cittadini di tutte le età, che prenderanno avvio dall'autunno 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 la programmazione comprende, ove possibile, anche attività a distanza sperimentate nel periodo dell'emergenza pandemica con discreto riscontro di affluenza 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.

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



Per la partecipazione ai corsi di ginnastica anziani, adulti e corsi sportivi è richiesta la presentazione di una delle certificazioni verdi COVID-19, di cui all' articolo 9, comma 2 del D.L. 22 aprile 2021, n. 52 coordinato con la legge di conversione 17 giugno 2021, n. 87.

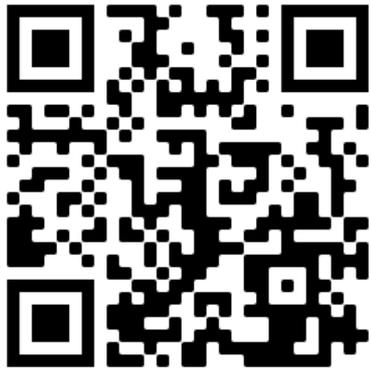
Il possesso delle certificazioni di cui sopra dovrà essere dichiarato in sede di iscrizione.

L' iscrizione ai corsi culturali non comporta al momento la presentazione di una delle certificazioni verdi COVID-19, tuttavia l' Amministrazione si riserva di richiederla ad inizio attività qualora le norme nazionali e/o regionali ne prevedano la necessità.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DALL' 11 AL 26 OTTOBRE 2021

INQUADRA DAL CELLULARE
E CLICCA SUL CODICE QR
PER ACCEDERE DIRETTAMENTE ALL'ISCRIZIONE ONLINE



NUOVO

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DALL' 11 AL 26 OTTOBRE 2021

Iscrizioni online all'indirizzo internet

<https://portaleservizi.comune.brescia.it>
nella sezione **Eventi e Corsi (TEMPO LIBERO)**

per accedere al sito è necessaria l'autenticazione
tramite SPID o CRS/CNS

spid



- L'iscrizione online è attiva 24h su 24!
- si accede con SPID o autenticazione con CNS (necessario il lettore);
- Genera la gratuatoria degli iscritti in base al giorno e orario di invio della richiesta (anche se effettuata di sera o in orario di chiusura degli uffici);
- Evita la coda presso gli Uffici di Zona e pericolosi assembramenti;
- Ha un interfaccia semplice ed intuitiva;
- Funziona anche da cellulare!

ALTRE MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DALL' 11 AL 26 OTTOBRE 2021

Nel caso di impossibilità da parte dell'utente ad iscriversi online è possibile recarsi presso uno dei seguenti uffici, muniti di **TESSERA SANITARIA IN ORIGINALE** (non verranno accettate fotocopie o codici fiscali dettati).

E' consentito iscrivere negli uffici al massimo due persone esclusivamente fornendo tutti i dati anagrafici richiesti.

Ufficio di Zona Nord Via Monte Grappa 37- tel 030.3384560

Ufficio di Zona Ovest Via Farfengo 69- tel. 030.318007

Ufficio di Zona Sud Via Lottieri 2- tel. 030.2977583/7584/7585

Ufficio di Zona est Via Rizzi 4/a- tel. 030.2977059

Ufficio di Zona Centro Contradadel Carmine 13/c- tel. 030.2977355

Casa delle Associazioni Via Cimabue 16- tel 030.2309280

GIORNI E ORARI DI APERTURA

Dal lunedì al giovedì dalle ore 9.30 alle 12.15 e dalle 14.00 alle 15.45.

Il venerdì dalle 9.30 alle 12.15.

ISCRIZIONI VIA MAIL

Indicare in maniera chiara i dati anagrafici, il codice fiscale, il numero di telefono e l'indirizzo completo di residenza dell'interessato specificando il corso e la fascia oraria a cui ci si vuole iscrivere.

Le iscrizioni ricevute via mail o fax verranno accolte e registrate esclusivamente in orario d'apertura degli uffici.

Ufficio di Zona Nord e-mail ufficiodizonanord@comune.brescia.it

Ufficio di Zona Ovest e-mail ufficiodizonaovest@comune.brescia.it

Ufficio di Zona Sud e-mail ufficiodizonasud@comune.brescia.it

Ufficio di Zona Est e-mail ufficiodizonaest@comune.brescia.it

Ufficio di Zona Centro e-mail ufficiodizonacentro@comune.brescia.it

PRIORITÀ DELLE GRADUATORIE

Ginnastica adulti nel periodo di iscrizioni verranno rispettate le seguenti priorità:

- Residenti in zona sotto i 65 anni compiuti
- Residenti fuori zona sotto i 65 anni compiuti
- Residenti in zona sopra i 65 anni compiuti
- Residenti fuori zona sopra i 65 anni compiuti
- Residenti fuori Brescia sotto i 65 anni compiuti
- Residenti fuori Brescia sopra i 65 anni compiuti

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

Ginnastica ultrasessantacinquenni nel periodo di iscrizioni verranno rispettate le seguenti priorità:

- Residenti in zona sopra i 65 anni compiuti
- Residenti fuori zona sopra i 65 anni compiuti
- Residenti in zona sotto i 65 anni compiuti
- Residenti fuori zona sotto i 65 anni compiuti
- Residenti fuori Brescia sopra i 65 anni compiuti
- Residenti fuori Brescia sotto i 65 anni compiuti

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 residenti fuori dal Comune. Soddisfatte tutte le priorità evidenziate le iscrizioni verranno accolte in base all'ordine di arrivo della richiesta.

DESCRIZIONE DEI CORSI

I corsi potranno partire solo se si raggiungerà il numero minimo di iscritti necessario. Prima di procedere con l'iscrizione ai corsi di lingua si prega di prendere visione del programma caricato online o disponibile presso gli sportelli degli Uffici di Zona. **Il pagamento potrà essere effettuato esclusivamente con PagoPA utilizzando il modulo precompilato consegnato dagli uffici o inviato via mail.** Per coloro che si sono iscritti autonomamente sul sito <https://portaleservizi.comune.brescia.it> arriverà mail di conferma o di annullamento del corso dopo il 26 ottobre 2021, si prega di tenere monitorata la casella di spam.

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 o per motivi riconducibili a qualsiasi circostanza e/o eventi quali la pandemia che non consentono lo svolgimento delle attività di cui sopra. Farà fede come data del conteggio per il rimborso la data effettiva della consegna di tutta la documentazione richiesta per la domanda, ovvero fotocopia di un documento di identità, codice fiscale e codice Iban dell'intestatario del corso.

ATTESTATO DI FREQUENZA AI CORSI DI LINGUE

Eventuali certificazioni richieste all'Amministrazione Comunale relative ai corsi di lingue non potranno attestare l'effettiva frequenza ma esclusivamente l'iscrizione agli stessi.

GINNASTICA PER ADULTI (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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 da parte di utenti con età inferiore ai 65 anni € 130.

Costo di partecipazione al corso da parte di utenti ultrasessantacinquenni € 80.

GINNASTICA PER ULTRASESSANTACINQUENNI (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

I corsi di attività motoria per ultrasessantacinquenni sono strutturati per fornire un aiuto nella prevenzione delle disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà.

Si tratta di ginnastica con un livello di intensità basso.

Costo di partecipazione al corso da parte di utenti ultrasessantacinquenni € 80.

Costo partecipazione al corso da parte di utenti con età inferiore ai 65 anni € 130.

Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto 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 DEI CORSI

PILATES (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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 sul piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena.

Costo partecipazione al corso € 210.

YOGA (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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, la lezione sarà strutturata in modo che ognuno possa sentirsi a suo agio e riesca a seguire le proposte dell'insegnante.

Costo partecipazione al corso € 210.

CROSS TRAINING (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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.

Costo partecipazione al corso € 210.

DESCRIZIONE DEI CORSI

AEROBICA (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

E' una forma di allenamento atta 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.

Costo partecipazione al corso € 210.

ZUMBA (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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.

Costo partecipazione al corso € 210.

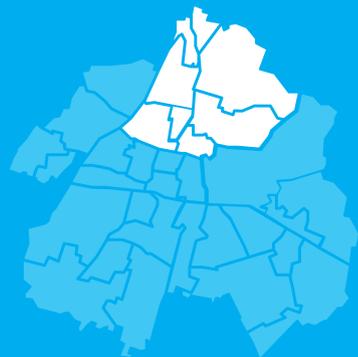
TOTAL BODY CONDITIONING (50 lezioni da 50 minuti ciascuna)

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.

Costo partecipazione al corso € 210.

**Per la partecipazione ai corsi non viene richiesto 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
telefono 030 3384560
ufficiodizonanord@comune.brescia.it

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

ZONA NORD

DURATA: 50 lezioni

COSTO: € 80

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

TIPOLOGIA: Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Venerdì	08.30 - 09.20	Sala civica Pasquali- via Pasquali, 5
Martedì e Venerdì	09.45 - 10.35	Sala civica Pasquali- via Pasquali, 5
Martedì e Venerdì	11.00 - 11.50	Sala civica Pasquali- via Pasquali, 5
Lunedì e Giovedì	08.30 - 09.20	Teatro Casazza- via Casazza, 46
Lunedì e Giovedì	09.45 - 10.35	Teatro Casazza- via Casazza, 46
Lunedì e Giovedì	11.00 - 11.50	Teatro Casazza- via Casazza, 46
Mercoledì e Venerdì	17.30 - 18.20	Palestra Virgilio "A" - via Nikolajewka
Martedì e Venerdì	17.30 - 18.20	Palestra Lana - via Zadei
Martedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Corridoni
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 19.50	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	18.10 - 19.00	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Casazza
Martedì e Venerdì	17.30 - 18.20	Palestra Melzi

ZONA NORD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: Ginnastica per adulti

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	18.30 - 19.20	Palestra Lana
Lunedì e Mercoledì	20.10 - 21.00	Palestra Corridoni
Mercoledì e Venerdì	19.30 - 20.20	Palestra Quasimodo

ZONA NORD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	18.30 - 19.20	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	18.30 - 19.20	Sala civica Paquali, via Pasquali 5
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 19.50	Teatro Casazza, Via Casazza 46

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	20.30 - 21.20	Teatro Casazza, via Casazza 46
Martedì e Giovedì	20.15 - 21.05	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	20.15 - 21.05	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5

ZONA NORD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Lunedì	20.00 - 22.00	Sala via Resolino 4
4° livello (B1)	Martedì	20.00 - 22.00	Sala via Resolino 4

ZONA NORD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: Fotografia digitale

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Livello base	Lunedì	20.30 - 22.30	Sala via Cadibona 4
Livello base	Mercoledì	20.30 - 22.30	Sala via Resolino 4

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Venerdì	20.00 - 22.00	Sala civica via Resolino 4



UFFICIO DI ZONA OVEST

Via Farfengo 69, Brescia
telefono 030 318007

ufficiodizonaovest@comune.brescia.it

CHIUSURE
FIUMICELLO
URAGO MELLA
VILLAGGIO BADIA
VILLAGGIO VIOLINO
PRIMO MAGGIO

ZONA OVEST

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: **Ginnastica per ultrasessantacinquenni**

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Mercoledì

17.30 - 18.20

Palestra Divisione Acqui

Martedì e Giovedì

17.30 - 18.20

Palestra Divisione Acqui

Lunedì e Giovedì

17.30 - 18.20

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

18.40 - 19.30

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

17.30 - 18.20

Palestra Tridentina

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **Ginnastica adulti**

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Giovedì

19.50 - 20.40

Palestra Romanino

Martedì e Venerdì

20.30 - 21.20

Palestra Romanino

ZONA OVEST

ZONA OVEST

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	20.30 - 21.20	Palestra Rodari

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Cross Training

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Tridentina

ZONA OVEST

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Mercoledì	18.00 - 20.00	sala via Farfengo 69
2° livello (A1/A2)	Venerdì	20.00 - 22.00	sala via Farfengo 69
2° livello (A1/A2)	Martedì	18.00 - 20.00	sala via Farfengo 69
3° livello (A2)	Giovedì	18.00 - 20.00	sala via Farfengo 69

ZONA OVEST

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Lunedì	20.00 - 22.00	sala via Farfengo 69
3° livello (A2)	Lunedì	18.00 - 20.00	<i>corso online</i>

ZONA OVEST

DURATA: 48 ore (24 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 70

TIPOLOGIA: corso di letteratura

DANTE: "La Divina Commedia ed i suoi 700 anni"

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì	15.00 - 17.00	Scuola Tridentina



UFFICIO DI ZONA SUD

Via Lottieri 2, Brescia
telefono 030 2977583/4/5
ufficiodizonasud@comune.brescia.it

DON BOSCO
FOLZANO
FORNACI
LAMARMORA
PORTA CREMONA
CHIESANUOVA
VILLAGGIO SERENO

ZONA SUD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	16.00 - 16.50	Palestra Beppe Nava
Lunedì e Giovedì	16.40 - 17.30	Palestra Ugolini
Lunedì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Calvino
Martedì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Palestra ex Lamarmora
Martedì e Venerdì	17.30 - 18.20	Palestra Bettinzoli
Lunedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Palestra Bettinzoli
Mercoledì e Venerdì	17.30 - 18.20	Palestra Marcolini
Lunedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Palestra Franchi
Lunedì e Giovedì	18.40 - 19.30	Palestra Franchi

ZONA SUD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: **Ginnastica per adulti**

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	18.40 - 19.30	Palestra Bettinzoli
Mercoledì e Venerdì	18.40 - 19.30	Palestra Marcolini
Lunedì e Giovedì	18.40 - 19.30	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	18.10 - 19.00	Palestra Pascoli

ZONA SUD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Pilates**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Canossi
Martedì e Venerdì	18.00 - 18.50	Palestra ex Lamarmora
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Ugolini
Martedì e Venerdì	19.50 - 20.40	Palestra Marcolini

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Yoga**

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	18.30 - 19.20	Sala Argentina
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	salone CSC Sereno

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Zumba**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra ex Lamarmora

ZONA SUD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Aerobica**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	19.30 - 20.20	Palestra Canossi

DURATA: 30 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 150

TIPOLOGIA: **Difesa personale**

GIORNI	ORARI	SEDE
Giovedì	19.30 - 20.20	Palestra Marcolini

30

ZONA SUD

ZONA SUD

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Total body conditioning**

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Franchi

31

ZONA SUD

ZONA SUD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Giovedì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>
2° livello (A1/A2)	Martedì	18.00 - 20.00	<i>corso online</i>
2° livello (A1/A2)	Mercoledì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>
3° livello (A2)	Giovedì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>
Conversazione (A2/B1)	Venerdì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>

ZONA SUD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Francese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Martedì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>
2° livello (A1/A2)	Martedì	18.00 - 20.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

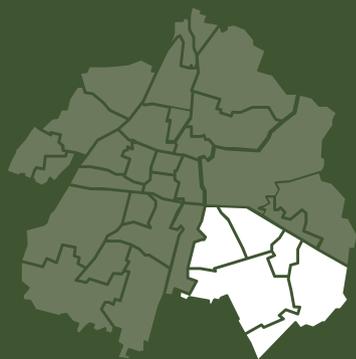
LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Mercoledì	19.00 - 21.00	<i>corso online</i>
Conversazione (A2/B1)	Venerdì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Novembre 2021- Febbraio 2022
COSTO: € 95 **TIPOLOGIA:** Tedesco

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Giovedì	20.00 - 22.00	<i>corso online</i>
2° livello (A1/A2)	Lunedì	19.00 - 21.00	<i>corso online</i>
3° livello (A2)	Lunedì	19.00 - 21.00	<i>corso online</i>

DURATA: 36 ore (18 lezioni) **PERIODO:** Novembre 2021- Aprile 2022
COSTO: € 240 **TIPOLOGIA:** Taglio e cucito

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Livello base	Giovedì	14.30 - 16.30	Sala via Ziliani
Livello intermedio	Martedì	15.00 - 17.00	Sala via Ziliani



UFFICIO DI ZONA EST

Via Rizzi 7/a (Sanpolino), Brescia
telefono 030 2977059
ufficiodizonaest@comune.brescia.it

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

ZONA EST

DURATA: 50 lezioni

COSTO: € 80

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

TIPOLOGIA: Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Venerdì	09.00 - 09.50	Casa Associazioni
Lunedì e Venerdì	10.10 - 11.00	Casa Associazioni
Lunedì e Giovedì	18.30 - 19.20	Palestra Bellini
Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Marconi
Lunedì e Giovedì	16.00 - 16.50	Sala piano interrato via S. Orsola
Martedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Molinari piccola

ZONA EST

ZONA EST

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: **Ginnastica per adulti**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	18.10 - 19.00	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Giovedì	19.20 - 20.10	Palestra Giovanni XXIII
Martedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Molinari grande

ZONA EST

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Pilates**

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	20.30 - 21.20	Palestra Tovini
Martedì e Giovedì	09.00 - 09.50	Palestra Molinari piccola
Martedì e Giovedì	20.00 - 20.50	Palestra Molinari piccola

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: **Yoga**

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Molinari piccola

ZONA EST

DURATA: 50 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Martedì	19.00 - 21.00	Sala via Rizzi
3° livello (A2)	Giovedì	19.00 - 21.00	Sala via Rizzi
4° livello (B1)	Mercoledì	19.00 - 21.00	Sala via Rizzi

ZONA EST

DURATA: 50 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Tedesco

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Lunedì	19.00 - 21.00	Sala via Rizzi



UFFICIO DI ZONA CENTRO

Contrada del Carmine 13/c, Brescia
telefono 030 2977355
ufficiodizonacentro@comune.brescia.it

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

ZONA CENTRO

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Giovedì

17.30 - 18.20

Palestra Foscolo

Lunedì e Giovedì

18.40 - 19.30

Palestra Foscolo

Martedì e Venerdì

17.30 - 18.20

Palestra Carducci A

Lunedì e Giovedì

17.30 - 18.20

Palestra Ungaretti

Lunedì e Giovedì

18.40 - 19.30

Palestra Ungaretti

ZONA CENTRO

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 130

TIPOLOGIA: Ginnastica per adulti

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	18.40 - 19.30	Palestra Carducci A
Martedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Foscolo

ZONA CENTRO

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	20.00 - 20.50	Palestra Carducci B

DURATA: 50 lezioni

PERIODO: Novembre 2021- Maggio 2022

COSTO: € 210

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	18.30 - 19.20	Sala Minelli Vicolo Borgondio

ZONA CENTRO

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Febbraio 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello (A1)	Lunedì	20.00 - 22.00	Sala via Borgondio 29
1° livello (A1)	Mercoledì	20.00 - 22.00	Sala Viale Piave 40
2° livello (A1/A2)	Martedì	18.00 - 20.00	Sala via Borgondio 29
3° livello (A2)	Martedì	18.00 - 20.00	Sala Viale Piave 40
Conversazione (A2/B1)	Giovedì	18.00 - 20.00	Sala Viale Piave 40

ZONA CENTRO

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Novembre 2021- Marzo 2022

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Francese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
2° livello (A1/A2)	Lunedì	20.00 - 22.00	Sala Viale Piave 40

ZONA NORD

Via Monte Grappa 37, Brescia

Tel. 030.3384560

ufficiodizonanord@comune.brescia.it

BORGIO TRENTO

SAN BARTOLOMEO

CASAZZA

SANT' EUSTACCHIO

MOMPIANO

VILLAGGIO PREALPINO

SAN ROCCHINO - COSTALUNGA

ZONA OVEST

Via Farfengo 69, Brescia

Tel. 030.318007

ufficiodizonaovest@comune.brescia.it

CHIUSURE

FIUMICELLO

URAGO MELLA

VILLAGGIO BADIA

VILLAGGIO VIOLINO

PRIMO MAGGIO

ZONA SUD

Via Lottieri 2, Brescia

Tel. 030.2977583

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

SAN POLO - CASE

SAN POLO - PARCO

SAN POLO CIMABUE

SANPOLINO

BETTOLE/BUFFALORA

SANT' EUFEMIA

CAIONVICO

ZONA CENTRO

Contrada del Carmine 13/c, Brescia

Tel. 030.2977355

ufficiodizonacentro@comune.brescia.it

BRESCIA ANTICA

PORTA MILANO

CENTRO STORICO NORD

PORTA VENEZIA

CENTRO STORICO SUD

CROCIFISSA DI ROSA



Settore Partecipazione