



**duemila**  
**15•16**



Comune di  
**Porto Mantovano**



**A.S.E.P. S.p.A.**  
Azienda Servizi Pubblici





duemila  
15•16

## ISCRIZIONI dal 7 SETTEMBRE presso:

### **A.SE.P. s.p.A.**

Piazza della Pace, 5 – Bancole  
dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30

### **A.SE.P. s.p.A.**

Via F. Gonzaga (c/o centro di raccolta) - Loc. Montata Carra  
dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.00  
lunedì, mercoledì e sabato dalle 15.00 alle 18.00

### **NGS PORTO**

Via Einaudi (c/o palestra polivalente) - S. Antonio  
dal lunedì al venerdì dalle 15.30 alle 19.00

**I CORSI PARTIRANNO DAL 28 SETTEMBRE**

In questo continuo sentir parlare di salute e benessere, di medicina e terapie naturali, di spiritualità e meditazione, di diete e vegani, e di migliaia di tecniche per essere ricchi e felici, effettivamente risulta un po' difficile orientarsi e capire dove le nostre energie siano ben spese e dove, invece, tempo e soldi vengano buttati al vento.

Quello che vi proponiamo anche quest'anno non è certo una risposta completa a tutto quanto gravita attorno alla salute ed al benessere di ognuno di noi ma il tentativo attraverso lo sport e le attività culturali di creare una piccola offerta panoramica sugli aspetti più importanti che aiutano e compongono il nostro benessere naturale, ovvero che riguardano corpo, mente e spirito al fine di ottenere una vita più sana ed equilibrata volgendosi verso la serenità e dimenticando il caos, lo stress e la malattia.

Una dovuta attenzione anche alla manualità, che fa parte del quotidiano di tante persone e rientra in molti degli hobby più gettonati soprattutto dall'universo femminile.

Kofi Annan, Segretario Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato che ogni anno viene bruciato circa il 4% del Prodotto Mondiale Lordo a causa delle irrisolte problematiche psicosociali relative a stress, abuso di alcool, tabacco, droghe, immunodeficienza/AIDS e mobbing. Per promozione della salute si intende il processo che consente alla gente di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Per conseguire uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, l'individuo o il gruppo devono essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvi.

Sarebbe davvero pretenzioso pensare attraverso la nostra proposta, di riuscire, entrando nelle vostre vite e coinvolgendovi a partecipare, a dare risposte risolutive, e davvero non abbiamo questa ambizione, resta il fatto che se non altro, siamo convinti che le proposte che troverete in questo libretto sono una sintesi che può accontentare ed offrire ambiti a molti di voi, nella consapevolezza che attimi trascorsi per se stessi non sono mai momenti persi.



### **Nadia Albertoni**

Assessore alla Cultura ed Istruzione,  
Pari Opportunità

# Fitness



## BODY SCULPTING

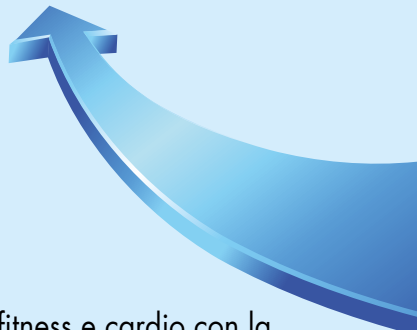
**Palestra Pertini – loc. Drasso**  
**martedì e giovedì dalle 18.00 alle 18.50**

Ginnastica finalizzata al mantenimento della tonificazione muscolare. Meno intensiva dell'aerobica si avvale di strumenti elastici e piccoli pesi per aumentare la coordinazione dei movimenti, l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e il metabolismo basale.

## ZUMBA FITNESS

**Palestra Pertini – loc. Drasso**  
**martedì dalle 20.30 alle 21.20**

Allenamento completo che combina elementi di fitness e cardio con la danza e il divertimento. Adatto a tutti è ideato per fare amicizia e stare in gruppo. Accompagnati da ritmi musicali coinvolgenti, bruciare calorie sarà un passatempo piacevole.



## GAG1

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 17.30 alle 18.20**

Allenamento di media intensità a ritmo di musica mirato ad incrementare l'elasticità del corpo nella parte inferiore - gambe, addominali, glutei - con l'ausilio di piccoli pesi e strumenti. Migliora la coordinazione degli arti e l'apparato cardiovascolare.

## FIT TONIC

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**martedì e giovedì dalle 19.40 alle 20.10**

Ginnastica aerobica di media intensità mirata alla tonificazione muscolare attraverso esercizi coordinati e progressivamente intensivi. A ritmo di musica migliorano i riflessi psicomotori, la coordinazione e l'elasticità muscolare. Lezioni da 30 minuti.

## ADDOMINALI KILLER

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**martedì e giovedì dalle 19.00 alle 19.30**

Esercizi a terra che sollecitano i muscoli addominali senza forzare la zona lombare e la schiena. Il programma è mirato a favorire l'ottenimento di un addome piatto. Lezioni da 30 minuti.

## PILATES

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 10.20**

**martedì e giovedì dalle 14.00 alle 14.50**

**palestra scuola elementare di Bancole**

**martedì e giovedì dalle 18.00 alle 18.50**

**dalle 19.00 alle 19.50 - dalle 20.00 alle 20.50**

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.



## TONE UP

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.20**

Mix efficace di esercizi di tonificazione anche con piccoli attrezzi (pesini, elastic band, bilanceri).

Ha come obiettivo rinforzare e tonificare gambe, glutei, addominali e braccia, andando a ridurre sensibilmente la massa grassa.

## BODY STEP

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 19.30 alle 20.20**

Allenamento che prevede una prima fase di riscaldamento con movimenti coordinati su step, una seconda fase aerobica con uso di pesetti ed elastici, una breve sessione di addominali a terra e un rilassamento finale. Utile a riattivare il sistema circolatorio, potenziare muscoli e coordinamento.

## CARDIO TONE

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e mercoledì dalle 20.30 alle 21.20**

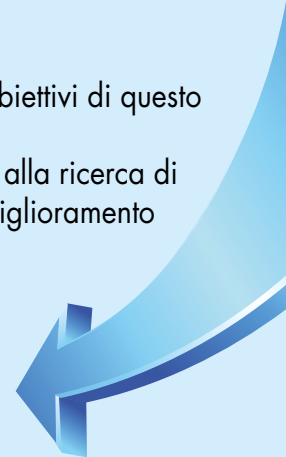
Allenamento intensivo che combina elementi di aerobica come step, gag e addominali. Utile per tonificare e potenziare la muscolatura e stimolare l'attività cardiovascolare. Contribuisce allo smaltimento dei grassi in eccesso e a rassodare fianchi e glutei.

## TOTAL STRETCH

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**giovedì dalle 20.20 alle 21.10**

Allungamento muscolare e mobilità articolare sono i due obiettivi di questo programma "soft" di fitness adatto a tutti. Una musica dolce di sottofondo e l'istruttore vi guideranno alla ricerca di un momento di rilassamento fisico e mentale dedicato al miglioramento della flessibilità.



In forma ad  
**ogni età**



## **MOTORIA DONNE**

**Palestra Pertini – loc. Drasso**  
**martedì e venerdì dalle 9.30 alle 10.20**  
**e dalle 10.30 alle 11.20**

Programma di ginnastica e rieducazione specifico per il benessere della donna, per migliorare la respirazione, il mantenimento della funzionalità nelle attività quotidiane e una maggiore efficienza fisica e mentale. Si distingue dal fitness in quanto gli esercizi sono di minore intensità.

## **MOTORIA ANZIANI**

**Palestra Pertini – loc. Drasso**  
**lunedì e mercoledì dalle 16.30 alle 17.20**

L'esercizio fisico eseguito con regolarità contribuisce al mantenimento di un buon 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.

## GINNASTICA DOLCE

**Palestra Pertini – loc. Drasso**

**lunedì e giovedì dalle 10.30 alle 11.20**

Ginnastica caratterizzata da movimenti lenti, naturali e gradualità. Non comporta sforzi eccessivi ma ha la capacità di tonificare i muscoli e di rilassare sia a livello fisico che psicologico.



Ginnastica  
**Olistica**

**Corsi**  
duemila  
**15•16**



## TAI CHI

**Palestra scuola elementare di S.Antonio**

**Intermedio - lunedì e mercoledì dalle 19.30 alle 20.20**

**Avanzato - lunedì e mercoledì dalle 18.30 alle 19.20**

Disciplina orientale che si compone di movimenti lenti, circolari e consecutivi a ritmo di musica rilassante. Attraverso la memorizzazione di questi movimenti fino a renderli fluidi ed armonici, si incrementano flessibilità e tonificazione muscolare. Utile supporto per migliorare la memoria e combattere lo stress mentale.

## MEDITAZIONE E MOVIMENTO

**Palestra scuola elementare di S.Antonio**

**giovedì dalle 19.30 alle 20.20**

Oggi assistiamo a un gran fiorire di tecniche di meditazione e pratiche spirituali, una bellissima trasformazione del genere umano, che però non dovrebbe dimenticare che **le antiche meditazioni includevano sempre una componente fisica di movimento**, per motivi di salute direttamente collegati all'efficacia della stessa meditazione. Insomma, l'antico concetto mens sana in corpore sano, è valido anche per la meditazione.

## QI GONG

**Palestra scuola elementare di Bancole**

**lunedì dalle 19.00 alle 19.50**

Qi Gong è una pratica orientale che prevede movimenti del corpo morbidi, in sintonia con il respiro, sollecitando così lo sblocco dei ristagni energetici e il fluire armonico del nostro corpo. Aiuta a curare cattiva digestione, insonnia, tensioni muscolari e stress.





## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

I corsi verranno attivati con un minimo di 10 iscritti

Lezione di prova gratuita

Recupero delle lezioni perse

### CORSI MONOSETTIMANALI

	8 LEZIONI 2 mesi	16 LEZIONI 4 mesi	32 LEZIONI 8 mesi
TOTAL STRETCH	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00
ZUMBA	€ 45,00	€ 70,00	€ 115,00
QI GONG	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00
M.C.M.	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00

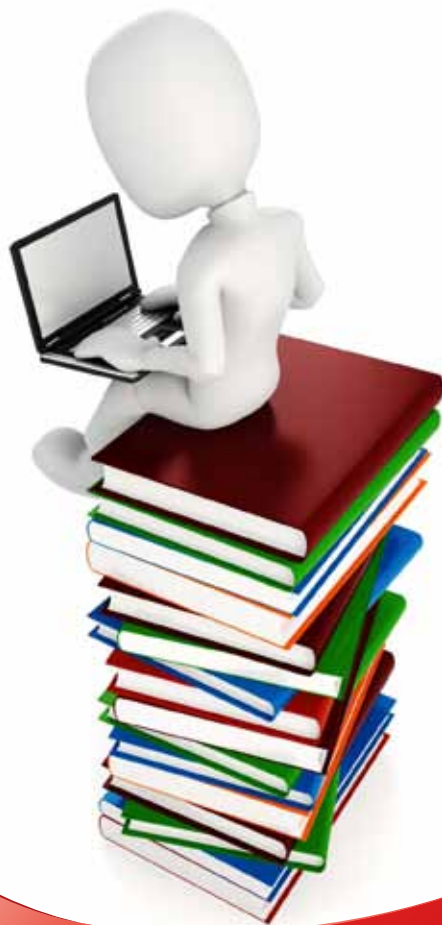
### CORSI BISETTIMANALI

	8 LEZIONI 1 mese	16 LEZIONI 2 mesi	32 LEZIONI 4 mesi	64 LEZIONI 8 mesi
BODY STEP	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
TONE UP	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
CARDIO TONE	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
GAG1	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
BODY SCULPTING	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
PILATES	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
FIT TONIC		€ 40,00	€ 70,00	€ 130,00
ADDOMINALI KILLER		€ 40,00	€ 70,00	€ 130,00
TAI CHI INTERMEDIO	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
TAI CHI AVANZATO	€ 40,00	€ 70,00	€ 115,00	€ 220,00
GINNASTICA DOLCE	€ 35,00	€ 60,00	€ 110,00	€ 180,00
MOTORIA DONNE	€ 35,00	€ 60,00	€ 110,00	€ 180,00
MOTORIA ANZIANI	€ 25,00	€ 40,00	€ 65,00	€ 110,00



duemila  
15.16

# Cultura <sup>e</sup> Tempo Libero



**Colsi**  
duemila  
15•16

## INFORMATICA

Aula computer ASEP

### CORSO BASE

Lunedì dalle 19.30 alle 21.00

### CORSO AVANZATO

Mercoledì dalle 19.30 alle 21.00

### WEB – SOCIAL – APP

Venerdì dalle 19.30 alle 21.00

Un corso a più moduli che consente di conoscere in modo approfondito l'utilizzo del personal computer. Il modulo base è per gli inesperti un primo livello per un utilizzo autonomo del p.c.

Il modulo avanzato approfondisce i principali programmi informatici: Office, Power Point, Excel. Nel modulo WEB ci si concentra sulla posta elettronica, le chat, i social, skype.

## LINGUA INGLESE

Aula ASEP

### Inglese 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.

### Inglese base-intermedio

**martedì dalle 21.00 alle 22.30**

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

### Inglese intermedio

**mercoledì dalle 21.00 alle 22.30**

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

## LINGUA SPAGNOLA

Aula ASEP

### Spagnolo base

**martedì dalle 19.30 alle 21.00**

Corso per coloro che amano la Spagna e vogliono apprendere gli elementi base della lingua per poter comunicare in diversi contesti.

## FOTOGRAFIA

Aula ASEP

**giovedì dalle 19.30 alle 21.00**

La fotografia è una tecnica ma soprattutto un'arte. Lo strumento è importante, ma per fare una bella foto è necessario imparare a guardare e saper prevedere il risultato finale. Il corso include cenni ai vari stili fotografici, conoscenza delle funzioni della macchina fotografica, delle proprietà della luce e del colore, analisi dell'inquadratura.

E' necessario munirsi di una propria macchina fotografica compatta o reflex.



# Cultura e Tempo Libero

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE 10 LEZIONI

€ 70,00 Informatica base  
€ 70,00 Informatica avanzata  
€ 70,00 Web - Social - App

€ 80,00 Inglese base  
€ 80,00 Inglese base-intermedio  
€ 80,00 Inglese intermedio  
€ 80,00 Spagnolo base

€ 60,00 Fotografia digitale

I CORSI SARANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI

**Colsi**  
duemila  
15-16

Creare

# Donna

Nel corso dell'autunno/inverno verranno attivate alcune proposte tese alla valorizzazione della creatività femminile:

**Tulle e confetti** - per organizzare, preparare, non far mancare nulla al tuo giorno più atteso ed importante.

**Sartoria di base** - per imparare a confezionare abiti o creare accessori di abbigliamento.

**Uncinetto e maglia** - impariamo a lavorare e creiamo capi ed accessori anche per i nostri regali di Natale.

**Pittura su vetro e mani creative** - riciclamo oggetti e trasformiamoli con creatività.

La prima lezione sarà gratuita e dimostrativa. I corsi partiranno al raggiungimento di 10 partecipanti.  
Pre-iscrizioni al n. **0376389025**



**NOTIZIE • EVENTI • CONTATTI**  
sempre informati con un **click**



**[www.comune.porto-mantovano.mn.it](http://www.comune.porto-mantovano.mn.it)**