

# RELAX, BENESSERE E CUCINA

## LE ISCRIZIONI SONO APERTE

### ESCLUSIVAMENTE PRESENTANDOSI PRESSO LA BIBLIOTECA:

Martedì 9/ Mercoledì 10 ottobre 2018  
09.00 - 12.30 / 14.00 - 18.00

### ISCRIZIONI ANCHE TELEFONICHE DURANTE L'ORARIO DI APERTURA DELLA BIBLIOTECA

Da giovedì 11 ottobre, fino ad esaurimento posti.

L'iscrizione si intende confermata con il versamento della quota di partecipazione sul conto di tesoreria intestato al Comune di Aldeno codice IBAN IT2350359901800000000131216.

La quota sarà rimborsata esclusivamente in caso di mancata attivazione del corso.

### INFORMAZIONI

Biblioteca comunale di Aldeno  
Via Giacometti, 6 - tel. 0461.842816  
e-mail: [aldeno@biblio.infotn.it](mailto:aldeno@biblio.infotn.it)  
[www.comune.aldeno.tn.it](http://www.comune.aldeno.tn.it)  
<https://www.facebook.com/BibliotecaAldeno/>

### ORARIO DI APERTURA BIBLIOTECA COMUNALE

Lunedì 14.00 - 18.00 / 20.00 - 22.00  
Martedì e Mercoledì 08.30 - 11.30 / 14.00 - 18.00  
Giovedì e Venerdì 14.00 - 18.00



#### PILATES

Per tutte le età  
24 incontri serali di un'ora ciascuno, il giovedì.  
Attivazione: 25 ottobre 2018  
Quota di partecipazione: € 150



#### YOGA

Corso base ed avanzato  
20 incontri serali di un'ora e un quarto ciascuno, il mercoledì.  
Attivazione: 24 ottobre 2018  
Quota di partecipazione: € 140

#### CORSO DI RILASSAMENTO CON TRAINING AUTOGENO

Per tutte le età  
8 incontri mattutini o serali di un'ora ciascuno, il martedì e il venerdì.  
Attivazione: 5 febbraio 2019  
Quota di partecipazione: € 150



#### RICETTE VEGETARIANE

1 incontro serale di circa due ore e trenta.  
Attivazione: venerdì 9 novembre 2018  
Quota di partecipazione: € 25

#### DOLCI E BISCOTTI NATALIZI

1 incontro serale di circa due ore e trenta.  
Attivazione: venerdì 14 dicembre 2018  
Quota di partecipazione: € 25

#### "M.G.A." METODO GLOBALE DI AUTODIFESA

Corso base per donne dai 16 anni in su  
10 incontri serali di un'ora e trenta ciascuno, il lunedì.  
Attivazione: 5 novembre 2018  
Quota di partecipazione: € 20



#### FIT BOXE

Corso base per donne dai 16 anni in su  
20 incontri serali di un'ora e trenta ciascuno, il mercoledì.  
Attivazione: 7 novembre 2018  
Quota di partecipazione: € 35



#### RICETTE PER BUFFET FACILI E VELOCI

1 incontro serale di circa due ore e trenta.  
Attivazione: venerdì 25 gennaio 2019  
Quota di partecipazione: € 25



#### RICETTE PER FESTE DEI BAMBINI

1 incontro serale di circa due ore e trenta.  
Attivazione: venerdì 22 febbraio 2019  
Quota di partecipazione: € 25



PROPOSTE PER IL TEMPO LIBERO  
ottobre 2018 - giugno 2019

## RICAMO, MAGLIA E CUCITO

Un prezioso spazio che offre ampio respiro alla cultura e alla condivisione del sapere. Un punto di riferimento solido, amato e frequentato con costanza dalla Comunità di Aldeno. Questo è ciò che rappresenta questa nuova proposta formativa pensata per "nutrire" la mente dei nostri concittadini di tutte le età. Questi corsi, tenuti da docenti appassionati e preparati, consentono di arricchire il nostro bagaglio culturale o semplicemente distrarci dalla routine quotidiana conoscendo nuove persone.

Per questo motivo, ritengo questa proposta un tassello fondamentale dell'offerta culturale che, come Amministrazione Comunale, mettiamo in campo per la Comunità di Aldeno.

L'offerta si distingue per varietà e qualità e nasce da un'autentica passione per l'insegnamento. Selezioniamo i docenti in base alla serietà, alle capacità comunicative e all'amore dimostrato nel loro lavoro: tutte cose per noi fondamentali!

Le opportunità formative, a partire da quest'anno, si arricchiscono con corsi di lingua, attività per ragazzi, corsi di autodifesa e molto altro ancora.

Tra i partecipanti ai nostri corsi ci sono donne e uomini, ragazzi ed adulti, studentesse e mamme, persone come te, con cui condividere interessi, storie ed emozioni!

L'auspicio è quello che ognuno di voi possa trovare il corso adatto alle proprie esigenze e ai propri interessi.

Prima di concludere permettetemi di ringraziare tutti coloro i quali hanno reso possibile l'organizzazione di questa edizione 2018/2019 partendo dai nostri collaboratori della Biblioteca Comunale di Aldeno (Consuelo, Gabriella ed Elisa) e tutti i "docenti" che si sono resi disponibili.

IL SINDACO  
Nicola Fioretti

### LAVORO A MAGLIA

*Per principianti e progrediti*  
13 incontri serali o pomeridiani di 3 ore ciascuno.  
**Attivazione:** 29 ottobre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 100



### PICCOLE RIPARAZIONI

Gli orli, i bottoni, le cerniere.....  
15 incontri serali di 3 ore ciascuno, il martedì.  
**Attivazione:** 23 ottobre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 130

### TAGLIO E CUCITO

*Per principianti e progrediti*  
15 incontri mattutini o serali di 3 ore ciascuno, il mercoledì e il venerdì.  
**Attivazione:** 24 ottobre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 130

### INCONTRI DI TOMBOLO E MERLETTO

*Corso triennale riservato a chi già iscritto nella passata stagione.*  
*Nuove iscrizioni saranno accolte solo in caso di ritiri, con precedenza ai residenti.*  
**Attivazione:** 13 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 130

### INCONTRI DEL RICAMO

*Corso riservato a chi già iscritto nella passata stagione.*  
*Nuove iscrizioni saranno accolte solo in caso di ritiri, con precedenza ai residenti.*  
12 incontri pomeridiani, a cadenza quindicinale, per ricamatrici esperte.  
**Attivazione:** 12 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 100



### MACRAME'

*Per principianti e progrediti*  
8 incontri pomeridiani di 3 ore ciascuno, il venerdì.  
**Attivazione:** 16 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 130

## ARTE, LINGUAGGIO ED ECOLOGIA

### CORSO DI CHITARRA

Classica, acustica ed elettrica  
Per ragazzi e adulti  
Il corso prevede nr. 26 lezioni individuali o in coppia dello strumento e di solfeggio.  
**Attivazione:** 24 ottobre 2018  
**Quota di partecipazione:**  
individuale € 480  
in coppia € 320 ciascuno

### CORSO DI TEDESCO (BASE)

Per adulti  
10 incontri serali di un'ora ciascuno, il martedì e il giovedì.  
**Attivazione:** 5 febbraio 2019  
**Quota di partecipazione:** Euro 60

### CORSO DI TEDESCO (INTERMEDIO)

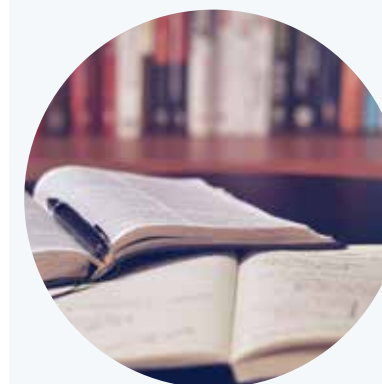
Per adulti  
10 incontri serali di un'ora ciascuno, il martedì e il giovedì.  
**Attivazione:** marzo 2019  
**Quota di partecipazione:** Euro 60

### CORSO DI INGLESE

Per adulti  
10 incontri serali di un'ora ciascuno, il venerdì.  
**Attivazione:** 8 febbraio 2019  
**Quota di partecipazione:** € 100

### CORSO DI DISEGNO BASE

*Per bambini/ragazzi dai 9 ai 14 anni*  
6 incontri pomeridiani di 2 ore ciascuno, il martedì.  
**Attivazione:** 6 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 100



### CORSO DI UMANOFONO

*Superiamo la paura di parlare in pubblico*  
7 incontri serali di un'ora e trenta ciascuno, il lunedì.  
**Attivazione:** 11 febbraio 2019  
**Quota di partecipazione:** € 70

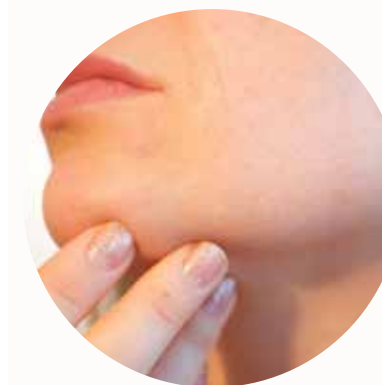
### CORSO DI ITALIANO PER STRANIERI

*Conversazione ed avvio alla lettura.*  
Per adulti stranieri, il lunedì.  
**Attivazione:** novembre 2018  
**Corso gratuito**

## PER UN PO' DI VANITÀ

### SKIN CARE: E IO, CHE PELLE HO?

1 incontro serale di circa 1 ora e trenta.  
**Attivazione:** venerdì 23 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 30



### COME CREARE UNA BASE TRUCCO

1 incontro serale di circa 1 ora e trenta.  
**Attivazione:** giovedì 29 novembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 30

### MAKE UP OCCHI DA GIORNO

1 incontro serale di circa 1 ora e trenta.  
**Attivazione:** martedì 4 dicembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 30



### MAKE UP OCCHI DA SERA

1 incontro serale di circa 1 ora e trenta.  
**Attivazione:** martedì 18 dicembre 2018  
**Quota di partecipazione:** € 30