



COMUNE DI  
BRESCIA

# CORSI

OTTOBRE 2023/MAGGIO 2024



CORSI SPORTIVI, DI LINGUE STRANIERE  
E DEL TEMPO LIBERO

*Dopo il successo della ripresa delle attività nella scorsa edizione, anche per la stagione 2023-2024 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 sono dimostrate occasione per conoscere nuovi ambienti 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  
Valter Muchetti*



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DAL 4 AL 22 SETTEMBRE 2023

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



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DAL 4 AL 22 SETTEMBRE 2023

Iscrizioni online all'indirizzo internet

**[www.comune.brescia.it](http://www.comune.brescia.it)**

**nella sezione SERVIZI ONLINE - SPORT UFFICI DI ZONA**

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



- L'iscrizione online è attiva 24h su 24!
- Si accede con SPID, CNS e CIE (necessario il lettore o App Smartphone "CieID");
- Genera la graduatoria 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 assembramenti;
- Ha un'interfaccia semplice ed intuitiva;
- Funziona anche da cellulare!



# ALTRE MODALITÀ DI ISCRIZIONE

## DAL 4 AL 22 SETTEMBRE 2023

Nel caso di impossibilità ad iscriversi online è possibile per gli utenti interessati recarsi presso uno dei seguenti uffici, muniti di **TESSERA SANITARIA IN ORIGINALE** (non verranno accettate fotocopie o codici fiscali dettati).

**E' consentito per ogni utente 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 Piazza Luigi Buffoli 17- tel. 030.2977090/7091

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

Ufficio di Zona est Via Cavellini 14 - tel. 030.2977059

Ufficio di Zona Centro Contrada del 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 verranno accolte e registrate esclusivamente in orario d'apertura degli uffici.**

**Ufficio di Zona Nord** e-mail [ufficiodizonanord@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonanord@comune.brescia.it)

**Ufficio di Zona Ovest** e-mail [ufficiodizonaovest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaovest@comune.brescia.it)

**Ufficio di Zona Sud** e-mail [ufficiodizonasud@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonasud@comune.brescia.it)

**Ufficio di Zona Est** e-mail [ufficiodizonaest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaest@comune.brescia.it)

**Ufficio di Zona Centro** e-mail [ufficiodizonacentro@comune.brescia.it](mailto: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; esclusivamente 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 25/09/2023. Si invita in proposito a tenere monitorata anche 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 (58 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: € 145.**

**Costo di partecipazione al corso da parte di utenti ultrasessantacinquenni: € 100.**

#### **GINNASTICA PER ULTRASESSANTACINQUENNI (58 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: € 100.**

**Costo partecipazione al corso da parte di utenti con età inferiore ai 65 anni: € 145.**

**Il tappetino per gli esercizi è strettamente personale e dev'essere portato dagli iscritti.**

**Prima di procedere all'iscrizione si consiglia di visionare i programmi a disposizione sul sito istituzionale nella pagina dedicata Uffici di Zona.**

**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 (58 lezioni da 50 minuti ciascuna)**

È 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 € 225.**

### **ZUMBA (58 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 € 225.**

### **TOTAL BODY CONDITIONING (58 lezioni da 50 minuti ciascuna)**

È 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 € 225.**

### **CROSS TRAINING (58 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 sé o in esterno.

**Costo partecipazione al corso € 225.**



## DESCRIZIONE DEI CORSI

### **TAI CHI CHUAN (58 lezioni da 60 minuti ciascuna)**

È un'antica disciplina cinese, un'arte marziale non violenta di difesa. Letteralmente significa "Boxe della Suprema Polarità" e si basa sui due principi energetici opposti e complementari considerati dal pensiero cinese alla base delle leggi che regolano il tutto: lo Yin e lo Yang. La pratica prevede movimenti lenti, atti ad eliminare contratture o tensioni nelle parti del corpo indolenzite o legate (spalle, gomiti, polsi, vita, schiena o ginocchia...). Nel tempo produce benefici nel rilassamento, fisico e mentale, dona equilibrio, agilità e stabilità, "stuzzica" la memoria. Un'attenzione particolare è data alla respirazione, lenta e regolare.

**Costo partecipazione al corso € 225.**

### **YOGA (58 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.

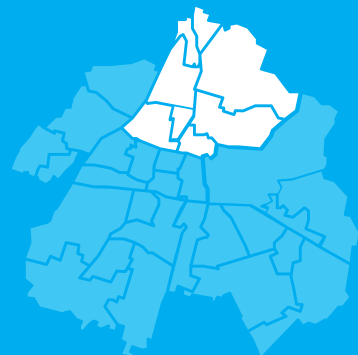
**Costo partecipazione al corso € 225.**

**Il tappetino per gli esercizi è strettamente personale e dev'essere portato dagli iscritti.**

**Prima di procedere all'iscrizione si consiglia di visionare i programmi a disposizione sul sito istituzionale nella pagina dedicata Uffici di Zona.**

**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:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 100

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per ultrasessantacinquenni

**GIORNI**

**ORARI**

**SEDE**

Martedì e Venerdì	09.00 - 09.50	Sala via Pasquali, 5
Martedì e Venerdì	10.00 - 10.50	Sala via Pasquali, 5
Martedì e Venerdì	11.00 - 11.50	Sala via Pasquali, 5
Lunedì e Giovedì	09.00 - 09.50	Sala via Scuole 43/a
Lunedì e Giovedì	10.00 - 10.50	Sala via Scuole 43/a
Mercoledì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Virgilio "A"
Martedì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Lana
Martedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Corridoni
Martedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Palestra Casazza

**DURATA:** 40 lezioni

**PERIODO:** Gennaio 2024 - Maggio 2024 (\*)

**COSTO:** € 80

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per ultrasessantacinquenni

**GIORNI**

**ORARI**

**SEDE**

Lunedì e Giovedì	11.00 - 11.50	Centro Casazza
------------------	---------------	----------------

\* iscrizioni da dicembre 2023

## ZONA NORD

13



## ZONA NORD

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 145

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per adulti

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	18.30 - 19.20	Palestra Lana
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 19.50	Palestra Corridoni
Lunedì e Mercoledì	19.30 - 20.20	Palestra Quasimodo

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Zumba

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	20.30 - 21.20	Palestra Quasimodo

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Cross Trainig

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	19.30 - 20.20	Palestra Casazza

14

ZONA NORD



## ZONA NORD

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	20.00 - 20.50	Sala via Pasquali, 5
Mercoledì e Venerdì	17.00 - 17.50	Sala via Pasquali, 5
Mercoledì e Venerdì	18.00 - 18.50	Sala via Pasquali, 5

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Yoga

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5
Martedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5
Mercoledì e Venerdì	20.00 - 20.50	Sala civica Pasquali, via Pasquali 5

15

ZONA NORD



**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024**COSTO:** € 95**TIPOLOGIA:** Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Martedì	20.10 - 22.00	Sala via Resolino, 4
4° livello	Lunedì	18.00 - 19.50	Sala via Resolino, 4
5° livello	Lunedì	20.10 - 22.00	Sala via Resolino, 4

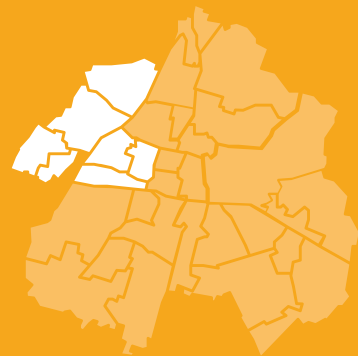
**DURATA:** 40 ore (20 lezioni)**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024**COSTO:** € 150**TIPOLOGIA:** Laboratorio Teatrale

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì	18.00 - 20.00	Teatro Prealpino via Cadibona, 4

*Il laboratorio è da intendere come luogo di coinvolgimento partecipato e attivo dove le persone diventano protagoniste del progetto stesso. La prima parte del laboratorio prevede un allenamento del corpo nello spazio attraverso esercizi individuali, giochi di gruppo, improvvisazioni, canti che forniranno il magazzino di gesti e azioni espressive che confluiranno nella realizzazione del breve evento conclusivo del progetto. Nella seconda parte il laboratorio sarà luogo dinamico per la produzione di idee e materiali culturali originali che partiranno dall'autobiografia, dalla narrazione di momenti tipici dell'esistenza, da racconti dei propri progetti e sogni, da riferimenti letterali e poetici.*

**DURATA:** 20 ore (10 lezioni)**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024**COSTO:** € 80**TIPOLOGIA:** Fotografia digitale

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Livello base	Mercoledì	20.00 - 22.00	Sala via Resolino, 4



## UFFICIO DI ZONA OVEST

Piazza Luigi Buffoli 17, Brescia  
telefono 030 2977090/7091

[ufficiodizonaovest@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonaovest@comune.brescia.it)

CHIUSURE  
FIUMICELLO  
URAGO MELLA  
VILLAGGIO BADIA  
VILLAGGIO VIOLINO  
PRIMO MAGGIO

## ZONA OVEST

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 100

**TIPOLOGIA:** **Ginnastica per ultrasessantacinquenni**

**GIORNI**

**ORARI**

**SEDE**

Lunedì e Mercoledì

17.00 - 17.50

Palestra Divisione Acqui

Martedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Divisione Acqui

Martedì e Venerdì

17.00 - 17.50

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

18.00 - 18.50

Palestra Romanino

Martedì e Giovedì

09.00 - 09.50

Centro Ferrante Aporti via S. Emiliano 2a

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 145

**TIPOLOGIA:** **Ginnastica adulti**

**GIORNI**

**ORARI**

**SEDE**

Lunedì e Giovedì

19.00 - 19.50

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

20.00 - 20.50

Palestra Romanino

## ZONA OVEST

19



## ZONA OVEST

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Rodari

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Yoga

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	20.00 - 20.50	Saloncino via Villa Glori, 13
Martedì e Giovedì	17.30 - 18.20	Centro Ferrante Aporti via S. Emiliano 2a

20

ZONA OVEST



## ZONA OVEST

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Mercoledì	18.00 - 19.50	sala Lonati P.zza Buffoli
2° livello	Martedì	18.00 - 19.50	sala Lonati P.zza Buffoli
Conversazione base	Giovedì	18.00 - 19.50	sala Lonati P.zza Buffoli

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Lunedì	20.10 - 22.00	sala Lonati P.zza Buffoli
3° livello	Lunedì	18.10 - 20.00	sala Lonati P.zza Buffoli

21

ZONA OVEST

## ZONA OVEST

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Francese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Martedì	20.10 - 22.00	sala Lonati P.zza Buffoli
3° livello	Giovedì	20.10 - 22.00	sala Lonati P.zza Buffoli

**DURATA:** 48 ore (24 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 70

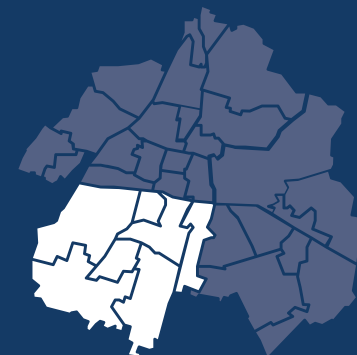
**TIPOLOGIA:** corso di letteratura

“Evoluzione della novellistica nei secoli XIX e XX: sottogeneri e autori significativi.”

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì	15.00 - 17.00	Centro Ferrante Aperti via S. Emiliano 2a

22

## ZONA OVEST



## UFFICIO DI ZONA SUD

Via Lottieri 2, Brescia  
telefono 030 2977583/4/5

[ufficiodizonasud@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonasud@comune.brescia.it)

DON BOSCO  
FOLZANO  
FORNACI  
LAMARMORA  
PORTA CREMONA  
CHIESANUOVA  
VILLAGGIO SERENO

## ZONA SUD

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 100

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	15.45 - 16.35	Palestra Beppe Nava
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Canossi
Lunedì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Calvino
Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Franchi
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Franchi
Mercoledì e Venerdì	17.00 - 17.50	Palestra Marcolini
Mercoledì e Venerdì	18.00 - 18.50	Palestra Marcolini
Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	18.00 - 18.50	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	16.40 - 17.30	Palestra Ugolini

## ZONA SUD

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 145

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per adulti

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Venerdì	18.00 - 18.50	Palestra Calvino
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Canossi
Martedì e Venerdì	18.00 - 18.50	Palestra Franchi
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Pascoli
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Pascoli
Martedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Pascoli

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Yoga

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	18.00 - 18.50	Sala Argentina
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	salone CSC Sereno

24

## ZONA SUD

25

## ZONA SUD



## ZONA SUD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Ottobre 2023 - Maggio 2024

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Pilates**

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Deledda
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Ugolini
Martedì e Venerdì	19.30 - 20.20	Palestra Marcolini



## ZONA SUD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Ottobre 2023 - Maggio 2024

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Total body conditioning**

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Palestra Franchi
Martedì e Venerdì	20.10 - 21.00	Palestra Pascoli

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Ottobre 2023 - Maggio 2024

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Zumba**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	20.00 - 20.50	Palestra Canossi

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Ottobre 2023 - Maggio 2024

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Tai Chi Chuan**

GIORNI	ORARI	SEDE
Mercoledì e Venerdì	18.00 - 19.00	Salone CSC Sereno
Lunedì e Giovedì	19.00 - 20.00	Sala Argentina



26

## ZONA SUD



27

## ZONA SUD



## ZONA SUD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Ottobre 2023 - Gennaio 2024

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **Inglese**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Mercoledì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>
Conversazione intermedio	Giovedì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Ottobre 2023 - Gennaio 2024

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **Francese**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Lunedì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

28

## ZONA SUD



## ZONA SUD

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Ottobre 2023 - Gennaio 2024

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **Spagnolo**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
4° livello	Mercoledì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Ottobre 2023 - Gennaio 2024

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: **Tedesco**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Giovedì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (10 lezioni)

PERIODO: Ottobre 2023 - Dicembre 2023

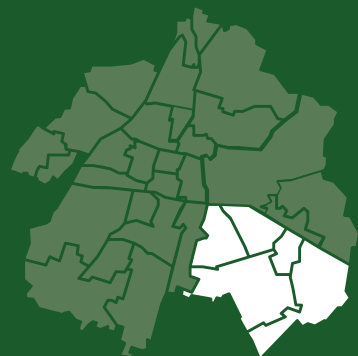
COSTO: € 150

TIPOLOGIA: **Taglio e cucito**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Livello base	Martedì	15.00 - 18.00	Sala via Ziliani, 6

29

## ZONA SUD



## UFFICIO DI ZONA EST

Via Cavellini 14, 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:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 100

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per ultrasessantacinquenni

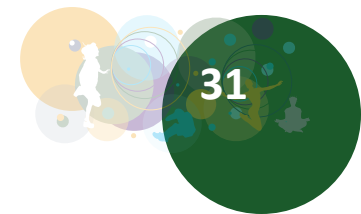
### GIORNI

### ORARI

### SEDE

Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Giovanni XXIII
Lunedì e Venerdì	09.00 - 09.50	Spazio Pampuri
Lunedì e Venerdì	10.00 - 10.50	Spazio Pampuri
Lunedì e Giovedì	18.30 - 19.20	Palestra Bellini
Lunedì e Giovedì	17.00 - 17.50	Palestra Marconi
Lunedì e Giovedì	15.50 - 16.40	Sala piano interrato via S. Orsola

## ZONA EST



31





## ZONA EST

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 145

**TIPOLOGIA:** **Ginnastica per adulti**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	18.00 - 18.50	Palestra Giovanni XXIII
Martedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Molinari grande

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** **Yoga**

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Mercoledì	19.00 - 19.50	Palestra Marconi
Lunedì e Venerdì	18.00 - 18.50	Sala civica Sabbioneta

32

## ZONA EST



## ZONA EST

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** **Pilates**

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	09.00 - 09.50	Palestra Molinari piccola
Martedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Molinari piccola
Martedì e Giovedì	20.00 - 20.50	Palestra Molinari piccola
Lunedì e Mercoledì	20.00 - 20.50	Palestra Molinari piccola
Lunedì e Venerdì	19.00 - 19.50	Sala civica Sabbioneta

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** **Inglese**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Speak up	Mercoledì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

33

## ZONA EST



## ZONA EST

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Tedesco

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Giovedì	18.00 - 19.50	Casa Associazioni

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Lunedì	18.10 - 20.00	Casa Associazioni



34

ZONA EST



## UFFICIO DI ZONA CENTRO

Contrada del Carmine 13/c, Brescia

telefono 030 2977355

[ufficiodizonacentro@comune.brescia.it](mailto:ufficiodizonacentro@comune.brescia.it)



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



## ZONA CENTRO

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 100

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per ultrasessantacinquenni

### GIORNI

### ORARI

### SEDE

Lunedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Foscolo

Lunedì e Giovedì

18.00 - 18.50

Palestra Foscolo

Martedì e Venerdì

17.00 - 17.50

Palestra Carducci A

Lunedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Ungaretti



36

ZONA CENTRO



## ZONA CENTRO

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 145

**TIPOLOGIA:** Ginnastica per adulti

### GIORNI

### ORARI

### SEDE

Lunedì e Giovedì

18.00 - 18.50

Palestra Ungaretti

Martedì e Venerdì

19.00 - 19.50

Palestra Foscolo

---

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Yoga

### GIORNI

### ORARI

### SEDE

Mercoledì e Venerdì

18.30 - 19.20

Sala Minelli Vicolo Borgondio, 29



37

ZONA CENTRO



## ZONA CENTRO

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Pilates

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	19.30 - 20.20	Palestra Carducci B



## ZONA CENTRO

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Zumba

GIORNI	ORARI	SEDE
Lunedì e Giovedì	19.00 - 19.50	Palestra Ungaretti

---

**DURATA:** 58 lezioni

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Maggio 2024

**COSTO:** € 225

**TIPOLOGIA:** Total Body Conditioning

GIORNI	ORARI	SEDE
Martedì e Giovedì	18.30 - 19.20	Palestra Carducci B

**DURATA:** 30 ore (15 lezioni)

**PERIODO:** Ottobre 2023 - Gennaio 2024

**COSTO:** € 95

**TIPOLOGIA:** Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Giovedì	18.10 - 20.00	Sala Viale Piave, 40
Conversazione intermedia	Giovedì	20.10 - 22.00	Sala Viale Piave, 40



38

ZONA CENTRO



39

ZONA CENTRO

## ZONA NORD

Via Monte Grappa 37, Brescia

Tel. 030.3384560

*ufficiodizonanord@comune.brescia.it*

BORGO TRENTO

SAN BARTOLOMEO

CASAZZA

SANT' EUSTACCHIO

MOMPIANO

VILLAGGIO PREALPINO

SAN ROCCHINO - COSTALUNGA

## ZONA OVEST

Piazza luigi Buffoli 17, Brescia

Tel. 030.2977090/7091

*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 Cavellini 14, 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



COMUNE DI  
BRESCIA

Settore Partecipazione