



COMUNE DI
BRESCIA

CORSI

OTTOBRE 2024/MAGGIO 2025

CORSI SPORTIVI, DI LINGUE STRANIERE
E DEL TEMPO LIBERO



Dopo il successo delle attività nella scorsa edizione, anche per la stagione 2024-2025 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, come di consueto, dal mese di ottobre e che interesseranno i quartieri cittadini.

Queste attività nel corso degli anni continuano a riscuotere interesse e gradimento e si confermano percorsi validi, interessanti e soprattutto pensati per accogliere, quanto più possibile, gli interessi dei cittadini e proporre idee e stimoli sempre nuovi. 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 9 AL 23 SETTEMBRE 2024

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



MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DAL 9 AL 23 SETTEMBRE 2024

Iscrizioni online all'indirizzo internet

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 9 AL 23 SETTEMBRE 2024

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 Casazza 46 - tel.030.2977558

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

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 ed accolte esclusivamente dal giorno 9/09/2024.

Si invitano gli utenti ad impostare la mail con ricevuta di lettura a riprova dell'avvenuto corretto invio/ricezione della domanda.

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; 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 richiasta.



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 25/09/2024.

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 non preventivabili 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.

Non verranno erogati rimborsi al di sotto dell'importo di € 10 (art. 11 comma 4 del Regolamento delle entrate comunali)

DURATA DELLE ATTIVITA'

Si precisa che il termine indicato per ciascun corso potrà subire variazioni (recupero lezioni perse causa festività o altro).

In ogni caso il corso si ritiene terminato una volta svolte il numero di ore previste.



DESCRIZIONE DEI CORSI

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.

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)

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 € 225.

TOTAL BODY CONDITIONING (58 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 € 225.

TAI CHI CHUAN (58 lezioni da 50 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.



DESCRIZIONE DEI CORSI

GYM MUSIC (58 lezioni da 50 minuti ciascuna)

La Gym music è una attività dinamica ad intensità crescente che utilizza movimenti ritmici che coinvolgono i grandi gruppi muscolari. Il corso consiste in una serie di esercizi a corpo libero che vengono svolti a tempo di musica. Anche se possono sembrare simili, differisce dall'aerobica per l'assenza di coreografie.

Costo partecipazione al corso € 225.

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

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.

CORSI DI LINGUE (15 lezioni da 110 minuti ciascuna)

livello 1 = livello europeo CEFR A1.1

livello 2 = livello europeo CEFR A1.2

livello 3 = livello europeo CEFR A2.1

livello 4 = livello europeo CEFR A2.2

livello 5 = livello europeo CEFR B1

livello 6 = livello europeo CEFR B2

inglese speakup = corso di lingua inglese conversazione B2 incentrato su articoli di argomenti vari presi dai numeri correnti della rivista SpeakUp

conversazione base = livello europeo CEFR A2

conversazione intermedio = livello europeo CEFR A2.2/B1

Per lo svolgimento del corso potrebbe essere consigliata l'adozione di un testo; tale spesa è da ritenersi a totale carico del privato cittadino.

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

Le corsi di lingue proposti non prevedono test di ingresso né lezione di prova e sono da considerarsi a livello amatoriale, l'Amministrazione non risponde se il livello della classe dovesse risultare non idoneo alle aspettative di apprendimento.

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

Costo partecipazione ai corso € 95.



SEDI DEI CORSI

NORD

Sala civica Pasquali: Via Pasquali 5

Sala civica Resolino: Via Resolino 4

Centro Polifunzionale Casazza: Via Casazza 46

Palestra Virgilio: Via Nikolajewka 5

Palestra Francesco Lana: ingresso da Via Oberdan

Palestra Corridoni: Via San Bartolomeo 2

Palestra Quasimodo: Via Costalunga 15

OVEST

Sala civica Farfengo: Via Farfengo 69

Sala Lonati: Piazza Luigi Buffoli 15

Centro Ferrante Aporti: Via Sant'Emiliano 2/A

Palestra Divisione Acqui: Via Passo del Gavia 7

Palestra Romanino: Via Carducci 88

Palestra Rodari: Via Albertano da Brescia 57

CENTRO

Sala civica Minelli: Via Borgondio 29

Sala civica viale Piave: Viale Piave 40

Palestra Ungaretti: Viale Piave 44

Palestra Foscolo: Via Orefici 12

Palestra Carducci: Viale Piave 50



SEDI DEI CORSI

SUD

Salone Argentina: Via Repubblica Argentina 120

Sala civica Ziliani: Via Ziliani 6

Salone CSC Sereno: Tr. XII 58/A Villaggio Sereno

Oratorio Santa Maria in Silva: Via Sardegna 10

Palestra Beppe Nava: Via Maria Malibran

Palestra Canossi: Via Gheda, 18

Palestra Calvino: Via Parenzo, 105

Palestra Deledda: Via Parenzo 101

Palestra Franchi: Trav. XXII 21 Villaggio Sereno

Palestra Marcolini: Trav. VII 28 Villaggio Sereno

Palestra Pascoli: Via Repubblica Argentina 13

Palestra Ugolini: Via Repubblica Argentina 122

EST

Spazio Pampuri: Via Monsignor Carlo Manziana (Sanpolino)

Sala civica S. Orsola (piano interrato) Via S. Orsola 166/A (Caionvico)

Sala civica Sabbioneta: Via Sabbioneta 14

Casa delle Associazioni: Via Cimabue 16

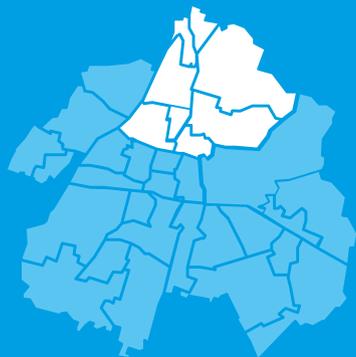
Palestra Molinari: Via Goldoni 9 (Caionvico)

Palestra Giovanni XXIII: Via Sabbioneta 16

Palestra Bellini: Traversa IV (Buffalora)

Palestra Marconi: Via Giovanni Sega 3





UFFICIO DI ZONA NORD

Via Casazza 46, Brescia

telefono 030 2977558

ufficiodizonanord@comune.brescia.it

BORGO TRENTO

S. BARTOLOMEO

CASAZZA

SANT'EUSTACCHIO

MOMPIANO

VILLAGGIO PREALPINO

SAN ROCCHINO - COSTALUNGA



DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 100

TIPOLOGIA: Ginnastica per ultrasessantacinquenni

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Venerdì	09.00 - 09.50	Sala civica Pasquali
Martedì e Venerdì	10.00 - 10.50	Sala civica Pasquali
Martedì e Venerdì	11.00 - 11.50	Sala civica Pasquali
Lunedì e Mercoledì	09.00 - 09.50	Centro Polifunzionale Casazza
Lunedì e Mercoledì	10.00 - 10.50	Centro Polifunzionale Casazza
Lunedì e Mercoledì	11.00 - 11.50	Centro Polifunzionale Casazza
Lunedì e Mercoledì	15.00 - 15.50	Centro Polifunzionale Casazza
Lunedì e Mercoledì	16.00 - 16.50	Centro Polifunzionale Casazza
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



ZONA NORD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Giovedì

19.00 - 19.50

Sala civica Pasquali

Mercoledì e Venerdì

17.00 - 17.50

Sala civica Pasquali

Mercoledì e Venerdì

18.00 - 18.50

Sala civica Pasquali

Lunedì e Mercoledì

17.00 - 17.50

Centro Polifunzionale Casazza

Martedì e Giovedì

11.00 - 11.50

Centro Polifunzionale Casazza



ZONA NORD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Sala civica Pasquali

Martedì e Giovedì

18.00 - 18.50

Sala civica Pasquali

Mercoledì e Venerdì

19.00 - 19.50

Sala civica Pasquali

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO

GIORNI

ORARI

SEDE

1° livello

Lunedì

18.00 - 19.50

Sala civica Resolino

5° livello

Lunedì

20.10 - 22.00

Sala civica Resolino

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Tedesco

LIVELLO

GIORNI

ORARI

SEDE

1° livello

Martedì

18.10 - 20.0

Sala civica Resolino



UFFICIO DI ZONA OVEST

Piazza Luigi Buffoli 17, Brescia

telefono 030 2977090/7091

ufficiodizonaovest@comune.brescia.it

A decorative graphic at the bottom of the page. It features a silhouette of a child on the left and a silhouette of a person on the right, both in a light yellow color. The background is filled with various colored circles (green, blue, purple, orange) and overlapping circular lines, creating a dynamic and artistic composition.

CHIUSURE
FIUMICELLO
URAGO MELLA
VILLAGGIO BADIA
VILLAGGIO VIOLINO
PRIMO MAGGIO

ZONA OVEST



DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 100

TIPOLOGIA: **Ginnastica per ultrasessantacinquenni**

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Divisione Acqui

Lunedì e Giovedì

17.00 - 17.50

Palestra Romanino

Lunedì e Giovedì

18.00 - 18.50

Palestra Romanino

Mercoledì e Venerdì

09.00 - 09.50

Centro Ferrante Aporti

Mercoledì e Venerdì

10.00 - 10.50

Centro Ferrante Aporti

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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

Martedì e Giovedì

18.30 - 19.20

Palestra Rodari

ZONA OVEST



19



ZONA OVEST

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Venerdì

10.00 - 10.50

Sala civica Farfengo

Lunedì e Venerdì

18.30- 19.20

Palestra Rodari

Martedì e Giovedì

19.30 - 20.20

Palestra Rodari

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Mercoledì

17.30 - 18.20

Centro Ferrante Aporti



20

ZONA OVEST



ZONA OVEST

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
2° livello	Mercoledì	18.00 - 19.50	Centro Ferrante Aporti
3° livello	Mercoledì	18.00 - 19.50	Sala civica Lonati
4° livello	Martedì	18.00 - 19.50	Sala civica Lonati
Conversazione base	Giovedì	18.00 - 19.50	Sala civica Lonati

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Lunedì	20.10 - 22.00	Sala civica Lonati
Conversazione interm.	Lunedì	18.10 - 20.00	Sala civica Lonati



ZONA OVEST

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Francese

LIVELLO

GIORNI

ORARI

SEDE

3° livello

Martedì

20.10 - 22.00

Sala civica Lonati

Conversazione base

Giovedì

20.10 - 22.00

Sala civica Lonati

DURATA: 56 ore (28 lezioni)

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Giugno 2025

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: corso di letteratura

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

GIORNI

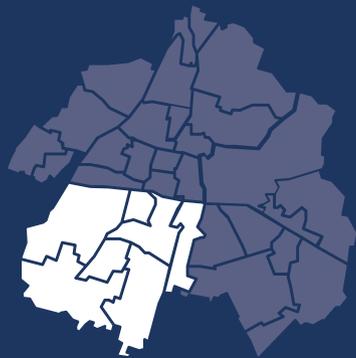
ORARI

SEDE

Mercoledì

15.00 - 17.00

Centro Ferrante Aporti



UFFICIO DI ZONA SUD

Via Lottieri 2, Brescia

telefono 030 2977583/4/5

ufficiodizonasud@comune.brescia.it

A decorative graphic at the bottom of the page features several overlapping circles in shades of yellow, green, and blue. Silhouettes of people are integrated into the design: a child on the left, a person in a dynamic pose in the center-right, and a person in a meditative pose on the right. The text of the zones is overlaid on these circles.

DON BOSCO

FOLZANO

FORNACI

LAMARMORA

PORTA CREMONA

CHIESANUOVA- NOCE-GIRELLI

VILLAGGIO SERENO



ZONA SUD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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
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: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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

ZONA SUD



25



ZONA SUD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI

ORARI

SEDE

Mercoledì e Venerdì

18.00 - 18.50

Salone Argentina

Mercoledì e Venerdì

19.15 - 20.05

Salone CSC Sereno



26

ZONA SUD



ZONA SUD

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Total body conditioning**

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Venerdì

19.00 - 19.50

Palestra Franchi

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Tai Chi Chuan**

GIORNI

ORARI

SEDE

Mercoledì e Venerdì

18.00 - 18.50

Salone CSC Sereno

Mercoledì e Venerdì

19.30 - 20.20

Salone Argentina

Mercoledì e Sabato

09.00 - 09.50

Oratorio Santa Maria in Silva

ZONA SUD



27



ZONA SUD

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° 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:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Tedesco

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Martedì	20.10 - 22.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
1° livello	Martedì	18.10 - 20.00	<i>corso online</i>

DURATA: 30 ore (10 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024- Dicembre 2024

COSTO: € 150

TIPOLOGIA: **Taglio e cucito**

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

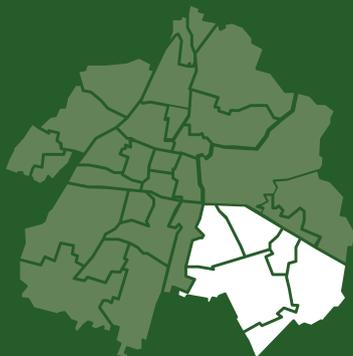
DURATA: 20 ore (10 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 80

TIPOLOGIA: **Fotografia digitale**

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
Livello base	(*) Giovedì	20.30 - 22.30	Sala civica via Ziliani

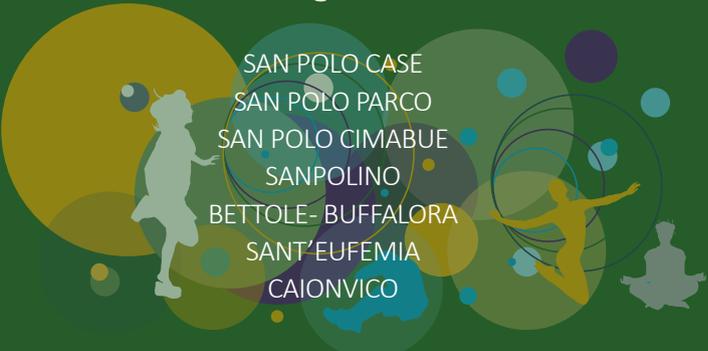
() Durante il corso verranno organizzate uscite che potrebbero essere proposte dal docente in orari e giorni differenti dal giorno della lezione in aula.*



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

COSTO: € 100

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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 Venerdì

11.00 - 11.50

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 civica S. Orsola

ZONA EST



31



ZONA EST

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Yoga

GIORNI

ORARI

SEDE

Mercoledì e Venerdì

19.00 - 19.50

Sala civica S. Orsola

Lunedì e Venerdì

18.00 - 18.50

Sala civica Sabbioneta



32

ZONA EST



ZONA EST

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI

ORARI

SEDE

Mercoledì e Venerdì

09.00 - 09.50

Palestra Molinari piccola

Mercoledì e Venerdì

10.00 - 10.50

Sala civica S. Orsola

Lunedì e Venerdì

19.00 - 19.50

Sala civica Sabbioneta

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

DURATA: 30 ore (15 lezioni)

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO

GIORNI

ORARI

SEDE

Speak up

Mercoledì

20.10 - 22.00

corso online

ZONA EST



33



ZONA EST

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Lunedì	20.10 - 22.00	Casa Associazioni

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Spagnolo

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
3° livello	Lunedì	18.10 - 20.00	Casa Associazioni



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
CROCIFISSA DI ROSA



ZONA CENTRO

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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



ZONA CENTRO

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

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: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: **Yoga**

GIORNI

ORARI

SEDE

Mercoledì e Venerdì

18.30 - 19.20

Sala civica Minelli



ZONA CENTRO

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Pilates

GIORNI

ORARI

SEDE

Martedì e Giovedì

18.30 - 19.20

Palestra Carducci B

Martedì e Giovedì

19.30 - 20.20

Palestra Carducci B

DURATA: 58 lezioni

PERIODO: Indicativo Ottobre 2024 - Maggio 2025

COSTO: € 225

TIPOLOGIA: Gym Music

GIORNI

ORARI

SEDE

Lunedì e Giovedì

19.00 - 19.50

Palestra Ungaretti



38

ZONA CENTRO



ZONA CENTRO

DURATA: 30 ore (15 lezioni) **PERIODO:** Indicativo Ottobre 2024 - Gennaio 2025

COSTO: € 95

TIPOLOGIA: Inglese

LIVELLO	GIORNI	ORARI	SEDE
2° livello	Giovedì	18.10 - 20.00	Sala civica Viale Piave
Conversazione intermedia	Giovedì	20.10 - 22.00	Sala civica Viale Piave

ZONA NORD

Via Casazza 46, Brescia

Tel. 030.2977558

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 - NOCE - GIRELLI

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



Settore Partecipazione