

Benessere & Movimento

Cultura

Fotografia & Immagine

Gusti & Sapori

Informatica

Lingue

Manualità

Musica

Teatro & Comunicazione

iscrizioni on line:

www.ufficiotempolibero.it



UfficioTempoLibero™

Tutti i colori del Sapere

guida ai

CORSI PER IL TEMPO LIBERO

autunno 2021





Le sedi dei corsi

CANTONI

Spazio Cantoni - Via Giovanni Cantoni, 7

Mezzi ATM: MM1 Conciliazione/Pagano, 10, 16, 50, 58, 67, 68

Per info: **02.84.25.39.60**

COLONNA

Scuola Media - Via Vittoria Colonna, 42

Mezzi ATM: MM1 De Angeli/Buonarroti, 16, 61, 63, 67, 68, 72, 80

Per info: **02.84.25.39.60**

STOPPANI

Scuola Elementare - Via A. Stoppani, 1

Mezzi ATM: MM1 Porta Venezia, 5, 9, 19, 33, 60, 61, 81, 92

Per info: **02.84.25.39.60**

Ufficio iscrizioni



Via G. Cantoni, 7 - 20144 Milano

Tel. 02.84.25.39.60

www.ufficiotempolibero.it

Mezzi ATM:

MM1 Conciliazione, Pagano, 16, 18, 58, 67, 68, 199

**Aperti anche di sabato nelle seguenti date:
18 e 25 settembre 2021
dalle 9.00 alle 12.30**

Tutti i colori del sapere

9 categorie di corsi formativi aperti a tutti, docenti qualificati che amano condividere esperienze e saperi, distribuzione delle sedi in diversi punti di Milano, prezzi contenuti con tanto di agevolazioni su prodotti, servizi e spettacoli... ti offriamo questo e tanto altro, cosa aspetti?

UFFICIO TEMPO LIBERO™ è un punto di riferimento per quanti desiderano investire il proprio tempo in modo intelligente e fruttuoso. Diamo alle persone l'occasione per divertirsi coltivando il talento in materie e discipline le più disparate: **la nostra proposta 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, sorriso e metodo sono per noi fondamentali.

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

LA NOSTRA MISSION

L'obiettivo di **UFFICIO TEMPO LIBERO™** è quello di offrire l'opportunità di ampliare le proprie conoscenze a tutti coloro che, anche senza titoli di studio specifici, desiderano approfondire le proprie passioni. In un clima sereno e professionale, vogliamo mantenere fede all'impegno di **un'educazione di qualità a costi più che accessibili**.

Perché la cultura, in qualunque ambito, rimanga alla portata di ciascuno di noi, senza alcun limite di età, religione, genere o provenienza geografica.

Le informazioni contenute nella presente guida sono state accuratamente controllate. È possibile però che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcune situazioni possano cambiare. I dati pubblicati sul sito sono costantemente aggiornati.

Benessere & Movimento

- 5 Autostima: impara a volerti bene
- 5 Ballo
- 6 Danza classica over 40
- 6 Fitwalking
- 6 G.a.g. (gambe, addominali e glutei)
- 6 Ginnastica dolce
- 6 Mindfulness
- 7 Pilates
- 7 Piloga
- 7 Walking and more
- 7 Yoga
- 7 Yoga Dinamico
- 8 Zumba
- 8 **WORKSHOP** - Decluttering
- 8 **SEMINARIO** - Libera tempo e spazio

Cultura

- 9 La gestione del risparmio
- 9 Introduzione alla psicologia
- 9 Storia dell'arte
- 10 Ma quale arte (contemporanea)?
- 10 Musei En Plain e giardini d'artista
- 10 Spalancare lo spazio. La pittura di E. Hopper
- 10 L'arte a Milano
- 10 **WORKSHOP** - Social Etiquette

Fotografia & Immagine

- 11 Ciak si gira con la reflex!
- 11 Fotografia digitale base
- 11 Fotografia con lo smartphone
- 12 Scopri il trucco: corso base di make-up
- 12 Valorizza la tua immagine
- 12 **WORKSHOP di FOTOGRAFIA** - Paesaggio urbano
- 12 **WORKSHOP** - A testa alta, migliora il tuo portamento
- 12 **WORKSHOP** - Riordina il tuo armadio

Gusti & Sapori

- 13 Primi passi nel mondo del vino
- 13 **WORKSHOP** - Degustazione olio

Informatica

- 14 Primi passi con il computer
- 14 Social media marketing

Lingue

- 15 Everyday English
- 16 Hablemos Español
- 17 Le français quotidien
- 17 My gavarim pa-russki!
- 17 Ti te parlet milanese?
- 17 Wir sprechen Deutsch

Manualità

- 18 Crea i tuoi bijoux
- 18 La gestualità nel disegno: studio della struttura e dell'espressione delle mani
- 19 Imparare dai Maestri
- 19 Home styling - Trasforma la tua casa
- 19 Lavoro a maglia
- 19 Pittura acrilica
- 19 Pittura ad acquerello
- 19 Pittura ad olio
- 20 socCORSO di cucito
- 20 Taglio e cucito
- 20 Terrazzi e balconi
- 20 **WORKSHOP** - Il pacchetto perfetto
- 20 **WORKSHOP** - La tavola delle feste

Musica

- 21 Canto corale

Teatro & Comunicazione

- 22 Dizione e lettura interpretata
- 22 Il cinema e i suoi segreti
- 23 La scrittura creativa
- 24 Public speaking
- 24 Recitazione
- 24 Scrivere di sé con i cinque sensi - Laboratorio autobiografico
- 24 Scrivere chiaro anche online
- 24 **WORKSHOP** - Linguaggio del corpo

Che ne diresti di un corso per tornare in perfetta forma?

Noi di Ufficio Tempo Libero™

ti offriamo una vasta scelta di corsi all'insegna del benessere e del movimento. Esperienze divertenti e rilassanti da vivere con l'aiuto di docenti accreditati, per ristabilire l'armonia del corpo e della mente e migliorare la qualità del tuo tempo libero giorno dopo giorno



AUTOSTIMA, IMPARA A VOLERTI BENE

Ciò che pensiamo e proviamo per noi stessi ha il potere di influenzare molti aspetti della nostra esistenza, per questo un buon livello di autostima è importante per una qualità di vita più soddisfacente. Cosa significa davvero autostima? Nel corso si esplorerà questo concetto complesso, toccando argomenti quali la costruzione dell'identità, le emozioni, la resilienza, l'autoefficacia, l'assertività, le relazioni e la comunicazione con gli altri e usando un linguaggio accessibile a tutti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	18:30-20:00	04/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

BALLO

La musica ti trascina ma non hai padronanza dei movimenti? Stai per sposarti e ti piacerebbe aprire le danze? Ecco la soluzione per imparare passi e figure dei balli standard e latinoamericani. Valzer, tango, cha cha cha, rumba, jive sono solo alcune delle danze proposte. Bastano un paio di scarpe adatte e un compagno o una compagna, per raddoppiare il divertimento!

sede	durata	giorni	orario	inizio
 STOPPANI	19.5h.	Mercoledì	20:30-22:00	06/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

DANZA CLASSICA OVER 40

"Se puoi sognarlo, puoi farlo" - W. Disney - Se hai sempre sognato un futuro da "étoile" ma non hai avuto l'occasione di studiare la danza, è il momento della rivincita; il corso si rivolge a chi, pure non avendola mai praticata, vuole approcciarsi alla danza classica, senza sentirsi fuori luogo e provare l'emozione di recuperare femminilità, grazia e classe insieme ad una migliore forma fisica.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	18:30-20:00	07/10/2021

Quota di partecipazione € 205,00 - (€ 150,00 per i tesserati)

FITWALKING

Fitwalking, letteralmente "camminare per la forma fisica", è un'attività per tutti, non traumatica ed ottima per mantenersi in forma. Camminare all'aperto fa bene, ma bisogna farlo nel modo giusto: la corretta tecnica prevede movimenti dinamici e vigorosi ma anche fluidi e armonici per migliorare tono e umore. E' obbligatorio indossare calzature idonee e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 PARCO SEMPIONE	8h.	Lunedì e Giovedì	19:00-20:00	13/09/2021 Liv.1

Quota di partecipazione € 65,00 - (€ 45,00 per i tesserati)

sede	durata	giorni	orario	inizio
 PARCO SEMPIONE	4h.	Lunedì e Giovedì	19:00-20:00	11/10/2021 Liv.2

Quota di partecipazione € 40,00 - (€ 25,00 per i tesserati)

G.A.G. (GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI)

Gambe, addominali e glutei sono le zone del corpo in cui accumuliamo più facilmente adipi, per questo è importante un allenamento mirato. Grazie a esercizi semplici e intensi, svolti a tempo di musica, ma senza coreografie complesse, potrai tonificare e modellare solo dove serve. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino. E' obbligatorio indossare calzature idonee nelle palestre e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	20:15-21:45	04/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

GINNASTICA DOLCE

Un corso per avvicinarsi all'attività fisica e imparare ad ascoltare le esigenze del corpo. Movimenti morbidi e progressivi permettono di riequilibrare la postura e allentare tensioni e blocchi muscolari, migliorando l'equilibrio psicofisico. Ideale per chi conduce una vita sedentaria o per chi non può sottoporsi a sforzi intensi. Abbigliamento comodo e un materassino. È obbligatorio indossare calzature idonee nelle palestre.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	18:30-20:00	08/11/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

MINDFULNESS

Mindfulness è la traduzione della parola "sati", che nella lingua "buddista" pali, significa consapevolezza mentale, attenzione sollecita. Un corso per imparare a portare la nostra attenzione al momento presente, con intenzione ed in maniera non giudicante, in modo da poter trarre dei benefici per il benessere di tutti i giorni. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	12,5h.	Lunedì	20:30-21:45	04/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

PILATES

Il pilates unisce oriente ed occidente, combinando elementi di yoga, danza e stretching per trovare la perfetta forma fisica e mentale. Il metodo si basa su movimenti semplici e alla portata di tutti che, attraverso il controllo sul corpo, aiutano a migliorare postura, portamento, tono muscolare ed equilibrio psicofisico. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	19.5h.	Martedì	11:00-12:30	05/10/2021
		Venerdì	11:00-12:30	08/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

sede	durata	giorni	orario	inizio
COLONNA	19.5h.	Lunedì	20:00-21:30	04/10/2021
		Mercoledì	18:30-20:00	06/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

PILOGA

Pilates o yoga? Scegli il piloga, il programma di allenamento che ti regala i vantaggi di entrambi! Adatto a tutte le età, il piloga dona al tuo corpo tonicità, agilità e flessibilità, rafforzando la massa muscolare senza aumentarne il volume. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	19.5h.	Giovedì	19:00-20:30	07/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

WALKING AND MORE

Camminare fa bene, ma bisogna farlo nel modo giusto. Non basta una semplice passeggiata per ottenere benefici. Divertente e adatto a tutti, questo corso unisce la tecnica del fitwalking ad esercizi studiati per dimagrire, tonificare e aumentare l'elasticità muscolare, senza stressare il fisico. E' obbligatorio indossare calzature idonee nelle palestre e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

sede	durata	giorni	orario	inizio
STOPPANI	19.5h.	Mercoledì	19:00-20:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

YOGA

Trasforma il corpo e la mente con lo yoga! Il corso insegna posizioni (asana) ed esercizi di respirazione per trovare la forma psicofisica e migliorare tutte le funzioni dell'organismo. Diminuzione dello stress, aumento delle funzioni cerebrali, maggiore flessibilità ed equilibrio sono solo alcuni dei benefici che potrai riscontrare già dalle prime lezioni. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	19.5h.	Lunedì	11:00-12:30	04/10/2021
		Giovedì	11:00-12:30	07/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

sede	durata	giorni	orario	inizio
COLONNA	19.5h.	Mercoledì	20:00-21:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

YOGA DINAMICO

La disciplina perfetta per chi cerca un allenamento più energetico e vigoroso dello yoga tradizionale. Le posizioni dello yoga (asana), anziché essere mantenute a lungo, fluiscono in sequenza, scandite dal ritmo della respirazione. Lo yoga dinamico ti aiuta così a ridurre lo stress, aumentando allo stesso tempo forza, flessibilità ed equilibrio. Abbigliamento comodo, calzoncini e un materassino.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	19.5h.	Martedì	19:00-20:30	05/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

ZUMBA


Il tuo obiettivo è consumare calorie? Scegli la zumba! Ritmi e movimenti afro-caraibici si alternano a esercizi aerobici tradizionali per un allenamento intenso e divertente. Il corso è ideale per perdere peso, aumentare la resistenza cardiaca e tonificare il corpo, in particolare glutei e gambe. Abbigliamento comodo e un materassino/asciugamano. È obbligatorio indossare calzature idonee nelle palestre e presentare un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 STOPPANI	19.5h.	Giovedì	19:00-20:30	07/10/2021

Quota di partecipazione € 170,00 - (€ 115,00 per i tesserati)

WORKSHOP - DECLUTTERING


Liberati del superfluo e vivi al meglio la tua casa con il decluttering! Per riorganizzare i tuoi spazi vitali non basta l'ordine, serve un nuovo approccio operativo. Il seminario ti insegnerà a ripensare i tuoi ambienti per guadagnare spazio, tempo e serenità.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	4h.	Sabato	14:00-18:00	30/10/2021

Quota di partecipazione € 65,00 - (€ 55,00 per i tesserati)

SEMINARIO – LIBERA TEMPO E SPAZIO

Quante volte hai desiderato avere più tempo a disposizione per far fronte ai mille impegni della giornata? L'organizzazione può diventare lo strumento per gestire meglio il tempo, ottimizzare le risorse e liberare lo spazio, nella quotidianità come nelle fasi di cambiamento. Due Professional Organizer ce lo spiegano con esempi pratici: come pianificare il menù settimanale e la lista della spesa e come affrontare un trasloco.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	1.5h.	Mercoledì	19:00-20:30	01/12/2021

Evento gratuito a numero chiuso riservato ai possessori di UTL CARD

Il calendario delle lezioni

I corsi seguono il calendario scolastico, pertanto non sono previsti incontri nelle seguenti date:

- **1 novembre 2021 - Ognissanti**
- **Dal 6 all'8 dicembre 2021 - Santo Patrono e Immacolata Concezione**
- **Dal 23 dicembre 2021 al 7 gennaio 2022 - Festività natalizie**

Per aggiornamenti: www.ufficiotempolibero.it

Per un motivo o per l'altro, capita di arrivare a distanza di tempo con il desiderio di approfondire argomenti di cultura generale da sempre trascurati.

E se l'autoapprendimento si dimostra un'impresa, ecco che un semplice corso formativo può essere l'occasione giusta per togliersi piccole e grandi soddisfazioni.

Qualche ora a settimana da dedicare a se stessi e alla cultura: è questa la scelta migliore per chi sente il bisogno di riempire una lacuna o confrontarsi con un esperto.



LA GESTIONE DEL RISPARMIO

Gli italiani sono un popolo di risparmiatori, ma non basta saper risparmiare: se la liquidità non viene gestita, non frutta interessi e viene erosa gradualmente dall'inflazione. Una buona educazione finanziaria ti permette di investire al meglio i risparmi di una vita e di effettuare scelte consapevoli.

sede	durata	giorni	orario	inizio
🌐 ONLINE	7.5h.	Giovedì	19:00-20:30	21/10/2021

Quota di partecipazione € 75,00 - (€ 55,00 per i tesserati)

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA

Dalla storia della psicologia alle teorie moderne, passando per l'analisi di emozioni, comportamenti e pensieri. Il percorso di studio è dedicato a chiunque sia affascinato dalla mente e offre tutte le conoscenze di base per affrontare una riflessione critica e consapevole sulla materia.

sede	durata	giorni	orario	inizio
👤 COLONNA	19.5h.	Mercoledì	18:30-20:00	06/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 (€ 135,00 per i tesserati)

STORIA DELL'ARTE

Se l'arte ti appassiona e cerchi un percorso semplice ma efficace per conoscerne correnti e movimenti, sei capitato nel posto giusto. Non solo pittura, ma anche scultura e architettura: grazie alla proiezione di immagini, spiegate dai docenti, al termine delle lezioni sarai in grado di distinguere i periodi storici, le opere e tutti gli artisti trattati.

RICERCA E INNOVAZIONE, NUOVI STILI E NUOVE ESPRESSIONI TRA RIGORE E PASSIONI (1800)

Un viaggio attraverso le principali correnti artistiche dal Neoclassicismo all'Impressionismo.

sede	durata	giorni	orario	inizio
👤 CANTONI	19.5h.	Lunedì	20:45-22:15	04/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

MA QUALE ARTE (CONTEMPORANEA)? 

Undici incontri e due visite guidate (sabato 16/10/2021 e 13/11/2021) per misurare la nostra temperatura critica in fatto di arte contemporanea. Quale valore attribuiamo all'arte contemporanea? Siamo sicuri di saperla leggere? Come si abbattono i pregiudizi nei suoi confronti? Il corso permetterà di accostarsi al lavoro di alcuni importanti nomi attualmente attivi sulla scena internazionale dell'arte per impararne il linguaggio e chiarire qualche dubbio.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 COLONNA	19.5h.	Mercoledì	20:00-21:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 205,00 - (€ 150,00 per i tesserati)

MUSEI EN PLEIN AIR E GIARDINI D'ARTISTA 

Alla ricerca di nuovi equilibri tra arte, architettura e paesaggio. Viaggiamo insieme verso i più bei parchi e giardini di scultura contemporanea italiani, alla scoperta di questi strani tipi di musei, dove l'arte contemporanea contribuisce a qualificare lo spazio creando con il contesto un legame inscindibile.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	13.5h.	Giovedì	19:00-20:30	14/10/2021

Quota di partecipazione € 175,00 - (€ 120,00 per i tesserati)

SPALANCARE LO SPAZIO. LA PITTURA DI EDWARD HOPPER 

5 incontri on line dedicati ad altrettante opere di Edward Hopper, artista tra i più amati e popolari del secolo passato. Pittore capace di offrire al suo pubblico immagini semplici e immediate, in cui riconoscersi e, allo stesso tempo, proteso verso un altrove.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 ONLINE	7.5h.	Martedì	20:15-21:45	09/11/2021

Quota di partecipazione € 55,00 - (€ 45,00 per i tesserati)

L'ARTE A MILANO**DALLA MILANO ROMANA AL QUATTROCENTO**


Quanto sai dell'antica Mediolanum? E del Castello Sforzesco? Se vuoi approfondire le vicende e conoscere i personaggi influenti che hanno plasmato la città questo corso è dedicato a te. Il programma combina lezioni teoriche e due visite guidate effettuate di sabato, per scoprire l'urbanistica, la storia e i monumenti di Milano.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Lunedì	19:00-20:30	04/10/2021

Quota di partecipazione € 230,00 - (€ 175,00 per i tesserati)

WORKSHOP - SOCIAL ETIQUETTE

In un mondo in cui l'immagine personale e le relazioni sociali sono fondamentali, è utile conoscere le regole del Galateo dell'Arte del Ricevere.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	2h.	Mercoledì	19:00-21:00	29/09/2021

Quota di partecipazione € 50,00 - (€ 40,00 per i tesserati)

Un viaggio nei segreti dell'immagine, passo dopo passo, dai principi alle questioni più complesse, guidati da professionisti della fotografia e delle tecniche di rappresentazione.



CIAK SI GIRA CON LA REFLEX! ★ **Novità**

Il corso insegna le basi della ripresa video professionale, affrontando sia aspetti tecniche che creativi con nozioni sia teoriche che prove pratiche. Vedremo le caratteristiche dei diversi apparecchi, degli accessori, l'inquadratura, l'illuminazione e l'audio, con un piccolo accenno ai software di montaggio. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	19.5h.	Lunedì	20:30-22:00	04/10/2021

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati)

FOTOGRAFIA DIGITALE BASE

Vuoi sfruttare a pieno le potenzialità della tua macchina fotografica digitale? Ecco il corso che fa per te. Il programma integra elementi di teoria ed esempi pratici, per offrirti strumenti di comunicazione visiva efficaci e pronti per l'uso. Colpisce l'osservatore e racconta la tua visione del mondo con foto uniche! Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
COLONNA	19.5h.	Mercoledì	20:00-21:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

QUESTA L'HO SCATTATA CON IL CELLULARE CORSO DI FOTOGRAFIA CON LO SMARTPHONE

Realizzare foto straordinarie per la tua pagina social si può! Grazie all'evoluzione tecnologica è sempre più facile scattare immagini d'effetto con il telefono, basta avere occhio ed un po' di tecnica. Impara con noi i trucchi del mestiere per migliorare i tuoi scatti. I corsi di proseguimento sono indirizzati a tutti coloro che hanno frequentato il livello precedente o hanno raggiunto un'adeguata preparazione.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
CANTONI	8h.	Mercoledì	19:30-21:30	22/09/2021	Liv.1
			19:30-21:30	27/10/2021	Liv.2

Quota di partecipazione € 95,00 - (€ 70,00 per i tesserati)

SCOPRI IL TRUCCO: corso base di make up

Valorizza il tuo viso con i segreti dei make up artist! Il programma prevede tecniche, dimostrazioni pratiche ed esercitazioni per essere sempre al top: dal trucco di tutti i giorni a quello per le occasioni speciali. Riscopri i tuoi tratti e la tua personalità con i consigli di un truccatore professionista. Il materiale d'uso e a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	9h.	Mercoledì	19:00-20:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 120,00 - (€ 95,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

VALORIZZA LA TUA IMMAGINE

Il nostro aspetto è ciò che ci rappresenta di fronte agli altri, suscita impressioni, si fa sentire prima delle parole stesse e lascia una traccia. Per tutti coloro che desiderano imparare a costruire e valorizzare la propria immagine professionale e sociale utilizzando i colori ideali e scegliendo l'abbigliamento più appropriato.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	15h.	Giovedì	19:00-20:30	07/10/2021

Quota di partecipazione € 195,00 - (€ 145,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

WORKSHOP DI FOTOGRAFIA

Breve workshop all'aperto rivolto a tutti gli appassionati di fotografia per sviluppare le proprie attitudini ed affinare gli aspetti tecnici. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

PAESAGGIO URBANO

I volumi degli edifici, gli angoli e le superfici contribuiscono al disegno urbano dello spazio, creando spunti fotografici sempre nuovi. La fotografia del paesaggio architettonico urbano non avrà più segreti, grazie alla pratica sul campo supportata dall'insegnante.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CASTELLO	2h.	Sabato	10:00-12:00	16/10/2021

Quota di partecipazione € 30,00 - (€ 20,00 per i tesserati)

WORKSHOP DI IMMAGINE

A TESTA ALTA, MIGLIORA IL TUO PORTAMENTO



Sogni di indossare il tacco 12, ma allo stesso tempo lo temi? Affidati alla nostra esperta di immagine che in sole due ore ti trasmetterà il know how necessario per migliorare la tua postura e valorizzare il tuo portamento. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	2h.	Sabato	15:00-17:00	20/11/2021

Quota di partecipazione € 50,00 - (€ 40,00 per i tesserati)

WORKSHOP - RIORDINA IL TUO ARMADIO

Hai un armadio pieno di vestiti, ma non trovi nulla da metterti? Abiti passati di moda, di taglie sbagliate, comprati di impulso non ti permettono di creare outfit interessanti, al di fuori di quello solito, che vedi riflesso tutti i giorni nello specchio? Questo workshop ti aiuterà a mettere ordine nel tuo armadio, adattandolo alle tue esigenze, ma ancora prima ti insegnerà quali abiti acquistare, come abbinarli tra loro e con i giusti accessori.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	4h.	Sabato	14:00-18:00	06/11/2021

Quota di partecipazione € 65,00 - (€ 55,00 per i tesserati)



Ti appassiona il vino italiano e vorresti saperne di più? Iscriviti ai nostri corsi di enogastronomia e degustazione.

PRIMI PASSI NEL MONDO DEL VINO

Il vino è una parte essenziale della cultura italiana e accompagna da sempre i nostri momenti conviviali. Se vuoi conoscere il vino, imparare a degustarlo e abbinarlo correttamente, questa è la tua occasione. Il set di bicchieri da degustazione è gratuito per tutti partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
COLONNA	19.5h.	Lunedì	20:00-21:30	04/10/2021

Quota di partecipazione € 210,00 - (€ 155,00 per i tesserati)

WORKSHOP - DEGUSTAZIONE OLIO: DALLA PIANTA AL FRANTOIO

Non si sente molto parlare di degustazione dell'olio, soprattutto se confrontato con i più diffusi corsi di degustazione di vino e di birra. Eppure nel corso degli anni l'olio extravergine di oliva si è guadagnato la sua importanza, suscitando un crescente interesse tra curiosi e appassionati. Un'esperienza sensoriale alla scoperta di questo elemento essenziale della cucina mediterranea ti porterà alla conoscenza di poche, ma fondamentali regole per comprenderne pregi e difetti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
CANTONI	4h.	Sabato	14:00-18:00	06/11/2021

Quota di partecipazione € 80,00 - (€ 70,00 per i tesserati)

Scegli l'offerta didattica di Ufficio Tempo Libero™. Ti aspetta un percorso formativo semplice e veloce, ideale per avvicinarsi all'affascinante mondo del computer e di Internet.



PRIMI PASSI CON IL COMPUTER

Il computer ti spaventa e al tempo stesso ti incuriosisce? È arrivato il momento di sfidarlo. Questo corso è dedicato a chi non ha mai messo le mani su un pc oppure ne ha fatto un utilizzo limitato. Non sono richieste competenze specifiche, porta solo la tua voglia di imparare! La sala dispone di un computer per partecipante.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	15h.	Lunedì	09:15-10:45	04/10/2021

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

SOCIAL MEDIA MARKETING

Non riesci a comunicare le tue idee su internet? Il tuo capo ti stressa perché ricevete pochi contatti dai social? Essere formati sui temi che riguardano il social media marketing rappresenta una sfida: il linguaggio da utilizzare, le metriche per verificare il successo, rappresentano alcuni tasselli fondamentali per essere sempre al top. Scopri le strategie vincenti per la produzione di contenuti web e la realizzazione di campagne di comunicazione online.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Lunedì	20:45-22:15	04/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

Il metodo di insegnamento adottato è formulato per guidarti nell'apprendimento della lingua in modo efficace e veloce. Non serve nessuna esperienza o titolo di studio, basta lasciarsi guidare dalla passione dei docenti. Cosa aspetti?



EVERYDAY ENGLISH

Le lezioni di gruppo sono strutturate su diversi livelli per rispondere a ogni grado di preparazione. Grazie al supporto di insegnanti qualificati potrai migliorare le tue capacità di conversazione e comprensione dell'inglese. Le esercitazioni pratiche ti aiuteranno a testare i tuoi progressi e ad affrontare con sicurezza qualsiasi situazione: dal viaggio alle esigenze reali della vita quotidiana. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti. I corsi di proseguimento sono indirizzati a tutti coloro che hanno frequentato il livello precedente o hanno raggiunto un'adeguata preparazione.

EVERYDAY ENGLISH LIV. 1 - ELEMENTARY 1 (A1/2)

sede	durata	giorni	orario	inizio	
CANTONI	19.5h.	Mercoledì	09:15-10:45	06/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

EVERYDAY ENGLISH LIV. 2 - ELEMENTARY 2+ (A1/3)

sede	durata	giorni	orario	inizio	
CANTONI	19.5h.	Martedì	11:00-12:30	05/10/2021	Liv. 2+

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

EVERYDAY ENGLISH LIV. 3 - PRE-INTERMEDIATE 1 (A2/1)

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	11:00-12:30	07/10/2021	Liv. 3

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	19:00-20:30	07/10/2021	Liv. 3

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

EVERYDAY ENGLISH LIV. 5 - SPEAKING ACTIVITIES (A2- B1)

Come migliorare la "fluency" con la pratica! In questo corso ci concentreremo sulla produzione orale con attività di gruppo guidate, small talk su tematiche diverse e simulazioni di vita quotidiana. Rivolto a studenti che abbiano già raggiunto una conoscenza di base della lingua riferibile al livello linguistico A2-B1 e un minimo di familiarità con l'inglese orale (speaking skill) e desiderino acquisire più sicurezza nella comunicazione verbale.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Martedì	09:15-10:45	05/10/2021	Liv. 5

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

EVERYDAY ENGLISH LIV. 6 - INTERMEDIATE 1 (B1/1)

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	09:15-10:45	07/10/2021	Liv. 6

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

EVERYDAY ENGLISH LIV. 9 - LET'S TALK! - conversazione

Confrontarsi con gli altri su argomenti di attualità, analizzare fatti di cronaca ed esprimere le proprie opinioni fa parte delle nostre abitudini quotidiane, ma quando bisogna farlo in inglese, non è sempre così facile. Se pensi di conoscere la grammatica, ma ti piacerebbe migliorare l'abilità della conversazione, non lasciarti scappare quest'occasione.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Mercoledì	11:00-12:30	06/10/2021	Liv. 9

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	20:00-21:30	04/10/2021	Liv. 9


Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

HABLEMOS ESPAÑOL

Lo spagnolo è la terza lingua più parlata al mondo, conoscerlo può aprirti infinite possibilità. Con l'aiuto di un'insegnante madrelingua apprenderai la lingua in modo semplice e divertente e sarai pronto ad affrontare nuove sfide, personali e professionali. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti. I corsi di proseguimento sono indirizzati a tutti coloro che hanno frequentato il livello precedente o hanno raggiunto un'adeguata preparazione.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Martedì	11:00-12:30	28/09/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 COLONNA	19.5h.	Mercoledì	18:30-20:00	06/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

LE FRANÇAIS QUOTIDIEN

Impara il francese con l'aiuto di un'insegnante madrelingua! Il programma didattico è studiato per offrirti le basi linguistiche e le nozioni culturali per affrontare qualsiasi situazione. Ricorda: una lingua straniera è una risorsa preziosa per viaggiare, lavorare e vivere meglio. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	20:00-21:30	04/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

MY GAVARIM PA-RUSSKI!

Il russo è una delle lingue più parlate al mondo, ma tu sai dire solo "matrioska" e "corazzata Potemkin"? Sei un aspirante poliglotta, ma l'inglese ti ha stufato? Immergiti in un mondo tutto nuovo e misterioso dell'alfabeto cirillico, ti aiuterà a comunicare, conoscere il mondo e facilitare i contatti professionali. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 COLONNA	19.5h.	Lunedì	18:30-20:00	04/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

TI TE PARLET MILANES?

Avvicinarsi alla vivace tradizione culturale meneghina per riscoprire un patrimonio dal fascino antico, attraverso un percorso accattivante tra curiosità, leggende, modi di dire e detti milanesi. Si potranno disquisire e apprendere le più elementari norme grammaticali, fonetiche e lessicali del dialetto milanese.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 CANTONI	19.5h.	Lunedì	19:00-20:30	04/10/2021	

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

WIR SPRECHEN DEUTSCH

Un corso pratico e divertente per acquisire fonetica, lessico e grammatica della lingua tedesca. Dalle basi ai livelli avanzati, i percorsi formativi rispondono a qualsiasi esigenza e livello di preparazione. Grazie al supporto di insegnanti qualificati conoscerai la vera pronuncia e tutte le nozioni culturali per massimizzare il tuo percorso di apprendimento. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti. I corsi di proseguimento sono indirizzati a tutti coloro che hanno frequentato il livello precedente o hanno raggiunto un'adeguata preparazione.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
 COLONNA	19.5h.	Mercoledì	18:30-20:00	06/10/2021	Liv. 11
			20:00-21:30	06/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)



Oltre all'obbligo di indossare la mascherina, per partecipare ai corsi in presenza è necessario possedere il GREEN PASS



Concediti un momento di pausa dalla routine quotidiana: i corsi di manualità sono un ottimo antidoto alla noia.

CREA I TUOI BIJOUX

Realizzare insieme pezzi unici usando la fantasia attraverso tecniche e materiali più diversi: metalli (rame, ferro, argento, ottone) corda, feltro, vetro, pietre dure, fiori, resina, madreperla, bottoni e mille altri! Con l'apprendimento di alcune tecniche di base, avrai la possibilità di scoprire il tuo stile personale o di creare preziosi bijoux da regalare. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Martedì	19:00-20:30	05/10/2021

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

LA GESTUALITÀ NEL DISEGNO: STUDIO DELLA STRUTTURA E DELL'ESPRESSIONE DELLE MANI

Sai qual è una delle parti più difficili da disegnare della figura umana? Le mani. Non solo per le proporzioni, ma per la ricca espressività e per come si articolano nello spazio. Cosa ti serve per partecipare al corso? Gli stessi strumenti di Leonardo e Michelangelo: una matita, tempo ed esercizio.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	6h.	Lunedì	11:00-12:30	21/10/2020

Quota di partecipazione € 75,00 - (€ 60,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

IMPARARE DAI MAESTRI

"Copiare è intelligente, imitare è stupido" Cit. Come affinare il tuo spirito di osservazione e comprendere in modo più approfondito le idee artistiche dei grandi Maestri? Copiandole con la tua tecnica preferita. Un esercizio piacevole e stimolante per progredire tecnicamente ed arrivare, col tempo, a sviluppare il tuo personalissimo stile. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 ONLINE	19,5h.	Giovedì	11:15-12:45	14/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 155,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

HOME STYLING - TRASFORMA LA TUA CASA

Vuoi riqualificare casa tua, ma non sai da dove cominciare? Non servono costosi lavori di ristrutturazione, spesso bastano fantasia e competenza. Un home stager professionista ti insegnerà a realizzare un progetto di Interior Design, per riprogettare e trasformare ogni ambiente con il tuo tocco personale.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	20:45-22:15	07/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

LAVORO A MAGLIA

Knitting is the new yoga, è quanto dicono gli anglofoni per sottolineare il potere rilassante della maglia. Ferri e gomitolari di lana non sono più oggetti della nonna, ma strumenti preziosi per un hobby trendy, utile, divertente e rigenerante. Un corso per imparare i trucchi del mestiere e realizzare capi unici. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Lunedì	18:30-20:00	04/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

PITTURA ACRILICA


Da Warhol a Roy Lichtenstein, non si contano gli artisti che dagli anni '50 in poi hanno deciso di utilizzare le tinte acriliche, esplorando nuovi modi di fare arte. Versatilità d'uso, coprenza e facilità di applicazione, la rendono una delle tecniche più divertenti e moderne: i colori asciugano subito, si mescolano molto facilmente e possono essere utilizzati su qualsiasi supporto, anche in ambienti chiusi. Se ami creare "di getto" è la tecnica che fa per te, esplorala in questo corso. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 ONLINE	19.5h.	Mercoledì	19:00-20:30	20/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 155,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

PITTURA AD ACQUERELLO

Un corso per chi ama le trasparenze dell'acquerello e vorrebbe imparare a riprodurle. Combinazioni di colori, stesura, velature, tutto quello che c'è da sapere per creare opere uniche, utilizzando una delle più antiche tecniche pittoriche. Requisiti richiesti: le basi del disegno e tanta voglia di imparare. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Lunedì	09:15-10:45	04/10/2021
		Martedì	19:00-20:30	05/10/2021

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

PITTURA AD OLIO


Dalle basi del disegno alla riproduzione dei quadri, fotografie e nature morte. Un programma completo per padroneggiare la tecnica del dipinto ad olio ed esprimere, attraverso i colori, la tua sensibilità e la tua creatività. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 ONLINE	19.5h.	Martedì	19:00-20:30	19/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 155,00 per i tesserati) - massimo 10 partecipanti

socCORSO DI CUCITO

Bottone staccato? Pantaloni da accorciare? Zip da sostituire? Nessun problema! Questo è il corso per i sostenitori del motto "chi fa da sé fa per tre". In 5 lezioni imparerai tutto il necessario per il primo soccorso nel mondo del cucito. Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	10h.	Mercoledì	19:00-21:00	06/10/2021

Quota di partecipazione € 130,00 - (€ 95,00 per i tesserati) – massimo 10 partecipanti

TAGLIO E CUCITO

Dalle esigenze più comuni, come orli e cerniere, fino alla realizzazione di un capo personalizzato. Con le basi del taglio e cucito ti rendi indipendente liberando la tua creatività. Sei pronta a rinnovare e trasformare abiti che consideravi ormai persi? Il materiale d'uso è a carico dei partecipanti. Non è previsto l'uso della macchina per cucire.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Giovedì	19:00-20:30	07/10/2021

Quota di partecipazione € 250,00 - (€ 195,00 per i tesserati) – massimo 10 partecipanti

TERRAZZI E BALCONI - PREPARA LE PIANTE PER LA STAGIONE FREDDA


Tornati dalle vacanze estive, come stanno le vostre piante? Dopo l'intenso caldo e i periodi di siccità le piante, specialmente in vaso, necessitano di cure e trattamenti specifici. Prepariamole quindi ad affrontare al meglio il prossimo inverno e la primavera successiva con i consigli della nostra esperta. Sono previste tre lezioni teoriche in aula e due lezioni in esterno effettuate di sabato mattina (02/10/2021 e 09/10/2021) presso vivai a Milano o nell'hinterland.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	7.5h.	Martedì	19:00-20:30	28/09/2021

Quota di partecipazione € 80,00 - (€ 55,00 per i tesserati)

WORKSHOP – Il pacchetto perfetto


Il desiderio è legato alla percezione della qualità di un oggetto, ma una veste adeguata ne esalta il valore, non è una banalità. Scartare un regalo impacchettato con cura è un plus che rende gradito anche un piccolo pensiero: il packaging fa parte del regalo. Ma come fare? Anche la creatività ha le sue regole. Una nota esperta di packaging ti insegnerà ad utilizzare la carta come risorsa per confezionare in maniera creativa e scenografica i tuoi regali.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	4h.	Sabato	14:00-18:00	16/10/2021

Quota di partecipazione € 75,00 - (€ 65,00 per i tesserati)

WORKSHOP – La tavola delle feste

Come stupire gli ospiti durante le feste? Di sicuro con un menù speciale, ma anche la tavola ha la sua importanza. Una mise en place accurata è fondamentale per creare l'atmosfera e accogliere gli invitati con eleganza e originalità, senza necessariamente spendere cifre da capogiro. Il workshop (dalle 10:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 17:00) è stato ideato non solo per fornire le nozioni di stile, table setting e bon ton, ma anche per creare decorazioni originali nei colori di tendenza, senza dimenticare i dettagli.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	6h.	Sabato	10:00-17:00	20/11/2021


Quota di partecipazione € 140,00 - (€ 130,00 per i tesserati)

Perché rimanere chiusi in camera quando si può condividere il proprio hobby con maestri accreditati? Scegli l'offerta formativa targata Ufficio Tempo Libero™.



CANTO CORALE

Cantare fa bene all'umore e alla salute ed è un'occasione insostituibile per esprimersi e socializzare. Partendo dall'apprendimento di respirazione, rilassamento, postura, intonazione e ritmica, potrai eseguire brani polifonici a cappella, dal repertorio spiritual, gospel e folk.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Martedì	20:45-22:15	12/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

Hai l'hobby del teatro?
Vuoi diventare un esperto di comunicazione?
Con i corsi di teatro e comunicazione di Ufficio Tempo Libero™ hai la possibilità di approfondire i molteplici aspetti legati al linguaggio del corpo, dei gesti e della voce.



DIZIONE E LETTURA INTERPRETATA

Conosci i segreti della voce e della parola? Dalla corretta dizione, passando per tono, ritmo ed espressività, le lezioni affrontano tutti i temi per trasformare la lettura in un'esperienza coinvolgente per qualsiasi platea. Un percorso perfetto per chi desidera farsi ascoltare e lasciare il segno, come insegnanti, avvocati e rappresentanti.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 ONLINE	19.5h.	Mercoledì	20:00-21:30	03/11/2021

Quota di partecipazione € 145,00 - (€ 110,00 per i tesserati)

IL CINEMA E I SUOI SEGRETI

Comprendere, apprezzare o criticare un film: attraverso la visione di sequenze di classici della storia del cinema, nonché di film più recenti, verranno indagati motivazioni ed effetti delle varie scelte di inquadratura, montaggio, sonoro, ecc., allo scopo di educare progressivamente lo sguardo e le capacità analitiche dei partecipanti.

STORIA DEL CINEMA

Un'opportunità per esplorare la storia del cinema e lo sviluppo delle sue forme d'espressione dalla grande stagione del muto in Europa e in America, fino alle più recenti tendenze cinematografiche.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	19.5h.	Mercoledì	19:00-20:30	06/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

FEDERICO FELLINI, TRA CRONACA E FANTASMI**Novità**

Federico Fellini, celebratissimo e divenuto, con suo grande divertimento, addirittura un aggettivo ("felliniano") è in realtà oggi, diciamo, autore misconosciuto per molti spettatori, spesso intorpiditi e un po' diffidenti nell'avvicinare i suoi film, ritenuti pieni di eccessive fantasmagorie, sogni e ricordi troppo autobiografici. Niente di più sbagliato: il cinema di Fellini ci riguarda da vicino e parla della nostra stessa vita come nessun altro ha saputo fare. Ripercorreremo tutto il suo cinema, soffermandoci soprattutto su due capolavori come *La dolce vita* e *Amarcord*, particolarmente significativi della lucidissima coscienza critica con cui Fellini, tra cronaca e fantasmi personali, ha saputo raccontare due passaggi epocali della nostra società.

sede	durata	giorni	orario	inizio
📍 ONLINE	19,5 h.	Giovedì	20:45-22:15	21/10/2021

Quota di partecipazione € 195,00 - (€ 160,00 per i tesserati)

IL GENIO COMICO. Ridere nel cinema d'autore**Novità**

Il cinema comico è, quando ben fatto, nobile di per sé, senza bisogno di patenti di autorità per essere degno di attenzione critica. Ma a che serve ridere al cinema? E la risata "di pancia" per alleviare il peso del quotidiano è l'unico orizzonte possibile? A partire da un autore come Woody Allen, analizzando la "costruzione intelligente della risata", ne rintracceremo alcuni ingredienti fondamentali, come la parola e l'umorismo audiovisivo. Comprendere i meccanismi dei veri comici ci aiuterà a capire meglio la loro funzione: disvelare la realtà, penetrandola nel profondo.

sede	durata	giorni	orario	inizio
📍 ONLINE	19,5 h.	Giovedì	19:00-20:30	21/10/2021

Quota di partecipazione € 195,00 - (€ 160,00 per i tesserati)

MARTIN SCORSESE

Un viaggio attraverso l'opera del regista di *Toro scatenato* e *Taxi Driver*, il cui genio creativo rende orgogliosi anche tutti gli italiani, perché perennemente sospeso fra la lezione del cinema dei nostri grandi maestri e quella del cinema di genere hollywoodiano

sede	durata	giorni	orario	inizio
👤 CANTONI	19.5h.	Mercoledì	20:45-22:15	06/10/2021

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

PAOLO VILLAGGIO, OLTRE IL CINEMA COMICO: DALLA MASCHERA ALL'INTERPRETE**Novità**

Chi non conosce il Ragioniere Fantozzi Ugo, grottesco personaggio archetipo dell'italiano medio-borghese, "la quintessenza della nullità", come lo definì il suo creatore "Paolo Villaggio"? Emblema dell'uomo vessato dalla società, perseguitato dalla sfortuna, maschera tragicomica ad un tempo, Fantozzi è universalmente sovrapposto al suo ideatore ed interprete, Paolo Villaggio. La figura di Villaggio non si esaurisce però nella varietà stilistica inedita ed iperbolica della sua comicità: nella sua carriera si è cimentato nel cinema d'autore, oltre che nel giornalismo e nel teatro e come scrittore. Scopriamolo in questo corso.

sede	durata	giorni	orario	inizio
👤 CANTONI	12 h.	Martedì	19:00-20:30	09/11/2021

Quota di partecipazione € 140,00 - (€ 105,00 per i tesserati)

LA SCRITTURA CREATIVA

Hai una storia da raccontare? Non ti resta che scoprire i segreti per coinvolgere i lettori! Impara le tecniche del linguaggio per la scrittura di poesie, racconti, fiabe e romanzi. Confrontando gli stili dei grandi scrittori il laboratorio ti aiuterà a trovare la tua voce, unica e inconfondibile.

sede	durata	giorni	orario	inizio	
📍 CANTONI	18h.	Martedì	20:15-21:45	19/10/2021	Liv. 1

Quota di partecipazione € 220,00 - (€ 185,00 per i tesserati)

PUBLIC SPEAKING

Parlare in pubblico ti terrorizza? La tensione penalizza le tue presentazioni? Vuoi affrontare al meglio esami e colloqui? Sei capitato nel posto giusto. A lezione imparerai le tecniche per superare lo stress, canalizzare le emozioni e stupire clienti, colleghi e superiori con discorsi efficaci e persuasivi.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	16h.	Martedì	19:00-21:00	05/10/2021

Quota di partecipazione € 210,00 - (€ 165,00 per i tesserati)

RECITAZIONE

Dall'improvvisazione all'interpretazione: un percorso completo per mettere alla prova le tue capacità espressive e conoscerti meglio. Le lezioni partono dal riscaldamento del corpo e della voce, per poi guidarti tra i segreti della realtà scenica e prepararti al palcoscenico con piccole rappresentazioni teatrali. È obbligatorio indossare calzature idonee nelle palestre.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 STOPPANI	19.5h.	Giovedì	20:30-22:00	07/10/2021

Quota di partecipazione € 190,00 - (€ 135,00 per i tesserati)

SCRIVERE DI SÉ CON I CINQUE SENSI – Laboratorio autobiografico

Una serie di incontri per sperimentare la scrittura autobiografica, per dedicarsi del tempo, conoscersi un po' di più, prendere confidenza con la propria storia e valorizzarla. La parola scritta sorprende, porta a galla memorie ed emozioni sopite e rivela nuovi significati. Non è richiesta alcuna capacità di scrittura, basta affidarsi alla penna e il resto viene da sé...

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	9h.	Lunedì	19:00-20:30	04/10/2021

Quota di partecipazione € 110,00 - (€ 85,00 per i tesserati)

SCRIVERE CHIARO ANCHE ONLINE

Sai scrivere bene e farti capire da tutti anche nel web? Oggi ti esprimiamo sempre più via mail, sui social, in chat, nei blog, nei forum, ma online il rischio di malintesi e brutte figure è molto alto. Per questo conoscere i piccoli trucchi, gli errori più comuni della scrittura e la forza delle parole unite alle immagini ci aiuta a interagire meglio anche con il popolo di Internet. Comunicare in Rete tuttavia, impegna tutti a essere più responsabili, a sapere cosa è lecito scrivere, perché le parole possono fare male e costare caro.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	7,5h.	Giovedì	20:45-22:15	07/10/2021

Quota di partecipazione € 95,00 - (€ 70,00 per i tesserati)

WORKSHOP - LINGUAGGIO DEL CORPO

La comunicazione non verbale è più istintiva della parola, per questo è più difficile da controllare. Durante il seminario, interpretando gesti e movimenti, imparerai a leggere ciò che gli altri, senza parlare, ci comunicano inconsapevolmente.

sede	durata	giorni	orario	inizio
 CANTONI	4h.	Sabato	14:00-18:00	11/09/2021

Quota di partecipazione € 70,00 - (€ 60,00 per i tesserati)

Le norme di partecipazione

La partecipazione alle attività formative dell'Ufficio Tempo Libero è regolata dalle presenti condizioni, le quali formano parte integrante di ogni iscrizione ai corsi.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni ai corsi si ricevono in Via Giovanni Cantoni 7, **dal lunedì al giovedì dalle 9:00 alle 16:00 e venerdì dalle 10:00 alle 18:00**. Le adesioni verranno accolte fino ad esaurimento dei posti disponibili, seguendo l'ordine progressivo di presentazione. Le iscrizioni pervenute via internet saranno riconfermate con una mail che notificherà il buon esito dell'operazione di pagamento. **Per partecipare ai corsi in presenza in base al D.L. 105 del 23 luglio 2021 è obbligatorio essere in possesso del green pass in corso di validità. Il certificato verde dovrà esser esibito ad ogni ingresso.**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE AI CORSI

Le quote di partecipazione, comprensive di iva, sono individuali e differenziate a seconda delle materie, della sede e del corso prescelto. Inclondono:

- il numero di ore di corso previste
- l'uso degli impianti e delle attrezzature
- la disponibilità di esperti istruttori
- la garanzia assicurativa della Unipol Assicurazioni per infortuni verificatisi durante le ore di lezione.

Sono considerati infortuni gli eventi dovuti a causa fortuita, violenta ed esterna, che producono lesioni corporali obiettivamente constatabili, le quali abbiano per conseguenza la morte o un'invalidità permanente.

A carico dei partecipanti sono i materiali di uso personale che verranno indicati, se necessari.

Per alcuni corsi è richiesto un particolare abbigliamento che verrà suggerito alla prima lezione o all'atto dell'iscrizione. **Per accedere ai corsi di attività motoria è obbligatorio, ove segnalato, consegnare alla prima lezione un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.**

Per garantire una maggiore qualità didattica le attività formative ed i servizi ad essi inerenti sono a numero chiuso. L'ingresso ai locali è riservato ai soli iscritti ed è consentito 10 minuti prima dell'inizio delle lezioni.

UTL CARD

I titolari della UTL Card in corso di validità usufruiscono di tariffe agevolate sulle quote di partecipazione. UTL Card è personale, non è cedibile.

RECESSO

L'iscritto on-line ha facoltà, entro 10 giorni lavorativi dall'ordine, di esercitare il diritto di recesso dandone comunicazione scritta e di ottenere il rimborso del prezzo pagato, senza penalità e senza necessità di specificarne il motivo. Il diritto di recesso decade totalmente qualora il corso inizi prima della scadenza del termine di dieci giorni lavorativi dall'iscrizione. L'inizio del corso escluderà, in ogni caso, la facoltà di recesso e la quota di partecipazione al corso non sarà rimborsabile. In caso di impossibilità dell'iscritto a frequentare il corso, è ammessa la sostituzione del partecipante con altra persona, previa comunicazione scritta alla segreteria. **Non sono previsti rimborsi, anche parziali, o recuperi per la mancata frequenza alle attività.**

VARIAZIONI E CANCELLAZIONE

L'Ufficio Tempo Libero™ si riserva il diritto di rinviare o annullare i corsi che non raggiungano il numero sufficiente di iscritti e nel caso di effettiva necessità, anche a corso iniziato, di sostituire il docente e di apportare modifiche utili per garantire la qualità e la continuità dei corsi.

In caso di annullamento del corso sarà obbligo di Ufficio Tempo Libero™ provvedere al rimborso totale delle quote versate, ove l'iscritto non intenda utilizzare il pagamento per la partecipazione ad altro corso.

L'Ufficio Tempo Libero™ può escludere dal corso per motivi disciplinari uno o più allievi in caso di disturbo allo svolgimento delle lezioni, senza nulla rimborsare.

La direzione, avendo l'ovvio desiderio di soddisfare gli iscritti, apprezza essere tempestivamente informata circa eventuali imprevisti: malcontenti a corso completamente e tacitamente goduto risultano improduttivi per tutti e comportano lunghe e difficili risoluzioni.

Gli insegnamenti previsti in presenza per l'anno scolastico 2021-2022 nel rispetto delle norme anticovid, potranno essere erogati telematicamente in modalità sincrona, qualora entrassero in vigore restrizioni di tipo sanitario.

RESPONSABILITÀ

L'Ufficio Tempo Libero™ non si assume alcuna responsabilità per gli eventuali danni agli iscritti, per la mancata effettuazione o interruzione dei corsi imputabili a maltempo, chiusura impianti, scioperi, elezioni o ad altra causa non dipendente dalla propria volontà.

All'Ufficio Tempo Libero™ non compete alcuna responsabilità per qualsiasi danno o smarrimento agli oggetti o materiale di proprietà dell'iscritto presso le sedi dei corsi.



Via G. Cantoni, 7 - 20144 Milano

Tel. 02.84.25.39.60

www.ufficiotempolibero.it

