

## ATTIVITÀ SOCIO-RICREATIVE riservate esclusivamente ai soci dell'Associazione Villa Monguzzi

### TOMBOLA

ogni lunedì dalle ore 15.00  
a partire da lunedì 11 settembre

### TOMBOLINO

ogni mercoledì dalle ore 15.00  
a partire da mercoledì 13 settembre

### SCALA 40

#### Campionato

ogni giovedì dalle ore 15.00  
a partire dal mese di ottobre

### BURRACO

#### Torneo diurno

a partire dal mese di ottobre

#### Campionato serale

a partire dal mese di ottobre

### FESTA DELL'UVA

MERCOLEDÌ 20 ALLE ORE 16.00  
degustazione d'uva in compagnia!

### PRANZI IN COMPAGNIA

A partire da ottobre,  
riprenderà il piacevole appuntamento!

Centro Socio-Ricreativo e Culturale  
"Villa Monguzzi"  
via Cesana e Villa 34, Biassono



## COMUNICAZIONI

### CORSI RICREATIVI-CULTURALI 2023/24

La presentazione si terrà  
sabato 16 settembre dalle 10.00 alle 11.00  
presso i giardini di Villa Monguzzi.  
Seguirà un piccolo aperitivo.

Le iscrizioni sono aperte anche  
ai non residenti nel comune di Biassono.

### CORSI UTL "PIETRO VERRI" ANNO ACCADEMICO 2023/24

Il calendario accademico si arricchisce di ulteriori  
proposte: corsi e laboratori inediti amplieranno  
l'offerta didattica dell'UTL "Pietro Verri".

La presentazione si terrà  
sabato 16 settembre dalle 11.00 alle 12.00  
presso i giardini di Villa Monguzzi.  
Seguirà un piccolo aperitivo.

Sarà possibile iscriversi presso la segreteria UTL  
da martedì 19 a giovedì 28 settembre  
dalle 15.00 alle 17.00.

Le iscrizioni sono aperte anche  
ai non residenti nel comune di Biassono.

### ATTIVITÀ SOCIO-RICREATIVE 2023/24

Le attività socio-ricreative riprenderanno  
regolarmente lunedì 11 settembre.

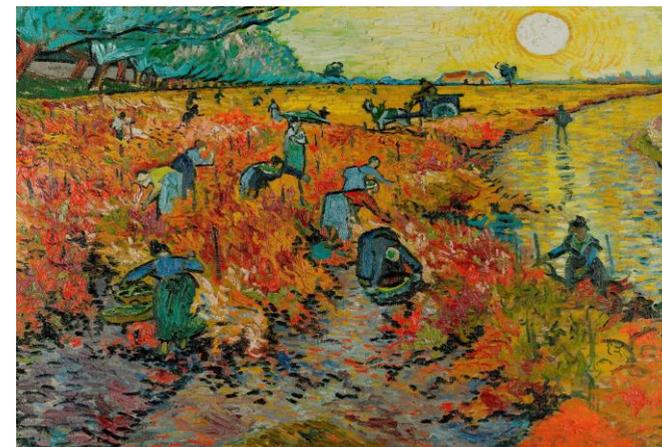
La segreteria è aperta nei seguenti orari:  
da lunedì a giovedì  
dalle ore 14.30 alle ore 17.30  
venerdì  
dalle ore 15.30 alle ore 17.00

### CONFERENZE CULTURALI 2023/24

Molteplici incontri, a cura dell'UTL "Pietro Verri",  
avranno luogo da novembre 2023 ad aprile 2024.  
Un fitto e interessante calendario da non perdere!  
Seguiranno maggiori informazioni.



## SETTEMBRE 2023



Finché ci sarà l'autunno,  
non avrò abbastanza mani,  
tele e colori  
per dipingere  
la bellezza che vedo.

Vincent Van Gogh

Associazione "Villa Monguzzi"  
tel. 039 2753113  
villamonguzzi@gmail.com  
www.associazionevillamonguzzi.it



www.unitelbiassono.it

## CORSI UTL "PIETRO VERRI"

### DONNE NELL'ARTE

a cura di Elisabetta Bodini - 5 incontri

### STORIA E CRITICA DEL CINEMA

a cura di Marco Renoffio - 6 incontri

### LA NASCITA DEL PENSIERO RELIGIOSO

a cura di Elisabetta Bodini - 4 incontri

### COME NASCE UN FARMACO

a cura di Kate Pozniak - 4 incontri

### LA CIVILTÀ INCA

a cura di Elisabetta Bodini - 3 incontri

### SICUREZZA DOMESTICA

a cura di Giampaolo Binotto - 5 incontri

### DONNE NELLA STORIA

a cura di Elisabetta Bodini - 4 incontri

### I GRANDI MUSEI MILANESI

a cura di Elena Riboldi - 5 incontri

### STORIA CONTEMPORANEA

a cura di Gavino Campus - 5 incontri

### FOTOGRAFIA

a cura di Antonio Piccin - 14 incontri

### RITRATTI E FIGURA

a cura di Enrico Negri - corso annuale

### ACQUERELLO

a cura di Claudio Rolle - corso annuale

### FILOSOFIA

a cura di Augusta Brambilla - 4 incontri

### ADDOBBI CREATIVI PER NATALE

a cura di Daniela Beretta - 1 incontro

### CONVERSAZIONI CON LA FISIOTERAPISTA

a cura di Elena Brusati - 2 incontri

### CONVERSAZIONI CON IL GIUDICE DI PACE

a cura di Elisabetta Reitano - 3 incontri

### CONVERSAZIONI CON L'AVVOCATO

a cura di Rita Pinzani - 3 incontri

### ALIMENTAZIONE E SALUTE

a cura di Liana Zorzi - 4 incontri

### BOTANICA

a cura di Cristina Cesana - 4 incontri

### CONVERSAZIONI CON IL MEDICO

a cura di Norma Moiana - 3 incontri

### DECLUTTERING: UNA CASA IN ORDINE

a cura di Arianna Pulze - 5 incontri

### COMPOSIZIONI FLOREALI

a cura di Candida Mattiussi - 4 incontri

### FISIOTERAPIA

a cura di Paride Pistorello - 1 incontro

## CORSI RICREATIVI-CULTURALI

### GINNASTICA FUNZIONALE

Esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare, finalizzati al raggiungimento del benessere psico-fisico. Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Lunedì - Giovedì ore 11.00

Inizio corso: lunedì 25 settembre.

### GINNASTICA DOLCE

Esercizi a corpo libero a bassa intensità, rivolti a tutte le età. Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Lunedì - Giovedì ore 10.00

Mercoledì ore 11.00

Inizio corsi:

lunedì 25 settembre - mercoledì 27 settembre.

### PILATES

Programma di esercizi volti a sviluppare forza, resistenza e flessibilità di tutti i distretti corporei. Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Lunedì - Mercoledì ore 12.30

Lunedì ore 20.15

Martedì ore 10.30

Mercoledì - Venerdì ore 18.00

Mercoledì ore 19.15

Venerdì ore 9.30

Inizio corsi:

lunedì 25 settembre - martedì 26 settembre.

### YOGA DOLCE

Rilassante e allo stesso tempo rigenerante, è ideale per chi si avvicina per la prima volta allo yoga. Corso annuale. Lezioni di 1 ora e 15 minuti.

Martedì ore 9.00

Inizio corso: martedì 26 settembre.

### YOGA

Ricerca l'armonia del corpo e della mente. Corso annuale. Lezioni di 1 ora e 15 minuti.

Lunedì ore 18.45

Inizio corso: lunedì 25 settembre.

### YOGA PER LA SCHIENA

Una pratica di yoga pensata per mantenere in salute la zona lombare, dorsale e cervicale, alleviare le tensioni e ridurre il mal di schiena. Corso annuale. Lezioni di 1 ora e 15 minuti.

Giovedì ore 8.45

Inizio corso: giovedì 28 settembre.

### TAI CHI CHUAN

È l'arte marziale "interna", in cui corpo e mente si fondono con il respiro e l'ambiente circostante. Corso di 10 sedute. Lezioni di 1 ora.

Mercoledì ore 9.45

Inizio corso: mercoledì 27 settembre.

### CIRCUITO METABOLICO

È un metodo semplice e divertente per allenare e riattivare il metabolismo e bruciare più calorie durante la giornata. Corso annuale. Lezioni di 45 minuti.

Lunedì ore 8.30

Venerdì ore 8.30

Inizio corso: lunedì 25 settembre.

### GINNASTICA POSTURALE

Disciplina per il mantenimento del benessere generale del corpo. Adatta a tutte le età.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Giovedì ore 19.00

Inizio corso: giovedì 28 settembre.

### FIT WALKING

Fitness a ritmo di musica, esercizi cardio e di tonificazione. Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Giovedì ore 20.00

Inizio corso: giovedì 28 settembre.

### STRETCHING

Insieme di esercizi finalizzati all'allungamento muscolare. Corso annuale. Lezioni di 45 minuti.

Lunedì ore 9.15

Venerdì ore 10.30

Inizio corso: lunedì 25 settembre.

### PSICOSOMATICA E ALIMENTAZIONE

Come i nostri comportamenti ed emozioni influiscono sulla forma fisica. Lezioni di 1 ora e mezza.

Martedì ore 20.30

Inizio corso: martedì 3 ottobre.

### INGLESE

Corsi annuali per differenti livelli di conoscenza. Lezioni di 1 ora e 30 minuti.

Martedì ore 15.00

Mercoledì ore 14.30

Inizio corsi: ottobre.

### INFORMATICA

Corso di 10 appuntamenti. Lezioni di 2 ore.

Giovedì ore 18.00

Inizio corso: giovedì 12 ottobre.

### BALLO

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Balli di gruppo: venerdì dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Inizio corso: venerdì 6 ottobre.