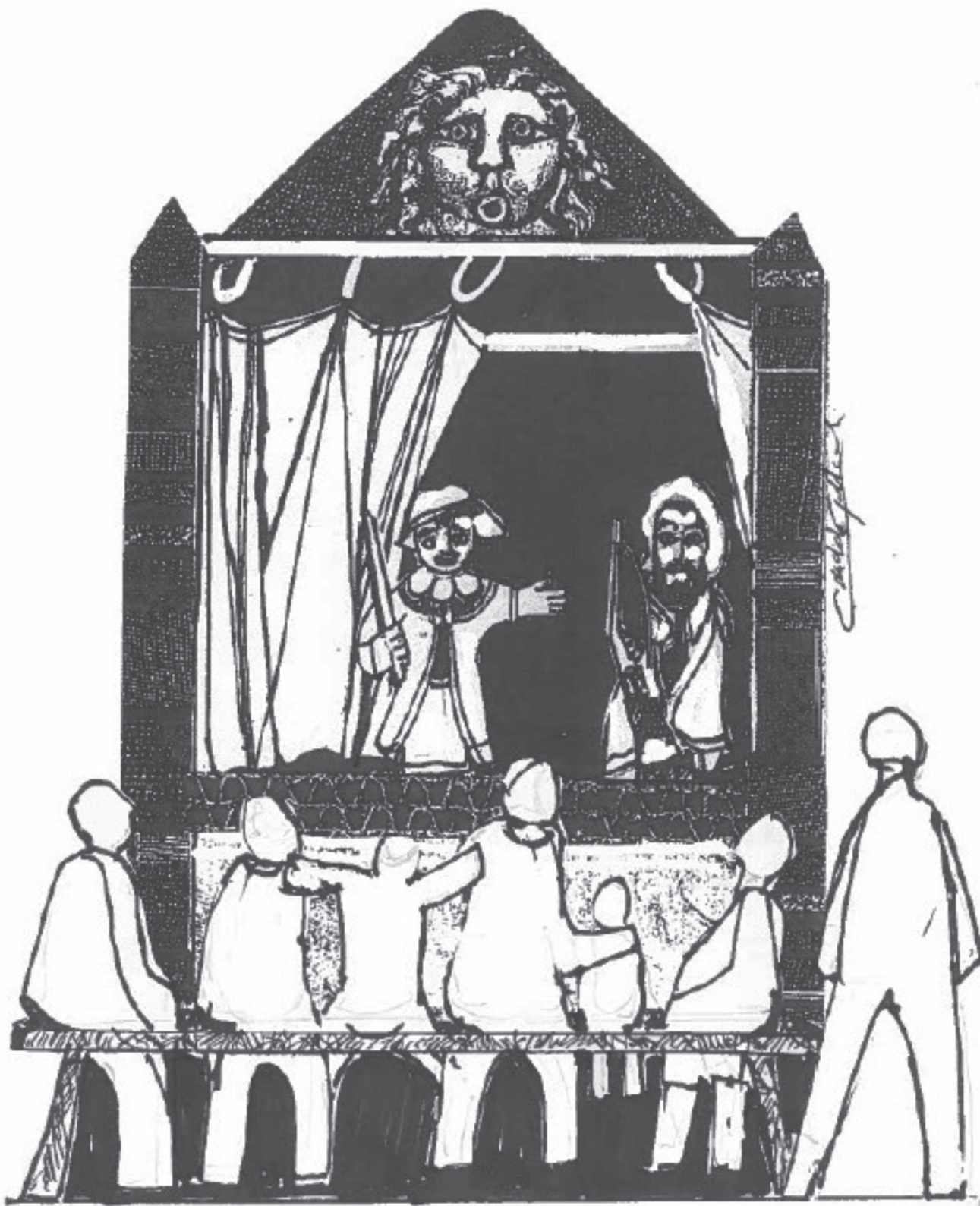




L'ALBA

Associazione Pensionati di Gussago • Centro Socio-Culturale Comune di Gussago
Febbraio 2026



Mensile del Centro Socio-Culturale del Comune di Gussago

Via Nava 34 – 25064 Gussago Tel/Fax.030 2522934

email: info@associazionepensionatigussago.it • www.associazionepensionatigussago.it

ATTIVITÀ MENSILI

PER PARTECIPARE AL BINGO


SARÀ NECESSARIO VERSARE LA QUOTA DI € 1

ATTIVITÀ
MENSILI

1



Lunedì 2 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" D. J. Roberto
Martedì 3 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 5 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 6 febbraio ore 15.00 ore 21.00 	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "La grande scultura di Arturo Martini" DESIGN "Gae Aulenti: il segno è un messaggio" Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - D.J. Oscar Distefano Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 9 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" D. J. Roberto
Martedì 10 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 12 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 13 febbraio ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - D.J. Paolo Facci Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 16 febbraio ore 15.30 	Al Centro - Palazzo Nava FESTA DI CARNEVALE " D.J. Roberto Pomeriggio musicale e karaoke <i>Buffet Dolce e Salato- È gradita la presenza in maschera</i>
Martedì 17 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 19 febbraio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

<p>Venerdì 20 febbraio ore 15.00</p> <p>ore 21.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "La pittura di Emilio Tadini" DESIGN "Anna Castelli: il design industriale di una donna"</p> <p>Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - D.J. Oscar Grazioli Ingresso con offerta libera riservato agli Associati</p>
<p>Lunedì 23 febbraio ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" D.J. Luca</p>
<p>Martedì 24 febbraio ore 15.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"</p> <p>"TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO" Quota individuale € 3 - MAX 16 coppie - Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.</p>
<p>Giovedì 26 febbraio ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"</p>
<p>Venerdì 27 febbraio ore 21.00</p>	<p>Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - D.J. Walter Villa Ingresso con offerta libera riservato agli Associati</p>

Giovedì 26 febbraio VISITA GUIDATA ALLA MOSTRA:



LIBERTY

L'ARTE DELL'ITALIA MODERNA

INGRESSO + VISITA GUIDATA € 20,00

ISCRIZIONI IN SEGRETERIA ENTRO 16 FEBBRAIO

Ritrovo all'ingresso di Palazzo Martinengo a Brescia alle ore 14.15

ATTIVITÀ SETTIMANALI

ATTIVITÀ
SETTIMANALI

2



Lunedì ore 15.00

Laboratorio delle Pigotte



Mercoledì ore 15.00

*Laboratorio
creativo*



SERVIZI

SERVIZI

3



BIBLIOTECA

Al Centro - Palazzo Nava

Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30

**CONSULENZA
LEGALE**

Al Centro - Palazzo Nava

Mercoledì 18 febbraio ore 15.00

La consulenza è riservata ai tesserati residenti.

Prenotarsi in segreteria

CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA - Al Centro - Palazzo Nava

L'osteopatia è una disciplina medica che promuove l'individuazione e la **correzione** di anor-malità strutturali e funzionali di **ossa, muscoli e tessuti connettivi** tramite una **terapia ma-nipolativa**, ovvero attraverso l'impiego di una serie di tecniche di palpazione e digitopressio-ne eseguite dagli operatori esclusivamente con l'ausilio delle proprie mani..

Venerdì 27 febbraio - La consulenza è riservata ai tesserati

Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934

TERME 2026 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 3 al 16 aprile **SOLO CURE INALATORIE**

MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

2° TURNO dal 27 aprile al 13 maggio **SOLO CURE INALATORIE**

MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

3° TURNO dal 18 maggio al 3 giugno **SOLO FANGHI/BAGNI**

MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

ISCRIZIONI DAL 5 FEBBRAIO PER TUTTI I TURNI

Le iscrizioni si ricevono in Segreteria.

Per ogni turno massimo 8 persone.

Punti di raccolta Rotonda di Navezze

Piazza fronte Chiesa - Lavatoio via Trieste

All'atto dell'iscrizione l'utente deve:

- **Lasciare le proprie generalità in segreteria con copia dell'impegnativa**
- **Versare € 45.00 per il trasporto per 12 giorni di terapia**



TERME DI SIRMIONE



CORSO DI "PSICOLOGIA" con la Dott.ssa M.T. Merenda

Al Centro - Palazzo Nava. **Tutti i Lunedì** ore 15.00

"APRITI SESAMO!"



L'arte di far accadere le cose non è MAGIA"

Inizio 1° gruppo lunedì 16 febbraio fino a lunedì 16 marzo (5 incontri).

Inizio 2° gruppo lunedì 23 marzo fino a lunedì 27 aprile (5 incontri).

Max. 25 persone per gruppo - Iscrizioni in Segreteria - **Costo 10 €**

CORSO DI "TAI CHI CHUAN"

con **Enrica Almici**

Il Tai Chi Chuan stile Yang, definito anche meditazione in movimento, è indicato a tutti, si pratica con esercizi e movimenti lenti, armonici e precisi.

Tutti i Lunedì ore 09.30 e **Giovedì** ore 14.30 al Centro Palazzo Nava

Costo € 30.00 - 1 lezione settimanale - Pagamento mensile anticipato.

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria



CORSO DI "YOGA" con Marco Belleri

Tutti i Martedì ore 16.30 al Centro - Palazzo Nava

• Costo € 7,00 a lezione - Pagamento mensile anticipato



OBBLIGATORIO CERTIFICATO DI ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

FISIOPILATES & BENESSERE PELVICO

con la *fisioterapista Laura Crescini*

Il fisiopilates è un metodo ideale che unisce i principi del pilates alla competenza fisioterapica. Gli esercizi, dolci e mirati, con l'uso di piccoli attrezzi diversi ad ogni lezione, migliorano forza ed equilibrio con una particolare attenzione al pavimento pelvico spesso indebolito dall'età.



Tutti i Mercoledì alle ore 8.45 al Centro - Palazzo Nava

Costo € 35.00 - 1 ora di lezione settimanale

Ore 8.45 Pagamento mensile anticipato - **Inizio corso mercoledì 7 gennaio**

Min. 6 - Max. 10 partecipanti - *Informazioni ed iscrizioni in Segreteria*

GINNASTICA POSTURALE DI MANTENIMENTO

Con *Sonia Maletti*

DINAMICA E PERSONALIZZATA



• **DOVE:** a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago

• **QUANDO:** IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ

DALLE 8.45 ALLE 9.40 - DALLE 8.45 ALLE 9.40 • COSTO DEL CORSO: € 50

Pagamento mensile anticipato - € 15 - Iscrizione annuale

• **OBBLIGATORIO:** Certificato medico di sana e robusta costituzione - Anche autocertificazione)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Presso la Segreteria Tel. 030 2522934

“OBIETTIVO SALUTE MOV”

con Eleonora Finazzi

CORSO DI ATTIVITÀ FISICA PREVENTIVA E ADATTATA

Attività fisica adattata finalizzata alla prevenzione e gestione delle conseguenze delle malattie croniche non trasmissibili: metaboliche (ipertensione, diabete, sovrappeso,...), ortopediche e/o posturali (artrosi, osteoporosi, artrite, etc...) Il corso è tenuto da un chinesiologo laureato magistrale scienze motorie specializzato in Esercizio-Terapia.

CORSO: Martedì dalle 14.00 alle 14.50 - Martedì dalle 15.00 alle 15.50

Venerdì dalle 14.00 alle 14.50 - dalle 15.00 alle 15.50 - dalle 16.00 alle 16.50

DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava - Gussago

DURATA: Settembre 2025 - Giugno 2026

COSTO: 8 euro a lezione - Pagamento mensile anticipato - 20 euro assicurazione annuale

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

“IN-CANTO LIBERO” Con Elena Lorenzi

MARTEDÌ dalle 9.00 alle 10.30

Gruppo canoro femminile “IN-CANTO LIBERO” e corso di canto avanzato - € 12 a lezione

ARGOMENTI: La respirazione, la postura, la vocalizzazione, esercizi pratici di vocalizzazione, stili e tecniche vocali, l'igiene vocale.

Per INFORMAZIONI: Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.

Oppure M. Elena Lorenzi e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com

CORSI DI BALLO

Presso il Centro Socio Culturale in via G. Nava 34 a Gussago.
L'Associazione Pensionati di Gussago in collaborazione con
Scuola A.S.D. Oriente Latino (Sede legale via Fucina 16 Nave) *propone*

CORSO DI BOOGIE WOOGIE

Tutti i Martedì alle ore 20.30 corso base - Alle ore 21.30 corso avanzato
Costo € 55.00 - 8 lezioni

Costo assicurazione annuale € 15.00 obbligatoria

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

Oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616



Inizio Corso
Mercoledì 4 febbraio

CORSO DI BALLO LISCIO INTERMEDIO/AVANZATO

Con Simona Menassi

Dal 4 febbraio

Tutti i Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Costo € 100.00 a coppia - 12 lezioni

Per informazioni e iscrizioni in Segreteria

Al Centro Palazzo Nava

Corsi di INGLESE

Quando: ogni martedì, 18:30-20:00.

Vuoi sapere quale livello è più adatto a te o ricevere maggiori
informazioni? Contatta Centro Studi Ad Maiora



Per informazioni:
Centro Studi Ad Maiora

030 2420221

www.centrostudiadmaiora.com

L'ATTIVITÀ FISICA PERFETTA TUTTO L'ANNO PROGETTO ANNI d'ARGENTO: CORSO DI ACQUAFITNESS

QUANDO:

martedì e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 9.50

DURATA:

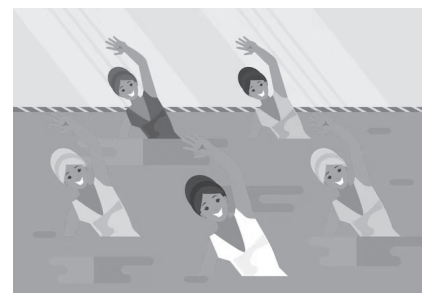
trimestrale

COSTO:

€ 3.50 a lezione

Il corso è riservato ai tesserati

all'Associazione residenti a Gussago





SOGGIORNI 2026

- **MAGGIO** dal 28/05 al 07/06 **SARDEGNA-GEREMEAS** - Calaserena Vill. € 1285
- **GIUGNO** dal 02/06 al 15/06 **RIMINI-RIVAZZURRA** - Hotel Pedrelli € 1000
- **LUGLIO** dal 05/07 al 18/07 **PESARO** - Hotel Nettuno € 1220
- **SETTEMBRE** dal 06/09 al 19/09 **BELLARIA** - Hotel Dell' Amarissimo € 805
- **SETTEMBRE** dal 16/09 al 22/09 **SICILIA Tour** € 1465 + € 116 Ingressi
- **OTTOBRE** dal 04/10 al 11/10 **ISCHIA** - Hotel Cristallo Palace € 740

dal 04/10 al 18/10 **ISCHIA** - Hotel Cristallo Palace € 1080

*I posti sui voli low cost non sono opzionabili pertanto
letariffe possono variare*

TESSERAMENTO 2026

Associazione Pensionati di Gussago

*Per il rinnovo della tessera la Segreteria è aperta dal lunedì
al venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30. Il costo della tessera
annuale è di € 10.*



COMUNICAZIONI

SERVIZI SOCIALI COMUNALI: Telefono 030 2522919

ASSESSORE: MAZZINI NICOLA

Riceve su appuntamento

email: assessorereservizisociali@comune.gussago.bs.it

RESPONSABILE: D.SSA MANTEGARI ROBERTA

Riceve su appuntamento

e-mail: politichesociali@comune.gussago.bs.it

ASSISTENTE SOCIALE: D.ssa BORDANZI BARBARA

email: assistentesociale@comune.gussago.bs.it

Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 12.00

