

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

TOMBOLA

ogni lunedì dalle ore 14.30

TOMBOLINO

ogni mercoledì dalle ore 15.00

SCALA 40

Campionato

ogni giovedì dalle ore 14.30
a partire dall'8 ottobre

BURRACO

1° torneo diurno

martedì 6 ottobre dalle ore 14.30

2° torneo diurno

martedì 20 ottobre dalle ore 14.30

BALLO LIBERO

ogni venerdì
dalle ore 16.00 alle ore 17.45
a partire da venerdì 9 ottobre

PRANZI IN COMPAGNIA

A partire da ottobre
riprenderà il piacevole appuntamento!

Centro Socio-Ricreativo
e Culturale "Villa Monguzzi"
via Cesana e Villa 34, Biassono
www.associazionevillamonguzzi.it

COMUNICAZIONI

CORSI RICREATIVI-CULTURALI 2026/27

Proseguono le iscrizioni ai Corsi Ricreativi-Culturali 2026/27, i quali avranno inizio nel mese di ottobre.

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

CORSI UTL "PIETRO VERRI"

ANNO ACCADEMICO 2026/27

Le lezioni avranno inizio lunedì 5 ottobre con il corso di *Spagnolo*. Martedì 6 ottobre avranno inizio tutti i restanti corsi.

Per ulteriori informazioni:
www.unitelbiassono.it.

SEGRETERIA

La segreteria è aperta nei seguenti giorni e orari:

mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

lunedì, martedì, mercoledì, giovedì
dalle 15.00 alle 17.00



OTTOBRE 2026



E all'improvviso,
l'estate crollò nell'autunno.

Oscar Wilde

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



utelbiassono@gmail.com
www.unitelbiassono.it

Il Centro Socio-Ricreativo e Culturale Villa Monguzzi...

compie **16** anni!



Festeggiamo
il 16° anno di attività
del nostro Centro
mercoledì 21 ottobre
alle ore 16.00

... torta e brindisi
per tutti ...

VI ASPETTIAMO!

CORSI RICREATIVI-CULTURALI

BALLO

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Venerdì dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Inizio corso: venerdì 2 ottobre

FIT WALKING

Fitness a ritmo di musica, esercizi cardio e di tonificazione.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Giovedì ore 18.00

Inizio corso: giovedì 1° ottobre

GINNASTICA DOLCE

Esercizi a corpo libero a bassa intensità, rivolti a tutte le età.

Corso annuale. Lezioni di 50 minuti.

Lunedì – Giovedì ore 10.00

Mercoledì ore 9.00

Inizio corsi:

lunedì 28 settembre – mercoledì 30 settembre

GINNASTICA FUNZIONALE

Esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare,
finalizzati al raggiungimento del benessere psico-fisico.

Corso annuale. Lezioni di 50 minuti.

Lunedì – Giovedì ore 11.00

Mercoledì ore 11.00

Inizio corsi:

lunedì 28 settembre – mercoledì 30 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 1° ottobre

PILATES

Programma di esercizi volti a sviluppare forza,
resistenza e flessibilità di tutti i distretti corporei.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Lunedì ore 12.30 e ore 20.15

Martedì ore 12.30, ore 18.00 e ore 19.15

Mercoledì ore 12.30 e ore 18.00

Giovedì ore 20.00

Venerdì ore 09:50 e ore 18.00

Inizio corsi: da lunedì 28 settembre

PILATES DOLCE

Variante graduale e a basso impatto, riattiva i muscoli profondi
senza sovraccaricare le articolazioni.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Martedì – Venerdì ore 11.00

Inizio corso: martedì 23 settembre

PILATES SENIOR

Ginnastica dolce a basso impatto ideale per gli over 65.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Lunedì ore 08.55

Inizio corso: lunedì 28 settembre

STRETCHING

Insieme di esercizi finalizzati all'allungamento muscolare.

Corso annuale. Lezioni di 45 minuti.

Venerdì ore 9.00

Inizio corso: venerdì 2 ottobre

TAI CHI CHUAN

È l'arte marziale "interna", in cui corpo e mente
si fondono con il respiro e l'ambiente circostante.

Corso annuale. Lezioni di 50 minuti.

Mercoledì ore 10.00

Inizio corso: mercoledì 30 settembre

YOGA

Ricerca l'armonia del corpo e della mente.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora e 15 minuti.

Lunedì ore 18.45

Martedì ore 09.00

Inizio corso: lunedì 28 settembre

YOGA DOLCE 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 12.30

Inizio corso: giovedì 1° ottobre

ZUMBA

Ritmi latini si mixano a ballo e movimenti aerobici
per un allenamento dinamico e divertente.

Corso annuale. Lezioni di 1 ora.

Mercoledì ore 19.15

Inizio corso: mercoledì 30 settembre