

Un nuovo
spazio

2024

corsi
attività
progetti

spazi
di ap-
prendi-
mento

SottoCasanova
via Ortles 50/3

per le
comunità

OfficineVispa
Cooperativa sociale - Sozialgenossenschaft

Rione Casanova

orti

Sei stanco di doverti spostare in centro per trovare attività dedicate allo svago e alla salute?

Ora ti basta scendere SottoCasa!

ferrovia

Casanova Kaiserau

Campoda calcio

CONAN

Estetica Beauty full

Maxperformance di Pasquadore Claudio

Siamo qui

fiume isarco

Isarco Destro

Via Lungo



SottoCasaNova via Ortles 50/3

Si aprono finalmente le porte del nuovo spazio della Cooperativa Sociale OfficineVispa SottoCasaNova.

Attività sportiva, yoga, musica, danza e ginnastica per adulti e bambini, canto e danze popolari e molto altro disponibili a partire da ottobre proprio sotto casa vostra!

Esperti qualificati vi aspettano per iniziare questa nuova avventura di benessere fisico e mentale.

Lo spazio è aperto anche per incontrarsi, fare nuove amicizie e proporre idee utili e piacevoli per il quartiere. In futuro saranno organizzati anche eventi culturali, spettacoli teatrali, concertini e feste per bambini e famiglie!

il team di OfficineVispa

made in Officine

info&iscrizioni
ortlescasanova@officinevispa.com
3336531443 - 3275998199

Attività di *gioco, danza e stimolazione* motoria e multi-sensoriale per mamme e bambini 3 e 7 mesi.

5 appuntamenti in cui stimolare i sensi e il movimento dei piccoli. Un momento intimo e tenero per far *sperimentare il ritmo* al bambino e per *rafforzare il legame* mamma-figlio.

DANZATRICITÀ®

gioco, canzoni e
movimento in fascia

DA MERCOLEDÌ 1 OTTOBRE

9.30-10.30

con Stella Izzo, insegnante
Danzatricità® certificata

60 euro



*made in
Officine*

lezione di prova

Giovedì 26 settembre 19.00

Avete mai ballato un Sirtaki? Una Curența? Una Mazurka francese o una Bourrée o uno Scottish? Qui lo potrete fare, un corso di balli tradizionali che vengono da varie parti d'Europa

con Stefano Masera

Bàl Folk

danze in coppia e in
cerchio da tutta Europa

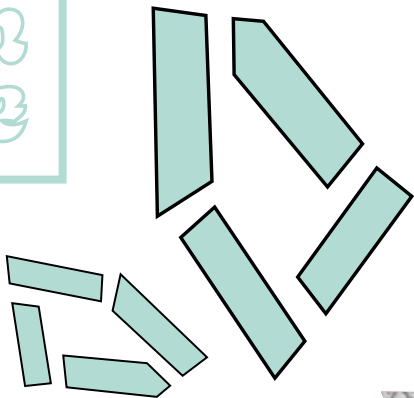
10 lezioni

120 euro

DA GIOVEDÌ 3 OTTOBRE

19:00 - 20:30

*made in
Officine*



Il corso ha lo scopo di avvicinare le persone alla musica attraverso la pratica strumentale dell'ukulele. La musica d'insieme e la didattica attiva saranno i principali criteri didattici.

*Con Elena Madaro,
musicista pluri-diplomata*

SUONIAMO INSIEME L'UKULELE

Corso per principianti

DA MERCOLEDÌ 2 OTTOBRE

18:00 - 19:00

10 lezioni

120 euro



*made in
Officine*

lezione di prova

lunedì 16 settembre 18:30

*con Sabrina Veronesi,
insegnante yoga certificata*

*Vieni anche tu a praticare ed
immergiti con noi nell'energia di
pratiche armoniose*

HATHA YOGA

A black and white photograph of a woman sitting in a meditative pose (Padmasana) in a forest. She is wearing a light-colored t-shirt and dark pants. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a dense forest with sunlight filtering through the trees, creating a bright sunburst effect in the upper right corner. Overlaid on the image are several teal-colored geometric shapes: a large stylized 'Y' at the top left, a large 'A' at the top right, and a large 'O' in the center right.

DA LUNEDÌ 30 SETTEMBRE

18:30-19:30

120 euro

10 lezioni

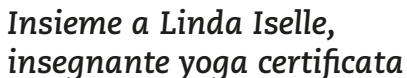
*made in
Officine*



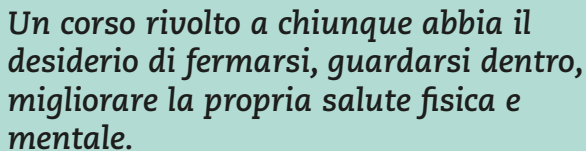
lezione di prova



giovedì 19 settembre 18:00



*Insieme a Linda Iselle,
insegnante yoga certificata*



*Un corso rivolto a chiunque abbia il
desiderio di fermarsi, guardarsi dentro,
migliorare la propria salute fisica e
mentale.*

VINYASA FLOW YOGA


DA GIOVEDÌ 3 OTTOBRE

18:00-19:00

120 euro

10 lezioni

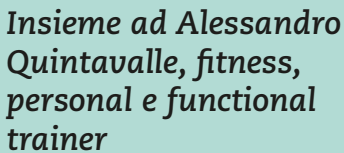
*made in
Officine*



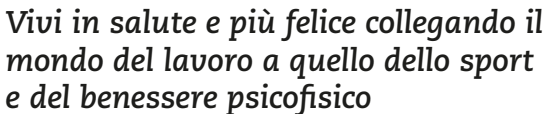
lezione di prova



mercoledì 18 settembre 12:30



*Insieme ad Alessandro
Quintavalle, fitness,
personal e functional
trainer*



*Vivi in salute e più felice collegando il
mondo del lavoro a quello dello sport
e del benessere psicofisico*

FREE BODY WORKOUT

Tonifica la tua pausa



DA MERCOLEDÌ 02 OTTOBRE

12.30-13.30

120 euro

10 lezioni

*made in
Officine*

lezione di prova

giovedì 19 settembre 16:30

*Insieme ad Alessandro
Quintavalle, fitness,
personal e functional
trainer*

*Circuiti di ginnastica per bambini
con utilizzo di piccole attrezzature
a cui si affianca un lavoro che
punta all'aumento dell'autostima e
alla scoperta e rafforzamento delle
proprie capacità!*

GINNASTICA LUDICO SPORTIVA

DA GIOVEDÌ 3 OTTOBRE

16:30-17:30

dai 5 ai 10 anni

120 euro

10 lezioni

collabo razioni

Conduce *Sandra Passarello*

Il canto popolare, in epoche e paesi diversi del mondo, ha costituito a lungo un modo per stare insieme e sentirsi parte di una collettività; un luogo in cui le persone si riconoscevano e si affidavano, anche nei momenti più difficili, per sentirsi unite e partecipi.

3240960914 solo whatsapp o sms

sandrocchi@gmail.com

HO VOGLIA DI CANTARE



DA LUNEDÌ 30 SETTEMBRE

18:15-19:45

140 euro

10 lezioni

**collabo
razioni**



*promosso e gestito da
Valentina Mazzurana*

*Corso di propedeutica musicale,
durante il quale i bambini
avranno la possibilità di scoprire
in un contesto ludico-educativo
le funzionalità dei 4 parametri
musicali, attraverso la danza,
l'ascolto, la produzione musicale e
la creazione di strumenti.*

3884332891

mazzurana.mt@gmail.com

MELODIE IN GIOCO



3-6 anni



DA LUNEDÌ 30 SETTEMBRE

16:30-17:30

120 euro

10 lezioni

straordinario ordinario



info&iscrizioni
ortlescasanova@officinevispa.com
3336531443 - 3275998199

Insieme a OfficineVispa

Laboratori, giochi e convivialità per famiglie. Le volontarie e i volontari di Officine vi aspettano.

SPAZIO FAMIGLIE

Laboratori, giochi e
convivialità per famiglie

DA MARTEDÌ 1 OTTOBRE

ATTIVITÀ
GRATUITA

16:00-18:00



2 INCONTRI AL MESE

straordinario ordinario

Insieme a Officinevispa, Casagioco Vke Bz2,
Fruehe Hilfen-Sostegno Familiare Precoce

*Un momento aperto per confrontarsi
sull'essere genitore e sulle sfide che
quotidianamente si incontrano con i
figli. Uno spazio sicuro in cui il gruppo
diventa vera risorsa capace di sostenere
e di "alleggerire". Il tutto in un ambiente
accogliente e non giudicante.*

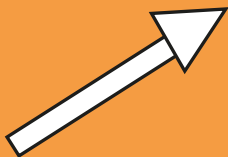


CRESCIAMO INSIEME essere genitori

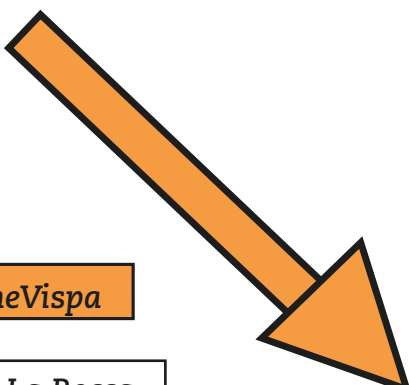


DA GIOVEDÌ 3 OTTOBRE

9:30 - 11:00



straordinario ordinario



Insieme a OfficineVispa

*a cura di Lorena La Rocca
con Sandra Passarello*

*Un momento di aggregazione
settimanale di benessere e ascolto
reciproco l'uso della voce, il canto e il
teatro sono percorsi creativi proposti
per promuovere legami e aumentare il
senso di appartenenza al quartiere e
alla città*

CORODORO

canto e teatro per
il benessere femminile



DA MARTEDÌ 27 AGOSTO

10:00 - 11:30

ATTIVITÀ
GRATUITA

BALLI DI GRUPPO

ATTIVITÀ
GRATUITA

DA LUNEDÌ 30 SETTEMBRE

15:30-17:00

Insieme a OfficineVispa

Unisciti a noi per divertirti con i balli di gruppo! Ti aspettiamo in uno spazio accogliente dove potrai muoverti a ritmo di musica e passare del tempo in allegria. Non importa il livello, basta la voglia di ballare!

GINNASTICA per anziani

ATTIVITÀ
GRATUITA

DA LUNEDÌ 23 SETTEMBRE

15:00-16:00

Insieme a OfficineVispa

Uno spazio settimanale che mira al mantenimento della salute fisica e mentale attraverso la proposta di movimenti dolci e momenti di socialità.

Chi siamo?

OfficineVispa è una cooperativa sociale di Bolzano che crea e gestisce spazi e progetti dedicati alla comunità, soprattutto nei quartieri della città.

Organizza attività per far incontrare le persone e offre spazi in cui collaborare liberamente.

L'obiettivo di OfficineVispa è rafforzare il legame tra individui, comunità e territorio, promuovere la partecipazione alla vita pubblica e valorizzare gli spazi comuni.





**Partecipa,
proponi,
vieni a
conoscerci!**

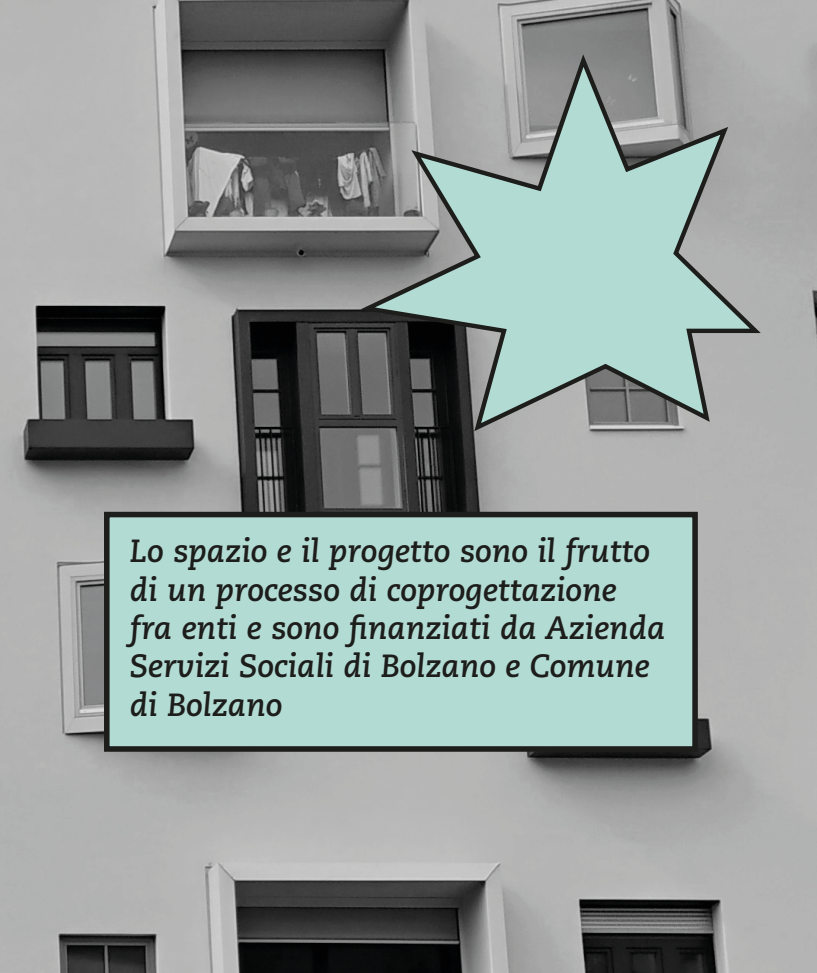
Contatti

ortlescasanova@officinevispa.com

3336531443

3275998199

www.officinevispa.com



*Lo spazio e il progetto sono il frutto
di un processo di coprogettazione
fra enti e sono finanziati da Azienda
Servizi Sociali di Bolzano e Comune
di Bolzano*