

CORSI 2010



CORSI PRIMAVERA 2010

CIRCOLO ARCI DI BARZANO'

Via Sirtori 32 - 23891 Barzanò (LC) - Tel.3486489995
liberarci@arcilecco.it - www.liberarci.jimdo.com



FOTOGRAFIA DIGITALE
SCACCHI PER ADULTI
SCACCHI PER BAMBINI
TASTIERA E PIANOFORTE
PRIMO SOCCORSO

MASSAGGIO SHIATSU
AUTOMASSAGGIO SHIATSU E MASSAGGIO ANTITRESS
PILATES
ORTO DOMESTICO



CONTINUA INOLTRE IL CORSO DI DANZA DEL VENTRE

- PILATES:

E' un modo piacevole e consapevole di correggere, migliorare, tonificare il corpo senza esasperazioni, "portando la mente dentro al corpo" attraverso un lavoro preciso e mirato. **Quando:** giovedì dalle 18.00 alle 19.00, dal 4 marzo, per 16 incontri. **Dove:** presso la palestra della Scuola elementare di Sirtori. Numero Min/Max: 8-15 persone. **Quota d'iscrizione:** 120 €
Insegnante: Francesco Giovanni Capra, da 10 anni insegnante di yoga e pilates (certificato UISP).

- ORTO DOMESTICO:

Corso per imparare a gestire un proprio orto o un giardino. **Quando:** il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30, dal 10 marzo, per 5 incontri, più un'uscita domenicale. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. Numero Min/Max 5-10 persone. **Quota d'iscrizione:** 150€. Insegnanti: Cereda Luigi e Aldo Colombo.

A seguire inoltre ulteriori corsi di approfondimento in ambito fotografico

INFORMAZIONI GENERALI

Le iscrizioni si raccolgono entro una settimana prima dall'inizio del corso presso la sede del circolo LiberArchi il:

Sabato dalle 15.00 alle 18.00

Martedì dalle 17.00 alle 19.00

Al momento dell'iscrizione occorre versare la metà dell'importo totale del corso. Per frequentare i corsi è necessaria la tessera ARCI, costo 10 euro.

Per ulteriori informazioni contattare il 348 6489995 o visitare il sito
www.liberarci.jimdo.com.

Il circolo LiberArchi si riserva di annullare i corsi che non raggiungono il numero minimo d'iscritti, rimborsando la quota d'iscrizione.

CORSI 2010

- FOTOGRAFIA DIGITALE:

Nozioni di fotografia digitale: la fotocamera digitale, i formati di acquisizione, la camera chiara (Photoshop). **Quando:** il venerdì dalle 21.00 alle 23.00, dal 5 marzo per 4 incontri più un'uscita da concordare una sera. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. Numero Min/Max: 6–12 persone. **Quota d'iscrizione:** 30€. Insegnante: Marco Mauri del circolo fotografico monzese, coordina Valentina Dell'Orto.

- SCACCHI PER ADULTI:

Insegnamento dei principi di base del gioco degli scacchi, le regole, la strategia e le tattiche. **Quando:** lunedì dalle 21.00 alle 22.30 per 10 incontri, dall'1 marzo. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. Numero Min/Max: 5–10 persone. **Quota d'iscrizione:** 60€. Insegnante: Ettore Casati, segretario del circolo scacchistico brughere. Insegna da 4 anni scacchi all'istituto superiore Villa Greppi di Monticello (LC).

- SCACCHI PER BAMBINI:

Corso articolato in due sezioni: una teorica, ed una ludica, nella quale si costruiscono gli scacchi e la scacchiera con del cartoncino. **Quando:** il mercoledì dalle 15.00 alle 17.00 per 10 incontri, dal 3 marzo. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. Numero Min/Max: 5–10 persone. **Quota d'iscrizione:** 25€. Insegnante: Ettore Casati, segretario del circolo scacchistico brughere. Insegna da 4 anni scacchi all'istituto superiore Villa Greppi di Monticello (LC).

- TASTIERA E PIANOFORTE:

Lezioni individuali di pianoforte e tastiera, sia per principianti sia per chi vuole approfondire le proprie conoscenze musicali e tecniche. **Quando:** una

CORSI 2010

lezione settimanale di 1 ora il lunedì/martedì dalle 15.00 alle 20.30 per un minimo di 10 lezioni. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. **Quota d'iscrizione:** 20€ a lezione. Insegnate: Franco Napoli, musicista e insegnante di musica presso scuole ed associazioni.

- PRIMO SOCCORSO:

Nozioni teoriche di base ed esercitazioni pratiche per conoscere e sviluppare la capacità di attuare manovre idonee di primo soccorso. **Quando:** il lunedì dalle 20.30 alle 22.30, dal 17 maggio, per 4 incontri. **Dove:** al circolo LiberArchi di Barzanò. Numero Min/Max: 8–25 persone. **Quota d'iscrizione:** 25€. Insegnanti: Docenti ANPA (Associazione Nazionale Pubbliche Assistenze) della SOS di Lurago d'Erba. Coordina Carlo Eболи, infermiere.

- MASSAGGIO SHIATSU:

Nozioni teorico-pratiche base del massaggio Shiatsu. **Quando:** il mercoledì dalle 21.00 alle 23.00, dal 3 marzo, per 12 incontri. **Dove:** presso la palestra comunale di Viganò. N. Min/Max: 10–16 persone. **Quota d'iscrizione:** 150€. Insegnante: Mirella Belleni, da 25 anni insegna di Shiatsu presso il centro Bu-sen di Missaglia, appartenente all'Associazione Italiana Scuole di Shiatsu.

- AUTOMASSAGGIO SHIATSU E MASSAGGIO ANTISTRESS:

Tre seminari monotematici che si ispirano alla pratica ed alla filosofia orientale e alla filosofia yogistica. "Stress e cervicale", il 6/3; "Ho mal di schiena!", il 9/4; "Stress e ansia", l'8/5. **Quando:** nelle date indicate dalle 15.00 alle 18.30. Numero Min/Max 10-15 persone. **Quota d'iscrizione:** 35€ a persona a seminario, 65€ a coppia a seminario. Insegnante: Antonella Parente diplomata in operatore Shiatsu nel 2002, membra dell'associazione So'ham