

CORSI 2010

- SCACCHI PER ADULTI:

Insegnamento dei principi di base del gioco degli scacchi, le regole, la strategia e le tattiche. **Quando:** mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 per 10 incontri dal 20/10. **Dove:** In una di queste sedi *. **Numero Min/Max:** 5–10 persone. **Quota d'iscrizione:** 60€. **Insegnante:** Ettore Casati, segretario del circolo scacchistico brugherese. 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:** mercoledì dalle 17.00 alle 18.30 per 10 incontri dal 20/10. **Dove:** presso la sede del Circolo. **Numero Min/Max:** 5–10 persone. **Quota d'iscrizione:** 25€. **Insegnante:** Ettore Casati, segretario del circolo scacchistico brugherese. 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 lezione settimanale di 1 ora il lunedì/martedì dal 18/10 dalle 15.00 alle 20.30 per un minimo di 10 lezioni. **Dove:** presso la sede del circolo. **Quota d'iscrizione:** 20€ a lezione. **Insegnate:** Franco Napoli, musicista e insegnante di musica presso scuole ed associazioni.

- SPAGNOLO:

Corso base (livello A1-A2) per chi si accosta per la prima volta alla lingua. **Quando:** il martedì dalle 21.00 alle 22.30 dal 12 ottobre per 32 incontri. **Dove:** presso la sede del circolo. **Quota d'iscrizione:** 260€. **Insegnante:** Giovanni Fumagalli, insegnante di lingue. Il corso è allineato ai livelli richiesti dal quadro comune europeo di riferimento per le lingue (EQF)

CORSI 2010

PRIMO SOCCORSO:

Nozioni teoriche di base ed esercitazioni pratiche per conoscere e sviluppare la capacità di attuare manovre idonee di primo soccorso. **Quando:** il giovedì dalle 20.30 alle 22.30, dal 21/10 per 4 incontri. **Dove:** In una di queste sedi *. **Numero Min/Max:** 8–25 persone. **Quota d'iscrizione:** 25€. **Insegnanti:** Coordina Carlo Eboli, infermiere.

- FOTOGRAFIA:

Corso base. Approfondimento delle nozioni base della fotografia: inquadratura, composizione dell'immagine, la luce, il flash, gli obiettivi, i filtri. **Quando:** il lunedì dalle 21.00 alle 23.00 dal 18/10 per 8 incontri piu' una uscita nel fine settimana da concordare. **Dove:** presso la sede del Circolo. **Numero Min/Max:** 6-12. **Quota d'iscrizione:** 60€. **Insegnante:** Bruno Dell'Oro, fotografo professionista

- TRAINING AUTOGENO:

Il training autogeno è un metodo di autorilassamento utile per alleviare le tensioni, gestire lo stress e ristabilire il proprio equilibrio. **Quando:** il mercoledì dalle 19.45 alle 21.00 dal 20/10 per 7 incontri. **Dove:** alla palestra comunale di Viganò. **Numero Min/Max:** 5-10. **Quota d'iscrizione:** 100€. **Insegnante:** Valentina Bonfanti, psicologa specializzata in psicoterapia e orientamento cognitivo comportamentale.

- DANZA DEL VENTRE:

E' una antica danza di origini orientali che ogni donna può praticare per migliorare il proprio corpo e la propria espressività. Corso base e intermedio per chi ha già fatto un anno di corso. **Quando:** il martedì dal 19/10 per 9 incontri, dalle 20.00 alle 21.00 (corso base) e dalle 21.15 alle 22.15 (corso intermedio). **Dove:** alla palestra Comunale di Viganò. **Numero Min/Max:** 7-15. **Quota d'iscrizione:** 110€. **Insegnanti:** Virginia Conti e Claudia Corti, studiano danza orientale dal 2004

CORSI 2010

- 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 21 ottobre 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).

- TEATRO:

Il corso prevede una parte di tecnica attorale, acquisita attraverso l'allestimento e la messa in scena di uno spettacolo teatrale, interamente ad opera degli allievi. **Quando:** il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 20 ottobre per 25 incontri. **Dove:** presso la sede del Circolo. **Numero Min/Max:** 7-12 persone. **Quota d'iscrizione:** 260 €. **Insegnate:** Silvia Melis, attrice diplomata al Corso per Attore del Teatro Prova di Bergamo. Dal 2005 conduce laboratori e corsi di teatro per bambini, ragazzi e adulti. Lavora come attrice e regista per la compagnia teatrale Antisopore. .

- PROPS MAKER:

Obiettivo del laboratorio è l'apprendimento delle tecniche necessarie per affrontare il processo di progettazione e di costruzione di un theatre prop, oggetto di scena teatrale. Il corso affianca quello di teatro ed è finalizzato alla sua messa in scena. **Quando:** il martedì dalle 21.00 alle 23.00 dal 19 ottobre per 12 incontri. **Dove:** In una di queste sedi *. **Numero Min/Max:** 7-12 persone. **Quota d'iscrizione:** 140 €. **Insegnate:** Elisabetta Giannullo, diplomata in Scenografia presso l'Accademia di Belle Arti di Brera, svolge attività come scenografa, stylist per servizi fotografici, vetrinista e docente, socia dell'Associazione Culturale Antisopore.

* Questi corsi si terranno in una sede dei Comuni limitrofi a Barzanò