

# Corsi 2016

Per iscrizioni e informazioni: Liber Arci, Via Sirtori, 32 - 23891 Barzanò – Lc. Tel. 348.6489995-  
corsi@liberarci.com-arci.barzano@gmail.com [www.liberarci.com](http://www.liberarci.com)

*“Uno dei modi per allontanare lo stress, la solitudine, la televisione, il computer, il divano: sono i nostri corsi. Imparare è facile, divertente, rilassante, economico”*

---

**GINNASTICA:** Corso Lunedì (dalle 18.00 alle 19.00) da gennaio; per 10 + ulteriori 10 incontri fino a giugno. Sede Circolo. Per chi fa l'iscrizione unica grande sconto. Insegnante: Cristina, dottoressa fisioterapia.

**DANZA DEL VENTRE:** Corso base Martedì (dalle 20.00 alle 21.00) e Corso intermedio (dalle 21.00 alle 22.00), da gennaio; per 12 + ulteriori 12 incontri fino a giugno, Palestra comunale di Viganò. Per chi fa l'iscrizione unica grande sconto. Insegnante: Claudia Corti

**DANZE POPOLARI:** Mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 da gennaio, per 10 incontri. Palestra comunale di Viganò. Per chi fa l'iscrizione unica grande sconto Insegnante: Morgan Fazio

**PILATES:** Giovedì, dalle 18.00 alle 19.00 dal 18 febbraio, per 16 incontri. Aula Magna Comune di Sirtori. Insegnante: Giovanni Capra, da 14 anni insegnante di yoga e pilates (certificato UISP), nel 2007 ha conseguito il diploma di istruttore di pilates presso il CSEN.

**PILATES 2:** Il martedì dalle 20.30 alle 21.30, dal 16 febbraio al 31 maggio. Sede Circolo. Insegnante: Miranda Valentini, Istituto Superiore di Educazione Fisica a Milano, corso di Istruttore di pilates Matwork base presso World Pilates Federation A.s.d. di Cassina de Pecchi, insegna dal 1994.

**POTATURA INVERNALE ALBERI DA FRUTTA:** Nozioni tecnico-pratiche specifiche per eseguire le corrette potature degli alberi da frutto. Giorno da fissare dalle 20.45 alle 22.30 per 2 incontri. Circolo Liber Arci di Barzanò  
Insegnanti: Luigi Cereda e Aldo Colombo

**ORTO DOMESTICO:** Impariamo a gestire un proprio orto. Giorno da fissare (dalle 20.45 alle 22.30) per 4 incontri più un'uscita,. Circolo Liber Arci di Barzanò Insegnanti: Luigi Cereda e Aldo Colombo

**Minicorso di MIELE che passione:** Corso breve di apicoltura in collaborazione con l'apicoltura Melyos. Si approfondiranno gli aspetti produttivi del miele vergine integrale. Giorno da fissare in sede circolo Liber Arci.

**Minicorso di PANIFICAZIONE CON LA PASTA MADRE:** Le farine, usi dei diversi lieviti, tipologie di lavorazione, impasti e tempi di cottura. Fare il pane in casa, è facile, divertente e sano.  
Giorno da fissare al Sabato, dalle ore 17.00 in sede circolo Liber Arci. Sarà compreso materiale e il pane che farai.  
Insegnante: Sala Paolo maestro e panettiere a Viganò.

**SCUOLA DI TRUCCO (make up),** Il corso sarà un'occasione per imparare a truccarsi, giocare con la fantasia dei colori e l'estro di un trucco inedito, che rinnova e fa sentire più curate o più grintose e affascinanti. Giorno da fissare, dalle ore 18.00 alle 19.30 per 5 lezioni in sede circolo Liber Arci. Insegnante Donatella Siracusa, diplomata in estetica Professionale corso di trucco e moda.

**MEDICI DI SE STESSI:** Un corso per saperne di più sul rapporto tra alimentazione e malattie. Tutti gli insegnamenti sono volti al ripristino del potere di guarigione insito in ognuno di noi, per un recupero naturale dello stato di salute.  
Insegnante: Massimo Bianchessi. Naturopata e ricercatore, autore del libro “Come sono guarito dalla psoriasi”. Giorno da fissare 18.30 alle 20.00 per 6 incontri. Presso Circolo Liber Arci.

-----  
Oltre le danze Popolari e Orientali I nostri corsi sono Pilates e Ginnastica. A breve: Trucco (Make up), Orto domestico, Primo soccorso, Medici di se stessi. Minicorsi di 1 lezione: Passione per il miele, Pane fatto in casa. Altre proposte corsi: Fotografia, Autodifesa finanziaria, Relaxing..

Siete invitati a: **4incontri con la Storia** il 4 e 11 febbraio Sala Civica Barzanò e il **25 Aprile Festa della Liberazione** in Piazza Mercato a Barzanò

## **chi siamo, cosa facciamo...**

Arci è un'associazione di promozione sociale, laica, autonoma e senza scopo di lucro, con circa 1.200.000 soci, aggregati in circa 6.000 strutture di base come circoli, case del popolo e associazioni culturali diffuse su tutto il territorio nazionale, l'ARCI (Associazione Ricreativa Culturale Italiana) è oggi la più grande realtà dell'associazionismo italiano. E' attiva in tutti i campi in cui si lotta per i diritti dei lavoratori, dei più deboli, delle diversità. Contrasta il razzismo e le discriminazioni. Si mobilita per la pace e costruisce luoghi di crescita dei propri soci attraverso iniziative e corsi, musica e teatro, diventare soci vuol dire partecipare e condividere questi valori e ideali.