

BENESSERE FEMMINILE
con Maria Zulian
Palestra Grande Scuola Primaria
ore 19.15 - 20.15
mercoledì 29 aprile - 6, 13 maggio
costo 10 €

Ginnastica pelvica: prendersi cura dei muscoli perineali apprendendo semplici esercizi

CAMMINI
con Mariuccia Andreis e Vera Valloncini
Biblioteca_ore 20.30-22
venerdì 10,17 aprile
costo 5 €

Due serate per condividere pensieri, emozioni, immagini su cammini antichi e moderni. Prima serata: Santiago, Roma, Gerusalemme dalle origini ai giorni nostri. Seconda serata: Nuovi cammini che valorizzano territori

CUCINA DEL MONDO
con Matilde e Manojha Cambashi- Tibari Bouchra
Casa del Cedro via Brescia 73/A
ore 20-22
7,14 aprile cucina albanese
20, 27 aprile cucina marocchina
costo 50 € (ingredienti compresi)

Conoscere il mondo attraverso i suoi sapori: Marocco e Albania

DISEGNO intermedio
con Vittoria Izzo
Biblioteca_ore 20.15-22.00
martedì 17, 24 marzo - 14, 28 aprile
12, 26 maggio
costo 40 €

Indirizzato a tutti coloro che hanno già delle basi di disegno, specialmente a matita (forme, chiaro/scuro). Adatto a chi ha già partecipato al corso base. Ripasso del disegno a matita e studio del corpo umano (anatomia, volti, corpi maschili e femminili); studio delle forme in movimento, uso di colori e acquarelli.

DEEJAY base
con Nicola Filippini B.A.O.
San Salvatore
ore 20.00 - 22.30
mercoledì 1, 8, 15, 22, 29 aprile
Costo 50 €

Corso teorico-pratico: informazioni base sulla strumentazione; tecnica di beat Matching e mixing utilizzando CDJ e MIXER; introduzione di Tracktor (software per mixare) e suo funzionamento base; come intraprendere una carriera da Dj, promozione personale e crescita sui social

ERBE SELVATICHE Riconoscerle e usarle
corso base con Greta Però
Frantoio _ ore 15-17
15 marzo - 12, 19 aprile
Costo 40 €

Corso laboratoriale di riconoscimento e trasformazione erbe selvatiche. Durante ogni incontro identificheremo e raccoglieremo due erbe, dedicheremo un'ora a questa attività per poi concentrarci sulle possibili trasformazioni. Effettueremo delle trasformazioni semplici e facilmente riproducibili a casa.

GINNASTICA POSTURALE
con Mariuccia Andreis
Palestra grande scuola primaria
ore 19.15-20.15
mercoledì 18, 25 marzo - 1, 8, 15, 22 aprile
20, 27 maggio / costo 40 €

La ginnastica posturale è la graduale acquisizione di una postura corretta, influisce positivamente non solo sul fisico, ma anche sull'aspetto psicologico della persona. I movimenti garantiti dalla ginnastica posturale riducono le tensioni muscolari, il dolore, permettono il recupero del corretto equilibrio, aiutano lo sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

INGLESE base
con Sadia Hassan
Biblioteca _ ore 18-19.30
mercoledì 25 marzo - 1, 8, 15, 22, 29 aprile
6, 13 maggio
Costo 50 €

Un corso che utilizza un approccio comunicativo e task-based per far sì che i partecipanti imparino l'inglese in contesti quotidiani reali. La grammatica e il lessico vengono introdotti in maniera funzionale attraverso attività pratiche, giochi di ruolo e brevi simulazioni, privilegiando la produzione orale e la sicurezza comunicativa fin dalle prime lezioni

INGLESE intermedio
con Sadia Hassan
Biblioteca ore 20-21.30
mercoledì 25 marzo - 1, 8, 15, 22, 29 aprile
6, 13 maggio
Costo 50 €

Il corso si basa su un approccio learner-centered e task-based, con focus su fluency, interazione e produzione spontanea. Attraverso discussioni guidate, mini-debates e role play, i partecipanti utilizzano strutture grammaticali chiave (present perfect, modals, first conditional) in modo naturale e comunicativo

LAVORO CONDIVISO
con "le gnare del frantoio"
Biblioteca _ ore 20.30-22.30
mercoledì 11, 25 marzo - 8, 22, aprile
6, 20 maggio
GRATUITO

Lavoreremo a ferri, uncinetto, ricamo etc. ... basta avere voglia di compagnia e condivisione! Il gruppo è aperto a tutte, più o meno esperte e/o principianti. Non viene fornito materiale

Informazioni e iscrizioni in biblioteca

sabato 28 febbraio e 7 marzo ore 10-12

mercoledì 11 marzo ore 20-22

Non sarà possibile iscriversi dopo tali date

I corsi saranno attivati con un minimo di iscritti

Per info solo con messaggio whatsapp 393 289 11 40