

I Laboratori

Le informazioni riportate nel presente libretto sono state redatte durante l'estate 2018. Eventuali modifiche e/o aggiunte potranno essere trovate sul sito internet e comunicate dalla Segreteria con appositi avvisi.

Acquerello

insegnante: Raffaella Merlo

Programma del corso

Il corso è strutturato in modo tale da fornire sia le tecniche base di quest'arte, per tutti coloro che non hanno mai avuto esperienze in quest'ambito, sia la possibilità di acquisire tecniche più avanzate, per chi già abbia acquisito le tecniche base dell'acquerello.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà il materiale più idoneo per il corso.

Date

10/10/2018
17/10/2018
24/10/2018
07/11/2018
14/11/2018
21/11/2018
28/11/2018
05/12/2018
12/12/2018
19/12/2018
09/01/2019
16/01/2019
23/01/2019
30/01/2019
06/02/2019
13/02/2019
20/02/2019
27/02/2019
06/03/2019
13/03/2019
20/03/2019
27/03/2019
03/04/2019
10/04/2019
17/04/2019

Giorno della settimana: mercoledì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Ballo

Livello propedeutico

insegnanti: Sergio Toniolo e Paolo Biasion

Programma del corso

Corso di avvicinamento alla danza. Il corso con studio ed esercitazioni si focalizzerà sulle tecniche di base, tenendo in considerazione i balli che vengono presentati ai livelli successivi.

Per meglio organizzare lo svolgersi del corso e per favorire la necessaria amalgama del gruppo non verranno formate coppie fisse.

I balli presi in considerazione durante il corso potranno essere:

- Ballo liscio
- Danze latino-americane
- Danze caraibiche
- Tango argentino

Note

Il corso verrà attivato solo se si raggiungerà il numero minimo di 25 iscritti.

Date

11/10/2018
18/10/2018
25/10/2018
08/11/2018
15/11/2018
22/11/2018
29/11/2018
06/12/2018
13/12/2018
20/12/2018
10/01/2019
17/01/2019
24/01/2019
31/01/2019
07/02/2019
14/02/2019
21/02/2019
28/02/2019
07/03/2019
14/03/2019
21/03/2019
28/03/2019
04/04/2019
11/04/2019
18/04/2019

Giorno della settimana: giovedì

Orario: dalle 14:00 alle 17:00

Luogo: Circolo Sestese – La Marna

Piazza Cesare da Sesto, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 25

Quota d'iscrizione: 30,00 €

Ballo

Corso di perfezionamento 1

insegnante: Ivan Nicolazzini

assistenti: Sergio Toniolo e Paolo Biasion

Programma del corso

I corsi paritetici sono adatti a chi è già in possesso delle tecniche ed intende perfezionarle. Il docente, a sua discrezione, nel corso della prima lezione suddividerà gli iscritti nel primo o nel secondo gruppo per formare coppie quanto più possibili omogenee.

Il corso, a discrezione dell'insegnante, prenderà in considerazione le seguenti discipline:

- Ballo liscio
- Danze Latino-americane
- Danze caraibiche
- Tango argentino

Note

Il corso verrà attivato solo se si raggiungerà il numero minimo di 25 iscritti.

Date

12/10/2018
19/10/2018
26/10/2018
09/11/2018
16/11/2018
23/11/2018
30/11/2018
07/12/2018
14/12/2018
21/12/2018
11/01/2019
18/01/2019
25/01/2019
01/02/2019
08/02/2019
15/02/2019
22/02/2019
01/03/2019
08/03/2019
15/03/2019
22/03/2019
29/03/2019
05/04/2019
12/04/2019

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 14:00 alle 15:30

Luogo: Circolo Sestese – La Marna

Piazza Cesare da Sesto, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 25

Quota d'iscrizione: 30,00 €

Ballo

Corso di perfezionamento 2

insegnante: Ivan Nicolazzini

assistenti: Sergio Toniolo e Paolo Biasion

Programma del corso

I corsi paritetici sono adatti a chi è già in possesso delle tecniche ed intende perfezionarle. Il docente, a sua discrezione, nel corso della prima lezione suddividerà gli iscritti nel primo o nel secondo gruppo per formare coppie quanto più possibili omogenee.

Il corso, a discrezione dell'insegnante, prenderà in considerazione le seguenti discipline:

- Ballo liscio
- Danze Latino-americane
- Danze caraibiche
- Tango argentino

Note

Il corso verrà attivato solo se si raggiungerà il numero minimo di 25 iscritti.

Date

12/10/2018
19/10/2018
26/10/2018
09/11/2018
16/11/2018
23/11/2018
30/11/2018
07/12/2018
14/12/2018
21/12/2018
11/01/2019
18/01/2019
25/01/2019
01/02/2019
08/02/2019
15/02/2019
22/02/2019
01/03/2019
08/03/2019
15/03/2019
22/03/2019
29/03/2019
05/04/2019
12/04/2019

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:45 alle 17:15

Luogo: Circolo Sestese – La Marna

Piazza Cesare da Sesto, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 40

Quota d'iscrizione: 30,00 €

Bigiotteria

Livello base

insegnante: Angela Rossi

Programma del corso

Il corso è pensato per tutti coloro che vogliono apprendere le tecniche base dell'arte della bigiotteria. L'insegnante guiderà i partecipanti alla scoperta e alla conoscenza delle tecniche base.

Materiale

- Il materiale per la prima lezione sarà fornito dall'insegnante.

Date

12/10/2018

19/10/2018

26/10/2018

09/11/2018

16/11/2018

23/11/2018

30/11/2018

07/12/2018

14/12/2018

21/12/2018

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 10

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Bigiotteria

Lavoriamo il fil di ferro

insegnante: Angela Rossi

Programma del corso

Questo corso, in alternativa ad uno tradizionale di bigiotteria dove si usano specialmente perline, vetri, cristalli, resine e argentoni, è pensato per la creazione di bigiotteria utilizzando il filo di ferro metallico che varia dal rame alle leghe di ottone e al filo di ferro bagnato in argento.

Verranno realizzati piccoli oggetti cominciando da orecchini e ciondoli, passando poi alla preparazione e composizione di braccialetti e, per finire, ingabbiando *cabochon* e pietre dure anche senza foro passante.

È necessaria una discreta dimestichezza con vari tipi di pinze e tronchesini.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà i progetti da realizzare dando agli iscritti tutte le informazioni per l'acquisto del materiale.

Date

04/02/2019

11/02/2019

18/02/2019

25/02/2019

04/03/2019

11/03/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 8

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Bigiotteria

Livello avanzato

insegnante: Angela Rossi

Programma del corso

Il corso è pensato per tutti coloro che vogliono affinare e migliorare le conoscenze di bigiotteria già apprese e imparare nuove tecniche per la realizzazione di oggetti più ricercati e complessi.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà i progetti da realizzare dando agli iscritti tutte le informazioni per l'acquisto del materiale.

Date

11/01/2019
18/01/2019
25/01/2019
01/02/2019
08/02/2019
15/02/2019
22/02/2019
01/03/2019
08/03/2019
15/03/2019
22/03/2019
29/03/2019
05/04/2019
12/04/2019

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 10

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Burraco

Nazionale e internazionale

insegnante: Damiano Gigotti

Programma del corso

Il corso è pensato sia per coloro che non hanno alcuna conoscenza in merito al gioco sia per coloro che ne hanno già una buona conoscenza e dimestichezza.

Materiale

- Agli iscritti non è richiesto l'acquisto di materiale specifico ai fini della partecipazione al corso.

Note

Nella pagina dedicata al corso sul nostro sito internet, è possibile scaricare il regolamento della F.I.B. (Federazione Italiana Burraco).

Date

08/10/2018
15/10/2018
22/10/2018
29/10/2018
05/11/2018
12/11/2018
19/11/2018
26/11/2018
03/12/2018
10/12/2018
17/12/2018
07/01/2019
14/01/2019
21/01/2019
28/01/2019
04/02/2019
11/02/2019
18/02/2019
25/02/2019
04/03/2019
11/03/2019
18/03/2019
25/03/2019
01/04/2019
08/04/2019
15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Cartonaggio

Livello base

insegnante: Vanda Scandolara

Programma del corso

Il corso è pensato per tutti coloro che vogliono apprendere le tecniche base dell'arte del cartonaggio. L'insegnante guiderà i partecipanti al corso alla scoperta e alla conoscenza delle tecniche base.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà i progetti da realizzare dando agli iscritti tutte le informazioni per l'acquisto del materiale.

Date

08/10/2018

15/10/2018

22/10/2018

29/10/2018

05/11/2018

12/11/2018

19/11/2018

26/11/2018

03/12/2018

10/12/2018

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Sede CAI di Sesto Calende

Via Piave, 132 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 8

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Cartonaggio

Livello avanzato

insegnante: Vanda Scandolara

Programma del corso

Il corso è pensato per tutti coloro che abbiano già acquisito le tecniche base per la realizzazione di progetti.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà i progetti da realizzare dando agli iscritti tutte le informazioni per l'acquisto del materiale.

Date

14/01/2019

21/01/2019

28/01/2019

04/02/2019

11/02/2019

18/02/2019

25/02/2019

04/03/2019

11/03/2019

18/03/2019

25/03/2019

01/04/2019

08/04/2019

15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Sede CAI di Sesto Calende

Via Piave, 132 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Ceramica rinascimentale

insegnante: Biba Senzani Grimaldi e Laura Granati

Programma del corso

Il corso è aperto a tutti, sia a coloro che vogliono apprendere le tecniche base della ceramica rinascimentale sia a coloro che hanno già acquisito le conoscenze base e hanno affinato nel corso degli anni una buona tecnica in quest'arte.

Le insegnanti seguiranno gli iscritti nella realizzazione di oggetti che possano richiedere competenze diverse per la loro realizzazione, in base alle capacità di ciascun iscritto.

Materiale

- Durante la prima lezione le insegnanti presenteranno l'elenco dei materiali necessari al corso.

Note

Si ricorda agli iscritti che gli oggetti realizzati dovranno essere sottoposti a cottura in centri specializzati. Le insegnanti si faranno carico di portare gli oggetti degli iscritti presso un centro di cottura di loro fiducia, per tal motivo durante la prima lezione si suggerisce di parlare con le insegnanti in modo da istituire un fondo comune per sopperire a tali spese.

Giorno della settimana: martedì
Orario: dalle 14:45 alle 16:45
Luogo: Sede CAI di Sesto Calende
Via Piave, 132 – Sesto Calende
Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20
Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

09/10/2018
16/10/2018
23/10/2018
30/10/2018
06/11/2018
13/11/2018
20/11/2018
27/11/2018
04/12/2018
11/12/2018
18/12/2018
08/01/2019
15/01/2019
22/01/2019
29/01/2019
05/02/2019
12/02/2019
19/02/2019
26/02/2019
05/03/2019
12/03/2019
19/03/2019
26/03/2019
02/04/2019
09/04/2019
16/04/2019

Creazioni con la carta

Livello base

insegnante: Antonietta Cirrone

Programma del corso

Durante il corso verranno realizzati graziosi oggetti (cestini, anfore, animaletti...) utilizzando carta di recupero come le pagine di un quotidiano o i volantini pubblicitari.

Per partecipare al corso non è richiesta una particolare conoscenza della tecnica; l'insegnante guiderà gli iscritti nell'apprendimento delle tecniche base.

Materiale

- Agli iscritti è richiesto di portare giornali vecchi e volantini pubblicitari, per poter avere più materiale possibile a disposizione.

Date

08/10/2018

22/10/2018

05/11/2018

19/11/2018

03/12/2018

17/12/2018

14/01/2019

28/01/2019

11/02/2019

25/02/2019

11/03/2019

25/03/2019

08/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Creazioni con la carta

Livello avanzato

insegnante: Antonietta Cirrone

Programma del corso

Durante il corso verranno realizzati graziosi oggetti (cestini, anfore, animaletti...) utilizzando carta di recupero come le pagine di un quotidiano o i volantini pubblicitari.

Per partecipare al corso è richiesto l'apprendimento delle tecniche base presentate nel corso di livello base.

Materiale

- Agli iscritti è richiesto di portare giornali vecchi e volantini pubblicitari, per poter avere più materiale possibile a disposizione.

Date

15/10/2018

29/10/2018

12/11/2018

26/11/2018

10/12/2018

07/01/2019

21/01/2019

04/02/2019

18/02/2019

04/03/2019

18/03/2019

01/04/2019

15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Disegno

insegnante: Raffaella Merlo

Programma del corso

Liberty: liberi di esprimersi e interpretare con disegni, colori e trasparenze.

Matite, carboncino e colori con tecniche diverse.

Al corso può iscriversi chiunque, anche chi non ha una manualità molto sviluppata.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà il materiale necessario per il corso che sarà a carico dei partecipanti.

Date

11/10/2018

18/10/2018

25/10/2018

08/11/2018

15/11/2018

22/11/2018

29/11/2018

06/12/2018

13/12/2018

20/12/2018

10/01/2019

17/01/2019

24/01/2019

31/01/2019

07/02/2019

14/02/2019

21/02/2019

28/02/2019

07/03/2019

14/03/2019

21/03/2019

28/03/2019

04/04/2019

11/04/2019

18/04/2019

Giorno della settimana: giovedì

Orario: dalle 10:00 alle 12:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Ginnastica per la memoria

Corso del mercoledì

insegnante: Davide Frezzato

Programma del corso

La memoria ha bisogno di essere allenata per poter funzionare al meglio, come un muscolo.

Lo scorrere del tempo può influire sulle capacità della nostra memoria, rallentandola o facendoci “dimenticare” con maggior frequenza; tutto ciò può essere rallentato e contrastato con semplici esercizi da svolgere quotidianamente.

Ci sono tanti modi per poter mantenere attiva e funzionante la memoria e durante il corso ne conosceremo alcuni, mettendoli in pratica.

Materiale

- Potrebbe essere richiesto l'acquisto di una piccola dispensa o di alcune fotocopie.

Giorno della settimana: mercoledì

Orario: dalle 9:00 alle 10:30

Luogo: Biblioteca comunale

Piazza Carlo Locatelli, 25 – Ispra

Numero partecipanti: massimo 25

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

10/10/2018

17/10/2018

24/10/2018

07/11/2018

14/11/2018

21/11/2018

28/11/2018

05/12/2018

12/12/2018

19/12/2018

09/01/2019

16/01/2019

23/01/2019

30/01/2019

06/02/2019

13/02/2019

20/02/2019

27/02/2019

06/03/2019

13/03/2019

20/03/2019

27/03/2019

03/04/2019

10/04/2019

17/04/2019

Ginnastica per la memoria

Corso del giovedì

insegnante: Davide Frezzato

Programma del corso

La memoria ha bisogno di essere allenata per poter funzionare al meglio, come un muscolo.

Lo scorrere del tempo può influire sulle capacità della nostra memoria, rallentandola o facendoci “dimenticare” con maggior frequenza; tutto ciò può essere rallentato e contrastato con semplici esercizi da svolgere quotidianamente.

Ci sono tanti modi per poter mantenere attiva e funzionante la memoria e durante il corso ne conosceremo alcuni, mettendoli in pratica.

Materiale

- Potrebbe essere richiesto l'acquisto di una piccola dispensa o di alcune fotocopie.

Date

11/10/2018

18/10/2018

25/10/2018

08/11/2018

15/11/2018

22/11/2018

29/11/2018

06/12/2018

13/12/2018

20/12/2018

10/01/2019

17/01/2019

24/01/2019

31/01/2019

07/02/2019

14/02/2019

21/02/2019

28/02/2019

07/03/2019

14/03/2019

21/03/2019

28/03/2019

04/04/2019

11/04/2019

18/04/2019

Giorno della settimana: giovedì

Orario: dalle 9:00 alle 10:30

Luogo: Sala Varalli, presso Palazzo Comunale

Piazza Cesare da Sesto, 1 – Sesto Calende

Numero partecipanti: massimo 25

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Informatica

Corso base orientato all'utilizzo di Internet

insegnante: Domenico Gaidano, Gianpaolo Michelutti, Giandomenico Col

Programma del corso

- Il S.O. Windows 10: gestire le risorse del computer.
- Creare, cancellare, copiare, spostare file e cartelle.
- Scrivere con il computer: Word 2007.
- Internet (cos'è, come si accede, il programma per navigare).
- La posta elettronica (attivazione, uso, precauzioni).
- Motori di ricerca (esempi di navigazione, lettura giornale on-line).
- Il web 2.0: applicazioni on-line per essere protagonisti e interagire.
- Accesso ai servizi on-line (siti delle PA, auto-certificazioni ...).
- I social network (Facebook, Twitter).

Materiale

- Dispensa disponibile sul nostro sito

Note

Durante il corso si utilizzeranno i computer messi a disposizione dalle Scuole Superiori

Date

15/01/2019
22/01/2019
29/01/2019
05/02/2019
12/02/2019
19/02/2019
26/02/2019
05/03/2019
12/03/2019
19/03/2019

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 14:30 alle 16:30

Luogo: Istituto Istruzione Superiore "Dalla Chiesa"

Via San Donato, 1 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 15 – massimo 25

Quota d'iscrizione: 15,00 €

Informatica

Utilizzare tablet e smartphone

insegnante: Isabella Valerio e Domenico Gaidano

Programma del corso

- I sistemi operativi di Tablet e Smartphone più diffusi.
- Cosa posso fare con il tablet: leggere libri, articoli e riviste, organizzare l'agenda, comunicare ... e altro ancora.
- Utilizzare il Tablet: aggiungere un account, download di una "app", attivare la connessione Wi-Fi e Bluetooth.
- Utilizzo di WhatsApp.
- Le e-mail su tablet e smartphone (imap e pop e configurazione).
- Sincronizzare pc, tablet e smartphone (email, contatti e calendario).
- I cloud: documenti ed immagini sempre a portata di mano.

Note

Ogni partecipante dovrà presentarsi al corso con il proprio Tablet e/o Smartphone.

Date

16/10/2018
23/10/2018
30/10/2018
06/11/2018
13/11/2018
20/11/2018
27/11/2018
04/12/2018
11/12/2018
18/12/2018

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 14:30 alle 16:30

Luogo: Istituto Istruzione Superiore "Dalla Chiesa"

Via San Donato, 1 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 15 – massimo 25

Quota d'iscrizione: 15,00 €

Intaglio legno e Modellazione plastilina

insegnante: Giordano Tamborini, Ugo Zandanel e Antonio Casagrande

Programma del corso

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono apprendere l'arte dell'intaglio su legno e della modellazione della plastilina, tecnica preparatoria alla realizzazione delle figure a tutto tondo.

Durante il corso verranno presentate le tecniche base per chi vuole avvicinarsi a questa arte e verranno anche proposte tecniche e opere per chi voglia affinare le proprie conoscenze.

Materiale

- Durante la prima lezione gli insegnanti presenteranno il materiale necessario per la realizzazione delle opere scelte dagli iscritti (utensili e legni).

Note

Durante la prima lezione, sarà presente in aula un fornitore di strumenti ed utensili per l'intaglio legno con il quale abbiamo attivato una convenzione per avere dei prezzi vantaggiosi per chi voglia rivolgersi a lui per l'acquisto.

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 14:00 alle 16:00

Luogo: Sede CAI di Sesto Calende

Via Piave, 132 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

12/10/2018

19/10/2018

26/10/2018

09/11/2018

16/11/2018

23/11/2018

30/11/2018

07/12/2018

14/12/2018

21/12/2018

11/01/2019

18/01/2019

25/01/2019

01/02/2019

08/02/2019

15/02/2019

22/02/2019

01/03/2019

08/03/2019

15/03/2019

22/03/2019

29/03/2019

05/04/2019

12/04/2019

Matematica

Primo livello

insegnante: Primo Lodi

Programma del corso

La più bella equazione della matematica: $e^{i\pi} + 1 = 0$

Dalle origini al logaritmo

- Come numeravano gli antichi.
- La numerazione posizionale: dagli antichi a Fibonacci.
- L'addizione dei numeri naturali, cardinalità dell'insieme infinito.
- Operazione inversa: la sottrazione. Numeri negativi, numeri interi.
- La moltiplicazione degli interi.
- Operazione inversa: la divisione. Numeri razionali; la loro cardinalità. I numeri primi. Le frazioni.
- Elevazione a potenza di un numero.
- Prima operazione inversa: l'estrazione di radice. I numeri reali. Potenza di un numero reale con esponente reale.
- Seconda operazione inversa: il logaritmo. Proprietà ed uso dei logaritmi.

Date

09/10/2018
16/10/2018
23/10/2018
30/10/2018
06/11/2018
13/11/2018
20/11/2018
27/11/2018
04/12/2018
11/12/2018
18/12/2018
08/01/2019
15/01/2019
22/01/2019
29/01/2019
05/02/2019
12/02/2019
19/02/2019
26/02/2019
05/03/2019
12/03/2019
19/03/2019
26/03/2019
02/04/2019
09/04/2019
16/04/2019

Note

Il corso è strutturato e pensato in modo da offrire agli iscritti un ripasso delle conoscenze di base e un approfondimento di argomenti via via più complessi.

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 10:30 alle 12:00

Luogo: Casa di Riposo S. Donato - Sala del Torchio

Via s. Donato, 2 - Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Matematica

Secondo livello

insegnante: Primo Lodi

Programma del corso

La più bella equazione della matematica: $e^{i\pi} + 1 = 0$

La formula di Eulero spiegata

- Monomi e polinomi. Somma e prodotto, prodotti notevoli, radice, scomposizione dei polinomi.
- La radice quadrata di -1: i numeri complessi. Rappresentazione dei numeri complessi; somma e sottrazione. Appendice: i quaternioni.
- Trigonometria elementare. Le funzioni trigonometriche fondamentali; loro proprietà.
- Successioni e limiti, la successione di Fibonacci.
- Serie numeriche. Achille e la tartaruga: serie convergenti e divergenti.
- Ancora i numeri complessi: forma esponenziale.
- Ecco spiegata la formula di Eulero!

Note

Il corso è strutturato e pensato in modo da offrire agli iscritti un ripasso delle conoscenze di base e un approfondimento di argomenti via via più complessi.

Giorno della settimana: mercoledì
Orario: dalle 10:40 alle 12:10
Luogo: Casa di Riposo S. Donato - Sala del Torchio
Via s. Donato, 2 - Sesto Calende
Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20
Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

10/10/2018
17/10/2018
24/10/2018
07/11/2018
14/11/2018
21/11/2018
28/11/2018
05/12/2018
12/12/2018
19/12/2018
09/01/2018
16/01/2019
23/01/2019
30/01/2019
06/02/2019
13/02/2019
20/02/2019
27/02/2019
06/03/2019
13/03/2019
20/03/2019
27/03/2019
03/04/2019
10/04/2019
17/04/2019

Matematica

Terzo livello

insegnante: Paola Redoglia

Programma del corso

Continua il viaggio nell'affascinante mondo della Matematica.

Il terzo corso, attraverso l'analisi infinitesimale e il calcolo differenziale, getterà le basi per lo studio delle funzioni e la loro rappresentazione grafica con applicazioni anche al campo della fisica.

- Geometria analitica, uno sguardo alle principali curve: retta, parabola e circonferenza.
- Le funzioni e le loro proprietà.
- Limiti delle funzioni.
- La derivata di una funzione.
- I minimi, i massimi e i flessi.
- Gli integrali indefiniti e definiti per il calcolo delle figure piane.

Note

Il corso è strutturato e pensato in modo da offrire agli iscritti un ripasso delle conoscenze di base e un approfondimento di argomenti via via più complessi.

Giorno della settimana: lunedì
Orario: dalle 9:00 alle 10:30
Luogo: Sala Varalli, presso Palazzo Comunale
Piazza Cesare da Sesto, 1 – Sesto Calende
Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20
Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

08/10/2018
15/10/2018
22/10/2018
29/10/2018
05/11/2018
12/11/2018
19/11/2018
26/11/2018
03/12/2018
10/12/2018
17/12/2018
07/01/2019
14/01/2019
21/01/2019
28/01/2019
04/02/2019
11/02/2019
18/02/2019
25/02/2019
04/03/2019
11/03/2019
18/03/2019
25/03/2019
01/04/2019
08/04/2019
15/04/2019

Pittura

Corso di Franca Montagnoli

Programma del corso

Impareremo innanzitutto a “leggere” l’Arte.

Ci avvicineremo allo studio fondamentale della composizione e risoluzione dello spazio, i contrasti e la componente psicologica del colore utili poi per valutare le proprie scelte pittoriche... perché imparare una tecnica significa avere un mezzo e l'opportunità di esprimere meglio il proprio sentire.

Tramite la sperimentazione di materiali svariati arriveremo, durante un percorso di libertà “guidata”, allo sviluppo della tecnica che meglio vi consentirà di esprimere ciò che la vostra personalità vi suggerirà, e potrete scoprire tutto un mondo che vi sorprenderà!

Impariamo l’Arte ma... non mettiamola da parte!!

Materiale

- Il materiale necessario verrà concordato con l’insegnante durante la prima lezione.

Giorno della settimana: giovedì

Orario: dalle 14:30 alle 17:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative “De Boni”

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 16

Quota d’iscrizione: 10,00 €

Date

11/10/2018

18/10/2018

25/10/2018

08/11/2018

15/11/2018

22/11/2018

29/11/2018

06/12/2018

13/12/2018

20/12/2018

10/01/2019

17/01/2019

24/01/2019

31/01/2019

07/02/2019

14/02/2019

21/02/2019

28/02/2019

07/03/2019

14/03/2019

21/03/2019

28/03/2019

04/04/2019

11/04/2019

18/04/2019

Pittura

Laboratorio di Giampiero Moroni

Programma del corso

Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono apprendere le tecniche base della pittura e a coloro che vogliono affinare tecniche già apprese e consolidate.

Materiale

- Il materiale consigliato dall'insegnante verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

Note

L'elenco dei materiali consigliati dall'insegnante è disponibile anche nella pagina dedicata al corso sul nostro sito internet.

Date

09/10/2018
16/10/2018
23/10/2018
30/10/2018
06/11/2018
13/11/2018
20/11/2018
27/11/2018
04/12/2018
11/12/2018
18/12/2018
08/01/2019
15/01/2019
22/01/2019
29/01/2019
05/02/2019
12/02/2019
19/02/2019
26/02/2019
05/03/2019
12/03/2019
19/03/2019
26/03/2019
02/04/2019
09/04/2019
16/04/2019

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Pittura su porcellana

Accademia d'umanità

referente: Marisa Squellati

Programma dell'Accademia

L'accademia di Pittura su porcellana è un gruppo autogestito a cui possono partecipare tutti coloro che vogliono condividere le proprie esperienze riguardo a questa tecnica.

Materiale

- Ciascun partecipante potrà utilizzare il materiale che più preferisce. Senza particolari obblighi.

Date

08/10/2018

15/10/2018

22/10/2018

29/10/2018

05/11/2018

12/11/2018

19/11/2018

26/11/2018

03/12/2018

10/12/2018

17/12/2018

07/01/2019

14/01/2019

21/01/2019

28/01/2019

04/02/2019

11/02/2019

18/02/2019

25/02/2019

04/03/2019

11/03/2019

18/03/2019

25/03/2019

01/04/2019

08/04/2019

15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 14:30 alle 16:30

Luogo: Sede CAI di Sesto Calende

Via Piave, 132 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Pittura su stoffa

insegnante: Giovanna Gervasoni Gabrielli

Programma del corso

Il corso è strutturato in modo da essere aperto sia a coloro che per la prima volta voglio avvicinarsi all'arte della pittura su stoffa sia a coloro che vogliono affinare e migliorare le tecniche già apprese.

L'insegnante guiderà gli iscritti nella realizzazione dei disegni scelti dagli iscritti stessi in base alle capacità e tecniche acquisite.

Materiale

- Il materiale necessario per la realizzazione dei progetti scelti verrà concordato con l'insegnante durante la prima lezione.

Date

12/10/2018
19/10/2018
26/10/2018
09/11/2018
16/11/2018
23/11/2018
30/11/2018
07/12/2018
14/12/2018
21/12/2018
11/01/2019
18/01/2019
25/01/2019
01/02/2019
08/02/2019
15/02/2019
22/02/2019
01/03/2019
08/03/2019
15/03/2019
22/03/2019
29/03/2019
05/04/2019
12/04/2019

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Pittura su vetro

insegnante: Raffaella Merlo

Programma del corso

La decorazione su vetro è di facile realizzazione se ci si attiene a semplici regole dettate dalla scelta del vetro adatto, della sua perfetta pulizia e dei materiali da usare per la sua decorazione.

Importanti sono i pennelli, i colori e tutto ciò che può servire all'occorrenza per un ottimo risultato personale. Si potranno realizzare pannelli, oggettistica d'arredamento, lampade, orologi, ...

Materiale

- Il materiale necessario per la realizzazione dei progetti scelti verrà concordato con l'insegnante durante la prima lezione.

Date

08/10/2018
15/10/2018
22/10/2018
29/10/2018
05/11/2018
12/11/2018
19/11/2018
26/11/2018
03/12/2018
10/12/2018
17/12/2018
07/01/2019
14/01/2019
21/01/2019
28/01/2019
04/02/2019
11/02/2019
18/02/2019
25/02/2019
04/03/2019
11/03/2019
18/03/2019
25/03/2019
01/04/2019
08/04/2019
15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 10:00 alle 12:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogner, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 12

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Pizzi ed Aemilia Ars

insegnante: Eleonora D'Orlando

Programma del corso

Durante il corso, gli iscritti avranno modo di conoscere e riscoprire le tecniche di quest'arte. L'insegnante seguirà ciascun iscritto nella realizzazione di oggetti scelti da ciascun partecipante nel rispetto delle capacità tecniche apprese e affinate.

L'Aemilia Ars, conosciuto anche come il merletto di Bologna, è una tecnica tradizionale e molto antica. Durante il corso si imparerà la tecnica di realizzazione di questo merletto e si potranno realizzare inserti per adornare corredi e capi di biancheria.

Materiale

- Il materiale necessario per la realizzazione dei progetti scelti verrà concordato con l'insegnante durante la prima lezione.

Date

10/10/2018
17/10/2018
24/10/2018
07/11/2018
14/11/2018
21/11/2018
28/11/2018
05/12/2018
12/12/2018
19/12/2018
09/01/2018
16/01/2019
23/01/2019
30/01/2019
06/02/2019
13/02/2019
20/02/2019
27/02/2019
06/03/2019
13/03/2019
20/03/2019
27/03/2019
03/04/2019
10/04/2019
17/04/2019

Giorno della settimana: mercoledì

Orario: dalle 14:30 alle 16:30

Luogo: Casa di Riposo S. Donato - Sala del Torchio

Via s. Donato, 2 - Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Potatura

Corso 1

insegnante: Massimo Palestrina

Programma del corso

Il corso verterà sulla potatura di alberi da frutto; è pensato sia per coloro che non hanno alcun tipo di conoscenza in merito a questa tecnica sia per chi voglia far pratica e affinare le tecniche già apprese.

Materiale

- Forbice da potatura a doppio taglio per melo.

Note

Il luogo del corso verrà comunicato agli iscritti direttamente dalla Segreteria.

Date

09/10/2018

16/10/2018

23/10/2018

30/10/2018

06/11/2018

13/11/2018

20/11/2018

27/11/2018

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 14:00 alle 16:00

Luogo: luogo da definirsi

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 16

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Potatura

Corso 2

insegnante: Massimo Palestrina

Programma del corso

Il corso verterà sulla potatura di alberi da frutto; è pensato sia per coloro che non hanno alcun tipo di conoscenza in merito a questa tecnica sia per chi voglia far pratica e affinare le tecniche già apprese.

Materiale

- Forbice da potatura a doppio taglio per melo.

Note

Il luogo del corso verrà comunicato agli iscritti direttamente dalla Segreteria.

Date

11/10/2018

18/10/2018

25/10/2018

08/11/2018

15/11/2018

22/11/2018

29/11/2018

06/12/2018

Giorno della settimana: giovedì

Orario: dalle 14:00 alle 16:00

Luogo: luogo da definirsi

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 16

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Restauro Arti Decorative

Livello avanzato

insegnante: Vera Bernocchi

Programma del corso

Il corso si occupa del Restauro di cornici, sculture e manufatti lignei policromi. Si apprenderanno tecniche per valorizzare e recuperare dipinti, complementi d'arredo e da collezione.

Ad ogni allievo verrà assegnato uno specifico elenco di materiali da utilizzarsi all'occorrenza durante il processo di Conservazione e Restauro dei propri oggetti esaminati con il docente.

Obiettivi del corso

- Valutazione e analisi delle cause di degrado del manufatto con diagnosi di intervento
- Restauro Conservativo: consolidamento, pulitura, stuccatura e rifacimento parti mancanti
- Documentazione fotografica delle fasi di avanzamento lavori
- Restauro Estetico: differenti metodi di esecuzione per la valorizzazione finale dell'opera

Note

Il programma è vasto ed impegnativo e richiede esercitazioni e lavoro a casa. È richiesta continuità nella frequenza delle lezioni per l'impossibilità di ripetere quanto spiegato in precedenza, anche per rispetto di chi si impegna e frequenta il corso con costanza.

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 14:30 alle 16:30

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 10

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

29/10/2018

05/11/2018

12/11/2018

19/11/2018

26/11/2018

03/12/2018

10/12/2018

17/12/2018

07/01/2019

14/01/2019

21/01/2019

28/01/2019

04/02/2019

11/02/2019

18/02/2019

25/02/2019

04/03/2019

11/03/2019

18/03/2019

25/03/2019

01/04/2019

08/04/2019

15/04/2019

Ricamo

*insegnante: Giuliana Stella
assistente: Paola Minella*

Programma del corso

Al corso di ricamo può iscriversi sia chi non ha familiarità con questa arte sia chi ne ha una buona conoscenza.

I partecipanti, con l'ausilio dell'insegnante, decideranno i disegni da realizzare. Durante il corso gli iscritti potranno scambiarsi schemi e riviste in modo da condividere non solo le diverse conoscenze apprese ma anche progetti nuovi.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante consiglierà il materiale più idoneo per realizzare i progetti desiderati.

Date

09/10/2018
16/10/2018
23/10/2018
30/10/2018
06/11/2018
13/11/2018
20/11/2018
27/11/2018
04/12/2018
11/12/2018
18/12/2018
08/01/2019
15/01/2019
22/01/2019
29/01/2019
05/02/2019
12/02/2019
19/02/2019
26/02/2019
05/03/2019
12/03/2019
19/03/2019
26/03/2019
02/04/2019
09/04/2019
16/04/2019

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Sede CAI di Sesto Calende

Via Piave, 132 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Scacchi

Livello principianti

insegnante: Spartaco Conte

Programma del corso

Il corso è strutturato come un'introduzione al gioco degli scacchi per tutti coloro che non hanno mai avuto modo di confrontarsi prima con questo affascinante mondo.

Si prenderanno in esame le tecniche base del gioco e, per coloro che già hanno sviluppato una certa conoscenza in materia, si realizzeranno partite via via più impegnative.

Il corso è aperto anche per coloro che voglio approfondire le tecniche e le metodologie di gioco.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante consiglierà il materiale più idoneo e le modalità di acquisto.

Note

Sul nostro sito, nella pagina dedicata al corso, è possibile scaricare gratuitamente la dispensa preparata dall'insegnante.

Date

12/10/2018

19/10/2018

26/10/2018

09/11/2018

16/11/2018

23/11/2018

30/11/2018

07/12/2018

14/12/2018

21/12/2018

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Scacchi

Livello avanzato

insegnante: Spartaco Conte e Mario Marini

Programma del corso

Il corso è strutturato come un'introduzione al gioco degli scacchi per tutti coloro che non hanno mai avuto modo di confrontarsi prima con questo affascinante mondo.

Si prenderanno in esame le tecniche base del gioco e, per coloro che già hanno sviluppato una certa conoscenza in materia, si realizzeranno partite via via più impegnative.

Il corso è aperto anche per coloro che vogliono approfondire le tecniche e le metodologie di gioco.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante consiglierà il materiale più idoneo e le modalità di acquisto.

Note

Sul nostro sito, nella pagina dedicata al corso, è possibile scaricare gratuitamente la dispensa preparata dall'insegnante.

Date

11/01/2019

18/01/2019

25/01/2019

01/02/2019

08/02/2019

15/02/2019

22/02/2019

01/03/2019

08/03/2019

15/03/2019

22/03/2019

29/03/2019

05/04/2019

12/04/2019

Giorno della settimana: venerdì

Orario: dalle 15:00 alle 17:00

Luogo: Scuole Medie "L. Bassetti"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 20

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Programma del corso

Dalla forma racconto alla sceneggiatura

Il corso-laboratorio è strutturato in tre moduli.

Il docente nel primo modulo spiegherà come costruire un racconto; gli allievi potranno realizzarlo *ex novo* o adattare un testo già scritto.

Un modulo intermedio, il secondo, richiama proprio la caratteristica universitaria di invitare un esperto sulla tematica oggetto di un determinato corso-laboratorio. In questo caso Giancarlo Buzzi, esperto di sceneggiatura cinematografica, spiegherà come nasce e si sviluppa la sceneggiatura nell'ambito della creazione di un film.

Nel terzo modulo il docente condurrà i partecipanti alla elaborazione del racconto in testo teatrale.

Note

Possono iscriversi anche coloro che non hanno mai partecipato ai corsi di scrittura creativa.

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 17:30 alle 19:00

Luogo: Sala Varalli, presso Palazzo Comunale

Piazza Cesare da Sesto, 1 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 16

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

08/10/2018

15/10/2018

22/10/2018

29/10/2018

05/11/2018

12/11/2018

19/11/2018

26/11/2018

03/12/2018

10/12/2018

17/12/2018

07/01/2019

14/01/2019

21/01/2019

28/01/2019

04/02/2019

11/02/2019

18/02/2019

25/02/2019

04/03/2019

11/03/2019

18/03/2019

25/03/2019

01/04/2019

08/04/2019

15/04/2019

Shabby chic

insegnante: Raffaella Merlo

Programma del corso

Lo *shabby chic* è uno stile di design degli interni in cui mobili, accessori e arredi sono scelti per il loro aspetto invecchiato e usurato, che può essere autentico o frutto di un'apparenza realizzata appositamente.

Il corso è strutturato in modo tale da fornire sia le tecniche base di quest'arte a tutti coloro che non hanno mai avuto esperienze in quest'ambito sia la possibilità di acquisire tecniche più avanzate per chi già ha acquisito le tecniche base.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante presenterà il materiale più idoneo per il corso.

Date

08/10/2018
15/10/2018
22/10/2018
29/10/2018
05/11/2018
12/11/2018
19/11/2018
26/11/2018
03/12/2018
10/12/2018
17/12/2018
07/01/2019
14/01/2019
21/01/2019
28/01/2019
04/02/2019
11/02/2019
18/02/2019
25/02/2019
04/03/2019
11/03/2019
18/03/2019
25/03/2019
01/04/2019
08/04/2019
15/04/2019

Giorno della settimana: lunedì

Orario: dalle 10:00 alle 12:00

Luogo: Laboratorio Arti Figurative "De Boni"

Via Bogni, 2 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Teatro

Laboratorio

insegnante: Giuliano Mangano

Programma del corso

La parola teatro deriva dal greco “Theaomai” che significa “guardare”.

Il laboratorio teatrale diventa quindi luogo dove si guarda per ottenere conoscenza di sé, del mondo, delle realtà.

Ed il Teatro diviene esperienza che coinvolge sia l'io sia gli astanti.

Allora il laboratorio teatrale viene vissuto come elevazione/sublimazione a cui si arriva da semplice spettatore ad attore.

Il tutto senza trascurare lo spirito dell'Unitre che è collaborazione, amicizia e divertimento.

Materiale

- Non è richiesto l'acquisto di materiale per la partecipazione al corso. Agli iscritti verrà chiesto di ricercare materiale e vestiti di scena per la realizzazione dello spettacolo.

Note

È importante che ciascun iscritto sia presente con regolarità alle lezioni, anche quando verranno provate scene in cui non si hanno battute.

Giorno della settimana: mercoledì
Orario: dalle 16:30 alle 18:30
Luogo: Sede CAI di Sesto Calende
Via Piave, 132 – Sesto Calende
Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 15
Quota d'iscrizione: 10,00 €

Date

10/10/2018

17/10/2018

24/10/2018

07/11/2018

14/11/2018

21/11/2018

28/11/2018

05/12/2018

12/12/2018

19/12/2018

09/01/2019

16/01/2019

23/01/2019

30/01/2019

06/02/2019

13/02/2019

20/02/2019

27/02/2019

06/03/2019

13/03/2019

20/03/2019

27/03/2019

03/04/2019

10/04/2019

17/04/2019

Teatro

Recitazione e ortoepia

insegnante: Giancarlo Buzzi

Programma del corso

Il corso è strutturato come un'introduzione alla recitazione e include una parte dedicata alla dizione e alla mimica.

Il corso si prefigge lo scopo di preparare i partecipanti ad un saggio di fine.

Materiale

- Durante la prima lezione l'insegnante comunicherà i testi utili alla partecipazione del corso.

Date

05/02/2019

12/02/2019

19/02/2019

26/02/2019

05/03/2019

12/03/2019

19/03/2019

26/03/2019

02/04/2019

09/04/2019

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 15:30 alle 17:30

Luogo: Biblioteca comunale

Piazza Carlo Locatelli, 25 – Ispra

Numero partecipanti: massimo 25

Quota d'iscrizione: 5,00 €

Yoga

Corso 1

insegnante: Gabriella Scavazon

Programma del corso

Il corso è pratico ed aperto sia a chi non ha mai avuto esperienze di questa pratica sia a chi ha acquisito nel corso degli anni una certa conoscenza in merito.

Materiale

- All'iscrizione verrà consegnato l'elenco del materiale richiesto per partecipare al corso.

Note

- Si richiede ai partecipanti la massima partecipazione alle lezioni, dal momento che lo Yoga è una vera e propria disciplina e non è da intendersi come un momento di semplice ginnastica.

Date

09/10/2018

16/10/2018

23/10/2018

30/10/2018

06/11/2018

13/11/2018

20/11/2018

27/11/2018

04/12/2018

11/12/2018

18/12/2018

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 15:00 alle 16:00

Luogo: Palestre Scuole Elementari "Ungaretti"

Via V. Veneto, 34 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 18

Quota d'iscrizione: 10,00 €

Yoga

Corso 2

insegnante: Gabriella Scavazzon

Programma del corso

Il corso è pratico ed aperto sia a chi non ha mai avuto esperienze di questa pratica sia a chi ha acquisito nel corso degli anni una certa conoscenza in merito.

Materiale

- All'iscrizione verrà consegnato l'elenco del materiale richiesto per partecipare al corso.

Note

Si richiede ai partecipanti la massima partecipazione alle lezioni, dal momento che lo Yoga è una vera e propria disciplina e non è da intendersi come un momento di semplice ginnastica.

Date

09/10/2018

16/10/2018

23/10/2018

30/10/2018

06/11/2018

13/11/2018

20/11/2018

27/11/2018

04/12/2018

11/12/2018

18/12/2018

Giorno della settimana: martedì

Orario: dalle 16:15 alle 17:15

Luogo: Palestre Scuole Elementari "Ungaretti"

Via V. Veneto, 34 – Sesto Calende

Numero partecipanti: minimo 5 – massimo 18

Quota d'iscrizione: 10,00 €