

YOGA FACILE PER LA TERZA ETÀ CON UTILIZZO DELLA SEDIA

Un ciclo di 25 incontri rivolto a persone con limitate possibilità di movimento o per età o per problemi/disturbi fisici.

1 lezione a settimana da Ottobre a Maggio, totale 25 lezioni

Giorno: Mercoledì dalle 10.45 alle 11.45

Inizio: Mercoledì 1 Ottobre 2025

Costo: € 110 per 25 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

GINNASTICA DOLCE

Ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto. È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

2 lezioni a settimana da Ottobre a Maggio, totale 60 lezioni

Giorni: Lunedì e Giovedì dalle 10.00 alle 11.00 (1° corso)
dalle 11.00 alle 12.00 (2° corso)

Inizio: Lunedì 29 Settembre 2025

Costo: € 180 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

TOTAL BODY

Alterna degli esercizi di aerobica ad una serie di allenamenti da svolgere a terra. Studiata per tonificare e modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli addominali con esercizi a ritmo musicale con l'ausilio anche di piccoli attrezzi.

2 lezioni a settimana, totale 60 lezioni

Giorni: Lunedì e Giovedì dalle 18.45 alle 19.45

Inizio: Giovedì 2 Ottobre 2025

Costo: € 280 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

YOGA

Sciogli il tuo corpo e allenta lo stress con lo Yoga. Imparando ad entrare in connessione tra corpo mente e cuore, ritroverai il benessere e la salute, in particolare della schiena, la fiducia in te, e la gioia di vivere.

1 lezione a settimana da Ottobre a Maggio, totale 25 lezioni

Giorno: Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Inizio: Mercoledì 1 Ottobre 2025

Costo: € 200 per 20 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

CHITARRA

Laboratorio di chitarra pratica per principianti e non di tutte le età.

NUOVI CORSI BASE PRINCIPIANTI

Lunedì dal 29 Settembre 2025, ore 19.15 - 20.15

CORSI INTERMEDI & AVANZATI

Lunedì dal 29 Settembre 2025,
ore 20.15 - 21.15 (livello intermedio)

Martedì dal 30 Settembre 2025,
ore 19.30 - 21.30 (due fasce livello avanzato)

Mercoledì dal 1 Ottobre 2025,
ore 19.00 - 21.00 (due fasce livello intermedio)

Lezione prova gratuita: (Confermare al 320 0578 639)
Lunedì 29/9 alle ore 19.15.

Costo: € 170* per 12 lezioni (+ € 30 Tessera Circolo ACLI e Tessera Club) *incluso manuale

PITTURA AD ACQUARELLO

Insieme a *Gaetano Cassaro* (02 26411375), professionista del fumetto e acquarello.

Giorno: Venerdì dalle 20.30 alle 22.30

Date: 17, 24, 31 Ottobre e 7, 14, 21, 28 Novembre 2025

Presentazione: Domenica 5 Ottobre 2025 ore 10.30

Costo: € 120 per 7 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

INFORMATICA

Corso 1: INTRODUZIONE ALL'UTILIZZO DELLO SMARTPHONE

1 lezione a settimana da Settembre a Ottobre, tot.7 lezioni

Giorno: Venerdì dalle 9.30 alle 11.30

Date: 19, 26 Settembre e 3, 10, 17, 24, 31 Ottobre 2025

Costo: € 50 per 7 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

Corso 2: INTRODUZIONE ALL'UTILIZZO DEL PC

1 lezione a settimana a Novembre, totale 4 lezioni

Giorno: Venerdì dalle 9.30 alle 11.30

Date: 7, 14, 21, 28 Novembre 2025

Costo: € 40 per 4 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

CHITARRA CLASSICA PER BAMBINI (6-10 ANNI)

Corso di avvicinamento alla chitarra, con approccio ludico, suonando da subito e con pillole teoriche per imparare a leggere ed eseguire semplici brani. **Gruppo di 4-5 bambini.**

1 lezione a settimana da Ottobre a Maggio, totale 25 lezioni

Giorno: Lunedì dalle 17.00 alle 18.00

Lezione di prova gratuita: Lunedì 8 Settembre 2025 ore 17.00

Costo: € 380 per 25 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)
(Info: Anna 328 4763 034)

INTARSIO LIGNEO



Lavori eseguiti dagli allievi dei corsi precedenti

Durata del corso 12 ore, un incontro settimanale al mercoledì e/o venerdì a seconda del numero di partecipanti.

(Per info: Antonio 335 6751293)

Presentazione corso: Sabato 27 settembre 2025 ore 10.00

Inizio: Mercoledì 15 ottobre 2025 ore 18.00

Costo: € 100 (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)