

# arcicorsi

2018/2019

Riservati ai Soci ARCI



[www.arcimodena.org](http://www.arcimodena.org)

   Arci Modena



Il tempo libero è un bene prezioso da dedicare alle relazioni e all'arricchimento culturale, incontrando persone e imparando cose nuove che potranno servire per affrontare opportunità o semplicemente per diventare la persona che vogliamo essere. Per questo Arci Modena da sempre sostiene - oltre alle attività ricreative, culturali e di solidarietà dei propri circoli - progetti di formazione che raccolgono corsi, lezioni, seminari, laboratori proposti dalle realtà Arci di Modena e provincia, e propone, inoltre, un ricco programma di esperienze in svariati campi: dal teatro alla musica passando per il ballo, dall'approfondimento culturale al benessere psico-fisico per tutte le età, a prezzi popolari o gratuiti e dedicati ai soci Arci. Nelle prossime pagine troverete alcune delle proposte presenti sul territorio e un anticipo dei laboratori di cittadinanza attiva che inizieranno tra la fine del 2018 e il 2019 e che speriamo possano contribuire a rendere ancora più prezioso il vostro tempo libero.

**Anna Lisa Lamazzi**

Presidente Arci Modena

**Serena Lenzotti**

Formazione permanente



# INDICE

## MODENA

'87 & Gino Pini	4
A.S.I.A. Modena	8
Florida	9
Idee in Circolo, Left – Vibra, Heart of Italy Pipe Band e Cantierart	9
Instabile 19	14
Madonnina	15
Modena Est	17
Sacca	18
San Damaso	20
San Faustino	21
Teatro dei Venti	23
Torrazzo	24

## CARPI

Arcobaleno	25
Centro Arti Figurative	25
Comitatissimo della Balorda	26
La Fontana	26
Giliberti	27
Giovani Lavoratori	28
Idearte Scuola	29

Loris Guerzoni	29
Rinascita Budrione	30
Sandro Cabassi	30
Ugo Barbaro	32

## SOLIERA

Arci Soliera	33
--------------	----

## MIRANDOLA

Onda Latina	36
-------------	----

## FORMIGINE

Formiginese	37
-------------	----

## SASSUOLO

Alete Pagliani	39
Gruppo Pittori Sassolesi	40
I Ricami di Mara	41
Ottavio Tassi	42

<b>Laboratori di Cittadinanza Attiva</b>	43
--	----



# MODENA

## POLIVALENTE '87 & GINO PINI

OPEN DAY con stage dei corsi fitness sabato 8 settembre 2018

SETTIMANA OPEN prove gratuite dei corsi fitness dal 10 al 15 settembre 2018

OPEN DAY con stage dei corsi di ballo per bambini, ragazzi, adulti domenica 16 settembre 2018

SETTIMANA OPEN prove gratuite dei corsi di ballo per bambini, ragazzi, adulti dal 17 al 21 settembre 2018

## CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

<b>HIP HOP</b>	<p>La danza Hip Hop è un modo di esprimersi secondo le proprie capacità psico-fisiche e motivazionali. Molti i benefici che può offrire tra i quali lo sviluppo dell'equilibrio, dell'agilità, del linguaggio corporeo e della coordinazione. Insegnante: Raul.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> bimbi principiante 18 – 19, teen/adulti avanzato 19 – 20, lunedì; bimbi intermedio 17 – 18, teen/adulti avanzato 18 – 19, mercoledì</p>
<b>DANZA MODERNA</b>	<p>L'utilizzo di musiche moderne e coinvolgenti in questa danza valorizza il gesto e il movimento, riesce a far uscire la personalità del danzatore e il suo rapporto con lo spazio e il tempo. Insegnante: Alice.</p> <p><b>FREQUENZA:</b> martedì e venerdì <b>ORARIO:</b> principiante e avanzato 17.30 – 20</p>
<b>DANZA GIOCO</b>	<p>Attraverso giochi e tanta fantasia aiuta il bambino a trovare il coordinamento motorio, il ritmo ed a imparare i primi passi della danza. Insegnante: Flavia.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> propedeutica alla danza 3/5 anni 16.45 – 18.30, martedì</p>
<b>CARIBBEAN SHOW DANCE</b>	<p>Imparerete coreografie strutturate seguendo una trama precisa attraverso l'uso appropriato dei gesti, costumi e musica.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da definire</p>

<b>PSICOMOTRICITÀ</b>	È una disciplina che aiuta a sviluppare l'equilibrio personale e armonizzare le diverse aree di sviluppo, è utile per tutti i bambini, in particolare per quelli timidi e insicuri, perché migliora la fiducia in se stessi e negli altri, oltre alla capacità di comunicare. È indicata anche per i bimbi molto vivaci che fanno fatica a concentrarsi. <b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b>
<b>YOGA BAMBINI</b>	Programma dedicato ai bambini. <b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b>
<b>CORO</b>	Cantare in un coro è un'esperienza unica che aiuta la socializzazione e permette di condividere un'emozione ed una passione che solo la musica riesce a dare. Insegnante: Claudia. <b>FREQUENZA: venerdì</b> <b>ORARIO: 17 – 20</b>

## CORSI PER ADULTI

<b>DANZA DEL VENTRE</b>	La danza orientale è tradizionalmente praticata dalle donne, perché esprime interamente la femminilità, la vitalità e la sensualità. Danza unica nel suo genere con stili diversi a seconda del paese d'origine, come la danza con il velo. Insegnante: Natascia. <b>FREQUENZA E ORARIO: principiante 19 – 20, mercoledì; avanzato 19 – 21, lunedì</b>
<b>BALLO LISCIO E DA SALA</b>	Questi balli, oltre a sviluppare un sano e divertente movimento, aiutano le persone sole a socializzare e a relazionarsi con gli altri. Attraverso il ballo, inoltre, si pratica un'attività motoria in un ambito festoso ed allegro, aiutando a dimenticare per qualche ora i problemi quotidiani. <b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b>
<b>BOOGIE WOOGIE</b>	È una danza che si basa su figure predefinite, che possono essere eseguite da una sola persona o in coppia. Divertente e gioioso per tutte le età e semplice da imparare. Insegnante: Marco Rodolfi. <b>FREQUENZA: lunedì</b> <b>ORARIO: principiante e intermedio 21 – 23</b>



<b>SALSA PORTORICANA</b>	<p>Viene spesso definita ballo "in linea": la coppia rispetta una linea di ballo o la sua perpendicolare e i cambi di direzione avvengono in senso antiorario, contrariamente alla cubana. Insegnante: Monir.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21.15 – 22.15, 22.15 – 23.15, martedì</b></p>
<b>SALSA CUBANA</b>	<p>Questa danza è caratterizzata dalla continua rotazione dell'uomo in senso orario attorno alla donna, con movimenti del corpo molto accentuati e in particolare quelli del bacino. Molto veloce ed atletica, ricca di intrecci e di figure. Danza potente e ritmica.</p> <p>Insegnanti: Roberto, Serena, Vito, Federica e Davide.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21 – 23, lunedì e mercoledì; principiante 21.30 – 22.30, giovedì</b></p>
<b>BACHATA SENSUAL</b>	<p>Questo ballo rappresenta una variante della bachata tradizionale, dove l'elemento più importante diventa l'espressione corporale, attraverso onde e movimenti a otto del bacino ed una maggiore connessione tra uomo e donna. Insegnanti: Michael, Claudia e Riccardo Ciminari.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21 – 22, martedì; 21 – 23, giovedì</b></p>
<b>GESTUALITÀ UOMO E DONNA</b>	<p>Questa disciplina è rivolta a chi frequenta un corso di salsa e vuole aumentare la fluidità dei movimenti corporei, e imparare a coordinare e arricchire di gesti il proprio modo di ballare la salsa e le danze tradizionali e folkloristiche cubane (rumba, son, cha cha).</p> <p>Insegnanti: Serena e Paolo.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: principiante, intermedio, avanzato/ coreo 20 – 23, mercoledì</b></p>
<b>BALLI DI GRUPPO ARCI IN MOVIMENTO</b>	<p>Tenerti in forma e socializzare divertendoti in gruppo a ritmo di motivi musicali del passato indimenticabili è la parola d'ordine per frequentare questo corso.</p> <p><b>FREQUENZA: mercoledì ORARIO: principiante e intermedio 15.45 – 18.15</b></p>
<b>DANZA CLASSICA</b>	<p>La danza classica è un particolare stile di danza teatrale. Questo tipo di danza si avvale di una tecnica accademica codificata inizialmente dai maestri dell'Académie royale de danse, fondata a Parigi nel 1661 da Luigi XIV di Francia con l'intento di fissare e sviluppare i principi fondamentali dell'arte coreografica. Insegnante: Flavia.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: adulti 19 – 20.30, venerdì; corso open 18.30 – 19.30 martedì e 18 – 19 venerdì; propedeutica danza classica 17 – 18, venerdì</b></p>

<b>LINDY HOP</b>	<p>Il Lindy Hop è un ballo swing afroamericano. Si balla prevalentemente in coppia ma esistono routine che prevedono dei passi da eseguire da soli (solo steps). La struttura del ballo è principalmente in 8 tempi, a cui si affiancano passi in 6 tempi. Divertente e gioioso per tutte le età e semplice da imparare.</p> <p><b>FREQUENZA: mercoledì</b> <b>ORARIO: 21 – 22</b></p>
<b>STEP BASE</b>	<p>Coreografie con utilizzo di piattaforma e a ritmo di musica.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>STEP TONE</b>	<p>Allenamento di gruppo che prevede 30 minuti di movimenti dinamici di salita e discesa dalla piattaforma seguendo un ritmo costante scandito dalla musica e 30 minuti di bonificazione/potenziamento.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>ZUMBA FITNESS</b>	<p>Lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afroamericana con i movimenti dell'aerobica tradizionale.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>JUMPING</b>	<p>Programma allenante e divertente con l'utilizzo di piccoli tappeti elastici.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>REEJAM</b>	<p>L'hip hop degli anni '90 nel fitness musicale. Lezioni semplici per bruciare calorie.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>YOGA ADULTI</b>	<p>Attività che comprende movimenti del corpo e della respirazione; disciplina psicofisica finalizzata alla meditazione o al rilassamento.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>POSTURALE</b>	<p>Attività volta a migliorare l'elasticità muscolare e mobilità articolare, tramite specifiche tecniche di allungamento muscolare (distrettuale e globale) e mobilizzazione articolari. Migliora forza e resistenza, attraverso mirati rinforzi muscolari e training cardio-respiratorio.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>
<b>CORPO LIBERO/ GINNASTICA DOLCE</b>	<p>Programma di bonificazione semplice e dolce per stimolare l'attività cardio-vascolare e il potenziamento muscolare.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO: da definire</b></p>



## AUTODIFESA

Per scoprire le proprie risorse e accrescere l'autostima e la motivazione personale, non richiede particolari competenze nelle arti marziali.

**FREQUENZA E ORARIO: da definire**

## INFORMAZIONI

Polivalente '87 & Gino Pini  
via Pio La Torre, 61 – Modena  
Tel. 059/300015 – Fax 059/301164  
Mail: polisportiva87@gmail.com  
Web: www.pol87pini.it  
Fb: Polivalente 87 & Gino Pini

# A.S.I.A. MODENA

**I CORSI SONO DA SETTEMBRE A GIUGNO**

**CONTATTACI PER CONOSCERE GIORNI E ORARIO**

## YOGA, MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Yoga e meditazione, cuore delle nostre attività, davvero per tutti. Proposte differenziate per caratteristiche e orario incontrano le più diverse esigenze. Lezione di prova gradita e gratuita.

## ARTI MARZIALI PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI

Ki Aikido e Tai Chi stile Chen sono le nostre proposte. Vi aspettiamo per una lezione di prova gratuita.

## GINNASTICHE PER LA SALUTE

Corsi di Feldenkrais, Qi Gong, Ginnastica posturale, Ginnastica perineale: scegli il metodo che senti più adatto a te e riscopri il piacere di un movimento fluido ed equilibrato.

## BENESSERE SCHIENA

Back School, Metodo Mézières e Pilates per affrontare con efficacia i piccoli e grandi problemi alla schiena. Troveremo insieme il percorso più adatto per ritrovare il piacere del movimento.

## SPECIALE SENIOR

Prevenzione osteoporosi, Yoga Evergreen, Ginnastica Dolce, Pilates... ad Asia sappiamo quanto sia importante mantenersi attivi a tutte le età.

## DEDICATO ALLE DONNE

Yoga in gravidanza, Ginnastica perineale, Difesa personale, incontri informativi e di condivisione: la femminilità può essere esplorata insieme per riscoprirne e valorizzarne tutta la preziosità.



## INFORMAZIONI

A.S.I.A. Modena  
via Orlandi 20/a – Modena  
Tel. 059/454367

Orario segreteria: lun/mart 10 – 13, 16.30 – 20.30,  
merc/gio 16.30 – 20.30, ven 10 – 13, 16 – 19

Mail: [info@asiamodena.it](mailto:info@asiamodena.it)

Web: [www.asiamodena.it](http://www.asiamodena.it)

Fb e Instagram: ASIA Dojo Modena

## FLORIDA

CONTATTACI PER CONOSCERE GLI ORARI

**SALSA CUBANA/  
BACHATA E SALSA  
PORTORICANA**

**FREQUENZA: principiante e intermedio, martedì**

**SALSA CUBANA**

**FREQUENZA: principiante e intermedio, giovedì**

**KIZOMBA**

**FREQUENZA: principiante e intermedio, venerdì**

## INFORMAZIONI

Circolo Florida  
via Delfini, 52 – Modena  
Cel. 3395353690  
Mail: [circoloflorida@libero.it](mailto:circoloflorida@libero.it)  
Web: [www.circoloflorida.com](http://www.circoloflorida.com)  
Fb: Circolo Culturale Florida

## IDEE IN CIRCOLO, CIRCOLO CULTURALE LEFT – VIBRA, HEART OF ITALY PIPE BAND E CANTIERART

### CORSO DI PIZZICA

Un tempo la pizzica veniva usata come cura per le “tarantolate”, donne affette da un malessere psicologico ed esistenziale simile alle convulsioni isteriche e alla pazzia. Oggi questa pratica è pressoché scomparsa ma rimane la passione per questa musica e questa danza; quindi non occorre essere folli ma può aiutare.

**FREQUENZA: otto incontri dal 30 gennaio, mercoledì**

**ORARIO: 19.30 – 20.30**

**LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a**



<p><b>CORSO DI TAMBURELLO – TAMBUREDDHU A RONDA!</b></p>	<p>Corso di tamburello salentino per principianti e non, dalla tecnica base della terzina alle cadenze che contraddistinguono le battute del tamburello nelle ronde salentine di San Rocco.  <b>FREQUENZA: otto incontri dal 27 marzo, mercoledì</b>  <b>ORARIO: 19.30 – 20.30</b>  <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>CORSO DI YOGA</b></p>	<p>Lo yoga è una disciplina millenaria che coinvolge corpo, postura, respiro e spiritualità: un universo che tocca la persona nel profondo.  <b>FREQUENZA: dall'8 ottobre, lunedì</b>  <b>ORARIO: 18 – 19</b>  <b>LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</b></p>
<p><b>YOGA BIMBI</b></p>	<p>Lo yoga, disciplina orientale, si afferma sempre di più anche nel mondo dei più piccoli. Cura il benessere fisico e psicologico, aiuta i più giovani a crescere sani, sorridenti e concentrati. Iscrizioni entro il 3 novembre.  <b>FREQUENZA: quattro incontri dal 6 novembre, martedì</b>  <b>ORARIO: 17 – 18</b>  <b>LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</b></p>
<p><b>CORSO PER DJ</b></p>	<p>Il corso è rivolto a chiunque che, amando la musica, abbia voglia di addentrarsi nelle sue diverse espressioni ed in particolare nel mondo dei dj. Si approfondirà la conoscenza dei diversi stili musicali con particolare attenzione agli strumenti di un DjSet. Iscrizioni entro il 30 ottobre.  <b>FREQUENZA: cinque incontri dal 5 novembre, lunedì</b>  <b>ORARIO: 18.30 – 20.30</b>  <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>CORSO PER DJ PER BAMBINI E RAGAZZI</b></p>	<p>Il corso è rivolto a bambini/ragazzini che abbiano voglia di addentrarsi nelle diverse espressioni della musica ed in particolare nel mondo dei dj. Si approfondirà la conoscenza dei diversi stili musicali con particolare attenzione agli strumenti e alle tecniche di missaggio, mettendoci anche alla prova nella pratica concreta di un DjSet.  Iscrizioni entro il 30 ottobre.  <b>FREQUENZA: cinque incontri dal 5 novembre, lunedì</b>  <b>ORARIO: 17 – 18</b>  <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>

<p><b>CORSO APPLICATO DI TECNICA AUDIO/ ACUSTICA PER APPASSIONATI DI MUSICA/DJ E MUSICISTI</b></p>	<p>Dare la possibilità a chi si affaccia al mondo musicale o ne fa già parte di poter approfondire tutto ciò che c'è oltre lo strumento, per poterne sfruttare al meglio le possibilità. Per utilizzare la tecnologia moderna ed espandere le proprie attitudini. Sei incontri serali di tre ore ciascuno e prova finale teorico pratica. <b>ORARIO: da definire</b> <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>CORSO HOME RECORDING</b></p>	<p>Il laboratorio è rivolto a chi desidera imparare la base delle tecniche di registrazione attraverso l'uso di diversi strumenti musicali. Tale laboratorio promuoverà l'acquisizione di nuove tecniche professionali da sperimentare in sala di registrazione. È utile portare un computer portatile personale. Iscrizioni entro il 28 gennaio. <b>FREQUENZA: sei incontri dal 2 febbraio, sabato</b> <b>ORARIO: 15 – 18</b> <b>LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/b</b></p>
<p><b>MATTABANDA</b></p>	<p>Un gruppo di amatori, amanti delle percussioni, che da un paio di anni si incontra per creare ritmi e sequenze con i quali animare, divertendoci, parate e feste di strada. È un progetto in collaborazione con Social Point. <b>FREQUENZA: dal 18 settembre, martedì</b> <b>ORARIO: 18 – 20</b> <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>TEATRO BIMBI "FACCIAMO FINTA CHE"</b></p>	<p>Laboratorio di animazione ludico teatrale che a partire da un lavoro di conoscenza e controllo del movimento del corpo si sviluppa in un lavoro creativo originale e pedagogico, facilitando creatività ed espressione e capacità di lavoro in gruppo. Iscrizioni entro il 15 novembre, una lezione aperta di prova. <b>FREQUENZA: dal 7 novembre fino a fine maggio, mercoledì</b> <b>ORARIO: 5/8 anni 17 – 19</b> <b>LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</b></p>



**TEATRO ADULTI  
"PRESENZA  
E ISTINTO"**

Attraverso la disciplina teatrale si lavorerà su riconoscimento di se stessi, presenza, potenzialità e limiti del corpo, spazio, controllo, energia, ritmo, mettersi in gioco, creatività. Iscrizioni entro il 15 novembre, una lezione aperta di prova.

**FREQUENZA: dal 7 novembre fino a fine maggio,  
mercoledì**

**ORARIO: 19.30 – 21.30**

**LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b**

**TDO – MaMa  
MADDALENE  
MATTE**

Un laboratorio di teatro per sole donne, per esplorare storie personali, in uno spazio protetto, di non giudizio e ascolto.

**FREQUENZA: dal 20 settembre fino a fine maggio,  
giovedì**

**ORARIO: 18 – 20**

**LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a**

**LABORATORIO  
CULTURALE  
"AMORE & PSICHE"**

Un gruppo di studio che affronta diverse tematiche: psicoanalisi, affettività e amore, biodiversità, musica, viaggi...

**FREQUENZA E ORARIO: da novembre,  
ultima domenica di ogni mese**

**ORARIO: 15**

**LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/b**

**CORSO FOTO  
EVENTI LIVE**

Il corso vuole fornire elementi base per imparare a fotografare eventi, feste, cerimonie.

**FREQUENZA: sette incontri, quattro teorici dal 4  
febbraio, lunedì, tre pratici da concordare**

**ORARIO: 19.30 – 21.30**

**LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/b**

**LABORATORIO  
DI SARTORIA  
CREATIVA**

Il laboratorio per principianti ed appassionati approfondirà: la macchina da cucire, i punti di cucitura a mano, la scelta dei tessuti, il cartamodello, il taglio e la confezione. Il 25 febbraio ci sarà un incontro di presentazione. Iscrizioni entro il 26 febbraio.

**FREQUENZA: otto incontri dal 4 marzo, lunedì**

**ORARIO: 19.30 – 21.30**

**LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b**

<p><b>GESTIONE SALA, LA MISE EN PLACE IN CASA, INGREDIENTI DI GALATEO</b></p>	<p>Da sempre accoglienza e professionalità hanno caratterizzato la ristorazione italiana nel mondo, questo corso è mirato a chi vuole scoprire ogni singolo segreto a riguardo. Previste ore di pratica e teoria.  <b>FREQUENZA: tre incontri dal 3 ottobre, mercoledì</b>  <b>ORARIO: 18 – 20</b>  <b>LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</b></p>
<p><b>CORSO BARMAN</b></p>	<p>Il corso si rivolge a tutti gli appassionati del mondo del Beverage, e a tutti coloro che desiderano approfondire o ampliare le tecniche di preparazione delle bevande. Grazie al corso si acquisirà una conoscenza più approfondita dei prodotti, delle tecniche di preparazione e delle competenze della figura che sta dall'altra parte del bancone.  <b>FREQUENZA: tre incontri dal 7 novembre, mercoledì</b>  <b>ORARIO: 19 – 21</b>  <b>LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>CORSO ANIMATORE FESTE</b></p>	<p>Dalla passione alla professione: come strutturare una festa di compleanno, materiali necessari, trucca bimbi, palloncini, giochi con la musica, bolle giganti. Ad ogni partecipante rimarrà parte del materiale. Iscrizioni entro il 15 gennaio.  <b>FREQUENZA: dodici incontri dal 7 febbraio, giovedì</b>  <b>ORARIO: 18 – 20</b>  <b>LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</b></p>
<p><b>UFFICIO MANI SPORCHE &amp; CIAPPINISMO ESTREMO</b></p>	<p>Un laboratorio di Social Point con la nostra collaborazione! Alla base dei laboratori creativi c'è la logica del riciclo: ciò che non è utile a te può esserlo per altri e può essere riutilizzato in un milione di modi.  <b>FREQUENZA E ORARIO: sartoria venerdì 14.30 – 16.30, laboratori di recupero creativi e progettazione gadget lunedì 14.30 – 16.30</b>  <b>LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/a</b></p>
<p><b>GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO</b></p>	<p>L'Auto Mutuo Aiuto (A.M.A.) si propone di mettere in contatto persone che condividono lo stesso problema, facilitando dialogo, scambio vicendevole, confronto.  <b>FREQUENZA E ORARIO: Gruppo AMA Uditori di Voci martedì 16.30 – 17.30, Gruppo AMA generico "il Quadrifoglio" mercoledì 18.30 – 19.30 e giovedì 10 – 12</b>  <b>LUOGO: da definire</b></p>



## INFORMAZIONI

Idee in circolo  
via IV Novembre 40/a – Modena  
Cel. 3452833360  
Orario segreteria: lun 9.30 – 12.30, 14.30 – 19.30,  
giovedì 14.30 – 18.30  
Mail: [associazioneideeincircolo@gmail.com](mailto:associazioneideeincircolo@gmail.com)  
Web: <http://associazioneideeincircolo.wordpress.com>  
Fb: Associazione Idee in Circolo

## INSTABILE 19 – CAJKA TEATRO

I CORSI INIZIANO AD OTTOBRE

CONTATTACI PER CONOSCERE GIORNI E ORARIO

**DIRE FARE  
CREARE,  
PERCORSO  
ESPERIENZIALE  
NELL'ARTE**

Per bambini e ragazzi. Uno spazio e un tempo in cui permettere ai bambini di liberare le parole, le idee e il corpo, partendo da fiabe e racconti come materiali guida. Un laboratorio per allenare insieme alla propria creatività e capacità espressiva l'ascolto di sé e degli altri. Ascolteremo storie, le manipoleremo, le trasformeremo facendole vivere nello spazio intorno a noi. 3/5 anni; 6/10 anni.

**TRE SORELLE –  
LABORATORIO  
PERMANENTE**

Cajka Teatro propone un laboratorio teatrale dedicato allo studio e all'approfondimento di "Tre sorelle" di A. Cechov. Il testo più poetico e sospeso del drammaturgo russo: divertente e malinconico, irriverente, cinico e poetico al tempo stesso. Tre sorelle è specchio di una umanità alla deriva che non desidera altro che salvarsi ma che non fa nulla per farlo. Il laboratorio che si articola durante tutto l'anno ha come centro l'esplorazione del ruolo e la creazione di un ensemble artistico. Si tratta di un cantiere aperto alle contaminazioni dei vari linguaggi artistici delle arti dal vivo, una fucina creativa che possa portare a una messa in scena del testo di Cechov. Aperto a chiunque voglia esplorare le dinamiche della scena, del training e del lavoro dell'attore.

## INFORMAZIONI

InStabile19  
via della Meccanica 19 – Modena  
Tel. 059/786216  
Cel. 3450851765  
Mail: [cajkateatro@gmail.com](mailto:cajkateatro@gmail.com)  
Web: [www.cajkateatro.net](http://www.cajkateatro.net)  
Fb: Cajka Teatro d'Avanguardia Popolare

# POLISPORTIVA MADONNINA a.d.s.r.c.

I CORSI INIZIANO AD OTTOBRE

CONTATTACI PER CONOSCERE GIORNI E ORARIO

## SALSA CUBANA BACHATA FUSION GESTUALITÀ MASCHILE E FEMMINILE

Salsa Cubana: è un ballo di coppia caraibico ballato principalmente sulle note dell'omonimo genere musicale. La salsa, sebbene condivida caratteristiche ben definite comuni, si sviluppa in vari stili che si differenziano principalmente per gestualità, figure, ramificazioni musicali di stampo culturale.  
Bachata: è una danza semplice ma sensuale. Le sue origini caraibiche vengono riflesse dalla musica di accompagnamento e dalle movenze romantiche.  
Gestualità: il corso è volto a creare una coreografia, riservato alle donne che vogliono imparare nello specifico la tecnica, l'eleganza, la sensualità e l'interpretazione musicale applicate allo sviluppo di pasitos in solo.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, mercoledì e giovedì**

**ORARIO: vari livelli 19.30 – 23.30**

## COUNTRY

La Country Line Dance è una disciplina di ballo che può essere inserita, con merito, nei cosiddetti balli di gruppo. La caratteristica che la rende unica è proprio la disposizione dei ballerini, che, posizionati su file parallele e allineate, si muovono in sincronia ma indipendentemente gli uni dagli altri, creando al tempo stesso una suggestiva danza di gruppo.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, lunedì**

**ORARIO: vari livelli 19 – 23**

## TANGO ARGENTINO

Il tango è un genere musicale e un ballo, ma anche una poetica, un'interpretazione musicale, un modo di esprimersi e un linguaggio corporale col partner.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, martedì**

**ORARIO: vari livelli 20.30 – 23.30**



## HIP HOP BAMBINI E RAGAZZI

Questa danza è una disciplina di ballo, recentemente considerata "danza sportiva". Non è solo uno stile di ballo ma una vera e propria filosofia di vita. Tra i tanti benefici c'è lo sviluppo dell'equilibrio, dell'agilità e della coordinazione.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, lunedì e giovedì**  
**ORARIO: ragazzi delle scuole medie 18 – 19, bambini delle scuole elementari 17 – 18**

## AVVIAMENTO ALLA DANZA

Si tratta di "giochi ludico motori" mirati all'apprendimento delle basi della danza. Attraverso giochi di immaginazione e fantasia e nel pieno rispetto del proprio sviluppo psico - fisico il bambino viene condotto alla conoscenza del corpo e delle sue possibilità motorie ed espressive, alla conoscenza dello Spazio, del Tempo, della Forma, ecc. I concetti primari della Danza vengono introdotti nella lezione sotto forma di gioco, utilizzando anche attrezzi - giocattolo. L'approccio alla danza sarà in tal modo spontaneo e naturale e, nello stesso tempo, il bambino viene educato, non solo al movimento, ma alla conoscenza di sé, acquisendo in tal modo la consapevolezza e il controllo delle proprie espressioni emotive e comportamentali. Per bambini/e dai 3 anni in su.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, martedì e giovedì**  
**ORARIO: 17 – 17.45, 17.45 – 18.30**

## PILATES

È una ginnastica specifica volta allo stiramento muscolare, tonifica la muscolatura e migliora la fluidità e il controllo dei movimenti.

**FREQUENZA E ORARIO: da settembre a maggio, 9 – 10, 19.45 – 20.45 martedì; 9 – 10 giovedì**

## BOOGIE WOOGIE

Il Boogie Woogie è un ballo molto animato basato su una vorticoso successione di giri. Si esegue in coppia e a guidare è il cavaliere. Tutti possono provare a ballarlo.

**FREQUENZA: da settembre a maggio, giovedì**  
**ORARIO: 21 – 23**

## INFORMAZIONI

Polisportiva Madonna  
via Don Pasquino Fiorenzi, 135 – Modena  
Tel. 059/332098  
Orario segreteria: lun/ven 15 – 19.30  
Mail: pol.madonnina@gmail.com  
Web: www.polisportivamadonnina.org  
Fb: Polisportiva Madonna



# POLISPORTIVA MODENA EST

I corsi si terranno da ottobre a maggio

## CORSI PER ADULTI

<b>BALLO LISCIO</b>	FREQUENZA: sabato ORARIO: principiante 15 – 16.30, avanzato 16.30 – 17.30
<b>BALLI OVER 65</b>	FREQUENZA: giovedì ORARIO: principiante, intermedio e avanzato 14.30
<b>BALLI DI GRUPPO</b>	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 20.30
<b>BOOGIE WOOGIE</b>	FREQUENZA: martedì ORARIO: principiante 20.30 – 21.30, avanzato 21.30 – 22.30
<b>KIZOMBA</b>	FREQUENZA: martedì ORARIO: 20.30
<b>COREOGRAFICO CUBANO, PRIMI PASSI CARAIBICO (SALSA, BACHATA E MERENGUE), CUBANA INTERMEDI</b>	FREQUENZA: mercoledì ORARIO: 19.30 – 20.30, 21 – 22, 22.30 – 23.30
<b>SALSA CUBANA PRINCIPIANTE E AVANZATO DE TODO UN POCO</b>	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 20 – 21, 21.30 – 22.30, 22.40 – 23.40
<b>COUNTRY</b>	FREQUENZA: giovedì ORARIO: intermedio 20.30 – 21.20, principiante 21.20 – 22.20
<b>DANZA DEL VENTRE</b>	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 19.45
<b>LINDY HOP</b>	FREQUENZA: giovedì ORARIO: 20.30 – 21.30



## CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

<b>COUNTRY</b>	<b>FREQUENZA:</b> giovedì <b>ORARIO:</b> 10/15 anni 18.30 – 19.30
<b>HIP HOP</b>	<b>FREQUENZA E ORARIO:</b> 6/10 anni 17 – 18, 10/16 anni 18 – 19.30, lunedì e mercoledì
<b>SYNCHRO DANCE</b>	<b>FREQUENZA:</b> mercoledì <b>ORARIO:</b> principiante 18.30 – 19.30, avanzato e agonisti 19.30 – 21.30
<b>INFORMAZIONI</b>	Polisportiva Modena Est a.d.s.r.c. viale dell'Indipendenza, 25 – Modena Tel. 059/283449 Orario segreteria: lun/ven 15.30 – 19.30 Mail: info@polisportivamodenaest.it Web: www.polisportivamodenaest.it Fb: Polisportiva Modena Est

## POLISPORTIVA SACCA

<b>BALLO DI GRUPPO PER ADULTI</b>	Corso di ballo di gruppo diviso in tre diversi livelli: principiante, intermedio ed esperto, tenuto da Mister Willy. Possibilità di inserirsi in qualsiasi momento. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> principiante 14 – 15, intermedio 15 – 16, esperto 16 – 17
<b>CORSO BALLO LISCIO</b>	Dai passi più semplici fino alle figure più complesse, insegnanti esperti e preparati vi guideranno sulle note familiari del ballo liscio e di coppia. Possibilità di inserirsi in qualsiasi momento. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> principiante 21 – 22, avanzato 22 – 23
<b>CORSI DI BENESSERE PER LA SCHIENA</b>	Corso di ginnastica dolce adatto a tutti e mirato alla prevenzione dei dolori alla schiena, collo e rachide. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, martedì <b>ORARIO:</b> 18.30 – 19.30
<b>CORSO DI PIANOFORTE</b>	Corso di pianoforte a diversi livelli di abilità: principiante, medio e avanzato. Lezioni singole e maestro con anni di esperienza. Possibilità di inserimento ininterrotta. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da settembre a maggio, orario pomeridiano da concordare col maestro

## CORSO DI INFORMATICA

Corso di informatica adatto a chi si avvicina al computer per la prima volta e per coloro che desiderano approfondire vari argomenti, per prepararsi per debiti scolastici o esami universitari su materie informatiche.

**FREQUENZA E ORARIO:** da settembre a maggio,  
giorno e orario da concordare con l'insegnante

## CORSO DI LINGUE

Attraverso un metodo di insegnamento efficace e divertente potrai apprendere una nuova lingua. Corso di inglese, spagnolo e cinese.

**FREQUENZA E ORARIO:** da settembre a maggio,  
giorno e orario da concordare con l'insegnante

## CORSO DI PITTURA "COLORIAMO LE EMOZIONI"

Corso aperto a tutti per imparare ad esprimere "le emozioni" con il pennello e la matita, approccio creta, ceramica e maiolica, con mostra a fine corso. Livelli: principiante, intermedio, avanzato. Possibilità di ingresso a inizio mese.

**FREQUENZA:** da ottobre a maggio, mercoledì  
**ORARIO:** bambini e ragazzi 18 - 20, adulti 20 - 22,  
possibilità di corso unico prolungato 20 - 22

## INFORMAZIONI

Polisportiva Sacca  
via Paltrinieri, 80 - Modena  
Tel. e Fax 059/311434 segreteria - 059/451115 bar  
Cel. 3343855597

Orario segreteria: lun/dom 9 - 24  
Mail: [info@polisportivasacca.net](mailto:info@polisportivasacca.net)  
Web: [www.polisportivasacca.net](http://www.polisportivasacca.net)  
Fb: Polisportiva Sacca



# POLISPORTIVA SAN DAMASO

<b>BALLI DI GRUPPO</b>	<b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, principiante lunedì, avanzato mercoledì <b>ORARIO:</b> 21 – 23
<b>ZUMBA</b>	<b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a fine giugno, lunedì e mercoledì <b>ORARIO:</b> 20 – 21
<b>PILATES</b>	<b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a fine giugno, lunedì e mercoledì <b>ORARIO:</b> 18.50 – 20.50
<b>YOGA POSTURALE</b>	Yoga leggero adatto per adulti e anziani. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, martedì <b>ORARIO:</b> 17.30 – 18.30
<b>YOGA CORPO MENTE RESPIRO</b>	<b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, martedì <b>ORARIO:</b> 19 – 20.30
<b>DANZA SPORTIVA</b>	Latino americani e balli da sala per bambini. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da definire
<b>INFORMAZIONI</b>	Polivalente San Damaso via Scartazzetta, 53 – San Damaso, Modena Tel. 059/469780 Orario segreteria: lun/sab 13 – 23, dom 9.30 – 24 Mail: polsandamaso@gmail.com Facebook: Polivalente San Damaso



# POLISPORTIVA SAN FAUSTINO

<b>GINNASTICA DOLCE</b>	Lezioni di ginnastica dolce e posturale. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a giugno, lunedì, martedì e giovedì <b>ORARIO:</b> 17 – 19
<b>BALLO LISCIO</b>	Corsi di ballo liscio. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> 20.30 – 23
<b>CORSI DI PIZZICA E TARANTA</b>	Corsi di pizzica salentina. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a dicembre
<b>BALLO LATINO AMERICANO</b>	Corso di ballo latino americano curato da Mauro "El Rumbero". <b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, martedì <b>ORARIO:</b> 21 – 24
<b>BOCCE: CORSI DI AVVIAMENTO AL GIOCO</b>	Corsi di avviamento al gioco delle bocce per ragazzi ed adulti. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da settembre a giugno, dal lunedì alla domenica in base alla richiesta
<b>CORSO DI SCACCHI</b>	Corsi base, avviamento ed avanzato a cura del Club64. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, dal martedì alla domenica su prenotazione <b>ORARIO:</b> 9 – 23
<b>BURRACO</b>	Corsi di I livello. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, venerdì <b>ORARIO:</b> 14
<b>GRUPPO NATURALISTICO MODENESE</b>	Corsi di riconoscimento funghi spontanei. <b>FREQUENZA:</b> quattro serate a marzo, sei/sette serate a fine settembre, lunedì <b>ORARIO:</b> 21 – 23
<b>GRUPPO NATURALISTICO MODENESE</b>	Corsi di Botanica e riconoscimento Flora spontanea di stagione. <b>FREQUENZA:</b> quattro serate a metà marzo, a seguire quattro serate per il riconoscimento Flora, giovedì <b>ORARIO:</b> 21 – 23



<b>GRUPPO MODENESE SUCCULENTE: PIANTUMAZIONE E CRESCITA</b>	Corsi di riconoscimento e coltivazione delle piante succulente. <b>FREQUENZA: da ottobre ad aprile, secondo e quarto mercoledì del mese</b> <b>ORARIO: 21 – 23</b>
<b>DRIVE FLY: MODELLISMO STATICO</b>	Attività di modellismo statico. <b>FREQUENZA: da settembre a giugno, venerdì</b> <b>ORARIO: 21 – 23</b>
<b>RICAMO: STORIA E PRATICA</b>	Tutorial di ricamo e pratica. <b>FREQUENZA: da ottobre ad aprile, lunedì, martedì e sabato</b> <b>ORARIO: 9 – 17</b>
<b>FOTOGRAFIA: CORSI DI PRIMO LIVELLO E PROFESSIONALI</b>	Il Ghirlandina photography coltiva la “cultura” dell’immagine con quella dello “stare assieme”. <b>FREQUENZA: da febbraio a maggio, giovedì</b> <b>ORARIO: 21 – 23</b>
<b>FOTOGRAFIA: CORSI DI PRIMO LIVELLO E PROFESSIONALI</b>	Corso curato dal Gruppo Fotografico Modenese. <b>FREQUENZA: da ottobre ad aprile, mercoledì</b> <b>ORARIO: 21 – 24</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Polisportiva San Faustino via Wiligelmo, 72 – Modena Tel. 059/357553 Mail: <a href="mailto:info@polisanfaustino.it">info@polisanfaustino.it</a> Web: <a href="http://www.polisanfaustino.it">www.polisanfaustino.it</a> Fb: Polisportiva San Faustino

# TEATRO DEI VENTI

Il Teatro dei Venti con il Centro di Formazione Teatrale presenta un ricco calendario di corsi: periodo di svolgimento da ottobre a maggio con frequenza settimanale, mensile e laboratori intensivi. Novità consultabili sul sito della compagnia e su Facebook.

- **CORSI DI TEATRO PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI**
- **APPROFONDIMENTI E ALTA FORMAZIONE PER PROFESSIONISTI**
- **LABORATORIO DI TRAMPOLI E TEATRO DI STRADA; TESSUTI AEREI E CORDA; CLOWN PER RAGAZZI; PROGETTAZIONE E COSTRUZIONE COSTUMI TEATRALI E TANTI ALTRI.**

## INFORMAZIONI

Teatro dei Venti

via San Giovanni Bosco, 150 – Modena

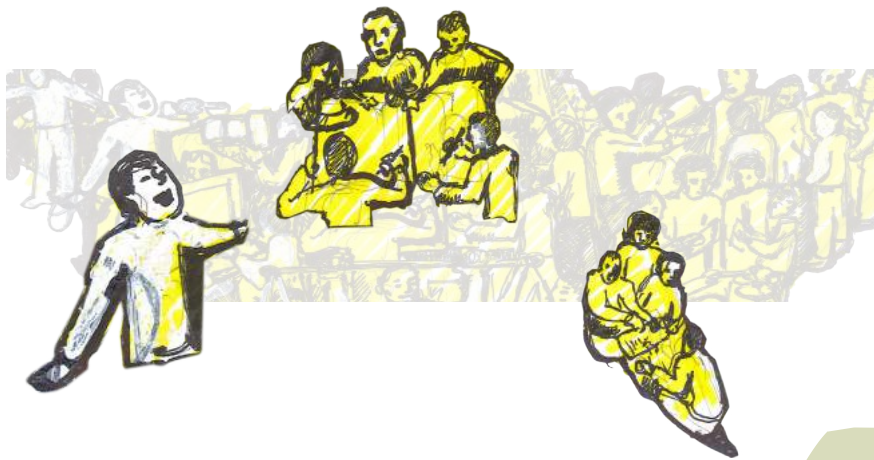
Tel. 059/7114312

Cel.3897993351

Mail: [info@teatrodeiventit.it](mailto:info@teatrodeiventit.it)

Web: [www.teatrodeiventit.it](http://www.teatrodeiventit.it)

Fb: Teatro Dei Venti



# TORRAZZO

<b>LATINO AMERICANO</b>	"AVANA CLUB" di Andrea & Laura <b>FREQUENZA:</b> da settembre a giugno, giovedì <b>ORARIO:</b> 21 – 23
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, lunedì e mercoledì <b>INFO:</b> 3475455905 Giulia
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, martedì e giovedì <b>INFO:</b> 3489332257 Irene
<b>INCONTRI DI YOGA</b>	<b>FREQUENZA:</b> da settembre a giugno, sabato e domenica <b>INFO:</b> 3357082186 Massimo, 3398476284 Anna Grazia
<b>TEATRO IMPROVVISAZIONE "IMPROGrameLOT"</b>	<b>FREQUENZA:</b> da ottobre a maggio, lunedì, martedì e mercoledì <b>INFO:</b> 3396985572 Emanuele Zecchini
<b>GRUPPO PITTURA</b>	<b>INFO:</b> 3331921426 Elio Caterina
<b>INFORMAZIONI</b>	Polisportiva Il Torrazzo via Papa Giovanni XXIII, 10 – Modena Tel. 059/253027 Bar: lun/sab 7 – 01, dom e festivi 8 – 24 Mail: iltorrazzo2015@libero.it







# CARPI

## ARCOBALENO

<b>ARTI MARZIALI</b>	Diverse le discipline proposte nell'ambito dell'ampia fascia oraria: Wing Chun (adulti), Kung Fu (adulti e bambini), combattimento libero con protezioni (adulti) e molte altre. <b>FREQUENZA E ORARIO: 17 – 20 mercoledì e 16 – 20 venerdì</b>
<b>TANGO</b>	<b>FREQUENZA: lunedì e giovedì</b> <b>ORARIO: 20 – 23.30</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo Arcobaleno via Giliberti, 1 – Santa Croce di Carpi Tel. 059/664885 Orario segreteria: mar/dom 13.30 – 24, lun 18 – 24

## CENTRO ARTI FIGURATIVE

Corsi annuali, martedì e giovedì dalle 21 alle 23

<b>DISEGNO DAL VERO</b>	Da modelli di gesso e nature morte. Studio del ritratto e della figura umana con matita, carboncino, pastelli, inchiostri.
<b>TECNICHE PITTORICHE</b>	Olio, acrilico, acquerello, tempera, tempera grassa e matite colorate. Insegnamento individuale.
<b>PICCOLI PROGETTI CREATIVI</b>	Dare libera espressione alla propria creatività, realizzando ex-novo o attraverso il riciclo piccoli oggetti utili per ravvivare e colorare l'atmosfera delle feste e non solo.
<b>ACQUAFORTE</b>	Tecnica di incisione che, accompagnata all'acquatinta, alla punta secca e alla cera molle è molto apprezzata per la complessità dei procedimenti, che hanno il sapore antico del lavoro di bottega, e per il piacere che dà poter ottenere più esemplari di una singola opera. La scuola ha un completo e funzionale laboratorio.

<b>TECNICHE PLASTICHE</b>	L'insegnamento prevede un accostamento elementare alla tecnica del modellamento della creta con successive produzioni di terrecotte, calchi in gesso e, in alcuni casi, fusioni in bronzo.
<b>RESTAURO DEL MOBILE</b>	Per riappropriarsi di una manualità spesso estranea alla nostra dimensione quotidiana, imprescindibile per tutti coloro che affrontano il restauro di un mobile.
<b>MOSAICO</b>	Principi teorici – pratici delle tecniche più conosciute.
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo Centro Arti Figurative (ex Scuola Comunale di Migliarina di Carpi) via Lunga, 1 (laterale di via Guastalla) – Carpi Cel. 3461462573 (dal lunedì al sabato 16 – 20) Web: <a href="http://www.carpidiem.it">www.carpidiem.it</a> "Cultura e tempo libero", vedi voce "Corsi"

## COMITATISSIMO DELLA BALORDA

<b>ZUMBA</b>	<b>FREQUENZA: martedì e giovedì</b> <b>ORARIO: 19 – 20</b>
<b>PILATES</b>	<b>FREQUENZA: lunedì</b> <b>ORARIO: 19 – 20</b>
<b>CORSO DI CUCINA</b>	<b>FREQUENZA: da gennaio</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Comitatissimo della Balorda c/o Pol. San Marino, via Traversa S. Lorenzo, 1/a – San Marino di Carpi Tel. 059/650914 Mail: <a href="mailto:zumbasanmarino@libero.it">zumbasanmarino@libero.it</a>

## LA FONTANA

<b>ZUMBA</b>	<b>FREQUENZA: lunedì</b> <b>ORARIO: 20 – 21</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo La Fontana via I. Martinelli, 1 – Fossoli di Carpi Tel. 059/660782 Orario segreteria: lun/dom 13 – 17, 20 – 23

# GILIBERTI

<b>GINNASTICA BIODANZA</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì <b>ORARIO:</b> 21 – 23
<b>BALLO LISCIO E DI GRUPPO</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì <b>ORARIO:</b> 21 – 23
<b>DANZA CLASSICA E MODERNA</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì e mercoledì <b>ORARIO:</b> 17 – 19
<b>CORSO DI BOOGIE WOOGIE</b>	<b>FREQUENZA:</b> mercoledì e giovedì <b>ORARIO:</b> 21
<b>CORSO DI LATINO-AMERICANO</b>	<b>FREQUENZA:</b> mercoledì <b>ORARIO:</b> 20.30
<b>ZUMBA &amp; FITNESS</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì e mercoledì <b>ORARIO:</b> 19 – 20
<b>YOGA</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì <b>ORARIO:</b> 20.30
<b>PILATES</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì <b>ORARIO:</b> 18.30 e 19.30
<b>GARUDA</b>	Sistema di esercizi che racchiude in sé i principi del Pilates, la respirazione e le "asana" dello Yoga, la grazia e l'atletismo della danza, le basi del Tai Chi. Offre un allenamento cardiovascolare agendo contemporaneamente sulla concentrazione mentale e insegnando i principi del rilassamento all'interno del movimento.
<b>GINNASTICA DI MANTENIMENTO</b>	<b>FREQUENZA E ORARIO:</b> 9 – 10 martedì, giovedì, venerdì; 19 – 21 martedì e giovedì <b>LUOGO:</b> palestra del circolo
<b>GINNASTICA MEDICA</b>	Osteoporosi – Artrosi – Mal di schiena. <b>FREQUENZA:</b> lunedì, mercoledì, venerdì <b>ORARIO:</b> 18 – 20
<b>CORSO DI INFORMATICA</b>	Per principianti e avanzati. <b>FREQUENZA:</b> martedì e giovedì <b>ORARIO:</b> 18.30 – 21

<b>CORSO DI GASTRONOMIA</b>	Alla scoperta di vecchi sapori. <b>FREQUENZA: lunedì</b> <b>ORARIO: 20.30</b>
<b>CORSO DI TAGLIO E CUCITO</b>	<b>FREQUENZA: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì</b> <b>ORARIO: pomeridiano e serale</b>
<b>CORSO DI ACQUERELLO</b>	Con Lorena Ghizzoni. Molti hanno la necessità di esprimere le proprie emozioni con forme diverse dalla lingua parlata: la pittura ad acquerello è una di queste. <b>FREQUENZA: martedì</b> <b>ORARIO: 15.30 – 18, 20.45 – 23.15</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Polivalente Giliberti via Tassoni, 6 – Carpi Tel. 059/641575 – Fax 059/696521 Orario segreteria: lun/ven 9 – 12 Mail: info@arcigiliberticarpi.it Web: www.arcigiliberticarpi.it

## GIOVANI LAVORATORI

<b>CANTO PIANOFORTE BATTERIA CHITARRA ACUSTICA E BASSO</b>	<b>FREQUENZA: da ottobre a giugno, dal lunedì al venerdì</b> <b>ORARIO: 15 – 19</b>
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo ricreativo dei giovani e dei lavoratori via Garibaldi, 57 – Campogalliano Cel. 3683311910

## IDEARTE SCUOLA

Progetto educativo di alto valore formativo, di socializzazione e di crescita: doposcuola rivolto ai bambini delle scuole elementari e medie. Corsi e laboratori pratici e manuali, artistici (musica, disegno creativo, cucina e yoga per bambini) e di lingue (inglese, spagnolo e francese).

<b>POST - SCUOLA</b>	<b>FREQUENZA:</b> dal lunedì al venerdì <b>ORARIO:</b> 16.30 – 18.30 <b>LUOGO:</b> scuola primaria G. Verdi, via Boves, 1 – Carpi
<b>SVOLGIMENTO COMPITI</b>	<b>FREQUENZA:</b> dal lunedì al venerdì <b>ORARIO:</b> 14.30 – 16.30 <b>LUOGO:</b> scuola primaria M. Saltini, via Magazzeno, 19 – Carpi
<b>CORSI E LABORATORI</b>	<b>FREQUENZA:</b> dal lunedì al venerdì <b>ORARIO:</b> 16.30 – 18.15 <b>LUOGO:</b> scuola primaria M. Saltini, via Magazzeno, 19 – Carpi
<b>INFORMAZIONI</b>	Idearte Scuola Associazione Culturale Cel. 3891986282 Orario segreteria: lun/ven 14.30 – 18.30 Mail: ideartescuola@gmail.com Gruppo: Idearte Scuola – Associazione Culturale

## LORIS GUERZONI

<b>GINNASTICA PER ADULTI</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì, mercoledì, venerdì <b>ORARIO:</b> 9 – 10 e 10 – 11
<b>BALLI DI GRUPPO</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì <b>ORARIO:</b> 21
<b>BALLO LISCIO</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì <b>ORARIO:</b> 21
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo Loris Guerzoni via Genova, 1 – Carpi Tel. 059/683336 – Fax 059/6311819 Orario segreteria: lun/dom 8 – 23.30

# RINASCITA BUDRIONE

<b>BALLO LISCIO E LATINI PER ADULTI</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì, mercoledì e venerdì <b>ORARIO:</b> da definire
<b>POMERIGGI DANZANTI PER BAMBINI</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì e mercoledì <b>ORARIO:</b> 18 – 19
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì e giovedì <b>ORARIO:</b> 18.30 – 19.30 e 19.30 – 20.30
<b>INFORMAZIONI</b>	Circolo Rinascita Budrione via Marte, 1 – Budrione di Carpi Tel. 059/665321 Orario segreteria: lun/ven 8 – 11

# SANDRO CABASSI

<b>BALLO LISCIO</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì <b>ORARIO:</b> 21
<b>DANZA CLASSICA</b>	Corsi di Danza Classica per bambini, ragazzi e adulti <b>FREQUENZA:</b> tutti i giorni
<b>YOGA PER RAGAZZI E ADULTI</b>	<b>FREQUENZA:</b> martedì e giovedì <b>ORARIO:</b> 19.45 – 20.45
<b>BALLI LATINI</b>	<b>FREQUENZA:</b> lunedì <b>ORARIO:</b> 20 – 23
<b>MUSICA</b>	Lezioni singole da 1 ora o 30 min. di: basso, batteria, chitarra classica/elettrica, fisarmonica, flauto traverso, pianoforte classico/jazz, sax, tromba, violino e violoncello. <b>FREQUENZA:</b> tutti i giorni
<b>CANTO</b>	Lezioni individuali di canto, solfeggio e coreografia. <b>FREQUENZA:</b> tutti i giorni
<b>MUSICOCOLE E PROPEDEUTICA</b>	Corsi di propedeutica musicale per bambini dai 4 mesi ai 6 anni. <b>FREQUENZA:</b> sabato

<b>CINEMA</b>	Corsi di cinema base e avanzati che si pongono l'obiettivo di imparare ad analizzare un'opera cinematografica e i rapporti tra società e cinema. <b>FREQUENZA: sei lezioni, una lezione a settimana</b>
<b>TEATRO PER BAMBINI</b>	Improvvisazione teatrale per bambini. <b>FREQUENZA: giovedì</b> <b>ORARIO: 17 – 18</b>
<b>TEATRO PER ADULTI</b>	Improvvisazione teatrale per adulti in collaborazione con l'Ass.Cult. ImproGamelot. <b>FREQUENZA: martedì, mercoledì, giovedì</b> <b>ORARIO: 20.30 – 23.30</b>
<b>LINGUE</b>	Corsi di vari livelli di: arabo, cinese, francese, giapponese, inglese, portoghese, russo, spagnolo e tedesco. <b>FREQUENZA: tutti i giorni, corsi serali</b>
<b>INFORMATICA</b>	Corsi di vari livelli che insegnano ad usare un computer (e vari programmi che esso contiene), smartphone/ tablet e l'utilizzo di internet. <b>FREQUENZA: corsi di due mesi, due ore a settimana</b>
<b>FOTOGRAFIA</b>	Corsi base e avanzati che si pongono come obiettivi l'imparare ad utilizzare una macchina fotografica, le varie tecniche fotografiche con uscite pratiche. <b>FREQUENZA: 8 incontri da due ore a settimana</b>
<b>PHOTOSHOP</b>	Corso di vari livelli che si pongono come obiettivi l'imparare a muoversi su Adobe Photoshop con le sue varie funzioni e strumenti. <b>FREQUENZA: 8 lezioni da tre ore a settimana</b>
<b>ASTRONOMIA</b>	Il corso si pone gli obiettivi di far capire com'è composto il nostro sistema solare e insegnare a sapere riconoscere e distinguere vari oggetti celesti del fondo-cielo. <b>FREQUENZA E ORARIO: 5 lezioni, una lezione a settimana</b>
<b>FUMETTO</b>	Il corso si pone come obiettivo l'imparare a creare sia la storia che i disegni di un fumetto. <b>FREQUENZA: venerdì</b> <b>ORARIO: 15.30 – 17.30</b>
<b>PITTURA ACRILICA</b>	Corso che si pone come obiettivi l'imparare a conoscere la teoria del colore e come applicarlo, il ritratto e la lettura del volto, il paesaggio e le regole della composizione. <b>FREQUENZA: giovedì</b> <b>ORARIO: 20.30 – 22.30</b>



## SCRITTURA CREATIVA

Corso per imparare a scrivere romanzi: trama, personaggi e ambientazioni, dialoghi e realizzazione di un racconto completo.

**FREQUENZA: dal 5 ottobre, venerdì**

**ORARIO: 20.30 – 22.30**

## INFORMAZIONI

Circolo Sandro Cabassi

via Genova, 1 – Carpi

Tel. 059/686650 – Fax 059/651401

Orario segreteria: lun/ven 17 – 19.30, sab 9 – 12

Mail: circolocabassi@libero.it

## UGO BARBARO

### BALLO LISCIO

**FREQUENZA: giovedì**

**ORARIO: 21**

### YOGA

**FREQUENZA: lunedì**

**ORARIO: 19 – 20**

### CORSO DI CUCINA

**FREQUENZA: un martedì al mese**

**ORARIO: 19**

## INFORMAZIONI

Circolo Ugo Barbaro

via Chiesa Cortile, 37 – Cortile di Carpi

Tel. 059/662366







# SOLIERA

## POLISPORTIVA ARCI SOLIERA

<b>IN VIAGGIO VERSO IL BENESSERE</b>	Attività benessere. Corsi per la terza età. <b>FREQUENZA:</b> lunedì, mercoledì, venerdì <b>ORARIO:</b> 8 – 10, 15 – 16
<b>GINNASTICA DOLCE E PILATES</b>	Corsi per adulti. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> 19.30 – 21.30 martedì e giovedì
<b>YOGA DINAMICO</b>	Corsi per adulti. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> 20.30 – 22.30 lunedì, 13 – 14 martedì e giovedì
<b>CORSI DI BALLO PER ADULTI</b>	Balli caribici, stile portoricano e cubano principiante e avanzato, balli da sala, liscio, chachacha, tango, boogie woogie, balli di gruppo, zumba, kizomba, ballo coreografico.
<b>CORSI DI BALLO PER RAGAZZI</b>	Avviamento al ballo 4/6 anni; ballo coreografico over 16 avanzato. Balli di coppia; corsi di ballo 6/16 anni principiante e avanzato, break dance.
<b>DANZA CLASSICA</b>	Baby class, propedeutica alla danza classica 3/8 anni, livelli avanzati 6/10 anni.
<b>DANZA MODERNA</b>	Avviamento alla danza moderna 6/14 anni, corso avanzato per adulti. <b>FREQUENZA:</b> lunedì e mercoledì
<b>BACK SCHOOL</b>	Ginnastica posturale per la schiena, corsi per adulti.
<b>IMPROVVISAZIONE TEATRALE</b>	Corso per bambini e ragazzi 6/12 anni, in collaborazione con la scuola ImproGamelot.
<b>PROPEDEUTICA MUSICALE BAMBINI</b>	Per bambini 3/6 anni. Per avvicinare i piccoli al mondo della musica attraverso giochi, canzoni e tanto altro. Per gruppi di 10 bambini. <b>FREQUENZA:</b> 10 incontri da ottobre

<b>CORSI DI MUSICA</b>	Pianoforte classico e moderno, tastiera, chitarra classica ed elettrica, basso, contrabbasso, batteria, violino, fisarmonica, percussioni. Corsi annuali con lezioni individuali per i vari strumenti.
<b>CANTO MODERNO</b>	Corso annuale. Lezioni individuali e di gruppo per bambini e adulti.
<b>MUSICA D'INSIEME CLASSICA E MODERNA</b>	Corso annuale per imparare a cantare e/o suonare insieme.
<b>INFORMATICA</b>	Corsi di base e avanzati per imparare ad usare il PC. Corsi di base per imparare ad usare il tablet, smartphone, iPad.
<b>INGLESE PER ADULTI</b>	Corsi di livello base, avanzato e conversazione.
<b>ENGLISH ATTACK</b>	Corso d'inglese per bambini, un modo divertente per imparare una lingua attraverso giochi, canzoni e tante altre attività manuali e creative.
<b>IMPARIAMO A GIOCARE A SCACCHI</b>	Corso di 10 incontri per bambini e ragazzi.
<b>DOPOSCUOLA</b>	Da ottobre; per le scuole elementari presso scuole di Sozzigalli, per le scuole medie presso nuova Casa della Cultura Habitat.
<b>MANTENIMENTO E POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA</b>	"Come e perché l'invecchiamento distrugge la capacità di ricordare" Ciclo di incontri rivolti ad adulti ed anziani.
<b>PHOTOSHOP</b>	Corso di 10 lezioni rivolto a tutti gli appassionati di foto e non solo.
<b>ALLA RISCOPERTA DEI SAPORI DI UNA VOLTA IN COLLABORAZIONE CON "MANI IN PASTA"</b>	Tre serate dedicate a "Lui e Lei" in cucina.

## CORSO DI TRUCCO

Ogni donna potrà imparare a truccarsi nel modo corretto attraverso la cura del viso, la scelta giusta dei prodotti in base al tipo di pelle. Ci si dovrà presentare struccate. Iscrizioni: min. 7, max 10.

**FREQUENZA: 4 incontri settimanali di 2 ore ciascuno.**

## ASPETTANDO I GIORNI DI FESTA

Brevi corsi di bricolage proposti per la realizzazione di addobbi, decorazioni e piccole idee regalo per le ricorrenze di Natale, Pasqua e l'arrivo della primavera.

## INFORMAZIONI

Arci Soliera aps e sd  
via Berlinguer, 201 – Soliera

Tel. 059/567869

Cel. 3311127140

Orario segreteria: lun/ven 16.30 – 19.30

Mail: [arci.soliera@libero.it](mailto:arci.soliera@libero.it)

Web: [www.arcisoliera.com](http://www.arcisoliera.com)





# MIRANDOLA

## ONDA LATINA

**CORSI DI DANZE  
CARAIBICHE  
KIZOMBA E BALLI  
DI GRUPPO**

Corsi di salsa cubana, gestualità, rueda de casino, kizomba, balli di gruppo.

**FREQUENZA: da settembre a maggio,  
dal lunedì al venerdì**

**ORARIO: 20.30 – 23.30**

## INFORMAZIONI

Onda Latina  
via S.M. Carano 58 – Mirandola  
Cel. 3357759707  
Mail: [ondalatina@libero.it](mailto:ondalatina@libero.it)  
Fb: Ondalatina





# FORMIGINE

## POLISPORTIVA FORMIGINESE

<b>COREOGRAFICO PER BAMBINI</b>	Corso di ballo dedicato ai bambini delle elementari per imparare coordinazione e movimento in allegria. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> 6/10 anni 17.30 – 18.30
<b>COREOGRAFICO PER RAGAZZI</b>	Corso di ballo dedicato ai ragazzi per introdurli alla disciplina della danza. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> 11/15 anni 18.30 – 19.30
<b>COREOGRAFICO ADULTI</b>	Corso di preparazione alle esibizioni di salsa. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> 23 – 24
<b>CARAIBICO</b>	Corso di salsa caraibica. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> intermedio 20 – 21, base 21 – 22
<b>NY STYLE</b>	Corso di salsa NY Style. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> base 22 – 23, intermedio 20 – 21, avanzato 22 – 23
<b>FOOTWORK OPEN</b>	Corso di perfezionamento per uomini e donne. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> 21 – 22
<b>BALLO DI GRUPPO</b>	Corso di ballo di gruppo, divertenti, tonificanti e particolarmente frequentati da chi non è coppia. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da metà settembre a maggio, base 20 – 21.30, avanzato 21.30 – 23, mercoledì
<b>BALLI DI GRUPPO OVER 60</b>	Corso di balli di gruppo per chi non più giovanissimo vuole muoversi in allegria. <b>FREQUENZA:</b> da settembre a maggio, lunedì <b>ORARIO:</b> base 14.30, intermedio 15.30, avanzato 16.30

<b>BALLO LISCIO</b>	<p>Corso di ballo liscio che non abbandona mai le sale e le piazze.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da metà settembre a maggio, base 20.30 – 21.30, intermedio 21.30 – 22.30, giovedì</p>
<b>BOOGIE WOOGIE</b>	<p>Corso di boogie-woogie, ballo che sta avendo un grande ritorno nei locali e nelle feste a tema.</p> <p><b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a maggio, mercoledì</p> <p><b>ORARIO:</b> base 20.30 – 21.30, intermedio 21.30 – 22.30</p>
<b>COUNTRY</b>	<p>Corso di balli country, divertenti, allegri e in ottima compagnia.</p> <p><b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a maggio, martedì</p> <p><b>ORARIO:</b> base 20 – 20.50, intermedio I 20.50 – 21.40, intermedio II 21.40 – 22.30</p>
<b>FITNESS LIGHT</b>	<p>Percorso di movimenti per riprendere confidenza con il proprio corpo e tonificarlo. Per giovani e meno giovani.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da settembre a luglio, 19.15 – 20.15 martedì, 19.30 – 20.30 giovedì</p>
<b>CORSO FLAMENCO</b>	<p><b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a maggio, mercoledì</p> <p><b>ORARIO:</b> 19.30 – 20.30</p>
<b>TANGO ARGENTINO</b>	<p>La bellezza del tango argentino trasmessa dai prestigiosi insegnanti di Tango coach.</p> <p><b>FREQUENZA:</b> da metà settembre a maggio, mercoledì</p> <p><b>ORARIO:</b> base 21 – 22, stage multilivello 22 – 23</p>
<b>YOGA BIMBI</b>	<p>In collaborazione con l'Associazione "Germoglio &amp; la Quercia". Corso di Yoga per bambini della scuola materna e scuole elementari.</p> <p>Info: Barbara Oliva 3391403968.</p> <p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da ottobre a maggio, 16 – 17 martedì, 16.15 – 17.30 giovedì</p>
<b>ZUMBA</b>	<p><b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da metà settembre a maggio, 20.15 – 21.15 martedì, 20 – 21 venerdì</p>
<b>INFORMAZIONI</b>	<p>Polisportiva Formiginese  via Caduti di Superga, 2 – Formigine  Tel. 059/574988 segreteria – 059/570310 bar  Mail: polisportivaformiginese@gmail.com  Web: www.polisportivaformiginese.com  Fb: Polisportiva Formiginese</p>



# SASSUOLO

## ALETE PAGLIANI

<b>BALLI DI GRUPPO PER ADULTI</b>	<p>Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info: Rita Gazzadi 3355479585, Cristina Mariani 3396859413. <b>FREQUENZA:</b> da inizio ottobre a fine maggio, giovedì <b>ORARIO:</b> principiante 20.30 – 21.30, intermedio 21.30 – 22.30 <b>LUOGO:</b> Circolo A. Pagliani, via Monchio 1 – Sassuolo</p>
<b>CORSO DI ZUMBA PER ADULTI</b>	<p>Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info: Rita Gazzadi 3355479585, Cristina Mariani 3396859413. <b>FREQUENZA:</b> da inizio ottobre a fine maggio, giovedì <b>ORARIO:</b> 19.30 – 20.30 <b>LUOGO:</b> Circolo A. Pagliani, via Monchio 1 – Sassuolo</p>
<b>CORSO DI YOGA FAMILY</b>	<p>Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info: Rita Gazzadi 3355479585, Federica Babeli 3392802345. <b>FREQUENZA:</b> da ottobre, l'ultimo sabato del mese <b>ORARIO:</b> 11.30 – 12.30 <b>LUOGO:</b> palestra scuole elementari Caduti Libertà – via Marzabotto 39 – Sassuolo</p>
<b>CORSO DI YOGA E PILATES</b>	<p>Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info: Rita Gazzadi 3355479585, Federica Babeli 3392802345. <b>FREQUENZA E ORARIO:</b> da inizio ottobre a maggio, 18.30 – 19.15 lunedì e mercoledì, 19.15 – 20 mercoledì <b>LUOGO:</b> palestra scuole elementari Caduti Libertà – via Marzabotto 39 – Sassuolo</p>
<b>GINNASTICA PER ADULTI</b>	<p>Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Corso di ginnastica per adulti con particolare attenzione al mante- nimento del tono muscolare e alla flessio-mobilità. Info: Rita Gazzadi 3355479585, Paolo Bartolacelli 3400685666. <b>FREQUENZA:</b> da inizio ottobre a maggio, martedì e giovedì <b>ORARIO:</b> 19 – 20, 20 – 21 <b>LUOGO:</b> palestra scuole elementari di Borgo Venezia Caduti per la Libertà Sassuolo</p>

**CORSO DI  
DISEGNO E  
PITTURA PER  
ADULTI**

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:  
Rita Gazzadi 3355479585, Giuliana Forghieri 3297054976.  
**FREQUENZA: da inizio ottobre a fine maggio, venerdì**  
**ORARIO: 17 – 19**  
**LUOGO: Circolo A. Pagliani – Via Monchio 1 – Sassuolo**

**CORSO DI  
DISEGNO  
E PITTURA  
PER BAMBINI**

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:  
Rita Gazzadi 3355479585, Giuliana Forghieri 3297054976.  
**FREQUENZA: da inizio ottobre a fine maggio, giovedì**  
**ORARIO: 16.30 – 18.30**  
**LUOGO: Circolo A. Pagliani – Via Monchio 1 – Sassuolo**

**INFORMAZIONI**

Circolo Alete Pagliani  
via Monchio, 1 – Sassuolo  
Tel. 0536/807115  
Mail: ritagazzadi@libero.it

## GRUPPO PITTORI SASSOLESI

**DAL DISEGNO  
ALLA PITTURA**

Corsi di disegno e pittura varie tecniche, rivolti ad adulti e ragazzi.  
**FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì**  
**ORARIO: adulti 14.30 – 16.30,**  
**bambini e ragazzi 16.30 – 18.30**

**INFORMAZIONI**

Gruppo Pittori Sassolesi J. Cavedoni  
viale XX Settembre, Galleria Nuovo Comparto 36/C –  
Sassuolo  
Cel. 3452482765 – 3397989055  
Mail: paola.casali27@gmail.com  
Fb: Gruppo pittori Jacopo Cavedoni – Sassuolo





# I RICAMI DI MARA

Riteniamo che per l'apprendimento delle tecniche sia basilare l'utilizzo degli "imparaticci". Solamente dopo aver eseguito gli imparaticci è possibile procedere all'esecuzione dei lavori specifici e personalizzati quali: centri, tovaglie, tendine, tendoni, asciugamani ecc, con il raggiungimento anche di una certa autonomia di reazione e realizzazione.

I corsi si svolgeranno da ottobre a dicembre 2018 e da febbraio ad aprile 2019

## CORSO DI RICAMO DI 1° LIVELLO TECNICA: SFILATURE SEMPLICI E COMPOSTE

Vengono impostati orli e angoli. Si comincia con le sfilature più semplici fino alle più complesse.

**FREQUENZA: martedì e giovedì**

**ORARIO: 15 – 18**

## RICAMO SU TULLE E RINASCIMENTO

Si impostano imparaticci per imparare le tecniche. Successivamente si impostano lavori più importanti.

**FREQUENZA: martedì**

**ORARIO: 15 – 18**

## RICAMO CLASSICO-RETINI INTAGLIO

Si impostano imparaticci per imparare le tecniche. Successivamente si impostano lavori più importanti

**FREQUENZA: giovedì**

**ORARIO: 15 – 18**

## INFORMAZIONI

I Ricami di Mara  
via Refice, 23 c/o Sala Falcone e Borsellino – Sassuolo  
Tel. 3289679350 – 3356850314  
Mail: [info@iricamidimara.it](mailto:info@iricamidimara.it)  
Web: [www.iricamidimara.it](http://www.iricamidimara.it)  
Fb: Associazione "I Ricami di Mara"



# OTTAVIO TASSI

## BALLI DI GRUPPO PER ADULTI

Il corso punta sulle opportunità che il movimento e la musica (due linguaggi universali) possono combinare per migliorare la salute fisica e psicologica delle persone, attivare l'inclusione, favorire il coinvolgimento attivo ed incrementare il potenziale di comunità.

**FREQUENZA E ORARIO: principiante 14.30 – 15.30, intermedio 15.30 – 16.30 martedì; principiante 14.30 – 15.30 giovedì**

## GINNASTICA ANTALGICA – POSTURALE

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina cosiddetta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati.

**FREQUENZA: mercoledì  
ORARIO: 18.30 – 19.30, 19.30 – 20.30**

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO – SLOW FITNESS

La ginnastica di mantenimento è ideale per chi cerca un'attività di media intensità, varia e divertente. È adatta a chi non ama esercizi di coordinazione complessi e che desidera un allenamento di bonificazione globale.

**FREQUENZA E ORARIO: lunedì 9 – 10, 15 – 16, mercoledì 8.30 – 9.30, 9.30 – 10.30, 14.30 – 15.30, 15.30 – 16.30, venerdì 8.30 – 9.30, 9.30 – 10.30, 14.30 – 15.30, 15.30 – 16.30**

## INFORMAZIONI

Circolo Ottavio Tassi  
via Repubblica, 32 – Sassuolo  
Tel. 0536/884988  
Mail: [circolotassi@gmail.com](mailto:circolotassi@gmail.com) –  
[circoloottaviotassi@libero.it](mailto:circoloottaviotassi@libero.it)  
Fb: Circolo Ottavio Tassi  
Instagram: circolotassi



## LABORATORI DI CITTADINANZA ATTIVA

Cultura e informazione sono gli strumenti più importanti per i cittadini che vogliono partecipare attivamente alla vita della propria comunità, città o Paese. Conoscere e conoscersi, elaborare alcuni aspetti dell'attualità, approfondire la storia e le arti, parlare di diritti, confrontarsi, scoprire: sono questi gli scopi dei progetti di approfondimento e dei laboratori di cittadinanza attiva di Arci Modena, che tra la fine del 2018 e i primi mesi del 2019 verranno realizzati.

Tra le questioni che si affronteranno uno dei temi principali sarà riservato alla **promozione della salute mentale**. Percorsi differenti intrecceranno arte e salute nella partecipazione a bandi cinematografici (**Meglio Matti che Corti**) e incontri di approfondimento che si svilupperanno durante l'intero anno e che troveranno un proprio "palcoscenico" durante la settimana dedicata alla salute mentale MAT realizzata con Ausl Modena. L'obiettivo è riuscire a raggiungere un pubblico interno ed esterno al Servizio di salute mentale al fine di rafforzare le reti di sostegno che contribuiscono a migliorare il benessere sociale.

Un ulteriore percorso di approfondimento verrà dedicato a **Storia e Memoria** del nostro tempo che sarà declinato in: **Itinerari Cittadini** che coinvolgono scuole primarie e secondarie del territorio alla ricerca di tracce di quel passato che, fin da bambini, si impara a chiamare "**la storia**"; **History Camp**: campo residenziale di approfondimento sulla storia del '900 inteso come esperienze formative per attivare consapevolezza storica e civile nei giovani, abituati a vivere in un presente permanente.

Inoltre da settembre su [www.arcimodena.org](http://www.arcimodena.org) sarà disponibile il calendario dei **seminari formativi** promossi dall'**Università di strada**, progetto nazionale che mira a organizzare appuntamenti su varie tematiche e argomenti, con un approccio divulgativo e con l'obiettivo di informare, ma anche incuriosire e suscitare dibattito.

Verrà riproposto "**Je Suis Razza Umana**", giunto alla quinta edizione, che discuterà di attualità e di come il terrorismo, il rischio di islamofobia e l'accoglienza stanno cambiando la società, e su cosa può fare ognuno di noi per provare a renderla la migliore possibile. Temi che verranno declinati anche nei laboratori delle scuole superiori della provincia di Modena assieme ai laboratori sulla sensibilizzazione sui diritti civili, la discriminazione di genere e multiculturalità del **progetto "Dei diritti e della pena"**.

### INFORMAZIONI

#### ARCI MODENA

via IV Novembre 40/L – Modena


Tel. 059/2924765 – 059/2924757 (ufficio Cultura)

Mail: [modena@arci.it](mailto:modena@arci.it)

Web: [www.arcimodena.it](http://www.arcimodena.it)

Fb: Arci Modena





SENTIAMO  
IL CALORE  
DI CASA PERCHÈ  
OGNI MOMENTO  
È PROTETTO.

Giorgio e Valeria



CASA & SERVIZI

Garanzie su misura, Servizi hi-tech e  
Assistenza h24.

TASSO  
ZERO  
rate mensili\*

TI ASPETTIAMO IN AGENZIA

**ASSICOOP**  
Modena & Ferrara S.p.A.



**UnipolSai Assicurazioni**  
Agenzie di **MODENA e FERRARA**  
[www.assicoop.com](http://www.assicoop.com)

Numero Verde  
**800-992220**

\* Pagamento del premio di polizza tramite finanziamento a tasso zero (TAN 0,00%, TAEG 0,00%) di Finitalia S.p.A., da restituire in 5 o 10 rate mensili in base all'importo del premio di polizza (minore o maggiore di € 240,00). Esempio: importo totale del premio € 500,00 - tan 0,00% - Commissioni di acquisto 0,00% - importo totale dovuto dal cliente € 500,00 in 10 rate mensili da € 50 cadauna. Tutti gli oneri del finanziamento saranno a carico di UnipolSai Assicurazioni S.p.A. Operazione subordinata ad approvazione di Finitalia S.p.A. intermediario finanziario del Gruppo Unipol. Prima di aderire all'iniziativa, consultare le Informazioni europee di base sul credito ai consumatori (SECCI) e l'ulteriore documentazione prevista dalla legge disponibili in Agenzia e sul sito [www.finitaliaspait.it](http://www.finitaliaspait.it). Offerta valida sino al 31.12.2018 soggetta a limitazioni. Per tutti i dettagli e per verificare quali sono le polizze disponibili con il finanziamento a tasso zero rivolgersi all'Agenzia.

Messaggio pubblicitario. Prima della sottoscrizione della polizza leggere il Fascicolo Informativo disponibile in agenzia e sul sito [www.unipolsai.it](http://www.unipolsai.it).

**UnipolSai**  
ASSICURAZIONI