

arcicorsi

2018/2019

Riservati ai Soci ARCI



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

Laboratori di Cittadinanza Attiva	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

HIP HOP	<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>FREQUENZA E ORARIO: bimbi principiante 18 – 19, teen/adulti avanzato 19 – 20, lunedì; bimbi intermedio 17 – 18, teen/adulti avanzato 18 – 19, mercoledì</p>
DANZA MODERNA	<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>FREQUENZA: martedì e venerdì ORARIO: principiante e avanzato 17.30 – 20</p>
DANZA GIOCO	<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>FREQUENZA E ORARIO: propedeutica alla danza 3/5 anni 16.45 – 18.30, martedì</p>
CARIBBEAN SHOW DANCE	<p>Imparerete coreografie strutturate seguendo una trama precisa attraverso l'uso appropriato dei gesti, costumi e musica.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>

PSICOMOTRICITÀ	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. FREQUENZA E ORARIO: da definire
YOGA BAMBINI	Programma dedicato ai bambini. FREQUENZA E ORARIO: da definire
CORO	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. FREQUENZA: venerdì ORARIO: 17 – 20

CORSI PER ADULTI

DANZA DEL VENTRE	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. FREQUENZA E ORARIO: principiante 19 – 20, mercoledì; avanzato 19 – 21, lunedì
BALLO LISCIO E DA SALA	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. FREQUENZA E ORARIO: da definire
BOOGIE WOOGIE	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. FREQUENZA: lunedì ORARIO: principiante e intermedio 21 – 23



SALSA PORTORICANA	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. FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21.15 – 22.15, 22.15 – 23.15, martedì
SALSA CUBANA	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. Insegnanti: Roberto, Serena, Vito, Federica e Davide. FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21 – 23, lunedì e mercoledì; principiante 21.30 – 22.30, giovedì
BACHATA SENSUAL	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. FREQUENZA E ORARIO: principiante e intermedio 21 – 22, martedì; 21 – 23, giovedì
GESTUALITÀ UOMO E DONNA	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). Insegnanti: Serena e Paolo. FREQUENZA E ORARIO: principiante, intermedio, avanzato/ coreo 20 – 23, mercoledì
BALLI DI GRUPPO ARCI IN MOVIMENTO	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. FREQUENZA: mercoledì ORARIO: principiante e intermedio 15.45 – 18.15
DANZA CLASSICA	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. 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

LINDY HOP	<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>FREQUENZA: mercoledì ORARIO: 21 – 22</p>
STEP BASE	<p>Coreografie con utilizzo di piattaforma e a ritmo di musica.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
STEP TONE	<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>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
ZUMBA FITNESS	<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>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
JUMPING	<p>Programma allenante e divertente con l'utilizzo di piccoli tappeti elastici.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
REEJAM	<p>L'hip hop degli anni '90 nel fitness musicale. Lezioni semplici per bruciare calorie.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
YOGA ADULTI	<p>Attività che comprende movimenti del corpo e della respirazione; disciplina psicofisica finalizzata alla meditazione o al rilassamento.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
POSTURALE	<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>FREQUENZA E ORARIO: da definire</p>
CORPO LIBERO/ GINNASTICA DOLCE	<p>Programma di bonificazione semplice e dolce per stimolare l'attività cardio-vascolare e il potenziamento muscolare.</p> <p>FREQUENZA E ORARIO: da definire</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

Web: 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
Web: 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>CORSO DI TAMBURELLO – TAMBUREDDHU A RONDA!</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. FREQUENZA: otto incontri dal 27 marzo, mercoledì ORARIO: 19.30 – 20.30 LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>
<p>CORSO DI YOGA</p>	<p>Lo yoga è una disciplina millenaria che coinvolge corpo, postura, respiro e spiritualità: un universo che tocca la persona nel profondo. FREQUENZA: dall'8 ottobre, lunedì ORARIO: 18 – 19 LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</p>
<p>YOGA BIMBI</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. FREQUENZA: quattro incontri dal 6 novembre, martedì ORARIO: 17 – 18 LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</p>
<p>CORSO PER DJ</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. FREQUENZA: cinque incontri dal 5 novembre, lunedì ORARIO: 18.30 – 20.30 LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>
<p>CORSO PER DJ PER BAMBINI E RAGAZZI</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. FREQUENZA: cinque incontri dal 5 novembre, lunedì ORARIO: 17 – 18 LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>

<p>CORSO APPLICATO DI TECNICA AUDIO/ ACUSTICA PER APPASSIONATI DI MUSICA/DJ E MUSICISTI</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. ORARIO: da definire LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>
<p>CORSO HOME RECORDING</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. FREQUENZA: sei incontri dal 2 febbraio, sabato ORARIO: 15 – 18 LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/b</p>
<p>MATTABANDA</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. FREQUENZA: dal 18 settembre, martedì ORARIO: 18 – 20 LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>
<p>TEATRO BIMBI "FACCIAMO FINTA CHE"</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. FREQUENZA: dal 7 novembre fino a fine maggio, mercoledì ORARIO: 5/8 anni 17 – 19 LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/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>GESTIONE SALA, LA MISE EN PLACE IN CASA, INGREDIENTI DI GALATEO</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. FREQUENZA: tre incontri dal 3 ottobre, mercoledì ORARIO: 18 – 20 LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</p>
<p>CORSO BARMAN</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. FREQUENZA: tre incontri dal 7 novembre, mercoledì ORARIO: 19 – 21 LUOGO: Circolo Culturale Left-Vibra, via IV Novembre 40/a</p>
<p>CORSO ANIMATORE FESTE</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. FREQUENZA: dodici incontri dal 7 febbraio, giovedì ORARIO: 18 – 20 LUOGO: Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b</p>
<p>UFFICIO MANI SPORCHE & CIAPPINISMO ESTREMO</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. FREQUENZA E ORARIO: sartoria venerdì 14.30 – 16.30, laboratori di recupero creativi e progettazione gadget lunedì 14.30 – 16.30 LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/a</p>
<p>GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO</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. 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 LUOGO: da definire</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
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
Web: 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

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



CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

COUNTRY	FREQUENZA: giovedì ORARIO: 10/15 anni 18.30 – 19.30
HIP HOP	FREQUENZA E ORARIO: 6/10 anni 17 – 18, 10/16 anni 18 – 19.30, lunedì e mercoledì
SYNCHRO DANCE	FREQUENZA: mercoledì ORARIO: principiante 18.30 – 19.30, avanzato e agonisti 19.30 – 21.30
INFORMAZIONI	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

BALLO DI GRUPPO PER ADULTI	Corso di ballo di gruppo diviso in tre diversi livelli: principiante, intermedio ed esperto, tenuto da Mister Willy. Possibilità di inserirsi in qualsiasi momento. FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì ORARIO: principiante 14 – 15, intermedio 15 – 16, esperto 16 – 17
CORSO BALLO LISCIO	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. FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì ORARIO: principiante 21 – 22, avanzato 22 – 23
CORSI DI BENESSERE PER LA SCHIENA	Corso di ginnastica dolce adatto a tutti e mirato alla prevenzione dei dolori alla schiena, collo e rachide. FREQUENZA: da settembre a maggio, martedì ORARIO: 18.30 – 19.30
CORSO DI PIANOFORTE	Corso di pianoforte a diversi livelli di abilità: principiante, medio e avanzato. Lezioni singole e maestro con anni di esperienza. Possibilità di inserimento ininterrotta. FREQUENZA E ORARIO: 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
Web: www.polisportivasacca.net
Fb: Polisportiva Sacca



POLISPORTIVA SAN DAMASO

BALLI DI GRUPPO	FREQUENZA: da ottobre a maggio, principiante lunedì, avanzato mercoledì ORARIO: 21 – 23
ZUMBA	FREQUENZA: da metà settembre a fine giugno, lunedì e mercoledì ORARIO: 20 – 21
PILATES	FREQUENZA: da metà settembre a fine giugno, lunedì e mercoledì ORARIO: 18.50 – 20.50
YOGA POSTURALE	Yoga leggero adatto per adulti e anziani. FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì ORARIO: 17.30 – 18.30
YOGA CORPO MENTE RESPIRO	FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì ORARIO: 19 – 20.30
DANZA SPORTIVA	Latino americani e balli da sala per bambini. FREQUENZA E ORARIO: da definire
INFORMAZIONI	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

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



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

Web: www.teatrodeiventit.it

Fb: Teatro Dei Venti



TORRAZZO

LATINO AMERICANO	"AVANA CLUB" di Andrea & Laura FREQUENZA: da settembre a giugno, giovedì ORARIO: 21 – 23
GINNASTICA DOLCE	FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì e mercoledì INFO: 3475455905 Giulia
GINNASTICA DOLCE	FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì e giovedì INFO: 3489332257 Irene
INCONTRI DI YOGA	FREQUENZA: da settembre a giugno, sabato e domenica INFO: 3357082186 Massimo, 3398476284 Anna Grazia
TEATRO IMPROVVISAZIONE "IMPROGrameLOT"	FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì, martedì e mercoledì INFO: 3396985572 Emanuele Zecchini
GRUPPO PITTURA	INFO: 3331921426 Elio Caterina
INFORMAZIONI	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

ARTI MARZIALI	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. FREQUENZA E ORARIO: 17 – 20 mercoledì e 16 – 20 venerdì
TANGO	FREQUENZA: lunedì e giovedì ORARIO: 20 – 23.30
INFORMAZIONI	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

DISEGNO DAL VERO	Da modelli di gesso e nature morte. Studio del ritratto e della figura umana con matita, carboncino, pastelli, inchiostri.
TECNICHE PITTORICHE	Olio, acrilico, acquerello, tempera, tempera grassa e matite colorate. Insegnamento individuale.
PICCOLI PROGETTI CREATIVI	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.
ACQUAFORTE	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.

TECNICHE PLASTICHE	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.
RESTAURO DEL MOBILE	Per riappropriarsi di una manualità spesso estranea alla nostra dimensione quotidiana, imprescindibile per tutti coloro che affrontano il restauro di un mobile.
MOSAICO	Principi teorici – pratici delle tecniche più conosciute.
INFORMAZIONI	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: www.carpidiem.it "Cultura e tempo libero", vedi voce "Corsi"

COMITATISSIMO DELLA BALORDA

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

LA FONTANA

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

GILIBERTI

GINNASTICA BIODANZA	FREQUENZA: martedì ORARIO: 21 – 23
BALLO LISCIO E DI GRUPPO	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 21 – 23
DANZA CLASSICA E MODERNA	FREQUENZA: lunedì e mercoledì ORARIO: 17 – 19
CORSO DI BOOGIE WOOGIE	FREQUENZA: mercoledì e giovedì ORARIO: 21
CORSO DI LATINO- AMERICANO	FREQUENZA: mercoledì ORARIO: 20.30
ZUMBA & FITNESS	FREQUENZA: lunedì e mercoledì ORARIO: 19 – 20
YOGA	FREQUENZA: martedì ORARIO: 20.30
PILATES	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 18.30 e 19.30
GARUDA	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.
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	FREQUENZA E ORARIO: 9 – 10 martedì, giovedì, venerdì; 19 – 21 martedì e giovedì LUOGO: palestra del circolo
GINNASTICA MEDICA	Osteoporosi – Artrosi – Mal di schiena. FREQUENZA: lunedì, mercoledì, venerdì ORARIO: 18 – 20
CORSO DI INFORMATICA	Per principianti e avanzati. FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 18.30 – 21

CORSO DI GASTRONOMIA	Alla scoperta di vecchi sapori. FREQUENZA: lunedì ORARIO: 20.30
CORSO DI TAGLIO E CUCITO	FREQUENZA: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì ORARIO: pomeridiano e serale
CORSO DI ACQUERELLO	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. FREQUENZA: martedì ORARIO: 15.30 – 18, 20.45 – 23.15
INFORMAZIONI	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

CANTO PIANOFORTE BATTERIA CHITARRA ACUSTICA E BASSO	FREQUENZA: da ottobre a giugno, dal lunedì al venerdì ORARIO: 15 – 19
INFORMAZIONI	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).

POST - SCUOLA	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 16.30 – 18.30 LUOGO: scuola primaria G. Verdi, via Boves, 1 – Carpi
SVOLGIMENTO COMPITI	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 14.30 – 16.30 LUOGO: scuola primaria M. Saltini, via Magazzeno, 19 – Carpi
CORSI E LABORATORI	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 16.30 – 18.15 LUOGO: scuola primaria M. Saltini, via Magazzeno, 19 – Carpi
INFORMAZIONI	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

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

RINASCITA BUDRIONE

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

SANDRO CABASSI

BALLO LISCIO	FREQUENZA: martedì ORARIO: 21
DANZA CLASSICA	Corsi di Danza Classica per bambini, ragazzi e adulti FREQUENZA: tutti i giorni
YOGA PER RAGAZZI E ADULTI	FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 19.45 – 20.45
BALLI LATINI	FREQUENZA: lunedì ORARIO: 20 – 23
MUSICA	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. FREQUENZA: tutti i giorni
CANTO	Lezioni individuali di canto, solfeggio e coreografia. FREQUENZA: tutti i giorni
MUSICOCOLE E PROPEDEUTICA	Corsi di propedeutica musicale per bambini dai 4 mesi ai 6 anni. FREQUENZA: sabato

CINEMA	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. FREQUENZA: sei lezioni, una lezione a settimana
TEATRO PER BAMBINI	Improvvisazione teatrale per bambini. FREQUENZA: giovedì ORARIO: 17 – 18
TEATRO PER ADULTI	Improvvisazione teatrale per adulti in collaborazione con l'Ass.Cult. ImproGamelot. FREQUENZA: martedì, mercoledì, giovedì ORARIO: 20.30 – 23.30
LINGUE	Corsi di vari livelli di: arabo, cinese, francese, giapponese, inglese, portoghese, russo, spagnolo e tedesco. FREQUENZA: tutti i giorni, corsi serali
INFORMATICA	Corsi di vari livelli che insegnano ad usare un computer (e vari programmi che esso contiene), smartphone/ tablet e l'utilizzo di internet. FREQUENZA: corsi di due mesi, due ore a settimana
FOTOGRAFIA	Corsi base e avanzati che si pongono come obiettivi l'imparare ad utilizzare una macchina fotografica, le varie tecniche fotografiche con uscite pratiche. FREQUENZA: 8 incontri da due ore a settimana
PHOTOSHOP	Corso di vari livelli che si pongono come obiettivi l'imparare a muoversi su Adobe Photoshop con le sue varie funzioni e strumenti. FREQUENZA: 8 lezioni da tre ore a settimana
ASTRONOMIA	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. FREQUENZA E ORARIO: 5 lezioni, una lezione a settimana
FUMETTO	Il corso si pone come obiettivo l'imparare a creare sia la storia che i disegni di un fumetto. FREQUENZA: venerdì ORARIO: 15.30 – 17.30
PITTURA ACRILICA	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. FREQUENZA: giovedì ORARIO: 20.30 – 22.30



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

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



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

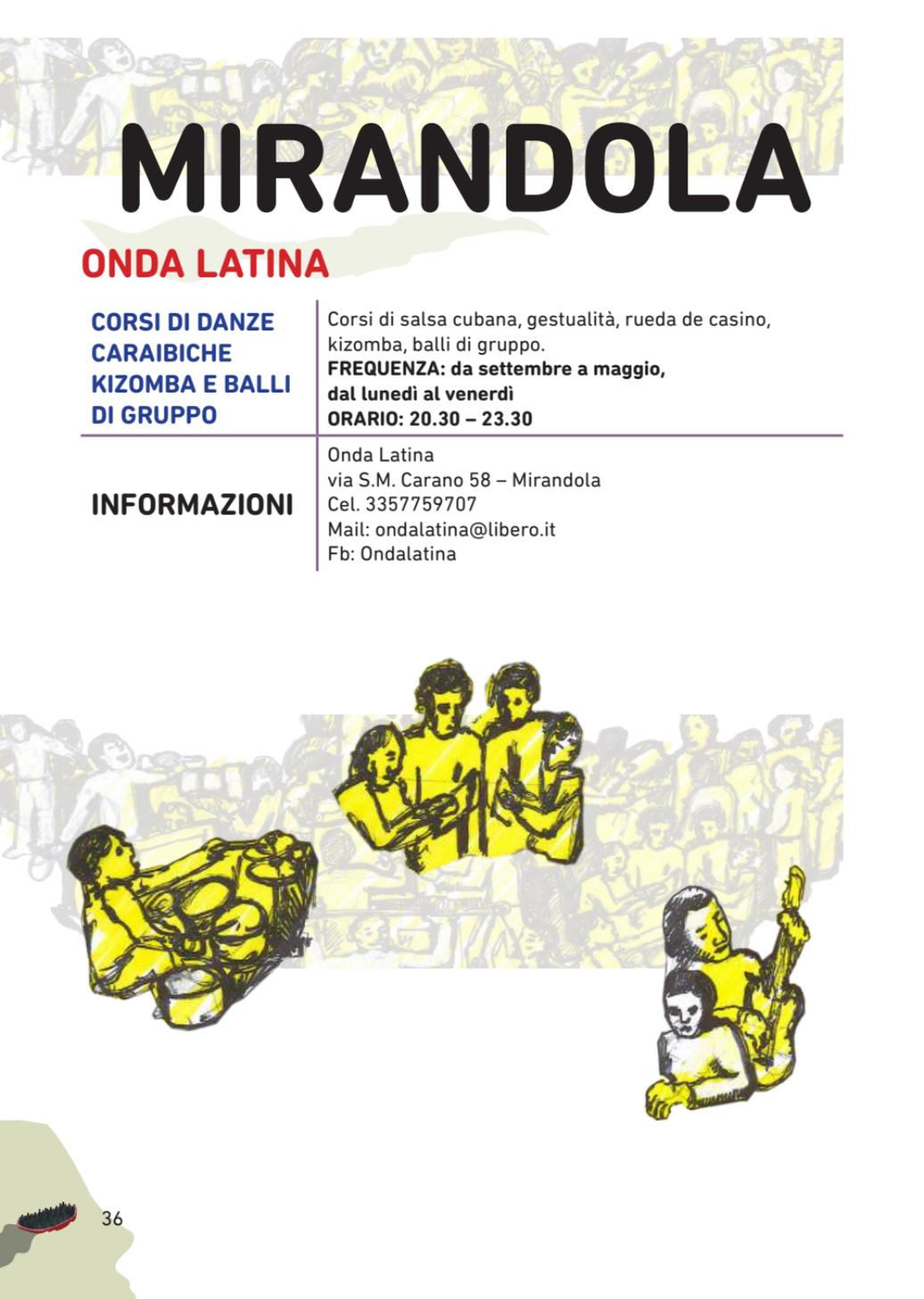
Cel. 3311127140

Orario segreteria: lun/ven 16.30 – 19.30

Mail: arci.soliera@libero.it

Web: 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
Fb: Ondalatina





FORMIGINE

POLISPORTIVA FORMIGINESE

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

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

BALLI DI GRUPPO PER ADULTI

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:
Rita Gazzadi 3355479585, Cristina Mariani 3396859413.
FREQUENZA: da inizio ottobre a fine maggio, giovedì
ORARIO: principiante 20.30 – 21.30,
intermedio 21.30 – 22.30
LUOGO: Circolo A. Pagliani, via Monchio 1 – Sassuolo

CORSO DI ZUMBA PER ADULTI

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:
Rita Gazzadi 3355479585, Cristina Mariani 3396859413.
FREQUENZA: da inizio ottobre a fine maggio, giovedì
ORARIO: 19.30 – 20.30
LUOGO: Circolo A. Pagliani, via Monchio 1 – Sassuolo

CORSO DI YOGA FAMILY

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:
Rita Gazzadi 3355479585, Federica Babeli 3392802345.
FREQUENZA: da ottobre, l'ultimo sabato del mese
ORARIO: 11.30 – 12.30
LUOGO: palestra scuole elementari Caduti Libertà –
via Marzabotto 39 – Sassuolo

CORSO DI YOGA E PILATES

Iscrizione al corso la prima lezione di prova. Info:
Rita Gazzadi 3355479585, Federica Babeli 3392802345.
FREQUENZA E ORARIO: da inizio ottobre a maggio,
18.30 – 19.15 lunedì e mercoledì, 19.15 – 20 mercoledì
LUOGO: palestra scuole elementari Caduti Libertà –
via Marzabotto 39 – Sassuolo

GINNASTICA PER ADULTI

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.
FREQUENZA: da inizio ottobre a maggio, martedì e giovedì
ORARIO: 19 – 20, 20 – 21
LUOGO: palestra scuole elementari di Borgo Venezia
Caduti per la Libertà Sassuolo

**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
Web: 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 –
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 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

Web: 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

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.finitaliasp.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.

UnipolSai
ASSICURAZIONI