



arci corsi

2019/2020

Riservati ai Soci ARCI

www.arcimodena.org



Arci Modena

ArciCorsi è a cura di:

Settore Cultura Arci Modena

Serena Lenzotti – 059/2924757 – lenzotti@arci.it

Massimo Bondioli – 059/2924765 – culturamodena@arci.it



Due persone che pedalano insieme con zainetti carichi di cultura. È questa l'immagine che abbiamo scelto quest'anno per gli ArciCorsi, convinti che sperimentare nuove passioni, studiare, approfondire, incontrarsi, investire in se stessi sia una opportunità da cogliere. Come per ogni altra attività di Arci Modena, anche per la corsistica pensiamo che farlo insieme sia più bello ed è per questo che continuiamo a sostenere i progetti di formazione, corsi, lezioni, seminari, attività legate al benessere fisico e psicologico proposti dai nostri circoli di Modena e provincia. ArciCorsi cresce ogni anno e non potremmo essere più orgogliosi di un programma che è sempre più ricco e che tocca svariati campi – alcuni più tradizionali e altri più innovativi e curiosi –, pensato per tutte le età, a prezzi popolari o in forma gratuita, per le socie e soci Arci. Qui di seguito troverete proposte che vanno dal teatro al ballo, dal movimento alle nuove tecnologie, dalla scrittura alla fotografia fino alla musica e ai laboratori di cittadinanza attiva. La cultura e la partecipazione sono il modo migliore per sconfiggere paura e pregiudizio e ogni proposta in queste pagine è un piccolo tassello per provare a costruire insieme una società accogliente e aperta.

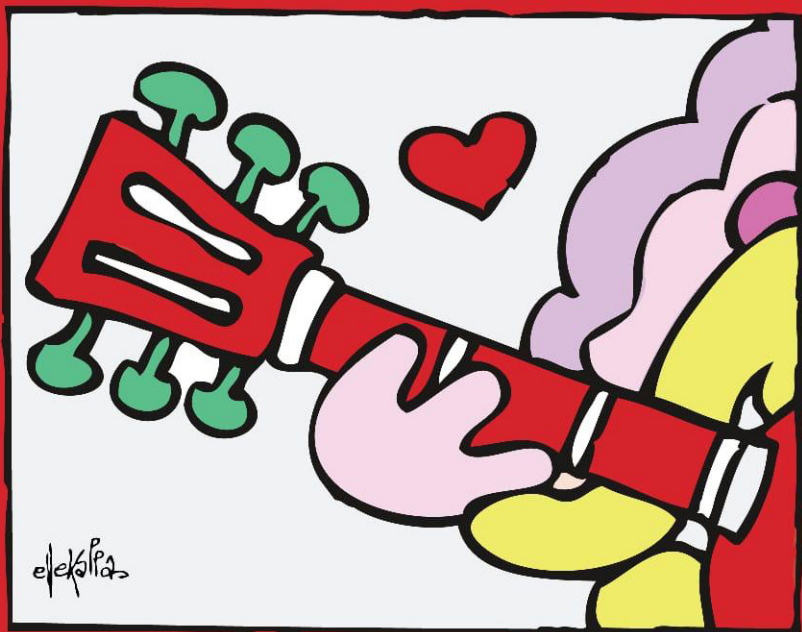
Anna Lisa Lamazzi

Presidente Arci Modena

Serena Lenzotti

Formazione permanente





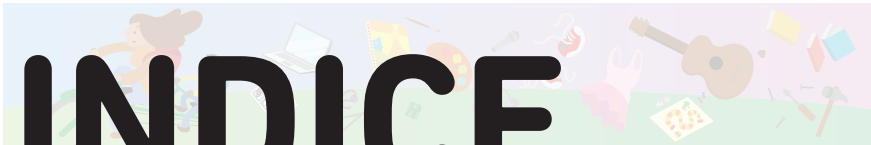
INSIEME, PER PASSIONE

Seguici su www.arcimodena.org

Per tenerti aggiornato,
iscriviti alla nostra newsletter!



Arci Modena



INDICE

MODENA

'87 & Gino Pini	6
A.S.I.A. Modena	9
Florida	10
Idee in Circolo, Left – Vibra	10
Instabile 19	16
Modena Est	17
Sacca	18
San Damaso	20
San Faustino	20
Sirenella	22
Teatro dei Venti	22
Torrazzo	23

CARPI

Circolo Arcobaleno	24
Centro Arti Figurative	24
La Fontana	25
Giliberti	26
Giovani Lavoratori	27
Idearte Scuola	28
Loris Guerzoni	28

Rinascita Budrione	29
Sandro Cabassi	30
Ugo Barbaro	31

SOLIERA

Arci Soliera	32
--------------	----

FORMIGINE

Circolo Nuovamente	35
Formiginese	37

SASSUOLO

Circolo Alete Pagliani	40
Gruppo Pittori Sassolesi	41
Ottavio Tassi	42

Laboratori di Cittadinanza Attiva	43
--	----

MODENA



POLIVALENTE '87 & GINO PINI

OPEN DAY con stage dei corsi di ballo per bimbi/ragazzi/adulti

domenica 8 settembre 2019

SETTIMANA OPEN prove gratuite dei corsi di ballo

dal 9 al 14 settembre 2019

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

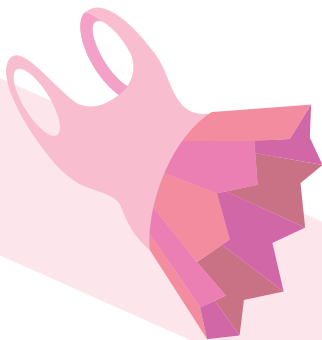
CARIBBEAN SHOW DANCE	Imparerete coreografie strutturate seguendo una trama precisa attraverso l'uso appropriato dei gesti, costumi, e musica. FREQUENZA: lunedì e giovedì ORARIO: 19 – 20
DANZA EDUCATIVA	Attraverso giochi e tanta fantasia aiuta il bambino a sviluppare il coordinamento motorio, il ritmo e a imparare i primi passi della danza. FREQUENZA E ORARIO: martedì 16.45 – 17.30
DANZA MODERNA/ MODERN JAZZ	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. FREQUENZA: martedì, mercoledì e venerdì ORARIO: 17 – 18, 18 – 19
HIP HOP	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. FREQUENZA: lunedì, mercoledì e giovedì ORARIO: 17 – 18, 18 – 19
LATINO AMERICANO BIMBI	Danze di coppia (rumba, cha cha...) che fanno parte delle danze di stile internazionale. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 17 – 18, 18 – 19; mercoledì 17.30 – 18.30, 18.30 – 19.30

PROPEDEUTICA ALLA DANZA	La propedeutica alla danza permette di dare ai bambini non solo una preparazione fisica adeguata allo studio della danza classica, ma consente anche di lavorare sui principi fondamentali della dinamica, sulla consapevolezza corporea, sulla musicalità e sul senso del ritmo. FREQUENZA: venerdì 17 – 18
PSICOMOTRICITÀ	È una disciplina che aiuta a sviluppare l'equilibrio personale e ad armonizzare le diverse aree di sviluppo. La psicomotricità è una pratica che aiuta ad avere fiducia in sé e negli altri e a comunicare sicurezza e tranquillità, apportando miglioramenti anche a livello scolastico. Quindi si rivela particolarmente adatta a bambini molto timidi, insicuri o al contrario, troppo vivaci e con difficoltà di concentrazione. FREQUENZA E ORARIO: da definire
CORO	Cantare in un coro è un'esperienza unica che aiuta la socializzazione e permette di condividere un'emozione e una passione che solo la musica riesce a dare. FREQUENZA E ORARIO: venerdì 18 – 20

CORSI PER ADULTI

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 e una maggiore connessione tra uomo e donna. FREQUENZA E ORARIO: martedì 21.30 – 22.30, giovedì 21 – 22
BOOGIE WOOGIE	Da ballare su musica Swing o sui ritmi Rock and Roll, il Boogie è un ballo divertente e spettacolare. Movimenti rapidi, footwork elaborati ed evoluzioni aeree. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 21 – 22
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. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 19 – 20

GESTUALITÀ UOMO E DONNA	Questa disciplina è rivolta a chi frequenta un corso di salsa, 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). FREQUENZA E ORARIO: mercoledì 20 – 21, 22 – 23
HULA	Danza tradizionale hawaiana dalle origini antiche e dal fascino sensuale, che aiuta ad armonizzare il corpo. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 21 – 22
LINDY HOP	È la forma più tradizionale di ballo swing, nata a New York negli anni trenta. FREQUENZA E ORARIO: mercoledì 21 – 22
SALSA CUBANA	Questa danza è caratterizzata dalla continua rotazione dell'uomo in senso orario, attorno alla donna, con movimenti del corpo molto accentuati in particolare quelli del bacino. Molto veloce e atletica, ricca di intrecci e di figure. Danza potente e ritmica. FREQUENZA: lunedì e mercoledì ORARIO: 20.45 – 21.45, 21.45 – 22.45
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. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 21 – 22, 22 – 23
INFORMAZIONI	Polivalente '87 & Gino Pini via Pio La Torre, 61 – Modena Tel. 059/300015 – Fax 059/301164 Orario segreteria lun/ven 9 – 13, 14.30 – 24 Mail: polisportiva87@gmail.com Web: www.pol87pini.it Fb: Polivalente 87 & Gino Pini Instagram: polisportiva_87_ginopini





A.S.I.A. MODENA

I corsi sono da settembre a giugno

Contattateci per conoscere giorno e orario

ARTI MARZIALI	Ki Aikido per adulti, ragazzi e bambini: arte marziale giapponese che migliora la concentrazione e la coordinazione mente-corpo. Kung Fu – Yi Quan e Qi Gong: dalla Cina per coltivare l'energia e la flessibilità.
YOGA, MEDITAZIONE E MINDFULNESS	Hatha Yoga, Yoga Dinamico, Yoga e postura, Yoga Bimbi, Yoga e Meditazione... un'ampia scelta di corsi per trovare il più adatto a sé. Corsi di Mindfulness per affrontare lo stress attraverso la consapevolezza.
GINNASTICHE PER LA SALUTE	Pilates, Metodo Feldenkrais, Ginnastica Perineale, Stretching, Do-In: scegli il corso che senti più adatto a te e riscopri il piacere di un movimento fluido ed equilibrato.
SPECIALE SCHIENA: BACK SCHOOL, MEZIERES E CORE BALANCE	Esercizi cuciti su misura e informazione permettono di combattere il mal di schiena facendo attenzione anche ai movimenti della vita quotidiana. Per adulti e ragazzi.
SPECIALE TERZA ETÀ	Corsi specifici tenuti da insegnanti esperti per prendersi cura di sé e mantenersi in esercizio con allegria; con attenzione alle esigenze di ognuno.
LABORATORI PER ADULTI E BAMBINI	Origami, Yoga e acquerello orientale, Yoga del suono, Arte terapia... scopri sul nostro sito il programma dei laboratori. Ce ne sono per tutti i gusti!
INFORMAZIONI	A.S.I.A. Modena ASD APS via Ettore Orlandi, 20/a – Modena Tel. 059/454367 Orario segreteria: lun/mar 10 – 13, 16.30 – 20; mer/gio 16 – 20, ven 10 – 12.30, 16 – 19 Mail: info@asiamodena.it Web: www.asiamodena.it Fb, YouTube, Instagram: ASIA Dojo Modena



FLORIDA

Contattaci per conoscere gli orari

KIZOMBA	FREQUENZA: principiante e intermedio, venerdì
SALSA CUBANA	FREQUENZA: principiante e intermedio, giovedì
SALSA CUBANA/ BACHATA E SALSA PORTORICANA	FREQUENZA: principiante e intermedio, martedì
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, RETE DEGLI STUDENTI UNIVERSITARI, LO SPAZIO NUOVO

CORSO DI PIZZICA	Un tempo la pizzica veniva usata come cura per le “tarrantolate”, 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. Vi aspettiamo a ballare! Iscrizione entro il 24 gennaio. FREQUENZA: otto incontri dal 29 gennaio, mercoledì ORARIO: 19.30 – 20.30 LUOGO: Circolo culturale Left - Vibra, via IV Novembre 40/a
CORSO DI YOGA	Lo yoga è una disciplina millenaria che coinvolge corpo, postura, respiro e spiritualità: un universo che tocca la persona nel profondo. Praticare lo yoga facilita un benessere fisico e mentale. Iscrizioni entro il 1 ottobre. FREQUENZA: dal 7 ottobre, lunedì ORARIO: 18 – 19 LUOGO: Lo Spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

CORSO PER DJ

Il corso è rivolto a chiunque che, amando la musica, abbia voglia di addentrarsi nelle sue diverse espressioni e in particolare nel mondo dei dj. Si approfondirà la conoscenza dei diversi stili musicali con particolare attenzione agli strumenti di un Dj set. Iscrizioni entro il 30 ottobre.

FREQUENZA: cinque incontri dal 4 novembre, lunedì

ORARIO: 18.30 – 20.30

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

CORSO APPLICATO DI TECNICA AUDIO/ACUSTICA PER APPASSIONATI DI MUSICA/DJ E MUSICISTI

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. Iscrizioni entro il 6 marzo.

FREQUENZA: 6 incontri dal 10 marzo, martedì + prova finale teorico/pratica

ORARIO: 20 – 23

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

MATTABANDA

Un gruppo di amatori, amanti delle percussioni, da alcuni anni si incontra per creare ritmi e sequenze con i quali animare parate e feste di strada. È un progetto in collaborazione con Social Point.

FREQUENZA: dal 17 settembre, martedì

ORARIO: 18 – 20

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

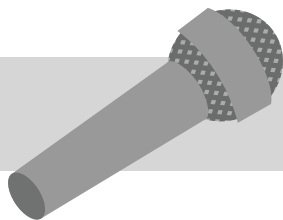
CORSO BARMAN

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. Si acquisirà una conoscenza più approfondita dei prodotti, delle tecniche di preparazione e delle competenze della figura che sta dall'altra parte del bancone. Iscrizioni entro il 30 ottobre.

FREQUENZA: cinque incontri dal 6 novembre, mercoledì

ORARIO: 19 – 21

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



CORSO DI COMUNICAZIONE	Il corso consentirà di acquisire conoscenze relative a: scrittura di un testo giornalistico e approfondimento del linguaggio, analisi e utilizzo dei social network, individuazione delle piattaforme adatte al raggiungimento dell'obiettivo e loro utilizzo, coinvolgimento della community, consolidamento e aumento dei follower, monitoraggio delle attività, realizzazione di scatti fotografici. Le competenze acquisite nel corso consentiranno di promuovere in autonomia la propria attività associativa e/o i propri eventi. Iscrizioni entro il 27 gennaio. FREQUENZA: dieci incontri dal 30 gennaio, giovedì ORARIO: 18.30 – 20.30 LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b
CORSO VIDEOMAKER	Un percorso formativo per apprendere il mondo del video o diventare video maker. Realizzare un prodotto audiovisivo attraverso tutte le fasi della produzione, dall'idea e sceneggiatura, alle tecniche di ripresa, linguaggio video e un particolare approfondimento su quelle che sono le strumentazioni connesse a questo mondo. FREQUENZA: da definire LUOGO: Circolo culturale Left - Vibra, via IV Novembre 40/a
LABORATORIO DI SARTORIA CREATIVA	Il laboratorio per principianti e appassionati approfondirà: la macchina da cucire, i punti di cucitura a mano, la scelta dei tessuti, il cartamodello, il taglio e la confezione. Iscrizioni entro il 25 ottobre. FREQUENZA: otto incontri dal 28 ottobre, lunedì ORARIO: 19.30 – 21.30 LUOGO: Lo Spazio Nuovo, via IV Novembre 40/b
GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO	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: martedì, mercoledì e giovedì ORARI: Gruppo AMA Uditori di Voci martedì 16.30 – 17.30, Gruppo AMA generico "Il Quadrifoglio" mercoledì 18.30 – 19.30, giovedì 10 – 12 LUOGO: Idee in circolo, via IV Novembre 40/a

SPAZIO NUOVO FOR KIDS

MAGICO MUNDO WINTER // LABORATORI LUDICO CULTURALI

Una ludo scuola di martedì, mercoledì e giovedì,
da settembre a fine maggio, 16.30 - 18.

Divertimento, giochi cooperativi e laboratori di: inglese/avviamento alla
musica/creazione di un libro/scrittura/graffiti.

Per i bambini della scuola Cittadella si prevede, previa iscrizione,
il ritiro alle 16.30.

LIBRO D'ARTISTA CREA IL TUO LIBRO PER BIMBI E RAGAZZI

Attraverso la sperimentazione tecnica e pittorica i partecipanti realizzeranno un proprio libro d'artista. Potrai infatti creare un testo fatto su misura personalizzando racconti, immagini e personaggi, in modo da rispecchiare la realtà del bambino a cui il libro è dedicato.

FREQUENZA: 5 incontri dal 16 gennaio, giovedì

ORARIO: 17 - 18

LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

MAGICO MUNDO FREE // UN VILLAGGIO IN CRESCITA - LABORATORI GRATUITI PER BAMBINI

Nell'ambito del progetto "Un villaggio in crescita", con il contributo del Quartiere 1. Mercato bio, dibattiti, presentazioni libri.

FREQUENZA: dall'11 settembre fino a metà luglio,
mercoledì

ORARIO: 17 - 18

LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

PERCORSO DI AVVIAMENTO ALLA MUSICA

Il corso si prefigge di avvicinare i bambini al mondo della musica attraverso il gioco, affinché acquistino consapevolezza della loro innata forza creativa. Un approccio, quindi, molto fisico, per permettere ai bimbi di visualizzare e memorizzare la musica come elemento nello spazio e consentire l'apprendimento degli elementi ritmici necessari per una prima esperienza diretta con strumenti musicali quali tastiera, chitarra, armonica, basso, o batteria. Iscrizione trimestrale.

FREQUENZA: dal 26 settembre a fine dicembre, giovedì
// riprende dal 20 febbraio a fine maggio

ORARIO: 17 - 18

LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

PLAY IN ENGLISH LABORATORI CREATIVI IN LINGUA INGLESE PER BIMBI E RAGAZZI

Il progetto si pone l'obiettivo di avvicinare i bambini in età scolare alla lingua inglese attraverso attività ludico-didattiche che coinvolgano tutte le sfere sensoriali (vista, tatto, udito, gusto e olfatto). Il laboratorio mira a sviluppare le prime abilità linguistiche stimolando interesse ed atteggiamento positivo nei confronti delle altre culture e della lingua straniera. L'idea è di utilizzare l'approccio comunicativo per favorire la socializzazione accrescendo la disponibilità all'ascolto. Iscrizione trimestrale

FREQUENZA: dal 24 settembre a fine maggio, martedì

ORARIO: 17 – 18

LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

CORSI E LABORATORI

CORSO DI PSICOMOTRICITÀ

La psicomotricità è una disciplina educativa che facilita il naturale percorso evolutivo del bambino attraverso il movimento e il gioco. Attraverso il gioco e la sperimentazione dello spazio e dei materiali il bambino impara a conoscere se stesso e l'ambiente che lo circonda, mette in gioco le proprie emozioni ed esprime il proprio mondo interiore.

FREQUENZA: da definire

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

CORSO PER DJ

Il corso è rivolto a bambini/ragazzini che, amando la musica, 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 Dj Set. Iscrizioni entro il 30 ottobre. 6 – 11 anni

FREQUENZA: cinque incontri dal 4 novembre, lunedì

ORARIO: 17 – 18

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

HIP HOP

Il laboratorio prevede una serie di incontri durante i quali i bambini, con l'aiuto di tecnici, potranno conoscere meglio questa cultura, attraverso le sue quattro discipline: MCing (musica rap), Djing (mixaggio sonorità), writing (graffitismo), breakdance.

FREQUENZA: da definire

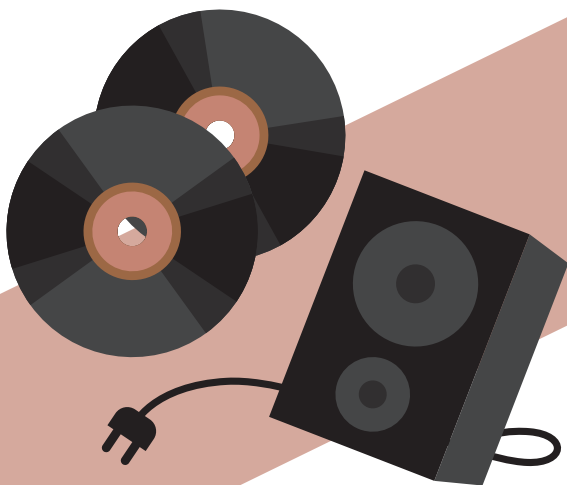
LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

LABORATORIO DI GRAFFITI

Un laboratorio di graffiti si pone come obiettivo di fornire uno strumento adeguato affinché i ragazzi possano esprimere la loro creatività individuale in un ambito di confronto costruttivo, e di maturare una propria identità in armonia con la collettività, questo attraverso una forma d'arte che sia comprensibile, appetibile e di sufficientemente semplice approccio. Iscrizioni entro il 4 maggio
FREQUENZA: cinque incontri dal 7 maggio, giovedì
ORARIO: 17 – 19
LUOGO: Lo spazio nuovo, via IV Novembre 40/b

INFORMAZIONI

Idee in circolo
Pres: Alessia Casoli
via IV Novembre 40/a – Modena
Cel. 3452833360
Orari segreteria: lun 9.30 – 12.30, 15 – 19.30;
giovedì 14.30 – 18.30
Mail: associazioneideeincircolo@gmail.com
Web: <http://associazioneideeincircolo.wordpress.com>
FB: Associazione Idee in Circolo
Fb: Lo Spazio Nuovo
Instagram: LOSPAZIONUOVO





INSTABILE 19 – CAJKA TEATRO

I corsi sono da ottobre. Contattateci per conoscere giorno e orario.

IL GABBIANO - LABORATORIO PERMANENTE	Cajka Teatro propone un laboratorio teatrale dedicato allo studio ed all'approfondimento di "Il Gabbiano" di A. Cechov, forse il testo più amato di sempre dagli attori. Un'ode aperta dichiarata d'amore per il teatro. Le vite dei personaggi si intrecciano e si avvolgono intorno a un lago che si fa specchio delle anime di chi lo circonda. Fra malinconia e ironia, tra rabbia e passione si snodano vicende senza tempo.
IL TEATRINO DELLE MERAVIGLIE	Percorso esperienziale nell'arte. 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. Gruppo dei piccoli dai 3 ai 5 anni. Gruppo dei grandi dai 6 ai 10 anni.
LABORATORIO INTENSIVO DI TEATRO DANZA CON DARIA MENICCHETTI	Attraverso i principi della Danza Sensibile®, del Body Mind Centering® e del metodo Nikolais alleniamo il corpo all'attenzione, all'apertura delle percezioni, alle relazioni, alla presenza e favoriamo l'emersione del movimento unico e personale di ogni partecipante. Inoltre con l'aiuto del gruppo si lavora alla scrittura coreografica di un proprio assolo.
EL DESEO- TEATRO IN SPAGNOLO	Un'opportunità unica a Modena per apprendere lo Spagnolo. Il laboratorio, condotto e diretto da un attore madrelingua Spagnola vuole unire lo studio della lingua all'esperienza artistica. Gli strumenti teatrali, diventano vettore e funzione per lo studio della lingua attraverso un approccio ludico e creativo.
INFORMAZIONI	Instabile19 via della Meccanica, 19 – Modena Tel. 059/9786216 Cel.3450851765 Orari segreteria: lun/ven 14 – 20 Mail: cajkalab@gmail.com Web: www.cajkateatro.net Fb: Cajka Teatro d'Avanguardia Popolare Instagram: cajkateatro



I corsi si terranno da ottobre a maggio.

BALLI COUNTRY	FREQUENZA E ORARIO: giovedì 20.30 – 22.30
BALLI DI GRUPPO	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 20.30 – 22.30
BALLI DI GRUPPO OVER 65 (PROGETTO TERZA ETÀ IN MOVIMENTO)	FREQUENZA E ORARIO: giovedì 14.30 – 17.30
BALLO LISCIO	FREQUENZA E ORARIO: sabato 15 – 17.30
BOOGIE - WOOGIE	FREQUENZA E ORARIO: martedì 20.30 – 22.30
COREOGRAFICO SHOW CARAIBICO	FREQUENZA E ORARIO: mercoledì 19.30 – 21
DANZA DEL VENTRE	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 19.45 – 22.15
DE TODO CARAIBICO (SALSA, BACHATA, MERENGUE, FOLKLORE)	FREQUENZA E ORARIO: mercoledì 21 – 22
DE TODO FOLKLORE	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 22.20 – 23.40
HIP HOP	FREQUENZA: lunedì e mercoledì ORARIO: 17 – 19
KIZOMBA (PRINCIPIANTI – INTERMEDI)	FREQUENZA E ORARIO: martedì 21 – 23
PRIMI PASSI CUBANA	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 20.15 – 21.15

SALSA CUBANA	FREQUENZA E ORARIO: intermedio mercoledì 22.30 – 23.30; intermedio/avanzato lunedì 21.15 – 22.15
SYNCHRO DANCE	FREQUENZA: principianti/agonisti mercoledì 18.30 – 21.30
INFORMAZIONI	Polisportiva Modena EST viale dell'Indipendenza, 25 – Modena Tel. 059/283449 - Fax 059/283270 Orario segreteria: lun/ven 15.30 – 20.30 Mail: info@polisportivamodenaest.it Web: www.polisportivamodenaest.it Fb: Polisportiva Modena Est

POLISPORTIVA SACCA



CORSO DI BALLO DI GRUPPO	Livelli: principiante, intermedio, avanzato. Possibilità d'iscrizione in qualsiasi momento. Insegnante: Willy. FREQUENZA: da fine settembre, lunedì ORARIO: 14 – 17
CORSO BALLO LISCIO	Livelli: principiante, avanzato, possibilità d'iscrizione in qualsiasi momento. Insegnanti: Cerlini & Marina. FREQUENZA: da fine settembre, lunedì ORARIO: principianti 21 – 22, avanzato 22 – 23
CORSI DI BENESSERE PER LA SCHIENA	Corsi di ginnastica dolce e globale per il benessere della schiena e di tutta la colonna vertebrale. Prima lezione ingresso gratuito. Possibilità di livello ininterrotta. FREQUENZA E ORARIO: venerdì 18 – 19
CORSO DI PIANOFORTE	Per bambini/ragazzi/adulti. Livelli principiante, intermedio, avanzato. Insegnante: Lupoli Roberto. Info: Lupoli Roberto 3474464096. FREQUENZA E ORARIO: settimanale, giorno e pomeriggio da concordare con maestro. Da settembre a giugno. Possibilità d'inserimento ininterrotta
CORSO DI INFORMATICA ADULTI	Livelli principiante, intermedio. Lezione: singola o di gruppo FREQUENZA E ORARIO: settimanale, giorno da concordare con insegnante

**CORSO DI
PITTURA:
COLORIAMO
LE EMOZIONI**

Per bambini, ragazzi e adulti. Corso per imparare le varie tecniche utili ad esprimere "le emozioni" con il pennello e la matita, approccio alla creta, ceramica e maiolica.

Ogni anno a fine corso viene organizzata una mostra dei lavori svolti, presso i locali della Polisportiva.

Livelli: principiante, intermedio, avanzato.

Info: Cinzia 33341167915.

Possibilità di ingresso a ogni 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 sgv.

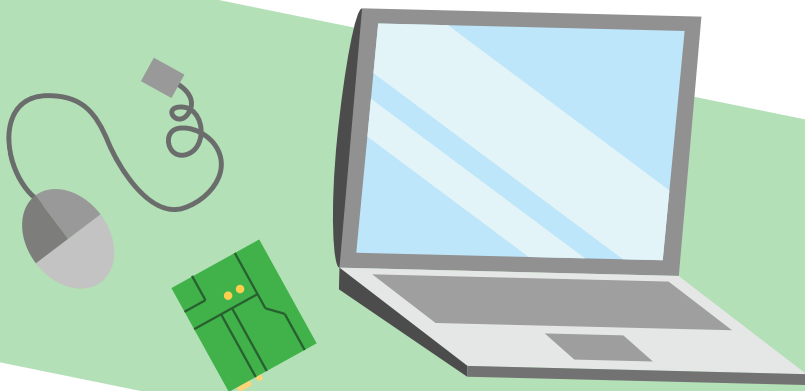
Cel. 3343855597

Orari segreteria: lun/ven 9 – 12.30, 15.30 – 19

Mail: info@polisportivasacca.net

Web: www.polisportivasacca.net

Fb: Polisportiva Sacca



POLIVALENTE SAN DAMASO



BALLI DI GRUPPO	FREQUENZA: da ottobre, mercoledì ORARIO: 21 – 23
COUNTRY	FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì ORARIO: 21 – 23
DANZALAND	FREQUENZA: da settembre a maggio, martedì ORARIO: 16 – 19 danza sportiva per bambini, 21 – 23 latino americano per adulti
PILATES	FREQUENZA: da settembre a giugno, lunedì e mercoledì ORARIO: 19 – 20
YOGA CORPO MENTE RESPIRO	FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì e giovedì ORARIO: martedì 19 – 20.30, giovedì 09.30 – 11
YOGA POSTURALE	FREQUENZA: da ottobre a maggio, martedì e giovedì ORARIO: martedì 17.30 – 18.30, giovedì 09.30 – 11
ZUMBA	FREQUENZA: da settembre a maggio, lunedì e mercoledì ORARIO: 20 – 21
INFORMAZIONI	Polivalente San Damaso via Scartazzetta, 53 – S. Damaso, Modena Tel. 059/469780 Orario segreteria: lun/ven 9 – 12; lun/dom 13 – 24 Mail: polsandamaso@gmail.com Fb: Polivalente San Damaso

POLISPORTIVA SAN FAUSTINO



BALLO LISCIO	Periodo di svolgimento: da ottobre a maggio
GINNASTICA ARTISTICA	Lezioni di ginnastica artistica per principianti e professionisti. Frequenza: dal lunedì al sabato Periodo di svolgimento: da settembre a giugno
GINNASTICA DOLCE	Lezioni di ginnastica dolce e posturale. Periodo di svolgimento: da ottobre a giugno

SCACCHI: PRIMO LIVELLO E SQUADRA AGONISTICA	Corsi sia amatoriali che professionali di scacchi a cura del Club 64. Periodo di svolgimento: da settembre a maggio
GRUPPO NATURALISTICO MODENESE: RICONOSCIMENTO FUNGHI / GRUPPO MODENESE SUCCULENTE: PIANTUMAZIONE E CRESCITA	Corsi di riconoscimento micologico. Corsi di riconoscimento delle piante succulenti e coltivazione. Periodo di svolgimento: autunno – primavera
DRIVE FLY: MODELLISMO STATICO	Attività di modellismo statico. Periodo di svolgimento: tutto l'anno
FOTOGRAFIA: CORSI DI PRIMO LIVELLO E PROFESSIONALI	Il Ghirlandinaphotography coltiva la "cultura" dell'immagine con quella dello "stare insieme". FREQUENZA: da febbraio a maggio
RICAMO: STORIA E PRATICA	Tutorial di ricamo e pratica. FREQUENZA: da ottobre ad aprile, lunedì, martedì e sabato
INFORMAZIONI	Polisportiva San Faustino via Wiligelmo, 72 – Modena Tel: 059/357553 Mail: info@polisanfaustino.it Web: www.polisanfaustino.it



CIRCOLO SPORTIVO DILETTANTISTICO SIRENELLA

BALLO LISCIO E DI GRUPPO	Info: Fabio 3406599951 FREQUENZA: martedì 21 – 23 LUOGO: Via Montegrappa, 47 Modena
SKATE	Info: Mauro 3355741013 FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 17.30 – 19.30 LUOGO: Via Montegrappa, 47 Modena
INFORMAZIONI	Circolo sportivo dilettantistico Sirenella via Montegrappa, 47 – Modena Tel. 059/232489 Mail: info@sirenellamodena.it Web: www.sirenellamodena.it



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 e laboratori intensivi in diversi fine settimana durante l'anno
Tutte le novità sono consultabili sul sito della compagnia e su Facebook

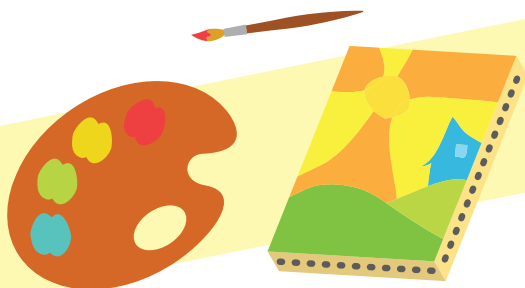
- **CORSI DI TEATRO PER BAMBINI, RAGAZZI E ADULTI**
- **WORKSHOP E APPROFONDIMENTI PER PROFESSIONISTI**
- **WORKSHOP DI TRAMPOLI E TEATRO DI STRADA; TESSUTI AEREI E CORDA; CLOWN**
- **SEMINARI CON ARTISTI E PEDAGOGHI ITALIANI E INTERNAZIONALI**

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



ARTI MARZIALI	Info: Riccardo 3930971879 FREQUENZA E ORARIO: martedì, giovedì e venerdì dalle 17
GINNASTICA DOLCE	Info: Giulia 3475455905 FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì e mercoledì ORARIO: dalle 18
LATINO AMERICANO	"HAVANA COLA" di Andrea & Laura FREQUENZA: da settembre a giugno, giovedì ORARIO: 21 – 24
TANGO ARGENTINO	Organizzato dal gruppo Mala Yunta. Info: Maurizio 3388524978
INCONTRI DI YOGA	Info: Massimo 3357082186, Anna Grazia 3398476284 FREQUENZA: da settembre a giugno, sabato e domenica
TEATRO DI IMPROVVISAZIONE "IMPROGrameLOT"	Info: Emanuele Zecchini 3396985572 FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì, martedì e mercoledì ORARIO: dalle 21
GRUPPO DI PITTURA	Info: Elio Caterina 3331921426 FREQUENZA: da definire
INFORMAZIONI	Polivalente Il Torrazzo via Papa Giovanni XIII, 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: mercoledì 17 – 20, venerdì 16 – 20

TANGO

FREQUENZA: giovedì
ORARIO: 20 – 23.30

LATINI

FREQUENZA E ORARIO: martedì 19.30

INFORMAZIONI

Circolo Arcobaleno
via Giliberti, 1 – Santa Croce di Carpi
Tel. 059/664885

Orari 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.

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.

ACQUAFORTE

Tecnica di incisione che, accompagnata alla 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.

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.
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.
INFORMAZIONI	Circolo Centro Arti Figurative (ex Scuola Comunale di Migliarina di Carpi) via Lunga, 1 (laterale di via Guastalla) – Carpi Cel. 3461462573 (lun/sab 16 – 20) Web: www.carpidiem.it "Cultura e tempo libero", vedi voce "corsi"

LA FONTANA



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





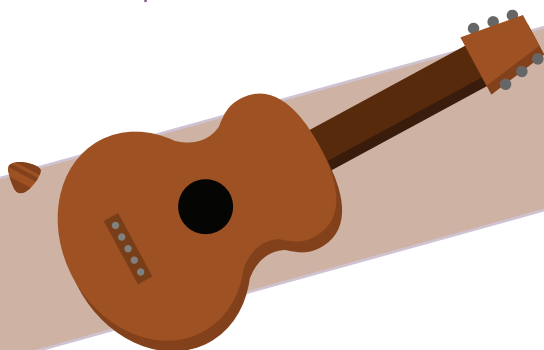
BALLO LISCIO E DI GRUPPO	FREQUENZA E ORARIO: giovedì dalle 20.30
BOOGIE WOOGIE, LINDY HOP, VINTAGE JAZZ CHARLESTON, DANZA IRLANDESE	FREQUENZA: lunedì, mercoledì e giovedì ORARIO: 21
DANZA CLASSICA E MODERNA	FREQUENZA E ORARIO: lunedì dalle 17
GINNASTICA – BIODANZA	FREQUENZA E ORARIO: martedì 21 – 23
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 8.30 – 9.30; martedì e giovedì 9 – 10, 10 – 11, 19 – 20
LATINO – AMERICANO	FREQUENZA E ORARIO: lunedì dalle 20.30
YOGA, PILATES, GARUDA E DANZA DEL VENTRE	FREQUENZA E ORARIO: martedì dalle 19.30
ZUMBA E FITNESS	FREQUENZA: lunedì e mercoledì ORARIO: dalle 19
GINNASTICA MEDICA	Osteoporosi – artrosi – mal di schiena. FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì ORARIO: 19 – 20
CORSO DI INFORMATICA	Per principianti e avanzati. FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 18.30 – 21
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 E ORARIO: martedì e mercoledì dalle 20.45. Eventuale corso pomeridiano da concordare

GASTRONOMIA	Alla scoperta di vecchi sapori. FREQUENZA E ORARIO: lunedì dalle 20.30
LAVORO A MAGLIA	FREQUENZA: una sera alla settimana
TAGLIO E CUCITO	FREQUENZA: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì ORARIO: pomeridiano e serale
INFORMAZIONI	Polivalente Giliberti Pres. Franca Gazzini via Tassoni, 6 – Carpi Tel. 059/641575 – Fax 059/696521 Orari segreteria: lun/ven 9 – 12 Mail: info@arcigiliberticarpi.it Web: www.arcigiliberticarpi.it

GIOVANI LAVORATORI



CANTO, PIANOFORTE, BATTERIA, CHITARRA ACUSTICA, BASSO	FREQUENZA: da ottobre a giugno, dal lunedì al venerdì ORARIO: 15 – 19
INFORMAZIONI	Circolo Giovani lavoratori via Garibaldi, 57 – Campogalliano Cel. 3683311910 Mail: masoni.edoardo@gmail.com/ montagnola@peconfesercentimo.it





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).

CORSI E LABORATORI	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 16.30 – 18.15 LUOGO: scuola primaria M. Saltini via Magazzeno, 19 – Carpi
POST - SCUOLA	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 16.30 – 18.30 LUOGO: scuola primaria G. Verdi via Boves, 1 – Carpi ORARIO: 16 -18 LUOGO: scuola dell'infanzia Arca di Noè via Bazzeca, 2 – Carpi
SVOLGIMENTO COMPITI	FREQUENZA: dal lunedì al venerdì ORARIO: 14.30 – 16.30 LUOGO: scuola primaria M. Saltini via Magazzeno, 19 – Carpi
INFORMAZIONI	Idearte Scuola Associazione Culturale Cel. 3891986282 Orario segreteria: lun/ven 14.30 – 18.15 Mail: ideartescuola@gmail.com Fb: Ideartescuola Associazione Culturale



LORIS GUERZONI

BALLI DI GRUPPO	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 21
BALLO LISCIO	FREQUENZA E ORARIO: martedì 21
GINNASTICA PER ADULTI	FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì ORARIO: 9 – 10, 10 – 11
INFORMAZIONI	Circolo Loris Guerzoni via Genova, 1 – Carpi Tel. 059/683336 – Fax 059/6311819 Orario segreteria: lun/ven 09 – 12, 15 – 18

RINASCITA BUDRIONE



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





BALLO LISCIO	Corsi di ballo liscio per adulti. FREQUENZA: martedì 20.30
DANZA CLASSICA	Corsi di danza classica per bambini, ragazzi e adulti. FREQUENZA: tutti i giorni
PILATES	Lezioni di gruppo di pilates FREQUENZA E ORARIO: martedì e giovedì 13.10 – 14
YOGA PER RAGAZZI E ADULTI	FREQUENZA: martedì e giovedì 18.30 – 19.30, 19.45 – 20.45
CANTO	Lezioni individuali di canto, solfeggio e coreografia. FREQUENZA: tutti i giorni
CINEMA	Corsi di cinema base e avanzato che si pongono gli obiettivi di imparare ad analizzare un'opera cinematografica e i rapporti tra società e cinema. FREQUENZA: Corsi di sei lezioni da 1.30 ore, una lezione a settimana
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
MUSICOCIOLE E PROPEDEUTICA	Corsi di propedeutica musicale per bambini dai 4 mesi ai 6 anni. FREQUENZA: sabato
TEATRO PER ADULTI	Improvvisazione teatrale per adulti in collaborazione con l'Associazione culturale IMPROGRAMELOT FREQUENZA: martedì, mercoledì e giovedì ORARIO: 20.30 – 23.30
TEATRO PER BAMBINI	Improvvisazione teatrale per bambini FREQUENZA: giovedì 17 – 18.15
ASTRONOMIA	Il corso si pone gli obiettivi di far capire com'è composto il nostro sistema solare e sapere riconoscere e distinguere vari oggetti celesti del fondo-ciolo. FREQUENZA: cinque lezioni da 1.30 ore alla settimana
ASTROLOGIA	Avviamento alla simbologia e linguaggio astrologico. FREQUENZA: otto lezioni da 1.30 ore, una lezione a settimana

CORSO DI INFORMATICA	Corsi di vari livelli che insegnano a usare un computer, smartphone/tablet (e vari programmi che esso contiene), l'utilizzo di internet e programmazione. FREQUENZA: corsi di due mesi, due ore alla settimana
FOTOGRAFIA	Corsi base e avanzati che si pongono come obiettivi imparare a utilizzare una macchina fotografica, le varie tecniche fotografiche con uscite pratiche. FREQUENZA: otto incontri da 2 ore, una lezione a settimana
LINGUE	Corsi di vari livelli: arabo, cinese, francese, giapponese, inglese, portoghese, russo, spagnolo e tedesco. FREQUENZA: tutti i giorni, corsi serali
PHOTOSHOP	Corso di vari livelli che si pongono come obiettivi imparare a muoversi su Adobe Photoshop con le sue varie funzioni e strumenti FREQUENZA: otto lezioni da tre ore alla settimana
FUMETTO	Il corso si pone come obiettivo la costruzione di un fumetto creando sia la storia che i disegni. FREQUENZA: venerdì 16 – 18
PITTURA A OLIO	Corso che si pone come obiettivi 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 20.30 – 22.30
SCRITTURA CREATIVA	Corso per creazione di romanzi: creazione trama, personaggi e ambientazioni, dialoghi e realizzazione di un racconto completo FREQUENZA: da ottobre, venerdì 20.30 – 22.30
INFORMAZIONI	Sandro Cabassi via Genova, 1 – Carpi (MO) Tel. 059/686650 Orario segreteria: lun/ven 17 – 19.30; sab 9 – 12 Mail: circolocabassi@libero.it

UGO BARBARO



BALLO LISCIO	FREQUENZA E ORARIO: giovedì 21
YOGA	FREQUENZA E ORARIO: lunedì 19 – 20
INFORMAZIONI	Circolo Ugo Barbaro via Chiesa Cortile, 37 – Cortile di Carpi Tel. 059/662366

SOLIERA



ARCI SOLIERA APS

GIORNATE DI PRESENTAZIONE DI TUTTI I CORSI ARCI SOLIERA 2019/2020

Contattaci per conoscere giorni e orario

CORSI E ATTIVITÀ PROPOSTE DA OTTOBRE 2019 A MAGGIO 2020

CORSI DI BALLO PER ADULTI	Balli caraibici, stile portoricano e cubano; principianti e avanzato; balli da sala, liscio, chacha, 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 dai 6/16 anni principianti e avanzato.
DANZA CLASSICA	Baby class, propedeutica alla danza classica 3/8 anni. Livelli avanzati 6/12 anni.
DANZA MODERNA	Avviamento alla danza moderna dai 6/14 anni.
GINNASTICA POSTURALE E PILATES	Corsi per adulti. FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 19.30 – 21.30
IN VIAGGIO VERSO IL BENESSERE	Attività benessere. Corsi per la terza età. FREQUENZA: lunedì, mercoledì e venerdì ORARIO: 8.30 – 10.30, 15 – 16
YOGA DINAMICO	Corsi per adulti. FREQUENZA: martedì e giovedì ORARIO: 13 – 14, 20.30 – 22.30
CANTO MODERNO	Corso annuale. Lezioni individuali e di gruppo per bambini e adulti.
CORSI DI MUSICA	Pianoforte classico e moderno, tastiera, chitarra classica ed elettrica, basso, contrabbasso, batteria, violino, fisarmonica e percussioni. Corsi annuali con lezioni individuali per i vari strumenti e musica d'insieme classica e moderna.

LABORATORI DI TEATRO	Per bambini e ragazzi 6/12 anni.
PROPEDEUTICA MUSICALE	10 incontri per avvicinare i piccoli al mondo della musica attraverso giochi, canzoni, ecc... Per gruppi di 10 bimbi max, 3/6 anni. FREQUENZA: da ottobre 2019, dieci incontri
CORSO DI INFORMATICA	Corsi di base e avanzati per imparare a usare il PC, corsi di base per imparare a usare tablet, smartphone, "iPad".
DOPOSCUOLA	-per scuole elementari presso sc. di Sozzigalli -per scuole medie presso nuova Casa delle Cultura "Habitat" FREQUENZA: da ottobre 2019
ENGLISH ATTACK	Corsi d'inglese per il tuo bambino – un modo divertente per imparare una lingua attraverso giochi, canzoni e tante altre attività manuali e creative. Per bimbi 3/6 anni e corsi per bimbi scuole elementari.
INGLESE PER ADULTI	Corsi di livello base, avanzati e conversazione.
IMPARIAMO A GIOCARE A SCACCHI	Corso di 10 incontri per bambini e ragazzi. Angolo scacchistico, aperto a grandi e piccoli. Disponibilità di un docente per insegnamento gratuito. FREQUENZA E ORARIO: venerdì 17 – 19
LABORATORIO DI FOTOGRAFIA	Per bambini e ragazzi 6/12 anni.
MANTENIMENTO E POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA	"Come e perché l'invecchiamento distrugge la capacità di ricordare", ciclo di incontri rivolti ad adulti e anziani.
PHOTOSHOP (CORSI BASE E AVANZATI)	Corso di 10 lezioni rivolto a tutti gli appassionati di foto e non solo.
ASPETTANDO I GIORNI DI FESTA	Brevi corsi di bricolage proposti per la realizzazione di addobbi, decorazioni e piccole idee regalo per la ricorrenza del Natale.

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.

IN CUCINA CON GABRIELLA NOSTERCHEF DI TRC

Alcune serate a tema dedicate a bimbi e adulti.

CORSI IN COLLABORAZIONE CON COOP ALLEANZA 3.0

Novembre 2019: la bellezza e il significato del colore con psicologa e arte terapeuta

febbraio 2020: spesa con la dietista

aprile 2020: corso di essiccazione frutta, ortaggi ed erbe con naturopata

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.arcioliera.com
Fb: Arci Soliera





FORMIGINE

NUOVAMENTE FORMIGINE CULTURA EVOLUZIONE BENESSERE

Corsi da settembre a giugno

YOGA DELL'ARMONIA	Una grande esperienza di benessere, efficace per sciogliere e scaricare le tensioni e recuperare elasticità, energia e rilassamento. Cicli trimestrali da settembre a giugno FREQUENZA E ORARIO: lunedì e giovedì 19.30
L'ARTE DELLA MEDITAZIONE	Tecniche antiche e moderne, essenziali per sentirsi in pace con noi stessi e in sintonia con l'intera esistenza. Cicli trimestrali da settembre a giugno FREQUENZA E ORARIO: giovedì 21
MAMMA E BIMBI YOGA	Giocare insieme, per conoscere meglio il proprio corpo con il movimento e il respiro, il ritmo e il suono, il silenzio e il rilassamento. Benvenuti anche i papà! Cicli trimestrali da settembre a giugno. FREQUENZA E ORARIO: lunedì 17.30
PILATES	Ottimo strumento per acquisire forza, flessibilità, tonicità, e fluida consapevolezza del corpo e del suo benessere. Cicli trimestrali da settembre a giugno. FREQUENZA E ORARIO: lunedì e mercoledì 13
GINNASTICA DOLCE	Esercizi mirati al rimodellamento e alla tonificazione del corpo, migliorando la resistenza e l'elasticità: in forma di ritmo e di musica! Cicli trimestrali da settembre a giugno. FREQUENZA E ORARIO: martedì e giovedì 13
LOTUS: LA FORMAZIONE DEL BENESSERE	Percorso di formazione professionale per operatori olistici. Per informazioni su programma e piano di studi: www.scuolabus.it FREQUENZA: da ottobre a luglio; un weekend al mese

REIKI – IL BENESSERE NELLE TUE MANI	Attiviamo e sperimentiamo un metodo semplice ed efficace per trasmettere energia e benessere al corpo, alla mente allo spirito. Iniziazioni di primo e secondo livello. FREQUENZA: un weekend
MEDITAZIONE E MINDFULNESS	Diversi metodi per svegliare la presenza attenta e consapevole, per sviluppare la percezione del proprio essere, in relazione fluida ed empatica con tutti e con tutto. FREQUENZA: un weekend, workshop intensivo
DIGITOPRESSIONE OLISTICA	Antico metodo orientale, attraverso pressioni manuali e digitali sui punti e sui meridiani energetici. FREQUENZA: un weekend, workshop intensivo
MERAVIGLIA E SPLENDORE	Un'avventura evolutiva per elevare la consapevolezza, approfondire la meditazione, rendere incondizionata l'apertura a noi stessi, agli altri, a tutto! FREQUENZA E ORARIO: un sabato al mese 10 – 17
MASSAGGIO CALIFORNIANO	Preziosa tecnica che porta giovamento all'intero organismo, esercitando una complessiva azione rilassante e benefica. FREQUENZA: un weekend, workshop intensivo
JOINT RELEASE BALANCING MASSAGE	Una tecnica di trattamento che aiuta a sciogliere dolcemente tutte le articolazioni e a distendere tutta la muscolatura collegata. FREQUENZA: un weekend, workshop intensivo
COSTELLAZIONI FAMILIARI EVOLUTIVE	Sistema efficace per liberarci da blocchi inconsci del passato e sviluppare serenità, forza e rispetto, per noi stessi e per gli altri. FREQUENZA: un weekend, workshop intensivo
INGLESE	Livelli principianti, elementari, pre-intermedi, intermedi e avanzati, conversazione. FREQUENZA: cicli trimestrali da settembre a giugno
SPAGNOLO	Livelli principianti, elementari, pre-intermedi, intermedi e avanzati, conversazione. FREQUENZA: cicli trimestrali da settembre a giugno
ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA	Livelli: principianti, intermedi, avanzati. FREQUENZA: cicli da 9 settimane da settembre a giugno, martedì ORARIO: 19.30 – 21

PROGRAMMAZIONE DEI PLC	Livelli: base, avanzati FREQUENZA E ORARIO: cicli da 14 settimane da ottobre a giugno, martedì e giovedì 20
INFORMAZIONI	Nuovamente cultura evoluzione benessere via Caduti di Superga, 2 – Formigine Tel. 059/557994 Orari segreteria: 10 – 12, 17 – 20 Mail: corsi@nuovamentecorsi.it Web: https://www.nuovamentecorsi.it/web/ Fb: NuovaMente Cultura - Evoluzione - Benessere

POLISPORTIVA FORMIGINESE



BACHATA	Corso di bachata. FREQUENZA: dal 19 settembre a maggio FREQUENZA E ORARIO: giovedì 21 – 22
BALLI DI GRUPPO	Divertenti balli in linea. FREQUENZA: dal 26 settembre a giugno. ORARIO: base giovedì 20 – 21.30, intermedio mercoledì 20.30 – 22, avanzato giovedì 21.30 – 23
BALLI DI GRUPPO OVER 60	Per muoversi in allegria. FREQUENZA: dal 16 settembre a maggio, lunedì e mercoledì ORARIO: base 14.30 – 15.30, intermedio 15.30 – 16.30, avanzato 16.30 – 17.30
BALLI COUNTRY	Corsi di balli country vari livelli. FREQUENZA: dal 24 settembre a maggio, martedì ORARIO: principianti 20.30 – 21.20, intermedi 21.20 – 22.10, avanzati 19.30 – 20.30
BALLO LISCIO	Corsi di vari livelli per imparare classici balli da Sala. FREQUENZA: dal 26 settembre, giovedì ORARIO: base 20.30 – 21.30, intermedio 21.30 – 22.30
BOOGIE WOOGIE	Corso di boogie a vari livelli. FREQUENZA: dal 25 settembre, mercoledì ORARI: base 20 – 21.30, intermedio 21.30 – 22.30
FLAMENCO	Di antiche origini spagnole, il flamenco è il patrimonio culturale e immateriale Unesco dal 2001. FREQUENZA: dal 16 settembre ORARIO: base lunedì 19.30 – 20.30, intermedio mercoledì 19.30 – 20.30

GRUPPO COREOGRAFICO	Preparazione alle gare di salsa. FREQUENZA: dal 16 settembre
LIGHT FITNESS	Movimenti aerobici per ogni età. Dal 17 settembre corso sempre aperto. FREQUENZA E ORARIO: martedì e giovedì 19.15 – 20.15
PORTAMENTO MASCHILE E GESTUALITÀ FEMMINILE	FREQUENZA: dal 16 settembre a maggio
SALSA BASE	FREQUENZA: dal 19 settembre a maggio, giovedì ORARIO: 20 – 21
SALSA CARAIBICO	Corsi di danza latino-americane, specialità "caraibico". FREQUENZA: dal 16 settembre, lunedì ORARIO: base 21 – 22, intermedio 20 – 21
SALSA NY STYLE	Corsi balli latino americani, specialità NY style. FREQUENZA: dal 16 settembre a maggio 2020, lunedì ORARIO: intermedio 20 – 21, avanzato 21 – 22
ZUMBA	Per ritrovare ritmo e forma con l'esclusivo dance fitness party. FREQUENZA: dal 17 settembre ORARIO: martedì 20.15 – 21.15, venerdì 20 – 21
GINNASTICA POSTURALE	Per tutelare la salute di tutto il corpo FREQUENZA: dal 18 settembre ORARIO: mercoledì e venerdì 14.30 – 15.30
CANTO	Corso di canto moderno per principianti. FREQUENZA: dal 18 settembre a maggio, mercoledì ORARIO: 19.15 – 20.45
COMUNICAZIONE	Non si può non comunicare... facciamolo al meglio. FREQUENZA: dal 4 novembre al 16 dicembre, lunedì ORARIO: 21 – 22.30
EMOZIONI IN CORSO	Le emozioni fondamentali: come riconoscerle, capirle e gestirle. FREQUENZA: dal 25 settembre al 6 novembre, mercoledì ORARIO: 21 – 22.30

**ATELIER DI
ARTETERAPIA:
SENTIERI DI
FIABA... VERSO
LA NARRAZIONE
DI SÉ**

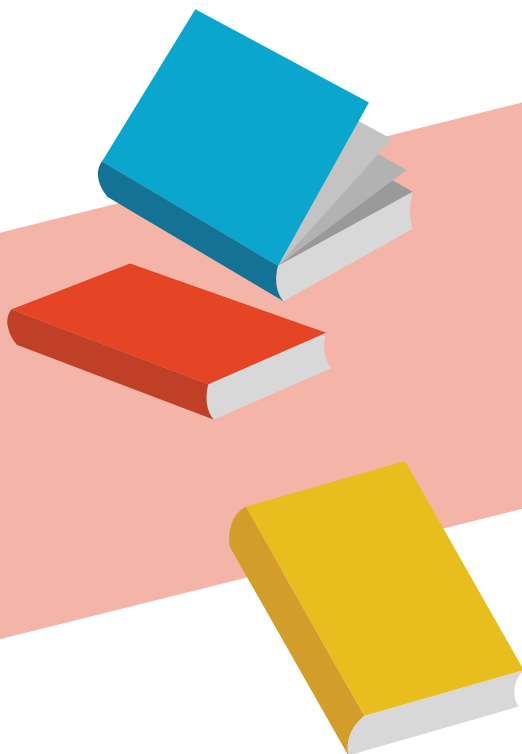
Percorsi espressivi tra movimento, disegno, fotografia e counselling.

FREQUENZA: sabato 26 ottobre 15 – 18.

A seguire sette incontri intensivi al sabato, una volta al mese, dalle 14 alle 19

INFORMAZIONI

Polisportiva Formiginese Arci Uisp
via Caduti di Superga, 2 – Formigine
Tel segreteria: 059/574988 – bar: 059/570310
Mail: polisportivaformiginese@gmail.com
Web: www.polisportivaformiginese.com
Fb, Instagram: Polisportiva formiginese





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: principianti 20.30 – 21.30, intermedi 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 GINNASTICA/ 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 GINNASTICA/ 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, lunedì e mercoledì 18.30 – 19.30, 19.30 – 20.30 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 mantenimento del tono muscolare e alla flessione - mobi- lità. 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: 16.30 – 18.30 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
LABORATORIO COLLETTIVO DI CHITARRA	Rivolto a bambini ma anche agli adulti. Gli incontri previsti sono 25, con cadenza settimanale. I gruppi saranno divisi in base all'età e alle competenze eventualmente acquisite in precedenza. Ogni gruppo deve essere formato da un minimo di 5 partecipanti e un massimo di 10. FREQUENZA E ORARIO: da ottobre ad aprile, lunedì ORARIO: bambini 16.30 – 17.30, adulti 17.30 – 18.30
INFORMAZIONI	Circolo Alete Pagliani APS via Monchio, 1 – Sassuolo Tel. 0536/807115 Orari segreteria: lun/ven 15 – 19, 20.30 – 23, sab/dom 15 – 19, 20 – 24.30. Chiuso il giovedì. Mail: ritagazzadi@libero.it

GRUPPO PITTORI SASSOLESI JACOPO CAVEDONI



DAL DISEGNO ALLA PITTURA	Corso di disegno e pittura. FREQUENZA: da ottobre a maggio, lunedì ORARIO: adulti 14.30 – 16.30, bambini e ragazzi 16.30 – 18.30 LUOGO: Galleria d'Arte Jacopo Cavedoni, via Fenuzzi 12/14 – Sassuolo
INFORMAZIONI	Gruppo pittori sassolesi Jacopo Cavedoni via Fenuzzi, 12/14 – Sassuolo Cel. 3397989055 Mail: pittoricavedoni@gmail.com Fb, Instagram: Gruppo pittori Jacopo Cavedoni - Sassuolo



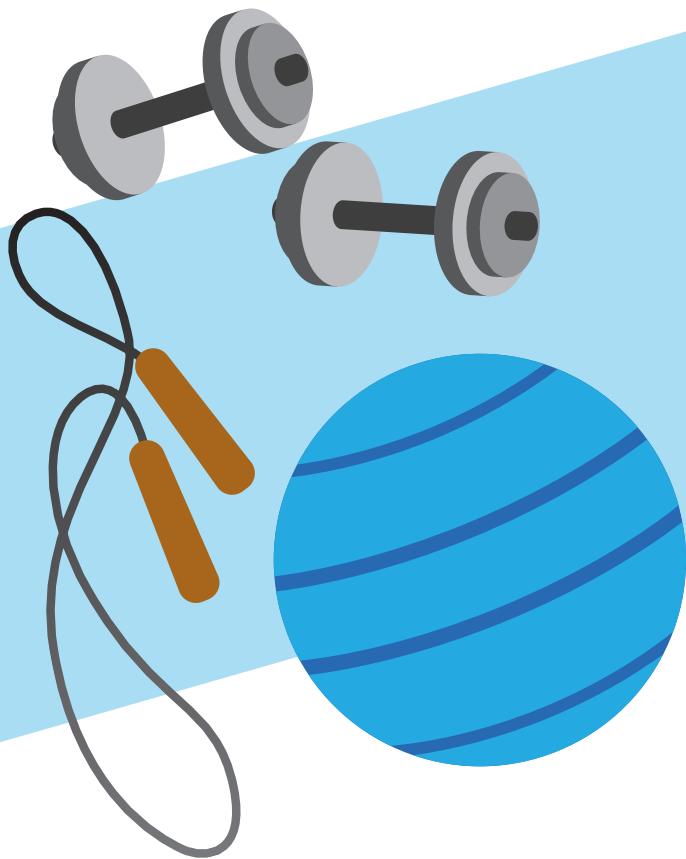
OTTAVIO TASSI

I corsi sono da settembre a giugno. Contattaci per conoscere giorni e orario.

Balli di gruppo per adulti, ginnastica antalgica posturale,
ginnastica di mantenimento – slow fitness, attività motorie per persone con disabilità.

INFORMAZIONI

Circolo Ottavio Tassi
via Repubblica, 32 – Sassuolo
Tel: 0536/884988
Fb: Circolo Ottavio Tassi



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 2019 e i primi mesi del 2020 verranno realizzati.

Tra le questioni che si affronteranno uno dei temi principali sarà riservato alla **promozione della salute mentale**. Percorsi differenti intrecceranno attività fisica, momenti di relax e attività dedicate ai "più" (anziani e giovani nel progetto **Sanamente**) che nel corso della propria vita sono venuti in contatto col disagio psichico. Dal 19 al 26 ottobre Modena e la sua provincia diventerà il palcoscenico di Måt – la settimana della salute mentale (promossa da Aust Modena) che alternerà spettacoli teatrali, convegni, seminari, film, concerti presentazioni di libri. L'obiettivo è riuscire a raggiungere un pubblico interno ed esterno al Servizio di salute mentale al fine di rafforzare le reti comunitarie 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**" e che nel presente si leggono ancora negli articoli della Costituzione e nella loro attuazione.

History Camp, invece, è un campo residenziale di approfondimento sulla storia del '900 intesa come esperienza formativa per attivare una cittadinanza critica nei giovani, abituati a vivere in un presente permanente, e far sì che possano compiere scelte in modo consapevole.

Attivare la comunità per creare inclusione, conoscenza e consapevolezza, coinvolgendo diversi target (giovannissimi, giovani, adulti, genitori) attraverso attività ricreative e culturali, e rendere i cittadini protagonisti nella vita sociale è invece l'obiettivo di **Attivazioni**, progetto che attraverso incontri di formazione, corsi, nelle nostre realtà associative di Modena e provincia cerca di mettere in moto processi di rigenerazione partendo dalla comunità cercando di coinvolgerla.

A questo si aggiungono i laboratori sulla discriminazione di genere che da tre anni portiamo nelle scuole superiori di Modena con il progetto "**We should all be feminists**" e il percorso di approfondimento e conferenze pubbliche "**In che mondo vivremo?**".

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

GUIDO SENZA
PENSIERI PERCHÈ
HO SEMPRE
QUALCUNO
AL MIO FIANCO.

Giulia



KM&SERVIZI

Garanzie su misura • Servizi hi-tech • Assistenza h24

Rendi più sicura ogni tua strada con **UNIBOX**, il sistema hi-tech N.1 in Europa che in caso di emergenza lancia l'allarme e attiva i soccorsi. **Installazione gratuita, assistenza e nuovi servizi** anche quando non sei alla guida. Per viaggiare tranquillo e semplificarti la vita.

UnipolSai Assicurazioni. Vicini alle persone, vicini a te.



CONVENZIONE
ARCI - UNIPOLSAI

**OFFERTA
ESCLUSIVA
PER I SOCI**

TI ASPETTIAMO IN AGENZIA

ASSICOOP 50°
Modena & Ferrara spa

www.assicoop.com



Numero Verde
800-992220

UnipolSai Assicurazioni

Agenzie di **MODENA** e **FERRARA** - www.assicoop.com

Messaggio pubblicitario. Prima della sottoscrizione leggere il Set Informativo pubblicato sul sito internet www.unipolsai.it

UnipolSai
ASSICURAZIONI