

COMERIO CORSI 2019-2020

PRESENTAZIONE DEI CORSI:

Domenica 15 e Sabato 21 Settembre
dalle ore 16.00 alle ore 19.00
📍 Centro Civico Comunale



PARTECIPA ALLA PRESENTAZIONE E SCOPRI IL CORSO ADATTO A TE!



TEMPO LIBERO



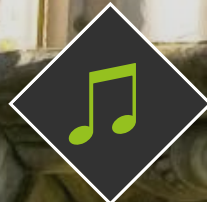
FITNESS



LINGUE

COMERIO CORSI

2019-2020



TEMPO LIBERO



FITNESS



LINGUE

Design by Federica Vita - info.vitagrafica@gmail.com



TEMPO LIBERO

IL CLOSLIEU - Centroeducazionecreatrice, Chiara Gervasini, Francesca Luini

Atelier di pittura secondo i principi di Arno Stern.

LUOGO: palestrina comunale
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 20 circa
DURATA: 60 - 90 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: mercoledì dalle 16:30 alle 17:30
eventuali altre aperture da definire
ETÀ: 3 - 99 anni
COSTO: € 120 ott. - dic./€ 160 gen. - mag.
CONTATTI: 3922223967 - gchiara.milla@gmail.com

CORSO DI SCRATCH - Claudia Morosinotto

Scratch è un linguaggio di programmazione a blocchi progettato dal MIT per avvicinare al coding i bambini dagli 8 anni. Impareremo le basi del pensiero computazionale, attraverso animazioni e giochi.

LUOGO: biblioteca
PERIODO: ottobre/gennaio
N. LEZIONI: 14
DURATA: 120 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: venerdì dalle 16:30 alle 18:30
sabato dalle 15:00 alle 17:00
ETÀ: frequentanti classi IV e V primaria
PARTECIPANTI: max. 6
COSTO: € 300
CONTATTI: claudia.morosinotto@gmail.com - 3404661976

STRUMENTO MUSICALE - Filarmonica di Comerio

Studio e pratica di uno strumento musicale bandistico (fiati/percussioni). Il corso completo ha una durata di 3/5 anni prima dell'inserimento in Banda e comprende lezioni di teoria, solfeggio e musica d'insieme.

LUOGO: sede della Filarmonica di Comerio
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 25
ETÀ: 6-99 anni
COSTO: disponibile in sede di iscrizione
CONTATTI: info@bandadicomerio.it - 3926830330 - www.bandadicomerio.it

ROBOTICA EDUCATIVA CON OZOBOT - Claudia Morosinotto

Ozobot è un robot piccolissimo in grado di seguire un percorso tracciato con linee. È ideale per un primo approccio alla robotica con i bambini. Programmabile con codici a colori (pennarelli) e con il programma a blocchi ozoblockly.

LUOGO: biblioteca
PERIODO: febbraio/aprile
N. LEZIONI: 8
DURATA: 120 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: Turno 1: venerdì dalle 16:30 alle 18:30
Turno 2: sabato dalle 15:00 alle 17:00
ETÀ: frequentanti classi IV e V primaria
PARTECIPANTI: max. 6
COSTO: € 180
CONTATTI: claudia.morosinotto@gmail.com - 3404661976

ARTE INSIEME - Nevia Larghi

Avvicinare in maniera giocosa l'arte ai bambini riprendendo quadri famosi con diverse "tecniche" (acquarello, pastelli a cera, matite colorate, ecc.)

LUOGO: biblioteca
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 8
DURATA: 120 minuti
FREQUENZA: mensile
GIORNO E ORARI: secondo sabato del mese dalle 14:30 alle 16:30
ETÀ: 9-12 anni
COSTO: € 200
CONTATTI: umberto.nevia@gmail.com



FITNESS

TOTAL BODY - G.A.G. - Manuela Perini

Migliora resistenza, tonicità e forza muscolare; potenzia la capacità cardio-circolatoria e respiratoria. Favorisce il dispendio calorico riducendo il grasso corporeo e apportando benefici in termine di salute e forma.

LUOGO: palestra comunale
PERIODO: dal 3 ottobre 2019 al 28 maggio 2020
DURATA: 60 minuti
FREQUENZA: 2 volte alla settimana
GIORNO E ORARI: lunedì e giovedì dalle 18:30 alle 19:30
ETÀ: adulti
CONTATTI: manuedvi@yahoo.it - 3339018230
facebook: total body gag Comerio

GINNASTICA TERZA ETÀ - Giuseppina Peruzzotti

Corso di ginnastica per persone della Terza Età.

LUOGO: palestra comunale
PERIODO: settembre/dicembre 2019 - gennaio/maggio 2020
N. LEZIONI: 27 (1° corso) - 39 (2° corso)
DURATA: 60 minuti
FREQUENZA: 2 volte alla settimana
GIORNO E ORARI: martedì e venerdì dalle 18:00 alle 19:00
ETÀ: dai 45 anni
COSTO: € 100 per corso
CONTATTI: 3669798065

Informazioni e iscrizioni: 14 settembre, dalle 10:00 alle 12:00 in Biblioteca

PILATES MATWORK - Francesca Gera

Allenamento a corpo libero mirato al rinforzo e all'allungamento muscolare.

LUOGO: palestra comunale
PERIODO: dal 25 Settembre 2019 al 10 Giugno 2020
DURATA: 36 lezioni
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: mercoledì dalle 20:30 alle 21:30
ETÀ: adulti
PARTECIPANTI: min. 10
COSTO: 120€ a trimestre
CONTATTI: francescagera@gmail.com - 3287331841

CORSO DI YOGA - Sabrina Marone

Lo yoga è una ginnastica dolce finalizzata al benessere fisico e mentale.

LUOGO: palestrina comunale
PERIODO: ottobre 2019 - maggio 2020
N. LEZIONI: circa 30
DURATA: 90 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: martedì dalle 19:30 alle 21:00
ETÀ: 30-70 anni
COSTO: € 120 a trimestre
CONTATTI: sbry65@libero.it - 3452697006

GINNASTICA ARTISTICA - A.S.D. Gym for life, Valentina Danioni, Martina Danioni

Corso di ginnastica artistica femminile e maschile.

LUOGO: palestra comunale
PERIODO: 4 ottobre/29 maggio
N. LEZIONI: 30
DURATA: 120 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: venerdì dalle 15:00 alle 17:00
ETÀ: 3-18 anni
COSTO: € 50
CONTATTI: valedanioni@gmail.com - 3492885365
marty.danio@gmail.com - 3349788991

GINNASTICA POSTURALE - Associazione Nuvole, Barbara Corda

La ginnastica posturale è l'insieme di postura e esercizi che ristabiliscono l'equilibrio muscolare e agisce sulle zone dolorose e rigide.

LUOGO: palestrina comunale
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 16
DURATA: 60 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: lunedì dalle 14:30 alle 15:30
mercoledì dalle 18:30 alle 19:30
ETÀ: giovani, adulti, senior
COSTO: € 175
CONTATTI: 3462355023 - barbaracorda70@gmail.com

DANZA CREATIVA PER ADULTI - Associazione Nuvole, Barbara Corda

La danza è per tutti! Questo corso è un mix di energia e creatività. La danza ha un effetto straordinario sul nostro stato fisico, mentale ed emotivo.

LUOGO: palestrina comunale
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 16
DURATA: 50 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: giovedì dalle 18:30 alle 19:20
ETÀ: giovani, adulti, senior
COSTO: € 143
CONTATTI: 3462355023 - barbaracorda70@gmail.com

DANZA CREATIVA PER ADOLESCENTI - Associazione Nuvole, Barbara Corda

La danza creativa per adolescenti offre un percorso di scoperta del corpo, del movimento e delle sue potenzialità espressive.

LUOGO: palestrina comunale
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 16
DURATA: 50 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: mercoledì dalle 17:30 alle 18:20
ETÀ: adolescenti
COSTO: € 143
CONTATTI: 3462355023 - barbaracorda70@gmail.com

ZUMBA FITNESS - Berenice Tegtmeier

La danza è il miglior allenamento! Utilizzo ritmi e movimenti della musica latino-americana mixati con movimenti tradizionali dell'aerobica.

LUOGO: palestra comunale
PERIODO: settembre 2019/luglio 2020
N. LEZIONI: 10
DURATA: 60 minuti
FREQUENZA: 2 volte a settimana
GIORNO E ORARI: martedì e giovedì dalle 20:30 alle 21:30
ETÀ: ragazzi e adulti
COSTO: € 60 per 10 lezioni
CONTATTI: 3336526952 - berenicegs78@hotmail.com



LINGUE

INGLESE PER BAMBINI E RAGAZZI - Mara Pedretti

Corso di potenziamento linguistico e preparazione alle certificazioni Cambridge English. Livelli disponibili: A1, A2, B1, B2 (Starters, Movers, Flyers, KET, PET, FIRST).

LUOGO: The English Corner presso la Biblioteca
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 26
DURATA: 60 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: lunedì, mercoledì, venerdì (8-10) (11-13) (14-15) 15+
ETÀ: min. 4/max. 8
PARTECIPANTI: disponibile in sede di iscrizione
COSTO: mara.pedretti@gmail.com - 3282968433
CONTATTI:

Informazioni, iscrizioni e test d'ingresso: dal 16 al 20 settembre, dalle 18:00 alle 19:30 in Biblioteca. Altri giorni e orari su appuntamento.

INGLESE PER ADULTI - Mara Pedretti

Corsi di lingua e conversazione per lo studio, il lavoro e il tempo libero.

Livelli disponibili: A1/A2, B1, B2, C1 (Certificazioni Cambridge English: KET, PET, FIRST, CAE, IELTS, BEC).

LUOGO: The English Corner presso la Biblioteca
PERIODO: ottobre/maggio
N. LEZIONI: 26
DURATA: 90 minuti
FREQUENZA: settimanale
GIORNO E ORARI: martedì, mercoledì, giovedì (18:00-19:30/19:30-21:00)
ETÀ: adulti
PARTECIPANTI: min. 4/max. 8
COSTO: disponibile in sede di iscrizione
CONTATTI: mara.pedretti@gmail.com - 3282968433

Informazioni, iscrizioni e test d'ingresso: dal 16 al 20 settembre, dalle 18:00 alle 19:30 in Biblioteca. Altri giorni e orari su appuntamento.