



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

amici.treterre@gmail.com - www.amicitreterre.ch



3 TERRE Corsi - PROGRAMMA PRIMAVERA 2024

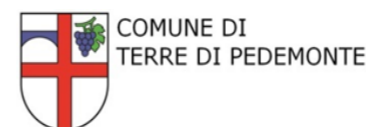
Musica Lezioni settimanali individuali durante tutto l'anno scolastico	<p>Di regola i corsi si tengono nella sede delle Scuole elementari di Cavigliano. Per INFORMAZIONI e ISCRIZIONI rivolgersi direttamente al docente interessato.</p> <table border="0"> <tr> <td>Chitarra classica/elettrica</td> <td>Flauto traverso ev. flauto dolce</td> </tr> <tr> <td>Basso elettrico - Batteria e percussioni</td> <td>Ma. Magda BIANCHINI</td> </tr> <tr> <td>Mo. Stefan CHIARA</td> <td>091 791 64 16, magdabianchini284@gmail.com</td> </tr> <tr> <td>077 493 31 25, tragiksoul@icloud.com</td> <td>Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti</td> </tr> <tr> <td>Per bambini da 7 anni e adulti.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Flauto dolce e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA</td> <td>Pianoforte - Ma. Sara OSENDA</td> </tr> <tr> <td>076 3911859, cchiara1234@gmail.com</td> <td>079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com</td> </tr> <tr> <td>Per bambini da 7 anni e adulti</td> <td>Per bambini da 7 anni e adulti</td> </tr> </table>	Chitarra classica/elettrica	Flauto traverso ev. flauto dolce	Basso elettrico - Batteria e percussioni	Ma. Magda BIANCHINI	Mo. Stefan CHIARA	091 791 64 16, magdabianchini284@gmail.com	077 493 31 25, tragiksoul@icloud.com	Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti	Per bambini da 7 anni e adulti.		Flauto dolce e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA	Pianoforte - Ma. Sara OSENDA	076 3911859, cchiara1234@gmail.com	079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com	Per bambini da 7 anni e adulti	Per bambini da 7 anni e adulti
Chitarra classica/elettrica	Flauto traverso ev. flauto dolce																
Basso elettrico - Batteria e percussioni	Ma. Magda BIANCHINI																
Mo. Stefan CHIARA	091 791 64 16, magdabianchini284@gmail.com																
077 493 31 25, tragiksoul@icloud.com	Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti																
Per bambini da 7 anni e adulti.																	
Flauto dolce e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA	Pianoforte - Ma. Sara OSENDA																
076 3911859, cchiara1234@gmail.com	079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com																
Per bambini da 7 anni e adulti	Per bambini da 7 anni e adulti																
Percussioni Djembe e dun dun	<p>Lo DJEMBE è un tamburo a clessidra dell'Africa occidentale, per accompagnare feste e ricorrenze.</p> <p>CORSO BAMBINI: martedì, 16:30 -17:30 CORSO ADULTI: martedì, 18:00-19:00 Centro giovani di Cavigliano - 12 lezioni - Costo: giovani CHF 280.—; adulti CHF 380.— Info e iscrizione: Ibrahima SARR, musicista, 079 105 73 82, ibrahimasarr.ib68@gmail.com</p>																
Ginnastica	<p>Il Total Body PILATES è una tecnica adatta a tutti, che tonifica gambe...e glutei, con un finale di stretching.</p> <p>Martedì (gambe addominali e glutei) Mercoledì (braccia, schiena e addominali) 18:00-19:00 Palestra Cavigliano Costo: CHF 20.—/lezione Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com</p>																
Pilates Plus	<p>Il Pilates Plus è un metodo bilanciato per ritrovare il piacere nell'attività fisica, prevenire infortuni e stare in salute a tutte le età.</p> <p>CORSO 1: giovedì 18:00 – 19:00 CORSO 2: sabato – 10:00-11:00 Sala o palestra Cavigliano Costo: CHF 20.—/lezione Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com</p>																
Movimento creativo	<p>Corsi individuali o di gruppo adatti a tutte le età (dai 2 ai 99 anni): i PICCOLI saranno coinvolti in una fiaba, i RAGAZZI potranno scegliere le musiche ed esprimersi per pura gioia e per gli ADULTI ci sarà principalmente musica di vario genere. Lo scopo, per tutte le fasce d'età, saranno l'armonia, la gioia e la fiducia, in un ambiente accogliente e divertente.</p> <p>Costo/ora: CHF 15.— piccoli; CHF 10. — ragazzi; CHF 25. — adulti Info e iscrizioni: Cistina RIZZOLI, 079 488 62 96, crizzoli00@gmail.com,</p>																
Yin&Yang Yoga	<p>Una combinazione di pratiche con l'obiettivo di creare armonia ed equilibrio, nel corpo e nella mente, unendo il flusso consapevole del movimento, che energizza e rafforza la muscolatura di tutto il corpo (Yang), ad una pratica più statica e contemplativa che permettere profondi allungamenti (Yin). Adatto e consigliato a tutti.</p> <p>Lunedì, 18:00-19:15, Palestra di Cavigliano Costo: "info abbonamenti" sul sito Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com, www.rosarocayogi.wordpress.com</p>																
Mi diverto con lo yoga (bambini)	<p>Scopriamo il nostro corpo attraverso simpatiche posizioni, giochi, favole e musica, e impariamo la mindfulness attraverso diverse tecniche, tra cui il bricolage. Favorisce lo sviluppo consapevole del bambino in un ambiente ludico. Bambini dai 6 ai 10 anni.</p> <p>Lunedì 16:45-17:45 Palestra di Cavigliano Costo: CHF 120.— per 8 incontri Minimo di iscritti: 4 bambini per corso Info e iscrizione: Simone JENNI, simonejenni@bluewin.ch, 079 432 94 15</p>																
Hatha Yoga	<p>Ogni lezione include Asana (posizioni yoga), Pranayama (esercizi sulla respirazione) ed una meditazione finale a tema.</p> <p>Quando: lunedì, 18:30 – 19:45 Dove: Sala Tara Rossa, Via Campi Grandi di Mezzo 26, Tegna (posteggi disponibili) Costi: 20.— CHF/ lezione (lezione di prova gratuita) Possibili pacchetti da CHF 150.— per 10 lezioni Info e iscrizioni: Amanda SIMONA, 076 461 02 71, amanda.simona2205@gmail.com</p>																

Corso di meditazione guidata, carte sciamaniche e respirazione	<p>Questi incontri permettono di educare la mente all'armonia, alle opportunità, al silenzio e all'amore. Benefici: sostegno nel raggiungimento di un obiettivo personale, maggiore fiducia in se stessi, riduzione di stress psicofisico, attingere alle proprie risorse in situazioni difficili.</p> <p>Ogni lunedì, 20:00 – 21:30 – La prima lezione di prova gratuita. Sala Scuole elementari di Tegna Costo: 10 incontri consecutivi CHF 150. —, oppure non consecutivi o meno incontri CHF 20. — a serata. Info e iscrizioni: Eliana PEDRIOLI, terapeuta complementare e coach 079 793 85 33, eliana.pedrioli@bluewin.ch, www.elianapedrioli.ch</p>
Arti marziali	<p>Ken Ryu Budo– aumentare la vitalità promuovendo la salute</p> <p>Divertimento e disciplina, allenamento fisico e mentale, adatto a tutte le età</p> <p>Sensei Takeshi Oryoji, Japan 1972 – Qi cong, Taichi chuan, Budo</p> <p>Da 14 anni: 8h / 100. – CHF Palestra di Cavigliano Mercoledì: 19:15 — 20:15 Qi cong – Taichi chuan 20:15 — 21:15 Budo (tecniche di combattimento) Info e iscrizioni: kenoryoji@gmail.com, Milena 079 912 74 22 (SMS o whatsapp)</p>
Scacchi	<p>Corso di scacchi per bambini e ragazzi principianti e avanzati.</p> <p>Giovedì 17:30 - 18:45 Luogo: da stabilire 10 lezioni: CHF 60.— compreso libro didattico Animatori: Maja e Mike WALZER Info e iscrizione: Mike WALZER, 079 207 20 41, mike.walzer@bluewin.ch</p>
Danza country	<p>Primi passi nella Danza country.</p> <p>8 lezioni a CHF 96.— (prima lezione gratuita), oppure singola lezione CHF 12.— Minimo 5 iscritti Lunedì: 19:30 – 20:30 Sala comunale di Cavigliano Animatrice: Bianca PONGELLI - Info e iscrizioni: 079 484 29 80, biancapam63@gmail.com</p>
Laboratorio di danza creativa	<p>Un invito a muoverci insieme e scoprirci attraverso la danza. Anatomia esperienziale, giochi per l'improvvisazione, musicalità del corpo.</p> <p>Dai 14 anni in su Lunedì: ore 18:00 – 19:00 Luogo: da stabilire Info e iscrizioni: yare-yala@protonmail.com</p>
Corso dimostrativo Potatura di piante da frutta	<p>Sabato 3 febbraio 2024 a Verscio nel frutteto della famiglia Morgantini si terrà il corso dimostrativo di potatura di piante da frutta.</p> <p>Ritrovo alle 08.45 presso la stazione della Centovallina di Verscio; il corso termina a mezzogiorno. La tassa di partecipazione è di CHF. 20.— per persona. In caso di maltempo il corso è rinviato al sabato successivo. Info e iscrizione: Marco REGAZZI, 079 337 31 44, vivaioeregazzi@bluewin.ch, ingegnere in frutticoltura.</p>
Escursioni Walking Nordic Waking	<p>Un modo stimolante per camminare insieme, scoprire il nostro splendido territorio, accrescere le potenzialità fisiche e favorisce il benessere mentale. La camminata a buon ritmo con i bastoni rafforza gambe, braccia e spalle. Migliora la postura tonifica, glutei e addominali, allena il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, l'attività fisica stimola scambi piacevoli e costruttivi.</p> <p>Il martedì, dalle 14.00 alle 16.00, da settembre a fine maggio. Info e iscrizione: Silvana 079 573 48 94 - Marilena 079 357 09 37</p>
Giochiamo ad arrampicare	<p>È un corso di iniziazione all'arrampicata dove si scopre lo sport attraverso il gioco, per il divertimento di adulti e bambini.</p> <p>Comprende 2 lezioni in palestra (1h 30') e 2 uscite su roccia. Costo: CHF 220. —, tutto compreso. Info e iscrizione: Iván DE ABAJO, 078 721 56 85, ivan@sisport.ch</p>

IMPORTANTE:

- a) i corsi potranno essere sospesi o annullati su decisione dell'Autorità comunale o qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti;
- b) di regola le lezioni/sedute si svolgeranno seguendo il calendario scolastico.

Per chi volesse sostenerci, la **tassa sociale annua è di CHF 20.—** (info su www.amicitreterre.ch/soci-e-sostenitori).



RAIFFEISEN



6655 Intragna