

CORSI 2011

INFORMAZIONI

Le iscrizioni si raccolgono fino ad una settimana prima dall'inizio del corso telefonando al 3486489995 o mandando una mail a

liberarci@arcilecco.it

Al momento dell'iscrizione occorre versare la metà dell'importo totale del corso. Per frequentare i corsi è necessaria la tessera ARCI, costo 10 euro.

Per ulteriori informazioni contattare il 348 6489995 o visitare il sito liberarci.jimdo.com.

Il circolo LiberArci si riserva di annullare i corsi che non raggiungono il numero minimo d'iscritti, rimborsando la quota d'iscrizione

La prima lezione di ogni corso sarà ritenuta di prova per i nuovi partecipanti a richiesta vogliono approfondire alcuni contenuti del programma con gli insegnanti e decidere per la prosecuzione. Dopo sarà necessario dare eventuale conferma del corso.

Sabato 17 settembre ore 20.00 tutti in piazza a Barzanò

Ore 20.00 presentazione e dimostrazione dei corsi

Ore 21.00 danza popolari con i damatrà

ARCI una scelta per la Pace - La Cultura - La Solidarietà - I Diritti -
La Partecipazione



CORSI AUTUNNO

2011

PRESSO IL CIRCOLO DI BARZANO'

Via Sirtori 32 - 23891 Barzanò (LC) - Tel.3486489995

liberarci@arcilecco.it - liberarci.jimdo.com



FOTOGRAFIA

BIONERGENICA

PILATES

DANZA DEL VENTRE

DANZE POPOLARI

DEGUSTAZIONE DEL MIELE

PRIMO SOCCORSO

SPAGNOLO

TASTIERA E PIANOFORTE

INTERNET



IL VENERDI' RITROVO DEL CIRCOLO FOTOGRAFICO

CORSI 2011

- BIOENERGETICA:

Una pratica che ci permette di sciogliere, attraverso esercizi fisici guidati, le tensioni localizzate nei muscoli per poter scoprire, riscoprire e integrare parti di noi. Il corpo ne è il protagonista, il fulcro dove tutti i nostri aspetti umani si integrano e si manifestano. **Quando:** il mercoledì dalle 12.30 alle 13.30, per 10 incontri dal 12/10.

Dove: alla palestra del Comune di Viganò. **Numero Min/Max:** 6 – 12 persone. **Quota d'iscrizione:** 120€.

Insegnante: Tamara Miriam Volpi, praticante dal 1994, formazione Ipsy 2010.

- DANZA DEL VENTRE:

E' una antica danza di origine orientale che ogni donna può praticare a qualsiasi età per migliorare il proprio corpo e la propria espressività. Corso base e intermedio per chi ha già frequentato altri corsi. **Quando:** il martedì dalle 20.00 alle 21.00 (corso base) e dalle 21.00 alle 22.15 (corso intermedio), dal 27/9 per 11

incontri. **Dove:** Palestrina comunale di Viganò. **Numero Min/Max:** 7 – 15 persone. **Quota iscrizione:** 130 €.

Insegnanti: Virginia Conti e Claudia Corti, studiano danza orientale dal 2004.

- PRIMO SOCCORSO:

Nozioni teoriche di base ed esercitazioni pratiche per conoscere e sviluppare la capacità di attuare manovre idonee di primo soccorso. **Quando:** il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 19/10 per 4 incontri. **Dove:** presso la Biblioteca di Barzanò. **Numero Min/Max:** 8-25 persone. **Quota d'iscrizione** 25€. **Coordina** Carlo Eboli, infermiere

- DANZE POPOLARI:

Durante il corso si analizzeranno alcuni tipi di danze spiegando il significato dei gesti ed i movimenti compiuti in relazione alla provenienza della stessa. Attraverso l'utilizzo dei passi fondamentali e delle danze più semplici entreremo in possesso di un vocabolario di movimenti e gestiche ci permetterà di rielaborare alcune coreografie a nostro piacimento. Non è necessario nessun abbigliamento particolare, solo un paio di scarpe comode. **Quando:** il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 5/10 per 12 incontri. **Dove:** presso la palestra comunale di Viganò. **Numero Min-Max** 15-30 persone. **Quota d'iscrizione:** 120 €. **Insegnante:** Roberto Gallenda, musicista dei Damatrà e ballerino

- PILATES:

Un metodo per "scoprire" se stessi, ascoltarsi, cambiare ed arrivare ad uno stato di equilibrio e armonia.

Quando: il giovedì dalle 18.00 alle 19.00, per 16 incontri dal 20/10. **Dove:** Aula Magna Comune di Sirtori.

Quota d'iscrizione: 130€. **Numero min-Max** 8-15 persone. **Insegnate:** Giovanni Capra

- TASTIERA E PIANOFORTE:

Lezioni individuali di pianoforte e tastiera, sia per principianti sia per chi vuole approfondire le proprie conoscenze musicali e tecniche, una lezione settimanale di 1 ora per un minimo di 10. **Quando:** dal 17/10,

giorno e orario da concordare. **Dove:** al circolo Liber Arci. **Quota d'iscrizione** 20€ a lezione. **Insegnante:**

Franco Napoli, musicista e insegnante di musica.

CORSI 2011

- INTERNET: CONOSCKERLO PER USARLO MEGLIO

Corso base per utilizzare internet. Primi passi, il browser, proteggersi da virus o spie, l'antivirus, la posta elettronica, accessori per la rete, i sistemi operativi, i domini gli spazi web, ecc...

Quando: lunedì dalle 21.00 alle 22.30. dal 2/11, per 5 incontri. **Dove:** al circolo Liber Arci. **Numero Min/Max:** 5 – 15 persone. **Quota d'iscrizione** € 60. **Insegnante:** Gabriele Riva.

- COME RICONOSCERE LA QUALITA' DEL MIELE:

Minicorso di degustazione per adulti e bambini, in collaborazione con Elio e Alfonso Bonfanti dell'apicoltura Melyos. Il corso approfondirà gli aspetti produttivi del miele vergine integrale. **Quando:** sabato 22/10 dalle 15.00 alle 17.00. **Dove:** al circolo Liber Arci di Barzanò. **Quota d'iscrizione:** gratuito

- FOTOGRAFIA

Corso intermedio di fotografia. Come migliorare l'inquadratura: alcune regole sempre valide, una panoramica su immagini scattate da diversi fotografi, e un'accurata analisi sul modo individuale di inquadrare le foto. Tre serate per capire come trasformare degli scatti banali in qualcosa di più bello. Una su come gestire l'esposimetro della fotocamera, per ottenere un'esposizione corretta; gestione del colore e del contrasto. Una serata dedicata alla fotografia "still-life", con prove pratiche di illuminazione e inquadratura. Una serata alla scoperta di un utilissimo programma di fotoritocco, gratuito e molto facile da usare, per rimediare a eventuali errori commessi in ripresa. **Quando:** mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 5/10 per 5 incontri più un'uscita da concordare nel fine settimana. **Dove:** al circolo Liber Arci. **Numero Min/Max:** 6– 12 persone. **Quota iscrizione:** 60€. **Insegnante:** Bruno Dell'Oro, fotografo professionista.

- TEATRO:

Il corso prevede una parte di tecnica attoriale, acquisita attraverso l'allestimento e la messa in scena di uno spettacolo teatrale, interamente ad opera degli allievi. **Quando:** il lunedì dalle 21.00 alle 22.30 dal 3/10 per 25 incontri. **Dove:** presso la sede del Circolo. **Numero Min/Max:** 7-12 persone. **Quota d'iscrizione:** 260 €. **Insegnate:** Silvia Melis, attrice diplomata al Corso per Attore del Teatro Prova di Bergamo. Dal 2005 conduce laboratori e corsi di teatro per bambini, ragazzi e adulti. Lavora come attrice e regista per la compagnia teatrale Antisopore.

- SPAGNOLO:

Corso base (livello A1- A2) per chi si accosta per la prima volta alla lingua. **Quando:** il venerdì dalle 21.00 alle 22.30. Dal 14/10, per 32 incontri. **Dove:** Presso il circolo Liber Arci di Barzanò **Numero Min/Max:** 5 – 10 persone. **Quota iscrizione:** 260€. **Insegnante:** Giovanni Fumagalli insegnante di lingue. Il corso è allineato ai livelli richiesti dal quadro comune europeo di riferimento per le lingue .