

# Corsi 2013-2014

**Domenica 6 ottobre dalle 16.00**

**Festa e presentazione dei corsi con  
aperitivo e concerto acustico in sede**

**DANZA DEL VENTRE:** Corso base Martedì (dalle 20.00 alle 21.00) e Corso intermedio (dalle 21.00 alle 22.00), dal 25 settembre; per 12 incontri €120 + tessera Arci. Palestra comunale di Viganò  
**Insegnante:** Claudia Corti

**INFORMATICA:** Corso base, Lunedì (dalle 20.45 alle 22.30) dal 14 ottobre, Corso intermedio, Martedì (dalle 20.45 alle 22.30) dal 15 Ottobre; per 8 incontri €100 + tessera Arci. Scuola Media di Barzanò o Scuola Elementare di Sirtori **Insegnante:** Marco Corbetta

**PILOGA (PILATES + YOGA):** Giovedì, dalle 18.00 alle 19.00 dal 10 ottobre, per 16 incontri €130 + tessera Arci. Aula Magna Comune di Sirtori. Possibilità di un corso il venerdì mattina previo accordi **Insegnante:** Giovanni Capra

**DANZE POPOLARI:** Mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 dal 9 ottobre, per 10 incontri €80 + tessera Arci. Palestra comunale di Viganò **Insegnante:** Morgan Fazio

**BREAKDANCE:** Corso base a partire dai 16 anni: Mercoledì (dalle 20.00 alle 21.30) dal 9 ottobre; per 10 lezioni, €100 + tessera Arci. Circolo Liber Arci Barzanò **Insegnante:** Daniele De Angelis

**GRAFOLOGIA E NEUROFISIOLOGIA DELLA MANO:** Lunedì dalle 21.00 alle 22.30 dal 7 ottobre, per 4 incontri €50 + tessera Arci. Presso la sede del circolo Liber Arci **Insegnante:** Franca Bodega

**POTATURA INVERNALE ALBERI DA FRUTTA:** Nozioni tecnico-pratiche specifiche per eseguire le corrette potature degli alberi da frutto. Giovedì dalle 21.00 alle 22.30 per 2 incontri (dal 27 febbraio 2014) €30 + tessera Arci. Circolo Liber Arci di Barzanò  
**Insegnanti:** Luigi Cereda e Aldo Colombo

**ORTO DOMESTICO:** Impariamo a gestire un proprio orto, Mercoledì (dalle 21.00 alle 22.30) per 4 incontri dal 2 aprile 2014, più un'uscita, €40 + tessera Arci. Circolo Liber Arci di Barzanò  
**Insegnanti:** Luigi Cereda e Aldo Colombo

Liber Arci, via Sirtori 32 - 23891 Barzanò (LC)

→ mail: [corsi@liberarci.com](mailto:corsi@liberarci.com)

→ sito: [www.liberarci.com](http://www.liberarci.com)

**RICONOSCERE LA QUALITA' DEL MIELE:** Corso di degustazione per adulti e bambini in collaborazione con l'apicoltura Melyos. Si approfondiranno gli aspetti produttivi del miele vergine integrale. Sabato 8 febbraio 2014 dalle 15.00 circolo Liber Arci di Barzanò

**PANIFICAZIONE IN CASA CON LIEVITO MADRE:** tempi di cottura, farine, tipologie di lavorazioni, verrà svelato l'arcano mistero di come sempre più persone si dedichino a fare il pane in casa, è facile, divertente, e sano. Martedì 12 novembre e altre date da definire €15 + tessera Arci, compreso materiale e il pane che farai.  
**Insegnante:** Maddalena SOCIETA' AGRICOLA NATURA VIVA - Cascina Monte Gregorio, Cremella

**MEDICI DI SE STESSI:** Un corso per saperne di più sul rapporto tra alimentazione e malattie. Tutti gli insegnamenti sono volti al ripristino del potere di guarigione insito in ognuno di noi, per un recupero naturale dello stato di salute **Insegnante:** Massimo Bianchessi. Naturopata e ricercatore, autore del libro "Come sono guarito dalla psoriasi". martedì dalle 18.30 alle 20.00 dal 15 ottobre per 6 incontri, €50 + tessera Arci. Presso Circolo Liber Arci Barzanò

**In programmazione:**

**CORSO DI "AUTODIFESA FINANZIARIA",** conoscere i meccanismi per capire il sistema, tra conto corrente, mutui, spread, azioni e obbligazioni

**CORSO DI "PRIMO SOCCORSO",** aperto a tutti, nozioni di base, esercitazioni per conoscere e sviluppare la capacità di attuare idonee manovre di "primo soccorso"

## INFO SUI CORSI 2013 - 2014

Le iscrizioni si raccolgono nella sede del Circolo:

**nei LUNEDI' dal 2 Settembre dalle 17 alle 19**

**Tel.348 6489995**

Il circolo Liber Arci si riserva di annullare i corsi che non raggiungono il numero minimo d'iscritti rimborsando la quota d'iscrizione. L'iscrizione vincola al pagamento dell'intera somma prevista. Per i nuovi iscritti di alcuni corsi sarà possibile, a richiesta, una lezione di prova.

**Agevolazioni per disoccupati e cassintegrati.**