

# NUOVA STAGIONE: CORSI 2020-21



2020  
2021

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE

Due lezioni settimanali Lunedì e Giovedì  
corso 1 : dalle 9 alle 10  
corso 2 : dalle 10 alle 11  
corso 3 : dalle 11 alle 12  
n. 60 lezioni



## Da Settembre a Maggio ISCRIZIONI

a partire da Lunedì 7 Settembre c/o la segreteria del Circolo  
ACLI Lambrate Via Conte Rosso 5 (1° piano scala interna)

**inizio corsi : GIOVEDÌ 1 OTTOBRE 2020**

### QUOTE

per gli iscritti 2019-2020 da ottobre a Dicembre si procederà al recupero delle lezioni perse per  
CORONAVIRUS per cui la quota annuale 2020-2021 risulterà ridotta come segue:

€ . 100 : senza presentazione modello ISEE ----- € . 150 PER NUOVI ISCRITTI  
Gratuito: con presentazione modello ISEE sino a 12000 euro ----- GRATUITO NUOVI ISCRITTI  
€ . 50 : con presentazione modello ISEE tra 12000 e 15000 ----- € . 80 PER NUOVI ISCRITTI  
€ . 80 : con presentazione modello ISEE tra 15000 e 22000 euro ----- € . 100 PER NUOVI ISCRITTI  
per **tutti** i partecipanti obbligatoria tessera Circolo ACLI : € . 20  
il modello ISEE può essere richiesto (previa prenotazione) al CAF ACLI Lambrate

per informazioni telefonare al n.° 022157295

CIRCOLO ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Asd-Aps Via Conte Rosso 5 20134 Milano  
email:accli.lambrate@libero.it - www.circolocaccli.lambrate.it



Circolo ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Asd-Aps  
Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano  
tel/fax.022157295 - email:accli.lambrate@libero.it www.circolocaccli.lambrate.it



## Corso 2020/21 TOTAL BODY

Alterna degli esercizi di aerobica ad una serie di  
allenamenti da svolgere a terra, per tonificare e  
modellare le zone dei glutei, delle gambe e degli  
addominali con esercizi a ritmo musicale con  
l'ausilio anche di piccoli attrezzi,  
come step e cavigliere.

**Da Ottobre 2020 a Maggio 2021**  
**Due lezioni settimanali**  
**c/o Circolo ACLI Lambrate**

**Giorni : Lunedì e Giovedì dalle 18 alle 19**

**Inizio : Giovedì 8 Ottobre 2020**

**Costo : € . 200 per 60 lezioni (+ € . 20,00 tessera Circolo ACLI)**

Iscrizioni a partire da Lunedì 2 Settembre 2019 c/o Segreteria del Circolo ACLI Lambrate  
tutti i giorni dalle 9.30 alle 11.30 dalle 16.00 alle 18.00



Circolo ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Asd-Aps  
Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano  
tel/fax.022157295 - email:accli.lambrate@libero.it www.circolocaccli.lambrate.it



## Corso 2020/21 STRETCHING TONICA

Aumenta la flessibilità e la elasticità dei muscoli e  
dei tendini, con un miglioramento globale della  
capacità di movimento. Inoltre è un'ottima forma di  
prevenzione delle contratture muscolari, in alcuni  
casi diminuisce la sensazione di fatica e può  
prevenire traumi muscolari e articolari.

**Da Ottobre 2020 a Maggio 2021**  
**Due lezioni settimanali**

**c/o Circolo ACLI Lambrate**

**Giorni : Lunedì e Giovedì dalle 19 alle 20**

**Inizio : Giovedì 8 Ottobre 2020**

**Costo : € . 200 per 60 lezioni (+ € . 20,00 tessera Circolo ACLI)**

Iscrizioni a partire da Lunedì 2 Settembre 2019 c/o Segreteria del Circolo ACLI Lambrate  
tutti i giorni dalle 9.30 alle 11.30 dalle 16.00 alle 18.00



Circolo ACLI LAMBRATE "Giovanni Bianchi"  
Via Conte Rosso, 5 - Milano - tel/fax 022157295  
email:accli.lambrate@libero.it - www.circolocaccli.lambrate.it



## LABORATORIO DI CHITARRA PRATICA

Il Metodo facile e divertente di ENZO ROMANO!!!  
In spazi e condizioni in linea con le norme ANTI-COVID19  
**CORSI 2020/21 durata 3 MESI (12 lezioni di 1 ora) per tutte le età!**

### NUOVI CORSI BASE PRINCIPIANTI

2 fasce orarie al venerdì da **VENERDÌ 2 Ottobre 2020**  
ore 17,45-18,45 e ore 18,45-19,45

### CORSI INTERMEDI & AVANZATI

per chi già suona o strimpella  
inizio Lunedì 28 Settembre ore 19 - 22 **3 fasce orarie**  
in base al livello  
inizio Mercoledì 30 Settembre ore 19,15 - 22,15 **3 fasce orarie**  
in base al livello

**Per principianti Prima lezione prova gratuita**  
(confermare al 3200578639):

**VENERDÌ 2/10 ore 17,45 e ore 18,45 - prova anche 9/10**

Maestro:

**Enzo Romano**

musicista - cantautore

Enzo Romano-ex GRIMM

> canale youtube: tour con G. Morandi  
in Superclassifica con *Be my baby* e *Piccola*  
finale Big SANREMO '79 e '89 - vari album e TV  
finale EXPO'15 "Forza Canzone d'Italia nel Mondo!"  
con E in Vita vù - disponibile per LIVE & FESTE PRIVATE



**Sede corso: Circolo Acli Lambrate - Via Conte Rosso 5 MI**

Costo corso: € 140 per 12 lezioni di 1 ora + q. iscriz. ne € 30 - Allievi per corso:  
**minimo 5** - Possibilità lezioni **PRIVATE** da LUN a SAB - Iscrizioni: **direttamente**  
con il Maestro - Altra sede a MONZA > iscrizioni **aperte tutto l'anno**: vai al sito!

**Info dettagliate: Maestro Enzo Romano cell 3200578639**



**CIRCOLO ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi APS-ASD**

Via Conte Rosso, 5 – Milano tel 021557295  
email: accli.lambrate@libero.it - sito: www.circoloacclilambrate.it



## CORSI SERALI DI INGLESE (2020-2021)

PRINCIPIANTI / BASE / PRE-INTERMEDIO / INTERMEDIO / LETTURA E CONVERSAZIONE

### Orario lezioni

Corso pre-intermedio (B1) Lunedì dalle 19.00 alle 20.30 (inizio 05/10/2020)  
Corso principianti (A1) Lunedì dalle 20.30 alle 22.00 (inizio 05/10/2020)

Corso base (A1/A2) Martedì dalle 19.00 alle 20.30 (inizio 06/10/2020)  
Letture e conversazione (B2) Martedì dalle 20.30 alle 22.00 (inizio 06/10/2020)

Corso intermedio (B1/B2) Giovedì dalle 19.00 alle 20.30 (inizio 08/10/2020)

In base all'effettiva richiesta potranno essere inseriti nuovi corsi in serate/orari diversi da quelli sopra indicati.

### Presentazione corsi e test d'ingresso:

Martedì 22/09/2020 dalle 20.30 alle 22.00 (solo per i nuovi iscritti)  
Giovedì 24/09/2020 dalle 20.30 alle 22.00 (solo per i nuovi iscritti)

### Sede del corso

: Circolo ACLI Lambrate - Via Conte Rosso, 5 - Milano

### Numero di lezioni

: 20 (venti) da 90 minuti

### Materiale didattico

: a carico degli iscritti da acquistare direttamente in libreria

### Quota di partecipazione

: € 180,00 + € 20,00 tesseramento ACLI

### Numero di partecipanti

: minimo 6 - massimo 8 studenti per classe

### Iscrizioni:

Dal 7 settembre 2020 c/o la segreteria del Circolo ACLI Lambrate dalle 9.30 alle 11.30 oppure con e-mail: [accli.lambrate@libero.it](mailto:accli.lambrate@libero.it) specificando il corso che interessa. Per i nuovi iscritti è comunque necessario partecipare al test di ingresso per l'esatta valutazione del livello. Per informazioni sui corsi chiamare il cellulare 347 2264997.



**Circolo ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi ASD-APS**

Via Conte Rosso 5 - Milano  
tel/fax.022157295 - email: accli.lambrate@libero.it www.circoloacclilambrate.it



## corso di PITTURA ad ACQUARELLO



Insieme a **Gaetano Cassaro**, professionista del fumetto e acquarello, studieremo le tecniche di base ispirandoci a **Sumi Painting** (acquarello cinese)



**Presentazione : Domenica 18 Ottobre 2020  
ore 10.30 al Circolo ACLI**

Durata del Corso : 5 lezioni di ore 2,30 - dalle 9.30 alle 12.00

Giorni del corso: Domenica 25 Ottobre

Domenica 1 - 8 - 15 - 22 - 29 Novembre

Costo del corso : €. 100 + tessera Circolo ACLI Lambrate €. 20

Info : Docente Gaetano Cassaro tel. 022641137

Segreteria Circolo ACLI Lambrate tutti i giorni dalle 9.30-11.30 - 15.30-18.00  
tel. 022157295

**1° LEZIONE GRATUITA!**

**15 OTTOBRE 2020**

6 LEZIONI OGNI GIOVEDÌ 20:30 ALLE 22:30  
costo €. 150 (+ tessera ACLI annuale €. 20)

INFO: 331.30.96.932  
[WWW.PEPPERSOLUTIONS.NET](http://WWW.PEPPERSOLUTIONS.NET)

# CORSO DI FOTOGRAFIA

Circolo ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi ASD - APS  
Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano  
tel/fax.022157295 - email: accli.lambrate@libero.it  
www.circoloacclilambrate.it



**CIRCOLO ACLI LAMBRATE Giovanni Bianchi Aps-Asd**

Via Conte Rosso, 5 - Milano  
email: accli.lambrate@libero.it - sito: [www.circoloacclilambrate.it](http://www.circoloacclilambrate.it)



### CORSO

## GINNASTICA POSTURALE e DANZA DEL VENTRE



c/o Circolo ACLI Lambrate - via Conte Rosso 5 milano

**Tutti i Mercoledì dalle 18 alle 19**

**Inizio MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE 2020**

**INSEGNANTE NURYA**: insegna da 25 anni questa danza ed è tra le prime insegnanti in Italia. Nurya diploma ISTITUTO NAZIONALE DANZA SPORTIVA CONI MAESTRA DANZE ORIENTALI SECONDO GRADO E MAESTRA FEDERALE FIDS CONI 2° GRADO) inoltre **diploma Nazionale di "Operatore posturale"**. Nurya da 20 anni studia i poteri curativi di questa danza e ha scritto il libro "La più antica delle danze e il suo potere curativo: Danza del ventre" pubblicato nel 2007 che ha avuto più di 70 recensioni dalla stampa nazionale. Nurya è anche NATUROPATA e si occupa del benessere femminile a 360°:

**Corso: ADATTO A DONNE DI TUTTE LE ETÀ.**

Il corso, (grazie al metodo utilizzato da Nurya), è rivolto soprattutto al benessere e adatto a DONNE DI TUTTE LE ETÀ E STRUTTURA FISICA. Lavoreremo sulle proprietà benefiche che questa danza svolge sul corpo della donna che la pratica (secondo il metodo descritto nel libro di Nurya "la più antica delle danze e il suo potere curativo: danza del ventre" pubblicato nel 2007 quando della danza del ventre come cura non parlava nessuno in Italia).

### PROGRAMMA:

-GINNASTICA POSTURALE: CHE MOBILITAZI DOLCEMENTE OGNI PARTE DEL CORPO CON GINNASTICA POSTURALE  
-MOVIMENTI CHE FANNO BENE E SBLOCCANO LOMBARI, BACINO RIABILITANO IL PERINEO, MIGLIORANO LA POSTURA, RIATTIVANO CIRCOLAZIONE E TONIFICANO IL CORPO.+ GINNASTICA POSTURALE  
-RIATTIVAZIONE DEI CHAKRA TRAMITE CRISTALLI, ODDORI, COLORI, MUSICA, E MOVIMENTI DI DANZA  
-USO DEL VELO PER RISCOPRIRE LA PROPRIA FEMMINILITÀ  
-PERCUSSIONE PER "TIRARE FUORI" LA RABBIA E SENTIRSI PIU' FORTI  
-DANZE IN CERCHIO PER RITROVARE LA MAGIA FEMMINILE E SINTONIA CON LE ALTRE DONNE E UNA COREOGRAFIA.  
Corso adatto a DONNE di tutte le età e costituzione, e anche a chi ha bisogno di GINNASTICA POSTURALE ma si annoia a farla, infatti l'insegnante NURYA è diplomata MAESTRA di danze orientali (livello 2) ma è anche OPERATORE POSTURALE DIPLOMATO e Istruttore di ginnastica posturale 3 e GINNASTICA POSTURALE IN GRAVIDANZA quindi inserisce queste sue conoscenze anche nella lezione pomeridiana di "danza del ventre come terapia" La lezione è molto utile inoltre per la RIABILITAZIONE DEL PERINEO.

Costo : €. 40,00 mensili almeno 3 mesi  
(+ 20 € tessera annuale ACLI Lambrate asd obbligatoria per copertura assicurativa)

**PRIMA LEZIONE DI PROVA gratuita  
14 Ottobre 2020**