

## GINNASTICA DOLCE

Ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto. È un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi.

**2 lezioni a settimana** da Ottobre a Maggio, totale 60 lezioni  
Giorni: **Martedì e Giovedì** dalle 9.00 alle 10.00 (1° corso)  
dalle 10.00 alle 11.00 (2° corso)  
dalle 11.00 alle 12.00 (3° corso)

Inizio: **Martedì 28 Settembre 2021**

Costo: € 150 senza presentazione modello ISEE

**Siamo in attesa di conferme da parte del Municipio 3 (come gli scorsi anni) per la riduzione dei costi di partecipazione in base alle fasce di reddito su modello ISEE.**  
(+ € 20 Tessera Circolo ACLI per TUTTI i partecipanti)

## TOTAL BODY

Tipologia di allenamento caratterizzata da esercizi che coinvolgono tutto il corpo migliorando la forma fisica e il benessere generale.

**2 lezioni a settimana**, totale 60 lezioni  
Giorni: **Lunedì e Giovedì** dalle 18.00 alle 19.00  
Inizio: **Lunedì 27 Settembre 2021**

**Lezioni di prova gratuita: Lunedì 27/09 ore 18.00**

Costo: € 230 per 60 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

## GINNASTICA POSTURALE E DANZA ORIENTALE

Corso adatto a donne di tutte le età e costituzione fisica. Ginnastica posturale che mobilizza ogni parte del corpo, sblocca lombari, bacino, riabilita il perineo, migliora la postura, riattiva la circolazione e tonifica il corpo.

Giorno: **Mercoledì** dalle 18.00 alle 19.00 e dalle 19.00 alle 20.00  
Inizio: **Mercoledì 6 Ottobre 2021**

**Lezione di prova gratuita: 6 Ottobre 2021 ore 18.00**

Costo mensile: € 40 (min. 3 mesi) (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

## BALLI CARAIBICI

Entra nel magico mondo del ballo. Troverai forma fisica e tanto divertimento!

**CORSI PER PRINCIPIANTI, INTERMEDI & AVANZATI**

**1 lezione a settimana**

Giorni: **Lunedì, Martedì e Mercoledì** dalle 20.30 alle 23.00

Inizio: **Lunedì 27 Settembre 2021**

Costo: € 95 trimestrale (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

**Lezioni di prova gratuita:**

**Venerdì 17/09 ore 21.00 - Domenica 19/09 ore 16.00**

**Lunedì 20/09 ore 21.00 - Martedì 21/09 ore 21.00**

**Mercoledì 22/09 ore 21.00 - Giovedì 23/09 ore 21.00**

## CHITARRA

Laboratorio di chitarra pratica per principianti e non di tutte le età.

**NUOVI CORSI BASE PRINCIPIANTI**

**Lunedì** dalle ore 19.50 alle ore 20.50

**Mercoledì** dalle ore 18.15 alle ore 19.15

**Venerdì (Principianti 2° livello)** dalle ore 18.00 alle ore 20.00

**Per principianti lezione prova gratuita: Lunedì 27/9 ore 19.50 e Mercoledì 29/9 ore 18.45 (Confermare al 3200578639).**

**CORSI INTERMEDI & AVANZATI**

**Lunedì (Livello intermedio)** dalle ore 18.45 alle ore 19.45

**Martedì (Livello intermedio)** dalle ore 18.45 alle ore 20.45

**(Livello avanzato)** dalle ore 20.50 alle ore 21.50

**Mercoledì (Livello avanzato)** dalle ore 19.20 alle ore 20.20

Inizio: **Lunedì 27 Settembre 2021**

Costo: € 140 per 12 lezioni (+ € 30 Quota iscrizione)

## FOTOGRAFIA

Un corso teorico e pratico per tutti che ti guiderà ad usare al meglio la tua macchina fotografica per ottenere fantastiche immagini creative!

Giorno: **Giovedì** dalle 20.30 alle 22.30

Inizio: **Giovedì 14 Ottobre 2021**

Costo: € 150 per 6 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

# CORSI 2021/2022

## GINNASTICA DOLCE

## TOTAL BODY

## GINNASTICA POSTURALE E DANZA ORIENTALE

## BALLI CARAIBICI

## CHITARRA

## FOTOGRAFIA

## PITTURA AD AQUARELLO

## INGLESE

## INGLESE PER BAMBINI

## CUCINA

## SEDE DEI CORSI

Circolo ACLI Lambrate "Giovanni Bianchi"  
Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano

**PER PARTECIPARE AI CORSI  
È RICHiesto IL GREEN PASS**

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONE AI CORSI

Segreteria del Circolo ACLI Lambrate "Giovanni Bianchi"

Via Conte Rosso 5 (1° piano) - 20134 Milano

tel./fax 022157295 - email: [acli.lambrate@libero.it](mailto:acli.lambrate@libero.it)

aperta dal Lunedì al Venerdì

dalle ore 9.30 alle 11.30 e dalle 16.00 alle 18.00

**Apertura Iscrizioni: 6 Settembre 2021**



**Circolo ACLI Lambrate  
"Giovanni Bianchi" ASD-APS**  
Via Conte Rosso 5 - 20134 Milano  
tel/fax 022157295  
email: [acli.lambrate@libero.it](mailto:acli.lambrate@libero.it)  
[www.circoloacclilambrate.it](http://www.circoloacclilambrate.it)

## PITTURA AD AQUARELLO

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

Giorno: **Domenica** dalle 9.30 alle 12.00

Date: **3, 10, 17, 24, 31 Ottobre e 7 Novembre 2021**

**Presentazione: Domenica 26 Settembre 2021 ore 10.00**

Costo: € 100 per 6 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

## INGLESE

Lezioni in classi con numero contenuto di partecipanti che consente di poter essere seguiti personalmente e di apprendere l'inglese in maniera efficace e divertente.

**Corso pre-intermedio (B1) Lunedì** dalle 19.00 alle 20.30  
(Inizio: **Lunedì 4 Ottobre 2021**)

**Corso principianti (A1) Lunedì** dalle 20.30 alle 22.00  
(Inizio: **Lunedì 4 Ottobre 2021**)

**Corso base (A1/A2) Martedì** dalle 19.00 alle 20.30  
(Inizio: **Martedì 5 Ottobre 2021**)

**Corso da definire Martedì** dalle 20.30 alle 22.00  
(Inizio: **Martedì 5 Ottobre 2021**)

**Corso intermedio (B1/B2) Giovedì** dalle 19.00 alle 20.30  
(Inizio: **Giovedì 7 Ottobre 2021**)

**Presentazione e TEST INGRESSO (solo per i nuovi iscritti):**

**Mercoledì 22/9** dalle 20.30 alle 22.00

**Giovedì 23/9** dalle 20.30 alle 22.00

Costo: € 220 per 20 lezioni (+ € 20 Tessera Circolo ACLI)

## INGLESE PER BAMBINI

**CORSO PER BAMBINI DELLA SCUOLA PER L'INFANZIA**

Giorno: **Lunedì** dalle 16.15 alle 17.15

**CORSO PER BAMBINI DALLA I ALLA III ELEMENTARE**

Giorno: **Lunedì** dalle 17.30 alle 18.30

Inizio: **Lunedì 4 Ottobre 2021**

Costo: € 200 per 20 lezioni

## CUCINA

## CORSI DI CUCINA AMATORIALE MONOTEMATICI DI UNA SERATA

Chef **Raffaele Mancini**

**Giorni:** Martedì e mercoledì

**Orario:** 19.30 - 22.30

**Prezzo:** I prezzi si intendono a persona - IVA inclusa

**Partecipanti:** Min 4 - max 10 persone.  
(vedi indicazioni specifiche per ogni corso)

**Prerequisiti:** Nessuno

**Materiali:** Il prezzo di ogni corso comprende tutto il materiale e le attrezzature necessarie alla realizzazione. Unica eccezione per i corsi "Tartare". Si potranno portare a casa le realizzazioni

**Location:** Postazioni dedicate in sala e utilizzo della cucina. Sanificazione e distanziamento di legge garantito dal Circolo Acli.

Martedì 19/10/21 **RISI E RISOTTI** - € 50 - max 6 part.

Mercoledì 20/10/21 **PASTA FRESCA E PASTA RIPIENA** - € 50

Martedì 26/10/21 **TORTE E DESSERT** - € 50

Martedì 02/11/21 **RICETTE DI CARNE BIANCA** - € 60 - max 6 part.

Martedì 09/11/21 **CUCINA VEGETARIANA** - € 50 - max 6 part.

Martedì 16/11/21 **RICETTE DI PESCE** - € 70

Martedì 23/11/21 **CUCINA VEGANA** - € 50 - max 6 part.

Martedì 30/11/21 **RICETTE DI CARNE ROSSA** - € 70 - max 6 part.

Mercoledì 1/12/21 **RICETTE PER I GIORNI DI FESTA** - € 60 - max 6 part.

Martedì 11/01/22 **CUCINA NON-SPRECO (Avanzi delle feste)** - € 50

Mercoledì 12/01/22 **CUCINA E INTOLLERANZE** - € 60 - max 6 part.

Martedì 18/01/22 **CUCINA SCANDINAVA** - € 60

Mercoledì 19/01/22 **RICETTE DALL'ORIENTE** - € 60 - max 6 part.

Martedì 25/01/22 **TARTARE DI PESCE E CEVICE** - € 40

(Materie prime a carico del partecipante)

Martedì 01/02/22 **TARTARE DI CARNE** - € 40

(Materie prime a carico del partecipante)

**Per informazioni:**

Paola Romanò Mob: 3498812448 - Lun - Sab dopo le ore 18

E-mail: [paola@byraffaelemancini.it](mailto:paola@byraffaelemancini.it)