



Comune di Settala

Città Metropolitana Di Milano

CORSI PER IL TEMPO LIBERO 2021-22

✓ **CORSO DI CUCITO PER TUTTI - Nathasha Avila, cell. 3703519135**

Per sviluppare la creatività e le capacità nel mondo del cucito realizzando progetti creativi, cartamodelli, abiti su misura e riparazioni sartoriali.

✓ **CORSI DI MUSICA by Musik Art - Steve Lamera cell. 3480023900**

Canto, Chitarra, Basso, Batteria, Pianoforte. I corsi sono rivolti a tutte le fasce d'età e livello.

✓ **CORSI DI BALLO E DANZE CARAIBICHE - Anna Picello cell. 3331608467**

Ballo Liscio, Danze Standard, Danze Latino Americane, Danze Caraibiche. Balli di Gruppo.

✓ **CORSO DI CROSS CARDIO - Sabrina Pianta cell 3478258428**

E' un allenamento funzionale a 360 gradi: unisce una parte di allenamento Cardiovascolare ad una parte di allenamento di tonificazione con piccoli attrezzi e a corpo libero dove in ogni lezione viene proposto un tipo di 'wod' (workout of the day) diverso.

✓ **CORSI DI DANZA CLASSICA E MODERNA -Guendalina Duncan cell. 3290575950**

Insegnante (Teatro alla Scala, Diplomata all'Accademia Nazionale di Danza).

Corsi di PROP dai 3/6 anni. Sviluppo psico-fisico globale.

Danza classica e moderna, contemporanea: dai 6 ai corsi avanzati: sbarra, centro, punte, sviluppo della presa di coscienza del corpo e dello spazio, interazione a livello di gruppo.

Neoclassico e repertorio. Educazione al ritmo musicale, arricchimento della tecnica. Coreografie veloci e complesse.

✓ **CORSO DI KARATE E DIFESA PERSONALE -Erminio Pistoni, 8° Dan, cell. 3440102572**

Karate-do, nello stile Shotokan, disciplina e autodisciplina, apprendimento delle tecniche di autodifesa a mani nude, ma in particolare il raggiungimento dell'equilibrio interiore. E' possibile praticare il karate sia a livello amatoriale, sia agonistico, dai 5 anni in su. Sarà attivo anche un corso di difesa personale, se il numero di iscritti sarà sufficiente.

✓ **CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA - Rigon Marta cell. 3200624840**

Corso base di Ginnastica Artistica rivolto a bambine da 6 anni in su; le ginnaste durante il corso impareranno gli elementi base con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.

✓ **CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI F. Ceccarelli cell.329 0933045 – R. Fedeli cell. 339 1700484**

Corso per un pubblico adulto ed ha come finalità il miglioramento o almeno il mantenimento della flessibilità muscolo-scheletrica, della correttezza posturale globale e del potenziamento muscoli posturali. Con l'avanzare dell'età, rischiano di compromettere le normali funzioni fisiologiche legate al movimento e tendono a peggiorare nel tempo le loro capacità fisiche.

✓ **CORSI DI PILATES - Guendalina Duncan cell . 3290575950**

(Federazione Italiana Fitness, YMCA, Alto impatto dal CSEN)

I corsi, sono aperti a tutti, rimette in forma e allevia i mal di schiena posturali. Movimenti lenti e controllati integrati con la respirazione. Adatto agli sportivi come integrazione della preparazione atletica, è molto utilizzato nella riabilitazione post traumatica.

✓ **CORSO DI YOGA - Nicoletta Negri cell. 3278539505**

Un corso per distendere i muscoli e sciogliere le articolazioni - allineare la schiena e alleggerire le spalle - liberare la mente dai pensieri inutili - imparare a gestire le difficoltà emotive di questo particolare momento

