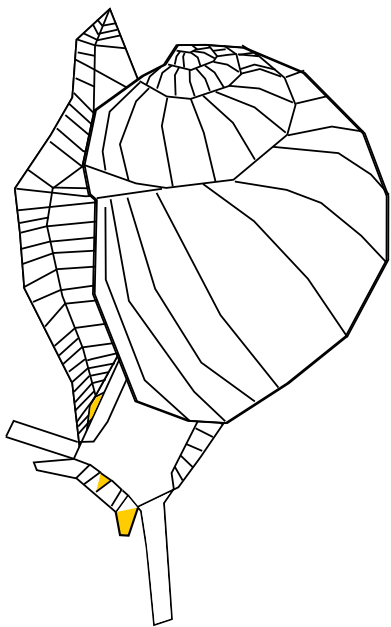


## Open Day !

Sabato 5 ottobre 2019  
dalle 14 alle 18

gli insegnanti di tutti i corsi di **creatività** saranno disponibili per rispondere a domande, soddisfare curiosità e proporre un piccolo assaggio di tutte le discipline proposte



New!

E' nato un **NUOVO SPAZIO** dedicato all'arte e alla creatività, dove insegnanti qualificati propongono attività utili sia a potenziare le capacità espressive di ciascuno che a fornire utili suggerimenti per migliorare tecniche e modalità di lavoro. Per principianti e non, un'occasione per condividere insieme agli altri la passione per le discipline pittoriche e plastiche. Ti aspettiamo a Lecco, al Circolo Arci Promessi Sposi di v.le Lombardia n.7



## CREATIVITA'

**DISEGNO BASE** con *Richolly Rosazza, pittore e illustratore*  
10 incontri | Martedì 18.30-20.30  
Costo: 150 euro (materiale escluso)  
Primo incontro martedì 15 ottobre

**PITTURA A OLIO** con *Richolly Rosazza, pittore e illustratore*  
10 incontri | Martedì 20.30-22.30  
Costo: 150 euro (materiale escluso)  
Primo incontro martedì 15 ottobre

**ACQUERELLO** con *Richolly Rosazza, pittore e illustratore*  
10 incontri | Lunedì 20.30-22.30  
Costo: 150 euro (materiale escluso)  
Primo incontro lunedì 14 ottobre

**ACQUERELLO BOTANICO** con *Bianca Banfi, acquarellista*  
10 incontri | Venerdì 10-12 oppure 18.30-20.30  
Costo: 140 euro (materiale escluso)  
Primo incontro venerdì 18 ottobre

**ILLUSTRAZIONE** con *Pierluigi Pintori, illustratore*  
8 incontri | Mercoledì 18.30-20.30  
Costo: 120 euro (materiale escluso)  
Primo incontro mercoledì 16 ottobre

**CALLIGRAFIA SPERIMENTALE E LETTERING** con *Pierluigi Pintori, illustratore*  
5 incontri | Giovedì 18.30-20.30  
Costo: 70 euro (materiale escluso)  
Primo incontro giovedì 17 ottobre

**CHARACTER DESIGN** con *Pierluigi Pintori, illustratore*  
5 incontri | Lunedì 18.30-20.30  
Costo: 70 euro (materiale escluso)  
Primo incontro lunedì 14 ottobre

## ISCRIZIONI E REGOLAMENTO

Tutti i corsi sono riservati ai Soci Arci

### > TESSERAMENTO

La tessera annuale è valida in tutti i Circoli d'Italia. Con il tesseramento Arci entri a far parte di una rete che promuove cultura, formazione e ricreazione. Il costo della tessera 2019-2020 presso il Circolo Arci EduPop è di 12 euro.

### > ISCRIZIONI

#### Corsi di lingue straniere

dal 16 settembre al 04 ottobre 2019  
da lunedì a venerdì, ore 18.30 - 20.30  
Tutti i corsi di lingue avranno inizio il 14 ottobre 2019.  
Per maggiori INFORMAZIONI contattare la Segreteria organizzativa al numero 0341365580 nei giorni e negli orari sopra indicati oppure via mail: [lingue@edupoplecco.org](mailto:lingue@edupoplecco.org)

#### Corsi di Ben-essere, Cucina e Creatività, Italiano L2

dal 16 settembre 2019  
da lunedì a giovedì, ore 9.30 - 12.30 e 14.30 - 18.30  
Per maggiori INFORMAZIONI, contattare la Segreteria organizzativa al numero 0341365580 nei giorni e negli orari sopra indicati oppure via mail: [corsi@edupoplecco.org](mailto:corsi@edupoplecco.org)

### > PAGAMENTO

In un'unica soluzione al momento dell'iscrizione tramite contanti, assegno, Bancomat, carta di credito o bonifico bancario:  
Circolo Arci EduPop | IBAN : IT 08 S 05018 01600 000016731697  
Banca Popolare Etica, filiale di Milano.  
>> per i corsi di Lingue Straniere: possibilità di pagamento in due rate: 200 euro al momento dell'iscrizione e saldo di 160 euro entro il 30 novembre 2019

### > RINUNCIA

L'eventuale rinuncia al corso deve essere comunicata al massimo 8 giorni prima dall'avvio dello stesso, oltre tale limite nulla sarà restituito. Se presentata domanda entro i suddetti termini, la quota verrà rimborsata trattenendo 40 euro per diritti di segreteria ed eventuale test d'ingresso. Il Circolo si riserva di non avviare i corsi che non raggiungono il numero minimo di iscritti previsto: in questo caso sarà rimborsata totalmente la quota di iscrizione.

### > CALENDARIO

I corsi che hanno durata annuale iniziano da lunedì 14 ottobre 2019 e si concludono alla fine di maggio 2020. Per corsi brevi e workshop: date e orari di inizio sono specificati nella descrizione della singola attività. Sono previste interruzioni per il periodo natalizio e per quello pasquale, che verranno comunicate ai corsisti dalle relative Segreterie. Non sono previsti rimborsi e/o recuperi per le lezioni non effettuate per motivi non dipendenti dall'Ente organizzatore.

### > DOVE

I corsi di lingue straniere e di lingua italiana L2 si tengono nelle aule della sede del Circolo Arci EduPop, in via C. Cantù 18 a Lecco, che è provvista anche di un laboratorio in cui si svolgono i corsi di cucina. Le attività di danza e movimento vengono invece realizzate in palestra (stesso indirizzo, cortile interno). I corsi di creatività si tengono presso la sede del Circolo Arci Promessi Sposi (v.le Lombardia n°7, Lecco)

### > DOCENTI

Tutti i nostri insegnanti sono soci Arci qualificati e con pluriennale esperienza nell'ambito dell'insegnamento. Perseguono una modalità di approccio aperta che lascia spazio alla condivisione e allo scambio reciproco.



All'ingresso della città di Lecco, nei pressi del Ponte Kennedy sorge il Circolo Arci EduPop: un accogliente luogo di dialogo, confronto, elaborazione culturale e costruzione collettiva.

Uno spazio dedicato alla formazione e all'autoformazione, strutturata secondo la tradizione del mutualismo sociale e culturale in cui Arci affonda le proprie radici: l'**Educazione Popolare**.

Le attività di Educazione Popolare consistono in **corsi, seminari, laboratori e workshop** che vengono organizzati per i Soci Arci su differenti tematiche. Sono attività educative di tipo non istituzionale ma di qualità, grazie alla collaborazione con professionisti di settore che credono in una didattica di gruppo, coinvolgente e dinamica, in grado di accogliere gli svariati input della società contemporanea e di rispondere quindi agli specifici bisogni di conoscenza delle persone **valorizzandone le competenze**.

I corsi Arci sono occasione di socializzazione e buon utilizzo del tempo libero, coltivando insieme agli altri passioni e **sviluppando potenzialità** inespresse, per ritrovare ben-essere psico-fisico in un periodo storico in cui i ritmi lavorativi e di vita divengono via via più frenetici.

Al Circolo Arci EduPop è possibile condividere strumenti utili per diventare cittadini sempre più consapevoli, attivi protagonisti del proprio presente e costruttori di una società futura solidale e includente, in cui tutti i diritti siano per tutti.

I corsi Arci sono sviluppati a **prezzi popolari**, nel rispetto di uno dei cardini della mission Arci: la difesa di una Cultura diffusa, accessibile, di tutti e per tutti. Tutti i corsi sono rivolti ai **Soci Arci**.

Circolo Arci EduPop  
via C. Cantù n°18, Lecco  
tel. 0341365580  
[www.edupoplecco.org](http://www.edupoplecco.org)

[corsi@edupoplecco.org](mailto:corsi@edupoplecco.org)  
[lingue@edupoplecco.org](mailto:lingue@edupoplecco.org)

[f](https://www.facebook.com/edupoplecco) [i](https://www.instagram.com/edupoplecco) [@edupoplecco](https://www.instagram.com/edupoplecco)



# CORSI 2019 2020

ATTIVITA' DI EDUCAZIONE POPOLARE RIVOLTE AI SOCI ARCI

ESCI DAL GUSCIO!



CREATIVITA'  
BEN-ESSERE  
LINGUE  
CUCINA

## LINGUE STRANIERE

26 incontri settimanali di 2 ore.  
360 euro (test d'ingresso e materiale didattico incluso).  
200 euro all'iscrizione, saldo 160 euro entro il 30 novembre 2019.  
Articolazione in cinque livelli tramite test d'ingresso. Gruppi di 5-10 corsisti.

**INGLESE** con *Massimiliano Migliarese*,  
*insegnante madrelingua*

Livello 1 (principiante)

Giovedì 9.30-11.30

Martedì 18.30-20.30

Venerdì 20.30-22.30

Livello 2 (pre-intermedio)

Venerdì 18.30-20.30

Martedì 20.30-22.30

Livello 3 (intermedio)

Giovedì 18-30-20.30

Livello 4 (avanzato)

Venerdì 9.30-11.30

Lunedì 20.30-22.30

Livello 5 (conversazione)

Lunedì 9.30-11.30

Lunedì 18.30-20.30

Giovedì 20.30-22.30

**SPAGNOLO** con *Lorena Murane*,  
*insegnante madrelingua*

Livello 1 (principiante)

Giovedì 20.30-22.30

Livello 2 (pre-intermedio)

Giovedì 18.30-20.30

Livello 3 (intermedio)

Martedì 18.30-20.30

Livello 4 (avanzato)

Mercoledì 18.30-20.30

Livello 5 (conversazione)

Martedì 20.30-22.30

**RUSSO** con *Inna Gousselnikova*,  
*insegnante madrelingua*

Livello 1 (principiante)

Mercoledì 18.30-20.30

Livello 2 (intermedio)

Mercoledì 20.30-22.30

Livello 4 (avanzato)

Lunedì 18.30-20.30

Livello 5 (conversazione)

Martedì 18.30-20.30

Martedì 18.30-20.30

## CORSI PERSONALIZZATI

Su richiesta, durante tutto l'anno, sono attivabili corsi intensivi, individuali o in piccolo gruppo, strutturati in base alle esigenze dei corsisti.  
Il costo è pari a 25 euro all'ora, il pacchetto minimo è di 10 ore.

## CORSI DI CONVERSAZIONE

maggio-giugno, 4 incontri di 2 ore, 60 euro.

In minigruppo. Per approfondire il corso seguito durante l'anno, magari in vista di un viaggio all'estero o semplicemente per ripassare una lingua straniera che non si vuole dimenticare.

## CORSI DI LINGUA ITALIANA L2

26 incontri settimanali di 2 ore.

150 euro (test d'ingresso, libro di testo e materiale didattico incluso).

100 euro all'iscrizione, saldo 50 euro entro il 30 novembre 2019.

**Alfabetizzazione**

Lunedì ore 10-12

**Principiante**

Mercoledì 10-12

**Intermedio**

Lunedì 18.30-20.30

oppure Martedì 10-12

**Avanzato**

Mercoledì 18.30-20.30

Durante il percorso sarai adeguatamente preparato per sostenere, qualora lo desiderassi, l'esame CILS (Certificazione di Italiano come Lingua Straniera dell'Università degli Stranieri di Siena).  
Test d'ingresso al momento dell'iscrizione.

## BEN-ESSERE E MOVIMENTO

PRIMA LEZIONE PROVA !

### >>> YOGA e DINTORNI

**YOGA** con *Chiara Aioldi*

26 incontri | Giovedì 18-19:15

Costo: 230 euro (130 euro all'iscrizione, saldo 100 euro entro il 30 novembre)

Incontro prova: giovedì 17 ottobre

Primo incontro: giovedì 24 ottobre

**PILATES** con *Miranda Valentini*, *istruttrice di Pilates*

26 incontri | Martedì ore 19-20 | Costo 230 euro

(130 euro all'iscrizione, saldo 100 euro entro il 30 novembre)

Incontro prova: martedì 15 ottobre

Primo incontro: martedì 22 ottobre

**TECNICHE DI MASSAGGIO Base** con *Renato Motta*

*massaggiatore inca ed estetico classico*

14 incontri | Giovedì 21-23 | Costo: 155 euro

Incontro prova: giovedì 17 ottobre

Primo incontro: giovedì 24 ottobre

**BAGNI DI GONG** con *Fausto Redaelli*, *gong master, musicista, psicoterapeuta*

8 incontri a cadenza mensile | Martedì ore 21-22:45 | Costo: 130 euro

Calendario: 15 ottobre, 5 novembre, 3 dicembre, 21 gennaio

Primo incontro: martedì 15 ottobre

**TRAINING AUTOGENO** con *Laura Panizza*, *psicologa*

Incontri singoli | Sabato ore 10 | Costo: 20 euro ogni incontro

Calendario: 19 ottobre; 16 novembre; 14 dicembre; 18 gennaio; 15 febbraio;

14 marzo

**METODO FELDENKRAIS** con *Franco Ferrari*, *insegnante certificato*

26 incontri | Venerdì 20-21 | Costo: 170 euro

(100 euro all'iscrizione, saldo 70 euro entro il 30 novembre 2019)

Incontro prova: venerdì 18 ottobre

Primo incontro: venerdì 25 ottobre

### >>> BEN-ESSERE FEMMINILE

**SESSUALITÀ FEMMINILE** con *Allegra Lindberg Poletti*

educatrice ed esperta di educazione affettiva e sessuale

7 incontri a cadenza quindicennale | Sabato 10-12:30 | Costo: 120 euro

Primo incontro: sabato 26 ottobre

**TONIFICAZIONE** con *Michela Pellanda*

*Dott.ssa in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate*

10 incontri | Mercoledì 16-17 | Costo 120 euro

Incontro prova: mercoledì 16 ottobre

Primo incontro: mercoledì 23 ottobre

**I SEGRETI PER UN MAKE-UP PERFETTO** con *Paola Rota Brusadelli*,

*Consulente d'immagine*

Modalità: 5 incontri Mercoledì 18.30-20.30

Costo: 100 (materiale escluso)

Primo incontro: mercoledì 16 ottobre

### >>> IN FORMA A TUTTE LE ETA'

**GINNASTICA DOLCE** con *Michela Pellanda*

*Dott.ssa in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate*

Modalità 10 incontri | Lunedì 15-16 | Costo: 120 euro

Incontro prova: lunedì 14 ottobre ore 15

Primo incontro: lunedì 21 ottobre ore 15

**MOVIMENTO CONTRO L' OSTEOPOROSI** con *Michela Pellanda*

*Dott.ssa in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate*

10 incontri | Mercoledì 15-16 | Costo 120 euro

Incontro prova: mercoledì 16 ottobre

Primo incontro: mercoledì 23 ottobre

**ALLENA LA MENTE!** con *Nadia Valsecchi*, *psicologa*

Modalità: 4 incontri | Sabato 09:30-12 | Costo: 60 euro

## >>> DANZA e MUSICA

**DANZA AFRO** con *Omar Sene*, *ballerino e coreografo senegalese*

14 incontri | Lunedì 19:30-21 | Costo 200 euro

Incontro prova: lunedì 14 ottobre

Primo incontro: lunedì 21 ottobre

**DANZA DEL VENTRE** con *Valentina Peretti*, *Insegnante di danza orientale*

14 incontri | Venerdì 18:30-20 | Costo: 140 euro

Incontro prova: venerdì 18 ottobre

Primo incontro: venerdì 25 ottobre

**ZUMBA** con *Ornella Salvo*

10 incontri | Mercoledì 19:30-20:30 | Costo 100 euro

Incontro prova: mercoledì 16 ottobre

Primo incontro: mercoledì 23 ottobre

**DANCETHERAPY** con *Roberta Sartori*

*Insegnante CID (Consiglio Internazionale delle Danza UNESCO)*

14 incontri | Giovedì 19:30-21 | Costo:150 euro

Incontro prova: giovedì 17 ottobre

Primo incontro: giovedì 24 ottobre

**CHITARRA** con *Beppe Pini*, *Docente professionale di chitarra*

Modalità: 8 incontri | Venerdì 10:30-11:30 oppure 12:30-13:30

Costo: 250 euro (materiale escluso)

Primo incontro venerdì 18 ottobre

**PERCUSSIONI** con *Ivan Taffelli*, *musicista*

Modalità 12 incontri | Lunedì 18-19:30

Costo 140 euro (materiale escluso)

Incontro prova: lunedì 14 ottobre

Primo incontro: lunedì 21 ottobre

## IN CUCINA

**CUCINA BASE** con *Mirko Stucchi*, *cuoco appassionato*

4 incontri | Martedì 18:30-20+ cena | Costo 80 euro (materiale incluso)

Primo incontro: martedì 15 ottobre

**CUCINA VEGANA E GLUTENFREE** con *Domenico Giomo* e *Annamaria*

*Irmici*, *esperti di alimentazione naturale*

5 incontri Mercoledì 18:30-20+ cena | Costo 80 euro (materiale incluso)

Primo incontro: mercoledì 16 ottobre

**CUCINA SPAGNOLA** con *Victoria Perez*

4 incontri Sabato 10-12:30 + pranzo | Costo 80 euro (materiale incluso)

Primo incontro: sabato 19 ottobre, ore 10:00

**CUCINA ORIENTALE** | cinese e thailandese

con *Li Mei Mei* e *Piyada Sridaruksa*

4 incontri sabato 10-12.30 + pranzo | Costo: 80 euro (materiale incluso)

Primo incontro: sabato 23 novembre

**CUCINA LOMBARDA TRADIZIONALE** con *Giulia Barranco*, *Chef a domicilio*

4 incontri Lunedì 18:30-20 + cena | Costo 100 euro (materiale incluso)

Primo incontro: lunedì 14 ottobre

**CUCINIAMO PER LE FESTE** con mamme e bimbi | con *Serafina Bruno*,

*appassionata pasticciera*

4 incontri | Venerdì 16:30-18 | Costo: 40 euro intero ciclo; 12 euro ogni

singolo incontro | (materiale incluso)

Primo incontro: venerdì 29 novembre

**ERBORISTERIA** con *Rosanna Macchini*, *erborista*

6 incontri Giovedì 18:30-20:30 | Costo: 100 euro

Primo incontro: giovedì 24 ottobre

**RICONOSCIMENTO E USO PIANTE OFFICINALI ED EDIBILI SPONTANEE**

con *Davide Borin*, *botanico*

2 incontri + 1 escursione | Sabato 10-12 | Costo: 50 euro

Primo incontro: sabato 28 marzo 2020

