



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

amici.treterre@gmail.com - www.amicitreterre.ch

PROGRAMMA
2023/24

3 Terre Corsi

Musica Lezioni settimanali individuali durante tutto l'anno scolastico	<p>Di regola i corsi si tengono nella sede delle Scuole elementari di Cavigliano. Per INFORMAZIONI e ISCRIZIONI rivolgersi direttamente al docente interessato.</p> <p>Chitarra classica/elettrica Basso elettrico - Batteria e percussioni Mo. Stefan CHIARA 077 493 31 25, traqiksoul@icloud.com Per bambini da 7 anni e adulti.</p> <p>Flauto dolce e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA 076 3911859, cchiara1234@gmail.com Per bambini da 7 anni e adulti</p> <p>Flauto traverso ev. flauto dolce - Ma. Magda BIANCHINI 091 791 64 16, magdabianchini284@gmail.com Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti</p> <p>Pianoforte - Ma. Sara OSENDA 079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com Per bambini da 7 anni e adulti</p>
Percussioni Djembe e dun dun	<p>Lo DJEMBE è un tamburo a clessidra originario dell'Africa occidentale, per accompagnare feste e ricorrenze. CORSO BAMBINI: martedì, 16:30 -17:30 CORSO ADULTI: martedì, 18:00-19:00 Centro giovani di Cavigliano - 12 lezioni - Costo: giovani CHF 280.—; adulti CHF 380.— Info e iscrizione: Ibrahim SARR, musicista, 079 105 73 82, ibrahimasarr.ib68@gmail.com</p>
Ginnastica	<p>Il Total Body PILATES è una tecnica adatta a tutti, che tonifica gambe...e glutei, con un finale di stretching. Martedì (gambe addominali e glutei) Mercoledì (braccia, schiena e addominali) 18:00-19:00 Palestra Cavigliano Costo: CHF 20.—/lezione Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, francesca@hygimethod.com</p>
Pilates Plus	<p>Il Pilates Plus è un metodo bilanciato per ritrovare il piacere nell'attività fisica, prevenire infortuni e stare in salute a tutte le età. CORSO 1: giovedì 18:00 – 19:00 CORSO 2: sabato – 10:00-11:00 Sala o palestra Cavigliano Costo: CHF 20.—/lezione Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com</p>
Movimento creativo	<p>Corsi individuali o di gruppo adatti a tutte le età (dai 2 ai 99 anni): i PICCOLI saranno coinvolti in una fiaba, i R AGAZZI potranno scegliere le musiche ed esprimersi per pura gioia e per gli ADULTI ci sarà principalmente musica di vario genere. Lo scopo, per tutte le fasce d'età, saranno l'armonia, la gioia e la fiducia, in un ambiente accogliente e divertente. Costo/ora: CHF 15.— piccoli; CHF 10.— ragazzi; CHF 25.— adulti Info e iscrizioni: crizzoli00@gmail.com, 079 488 62 96</p>
Yin&Yang Yoga	<p>Una combinazione di pratiche con l'obiettivo di creare armonia ed equilibrio, nel corpo e nella mente, unendo il flusso consapevole del movimento, che energizza e rafforza la muscolatura di tutto il corpo (Yang), ad una pratica più statica e contemplativa che permettere profondi allungamenti (Yin). Adatto e consigliato a tutti. Lunedì, 18:00-19:15, Palestra di Cavigliano Costo: "info abbonamenti" sul sito Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com, www.rosarocayogi.wordpress.com</p>
Mi diverto con lo yoga (bambini)	<p>Scopriamo il nostro corpo attraverso simpatiche posizioni, giochi, favole e musica, e impariamo la mindfulness attraverso diverse tecniche, tra cui il bricolage. Favorisce lo sviluppo consapevole del bambino in un ambiente ludico. Bambini dai 6 ai 10 anni. Lunedì 16:45-17:45 Palestra di Cavigliano Costo: CHF 120.— per 8 incontri Minimo di iscritti: 4 bambini per corso Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com, www.rosarocayogi.wordpress.com</p>
Hatha Yoga	<p>Ogni lezione include Asana (posizioni yoga), Pranayama (esercizi sulla respirazione) ed una meditazione finale a tema. Quando: lunedì, 18:30 – 19:45 Dove: Sala Tara Rossa, Via Campi Grandi di Mezzo 26, Tegna (posteggi disponibili) Costi: 20.— CHF/ lezione (lezione di prova gratuita) Possibili pacchetti da CHF 150.— per 10 lezioni Info e iscrizioni: Amanda SIMONA, 076 461 02 71, amanda.simona2205@gmail.com</p>



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN





Corso di meditazione guidata, carte sciamaniche e respirazione	Questi incontri permettono di educare la mente all'armonia, alle opportunità, al silenzio e all'amore. Benefici: sostegno nel raggiungimento di un obiettivo personale, maggiore fiducia in se stessi, riduzione di stress psicofisico, attingere alle proprie risorse in situazioni difficili. Ogni lunedì, 20:00 – 21:30 – La prima lezione di prova gratuita. Sala Scuole elementari di Tegna Costo: 10 incontri consecutivi CHF 150. —, oppure non consecutivi o meno incontri CHF 20. — a serata. Info e iscrizioni: Eliana PEDRIOLI, terapeuta complementare e coach 079 793 85 33, eliana.pedrioli@bluewin.ch , www.elianapedrioli.ch
Scacchi	Corso di scacchi per bambini e ragazzi principianti e avanzati. Giovedì 17:30 - 18:45 Luogo: da stabilire 10 lezioni: CHF 60.— compreso libro didattico Animatori: Maja e Mike WALZER Info e iscrizione: Mike WALZER, 079 207 20 41, mike.walzer@bluewin.ch
Danza country	Primi passi nella Danza country. 8 lezioni a CHF 96.— (prima lezione gratuita), oppure singola lezione CHF 12.— Minimo 5 iscritti Lunedì: 19:30 – 20:30 Sala comunale di Cavigliano Animatrice: Bianca PONGELLI - Info e iscrizioni: 079 484 29 80, biancapam63@gmail.com
Laboratorio di danza creativa	Un invito a muoverci insieme e scoprirci attraverso la danza. Anatomia esperienziale, giochi per l'improvvisazione, musicalità del corpo. Dai 14 anni in su Lunedì: ore 18:00 – 19:00 Luogo: da stabilire Info e iscrizioni: yare-yala@protonmail.com
Disegno e pittura	Corso di disegno e pittura per ragazzi (12-14 anni). Vacanze autunnali, 5 incontri dal 30.10 al 3.11, ore 9:00 – 11:30 Minimo 5 iscritti Costo: CHF 180.00.00 (materiale compreso) Luogo: da stabilire Animatori: Bernhard STRUCHEN, docente di disegno, e Wanda ZURINI Info e iscrizione: 079 628 01 22, wanzur@gmail.com
Tedesco	Corso di lettura per ragazzi di scuola media (13-14 anni). Giovedì, 17.30 – 18.30, 5 incontri, dal 9.11 al 7.12 Costo: CHF 60.00 (materiale escluso) Minimo 5 partecipanti Info e iscrizione: Wanda ZURINI, docente di tedesco, 079 628 01 22, wanzur@gmail.com
Corso dimostrativo Potatura di piante da frutta	Sabato 3 febbraio 2024 a Verscio nel frutteto della famiglia Morgantini si terrà il corso dimostrativo di potatura di piante da frutta. Ritrovo alle 08.45 presso la stazione della Centovallina di Verscio; il corso termina a mezzogiorno. La tassa di partecipazione è di CHF. 20.— per persona. In caso di maltempo il corso è rinviato al sabato successivo. Info e iscrizione: Marco REGAZZI, 079 337 31 44, vivaioeregazzi@bluewin.ch , ingegnere in frutticoltura.
Escursioni Walking Nordic Walking	Un modo stimolante per camminare insieme, scoprire il nostro splendido territorio, accrescere le potenzialità fisiche e favorisce il benessere mentale. La camminata a buon ritmo con i bastoni rafforza gambe, braccia e spalle. Migliora la postura tonifica, glutei e addominali, allena il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, l'attività fisica stimola scambi piacevoli e costruttivi. Il martedì dalle 14.00 alle 16.00, da settembre a fine maggio. Info e iscrizione: Silvana 079 573 48 94 - Marilena 079 357 09 37
Giochiamo ad arrampicare	È un corso di iniziazione all'arrampicata dove si scopre lo sport attraverso il gioco, per il divertimento di adulti e bambini. Comprende 2 lezioni in palestra (1h 30') e 2 uscite su roccia. Costo: CHF 220. —, tutto compreso. Info e iscrizione: Iván DE ABAJO, 078 721 56 85, ivan@sisport.ch

SERATA DI PRESENTAZIONE DEI CORSI – giovedì 24 agosto, alle 20:00, Sala comunale di Cavigliano

Incontro con le animatrici e gli animatori, che presenteranno gli obiettivi dei loro corsi e con cui sarà possibile dialogare. E, qualora fosse il caso, ci si potrà anche iscrivere. L'invito è rivolto a tutti gli interessati.

IMPORTANTE:

1. i corsi potranno essere sospesi o annullati su decisione dell'Autorità comunale o qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti;
2. di regola le lezioni/sedute si svolgeranno seguendo il calendario scolastico;
3. per chi volesse sostenerci, la tassa sociale annua è di CHF 20.— (info su www.amicitreterre.ch/soci-e-sostenitori).

