

# CORSO/ATTIVITÀ | REFERENTE/CONTATTO

Per maggiori informazioni ed iscrizioni è necessario contattare i referenti dei singoli corsi.

**ACQUARELLO** Non occorre saper disegnare...per imparare rapidamente i passi fondamentali di pittura ad acquarello.  
Cristina Mollica - Tel. 339.3600608 - Email: info@scuoladiacquarello.com - www.scuoladiacquarello.com  
FB: laboratorio.arte

**ACQUARELLO: IL DIARIO PER IMMAGINI** Corso base per principianti e avanzato per percorrere le emozioni del colore e della forma.  
Clara Maria Ornaghi - Tel. 333.3287296 - Email: orclara@tiscali.it - FB: Clara Ornaghi Comunità

**AVVICINAMENTO AL TEATRO** Insegnamento e avvicinamento alla lettura di prosa e poesia, dialoghi e monologhi teatrali.  
Luciano Allegri - Tel. 338.2499475 / 0371.68392

**CHILDREN'S SINGERS: CORO DI VOCI BIANCHE AMICI DI SERENA**  
Avviamento al canto corale. Lezioni per bambini dai 6 agli 11 anni.  
Carlo Rossi - Tel. 366.5327484 - Email: posta@amicidiserena.it / musicapiu@hotmail.it - www.amicidiserena.it

**DANZE POPOLARI** Balli della tradizione popolare. Associazione Libero Contatto - Tel. 334.9682094

**DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO** Mantenersi in forma ballando. Elisa Risitano - Tel. 333.4103449  
Email: info@dimagrandito.it - www.dimagrandito.it - FB: Dimagrandito | Dimagrire Ballando!

**FILATURA A MANO** Imparare a filare la lana e a realizzare un capo da indossare.  
Carla Camocardi - Tel. 333.1366260 - Email: carla\_camocardi@msn.com - FB: Idee fatte di lana

**GINNASTICA DOLCE E STRETCHING** Rafforzare la muscolatura, migliorare la postura e il benessere psicofisico.  
Federica Ciampollari - Tel. 339.6832122 - Email: federica.ciampollari@gmail.com - FB: Federica Ciampollari

**GINNASTICA ENERGETICA EMOZIONALE INTEGRATA**  
Movimento, respirazione e rilassamento per avviare un processo di trasformazione dello stress in energia.  
Raffaella Rovida - Tel. 340.9237899 - Email: iltoccodelbenessere@gmail.com - www.iltoccodelbenessere.it

**HABLANDO ESPANOL** Corso base e intermedio di lingua e cultura spagnola con insegnante madrelingua.  
Patricia Vera - Tel. 339.8335092 - Email: pverarey@gmail.com - FB: Lodi Habla Español

**IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M.FUX**  
Danzare per far emergere le potenzialità creative. Non sono richieste né capacità tecniche, né esperienze precedenti.  
Alessandra Negri - Tel. 328.4584232 - Email: alenegri70@libero.it - FB: In Formadanzando

**INDACO CREATIVE LAB** Laboratorio coreografico con lo scopo di formare una compagnia LGBTQI.  
Creare una performance di teatro e danza. Associazione Coloradindaco - Tel. 334.9682094 / 366.5912775  
Email: coloradindaco@mail.com - www.coloradindaco.weebly.com

**INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO** Conversazione in lingua inglese e francese di livello base e avanzato.  
Angelo Marcotti - Tel. 348.6064817 - Email: ontraduit@hotmail.it - www.linguesenzasforzo.org

**LAVORIAMO SUI MERIDIANI ENERGETICI** Tecniche olistiche per ristabilire le correnti energetiche del nostro corpo in armonia con le stagioni. Raffaella Rovida - Tel. 340.9237899 - Email: iltoccodelbenessere@gmail.com

**LINGUA FRANCESE** Conversazione in lingua, lettura e comprensione di brevi testi e giornali.  
Annamaria Ravera - Tel. 338.4401220 - Email: anna47.ravera@gmail.com

**MEDITAZIONE CONSAPEVOLE** Rompere il circolo vizioso dell'ansia e dello stress tramite tecniche di meditazione.  
Paolo Francesco Saccani - Tel. 347.0424166 - Email: paolofrancesco.saccani@gmail.com

**MEDITAZIONE DI OSHO E VIPASSANA** Tecniche di rilassamento attivo e silenzioso per il benessere psicofisico.  
Wanda Roldi - Tel. 347.8520518 - Email: premamala@libero.it - FB: premamalawandaroldi

**MUSICITÀ E TANGO PER I MALATI ONCOLOGICI** Esercizi di isolamento dei gruppi muscolari, primi elementi di tecnica del tango.  
Paola Ferraris - Tel. 333.8615022 - Email: paolaferraris61@hotmail.com - FB: Paola Ferraris

**PILATES** Esercizi di allungamento e tonificazione muscolare.  
Valentina Cursio - Tel. 339.4372785 - Email: valentinacursio@gmail.com - FB: Valentina Cursio

**PRATICA E SCAMBIO DI OSHO NEO-REIKI** Tecniche di rilassamento attivo e silenzioso per il benessere psicofisico.  
Wanda Roldi - Tel. 347.8520518 - Email: premamala@libero.it - FB: premamalawandaroldi

**PROGETTAZIONE DRONI** Corso teorico di progettazione, costruzione e programmazione droni.  
Lorenzo D'Agostino - Tel. 329.8480211 - Email: slickonestyle@gmail.com

**RILASSAMENTO CON LE TECNICHE IMMAGINATIVE** Metodo di autodistensione che cura e previene ansia e disturbi psicosomatici.  
Rita Fiorani - Tel. 333.5640952 - Email: ri.fiorani@hotmail.it - www.ritafiorani.altervista.org

**SALSA CUBANA** Corso di salsa cubana.  
Victor Sanchez - Tel. 345.2759896 - Email: vicjes72@gmail.com - www.victorjesuscordovessanchez.zumba.com

**SINTONICITÀ: ARMONIZZARE CORPO E MENTE** Tonificare il corpo, armonizzare la mente e le emozioni.  
Marina Bondi - Tel. 339.2221891 - Email: mari.bondi@libero.it

**TAI-CHI** Arte marziale, filosofia, forma di medicina: esperienza ed esercizio per la coltivazione di sé.  
Alfredo Negri - Tel. 347.8852172 - Email: alfre957@gmail.com

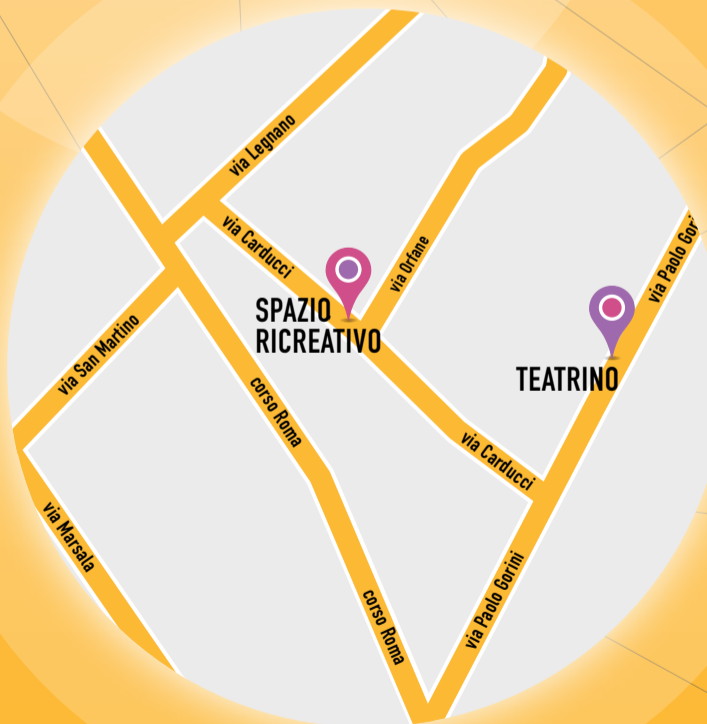
**TANGO ARGENTINO** Corso di ballo per amatori non agonisti.  
Danilo Scalmani A.D.S.D. DUENDE - Tel. 339.8337661 - Email: duendeadsd@hotmail.it

**TEATRO DELL'IMPROVVISAZIONE** Improvvisazione teatrale ispirata agli happening degli anni '60.  
Emiliano Rinaldo Veronesi - Tel. 392.0921620 - Email: emiliano.veronesi@gmail.com

**YOGA** Pratica di consapevolezza corporea, dinamiche respiratorie, tecniche di rilassamento ed esperienza meditativa.  
Vito Accettura - Tel. 0371.841988 - Email: info@laboratorioculturayoga.it - www.laboratorioculturayoga.it

**YOGA PER BAMBINI** Metodo Balyayoga per avvicinare i bambini allo yoga utilizzando gioco e fantasia.  
Maria Pia Rossi - Tel. 333.1357123 - Email: mapi2562@gmail.com

**ZUMBA® FITNESS** Corso di zumba...fatica e divertimento per bruciare le calorie.  
Victor Sanchez - Tel. 345.2759896 - Email: vicjes72@gmail.com - www.victorjesuscordovessanchez.zumba.com



## CALENDARIO CORSI 2016/2017 SPAZIO RICREATIVO

Cos'è lo Spazio RiCreativo?

È uno spazio di aggregazione messo a disposizione dal Comune di Lodi ad associazioni, gruppi informali di cittadini/e o singoli/e, che intendono promuovere e realizzare corsi/attività in ambito culturale, sociale e ricreativo, rivolte alla cittadinanza. Lo spazio è composto da un salone di circa 100 mq e due salette di circa 25 mq.

 **SPAZIO RICREATIVO:** via Carducci 7  
(cortile Scuola Ada Negri)

 Questo ingresso è dotato di ascensore

 **TEATRINO:** via Gorini 21

  
Assessorato Pari Opportunità

  
CITTÀ  
DI LODI

  
ASSESSORATO ALLE PARI OPPORTUNITÀ  
Per informazioni: Centro Donna del Comune di Lodi  
Tel. 0371 / 409473 - centro donna@comune.lodi.it  
www.lodidonna.com   Lodi Donna

# CALENDARIO CORSI 2016/2017 SPAZIO RICREATIVO

## LUNEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
14.30 - 15.30	INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO	ANGELO MARCOTTI	4 €
15.00 - 16.00	IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M. FUX	ALESSANDRA NEGRI	10 €
17.00 - 18.00	LINGUA FRANCESE	ANNAMARIA RAVERA	4 €
18.00 - 19.00	PILATES	VALENTINA CURSIO	8 €
19.00 - 21.00	ACQUARELLO	CRISTINA MOLLIKA	4 €
20.30 - 22.00	HABLANDO ESPAÑOL	PATRICIA VERA	7.5 €
20.30 - 23.00	AVVICINAMENTO AL TEATRO	LUCIANO ALLEGRI	GRATUITO
21.00 - 22.00	TANGO ARGENTINO	A.D.S.D. DUENDE	8.5 €

## MARTEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
10.00 - 11.00	DIMAGRANDO DIMAGRIRE BALLANDO	ELISA RISITANO	7 €
11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING	FEDERICA CIAMPOLLARI	7 €
15.00 - 17.00	ACQUARELLO: IL DIARIO PER IMMAGINI	CLARA MARIA ORNAGHI	4 €
17.00 - 20.00	CHILDREN'S SINGERS: CORO DI VOCI BIANCHE AMICI DI SERENA	CARLO ROSSI	GRATUITO
18.30 - 20.00	MEDITAZIONE DI OSHO E VIPASSANA	WANDA ROLDI	4 €
20.00 - 22.00	FILATURA A MANO	CARLA CAMOCARDI	4 €
20.30 - 21.30	SINTONICITÀ: ARMONIZZARE CORPO E MENTE	MARINA BONDI	8 €

## MERCOLEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
9.30 - 11.00	YOGA	VITO ACCETTURA	9 €
15.00 - 16.00	MUSICITÀ E TANGO PER MALATI ONCOLOGICI	PAOLA FERRARIS	3 €
18.00 - 19.00	ZUMBA® FITNESS	VICTOR SANCHEZ	7 €
19.00 - 21.00	ACQUARELLO	CRISTINA MOLLIKA	4 €
19.30 - 20.30	SALSA CUBANA	VICTOR SANCHEZ	7 €
20.30 - 22.00	HABLANDO ESPAÑOL	PATRICIA VERA	7.5 €
21.00 - 23.00	DANZE POPOLARI	ASSOCIAZIONE LIBERO CONTATTO	2.5 €
21.00 - 22.00 Solo a novembre	MEDITAZIONE CONSAPEVOLE	PAOLO FRANCESCO SACCANI	6 €

## GIOVEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE E STRETCHING	FEDERICA CIAMPOLLARI	7 €
13.30 - 14.30	INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO	ANGELO MARCOTTI	4 €
15.00 - 17.00	FILATURA A MANO	CARLA CAMOCARDI	4 €
15.30 - 16.30	LINGUA FRANCESE	ANNAMARIA RAVERA	4 €
15.30 - 16.30	TANGO ARGENTINO	A.D.S.D. DUENDE	8.5 €
17.00 - 19.00	DIMAGRANDO DIMAGRIRE BALLANDO	ELISA RISITANO	7 €
17.00 - 20.00	CHILDREN'S SINGERS: CORO DI VOCI BIANCHE AMICI DI SERENA	CARLO ROSSI	GRATUITO
19.30 - 21.00	TAI-CHI	ALFREDO NEGRI	4 €
20.30 - 22.00	PROGETTAZIONE DRONI	LORENZO D'AGOSTINO	4 €

## VENERDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
9.30 - 11.00	YOGA	VITO ACCETTURA	9 €
18.00 - 19.00	RILASSAMENTO CON LE TECNICHE IMMAGINATIVE	RITA FIORANI	10 €
21.00 - 23.00	INDACO CREATIVE LAB	ASSOCIAZIONE COLORADINDACO	2.5 €

## SABATO

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
08.30 - 10.30 Ultimo sabato del mese	TAI-CHI	ALFREDO NEGRI	4 €
10.30 - 11.30	YOGA PER BAMBINI	MARIA PIA ROSSI	4 €
13.30 - 14.30	IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M. FUX	ALESSANDRA NEGRI	10 €
19.00 - 23.00	TEATRO DELL'IMPROVVISAZIONE	EMILIANO RINALDO VERONESI	GRATUITO

## DOMENICA

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
09.30 - 11.00 1° Domenica del mese	LAVORIAMO SUI MERIDIANI ENERGETICI	RAFFAELLA ROVIDA	10 €
09.30 - 11.00 3° Domenica del mese	GINNASTICA ENERGETICA EMOZIONALE INTEGRATA	RAFFAELLA ROVIDA	10 €
16.00 - 18.00 2° Domenica del mese	PRATICA E SCAMBIO DI OSHO NEO-REIKI	WANDA ROLDI	4 €

Per maggiori informazioni ed iscrizioni è necessario contattare i referenti dei singoli corsi.

VEDI IL RETRO DEL VOLANTINO →