

Corsi 2024/2025



L'ALBERO DELLE IDEE APS

ISCRIZIONE AI CORSI

Le adesioni ai corsi si ricevono a partire dal 2 settembre 2024 presso il centro del Riuso "Ri-Diamo" in via Gramsci, 5 di Travacò Siccomario nei pomeriggi di apertura o tramite l'APP dedicata per sistemi Android o tramite il sito web.

I corsi saranno avviati solo nel momento in cui verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti e potranno essere di uno, due o più moduli.

Il primo modulo avrà inizio indicativamente nel mese di ottobre, i moduli successivi generalmente in gennaio.

L'Associazione "Albero delle Idee APS" si riserva la facoltà di annullare i moduli che non raggiungeranno il numero sufficiente di iscritti.

Per poter partecipare ai corsi sarà obbligatoria l'iscrizione all'Associazione attraverso un contributo annuo di € 15.00

Sono a carico dei partecipanti i materiali di uso personale che verranno indicati al primo incontro.

Per qualsiasi informazione o chiarimento rivolgersi al Centro Ri-Diamo o scrivere all'indirizzo e-mail sotto riportato.

CENTRO DEL RIUSO RI-DIAMO



Via Gramsci, 5
Travacò Siccomario,

Giorni utili per le prenotazioni:

lunedì, mercoledì e sabato dalle ore 15.00 alle ore 17.30;

Mail: info@alberodelleidee.it

Sito web: www.alberodelleidee.it

Telefono 3493112166

FRANCESE

Minimo 6 partecipanti

Insegnante: Houda Salmaoui

Venerdì ora da definire

Durata: 15 ore (10 incontri)

Costo: € 60.00



L'obiettivo principale del corso introduttivo alla lingua francese è quello di assimilare i termini e le formule più appropriate per una comunicazione di base il più semplice possibile, che permetta ai partecipanti di essere in grado, dopo un certo numero di sessioni, di leggere, comprendere e scrivere la maggior parte di ciò che è necessario per padroneggiare il massimo di parole e frasi.

INGLESE LIVELLO AVANZATO



Per perfezionare la comunicazione verbale e scritta. L'obiettivo principale del corso è il miglioramento della pronuncia e della cura del linguaggio, anche con l'uso di audiovisivi.

Minimo 6 partecipanti.
Insegnante: Romano Canevari

Giovedì dalle 21.00 alle 22.30
Durata: 15 ore (10 incontri)
Costo: € 60.00

BRIDGE

Minimo 10 partecipanti

Insegnante: Paolo Vitali

Martedì dalle 15,00 alle 17,00

Durata: 20 ore (10 incontri)

Costo: € 60.00

Il corso prevede una parte teorica, che sarà supportata da specifica documentazione, e sedute di gioco guidato.

Essendo il Bridge disciplina associata al Coni il corso sarà tenuto da Istruttore Federale.



BURRACO

Minimo 4 partecipanti.
Insegnante: Elda Quadrelli

Mercoledì dalle 15.30 alle 17.00
Durata: 15 ore (10 incontri)

Costo: € 5.00

Non sai ancora giocare a Burraco?
Cosa aspetti questa è la tua occasione.



TRAINING AUTOGENO



Minimo 4 partecipanti.

Insegnante: Dott.ssa Viviana Coniglio
Giovedì dalle 17,30 alle 19,00

Durata: 10 ore (7 incontri)

Costo: € 45.00

Sei stressato?
Soffri di attacco di panico?
L'ansia ti assale?
Prova ad autogestirti con una semplice Tecnica di Rilassamento

TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è una tecnica dinamica corporea le cui caratteristiche principali sono la lentezza e l'armonia del movimento.

La pratica del Tai Chi Chuan, adatto a tutte le età, procura all'organismo dei benefici sia di natura fisica sia neurologica sia psichica e comporta miglioramenti dell'equilibrio e del sistema articolare.

Da 6 a 15 partecipanti.
Insegnante: Enrico Tonali

Corso avanzato:
Giovedì dalle 19.30 alle 21.00

Corso base:
Lunedì 19.30 alle 21.00

Durata: 15 ore (10 incontri)
Costo: € 60.00



HATHA YOGA



Minimo 8 partecipanti.
Insegnante: Demis Di Lillo

Lunedì dalle 17.30 alle 19.00
Durata: 15 ore (10 incontri)
Costo: € 60.00

Una scienza millenaria essenziale per l'equilibrio psicofisico dell'uomo moderno, una ginnastica dolce per rigenerare i propri centri energetici, in modo da sviluppare un completo benessere fisico e mentale.

DIFESA PERSONALE FEMMINILE



Semplice ed efficace, è stato elaborato per sviluppare una veloce, progressiva e costante padronanza degli aspetti fisici e psicologici che si possono presentare in caso di aggressione con particolare attenzione alla prevenzione di eventuali situazioni di rischio, incremento della reattività, concentrazione e controllo psico-fisico sotto stress.

In breve: Non è un'arte marziale, non è uno sport, per strada non ci sono regole. Non essere preda.

Minimo 6 partecipanti.
Insegnante: Alessandro Comini

Mercoledì dalle 19.00 alle 20.30
Durata: 15 ore (10 incontri)
Costo: € 60.00

BALLI DI GRUPPO



Minimo 6 max 12 partecipanti.
Insegnante: Roberta Desa

Durata: 10 ore (10 incontri)
Mercoledì dalle 15,00 alle 16,00
Costo: € 50.00

Durante le lezioni si apprenderanno balli di vario tipo.
La facilità dei passi rappresenta il punto di forza dei balli di gruppo.
Non è necessario essere in coppia.

COUNTRY AND WESTERN DANCE

Si balla prevalentemente sulla country-western music, ma anche su ritmi diversi e veloci. Presentatevi con abbigliamento adeguato ... se volete con gli stivali.



Minimo 8 partecipanti
Insegnante: Ilaria Napoletano

Corso avanzato
Giovedì dalle 21.00 alle 22.30

Durata: 15 ore (10 incontri)
Costo: € 60.00

TENNIS DA TAVOLO

Uno sport adatto a tutte le età, individuale ma aggregativo. Aiuta nella coordinazione dei movimenti, nell'agilità, nei riflessi e nella concentrazione. Uno sport divertente che può appassionare fino ad arrivare all'agonismo.

Partecipanti min 6
Insegnante: Alvin Rizzi

Sabato dalle 15.00 alle 16.30
Durata: 15 ore (10 incontri)

Costo: € 60.00



Corsi 2024/2025

	CORSO	INSEGNANTE	GIORNO	ORARIO
1	BRIDGE	PAOLO VITALI	MARTEDI'	15.00-17,00
2	BURRACO	ELDA QUADRELLI	MERCOLEDI'	15.30-17.00
3	HATHA YOGA	DEMIS DI LILLO	LUNEDI'	17.30-19.00
4	TAI CHI CHUAN (avanzato)	ENRICO TONALI	GIOVEDI'	19.30-21.00
5	DIFESA PERSONALE FEMMINILE	ALESSANDRO COMINI	MERCOLEDI'	19,00-20,30
6	TRAINING AUTOGENO	VIVIANA CONIGLIO	GIOVEDI'	17,30-19,00
7	COUNTRY avanzato	ILARIA NAPOLETANO	GIOVEDI'	21.00-22.30
8	BALLI DI GRUPPO	ROBERTA DESA	MERCOLEDI'	15,00-16,00
9	TENNIS DA TAVOLO	ALVIN RIZZI	SABATO	15.00-16.00
10	INGLESE AVANZATO	ROMANO CANEVARI	MARTEDI'	21.15-22.45
11	FRANCESE	HOUDA SALMAOUI	VENERDI'	Da definire

**Lo sapevi che l'associazione
l'Albero delle Idee gestisce il
centro Ri-Diamo?**



**Vieni a trovarci in
Via Gramsci 5 - Travacò Siccomario
Lunedì-Mercoledì-Sabato
dalle 15,00 alle 17,30**