

novità

AUTODIFESA

Corso di autodifesa aperto a tutte le donne di tutte le età. Tecniche di autodifesa, riconoscere situazioni di pericolo, imparare a gestire nel miglior modo possibile una situazione di pericolo e/o di aggressione.

IN PRIMA PERSONA. Scrivere e raccontare i ricordi.

Un percorso rivolto a gruppi di persone in un clima piacevole, informale e accogliente nel quale grazie alla scrittura di sé, alla dimensione simbolica e riflessiva, riprendere contatto con leggerezza e un po' di poesia con i luoghi, le sensazioni, gli eventi reali e simbolici che costellano le esistenze di ognuno. Scrivere la propria vita aiuta a: riscoprire i saperi di cui siamo portatori; rievocare i momenti importanti della nostra esistenza; prendersi cura dei passaggi difficili e critici; comprendere meglio chi siamo divenuti nel tempo. Alla ricerca della bellezza che trasforma e salva la vita. Non servono particolari competenze letterarie.

ACQUERELLO BASE

Vorresti provare a dipingere, ma non hai mai osato tanto? Hai qualcosa da dire ma le parole non bastano? Questa è la tua occasione! Scoprirai quanto è semplice, divertente e rilassante imparare ad esprimersi con le matite e i colori...

FACCIAMO UNA BORSA

Il corso di borse fatte a mano all'uncinetto è per chi vuole iniziare a creare una borsa fatta a mano iniziando da un progetto base e personalizzarlo con colori e piccoli accessori che lo contraddistinguono.

Un lavoro artigianale con un ottimo risultato!!!

INGLESE OVER 60

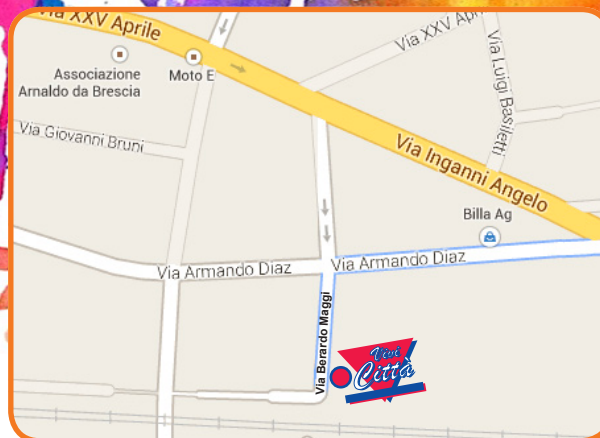
Il corso di inglese per principianti persegue l'obiettivo di fornire loro la possibilità di assimilare e successivamente elaborare gli elementi essenziali della comunicazione in lingua inglese intesi nel loro contesto quotidiano. Pur privilegiando l'aspetto orale/espressivo, con particolare attenzione alla fonetica, non saranno trascurate le regole di base grammaticali. Si propongono attività di ascolto, di lettura, comprensione, scrittura, produzione orale.



Pranzi di lavoro

Rinfreschi, pranzi e cene
per le tue ricorrenze

Parcheggio interno



PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

CIRCOLO CULTURALE E RICREATIVO

Via Berardo Maggi, 9 (angolo via Diaz) - 25124 BRESCIA

TEL. 030 3756023 - 030 47191 - FAX 030 2400416

vivicittacircolobs@uisp.it - www.uisp.it/brescia -



Mettiti in gioco CORSI 2018 2019

OPEN DAY

Dal 24 al 28 settembre 2018

lezioni di prova per i corsi di attività motoria
SU PRENOTAZIONE

IN COLLABORAZIONE CON

UISP
sportpertutti
Comitato di Brescia

Mettiti in gioco

CORSI 2018-2019

Corsi tenuti da insegnanti qualificati - Le iscrizioni si ricevono a partire dal 3 settembre - Inizio dei corsi a ottobre.

Per partecipare ai corsi sono necessari: Tessera associativa € 13,00 e certificato medico per l'attività motoria da presentare all'atto dell'iscrizione

ATTIVITÀ MOTORIA	INSEGNATI	GIORNO	ORARI	DURATA ORE
AEROBICA	Alessandra Bignetti	LUNEDÌ E MERCOLEDÌ	19:00 - 20:00	60
BODY TONIC	Cinzia Zanelli	LUNEDÌ E GIOVEDÌ	18:00 - 19:00	60
GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	Angela Dolcini	LUNEDÌ	10:00 - 11:30	45
GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS	Sara Noci	LUNEDÌ E VENERDÌ	09:00 - 10:00	60
		MARTEDÌ E GIOVEDÌ	19:00 - 20:00	60
STEP	Alessandra Bignetti	MERCOLEDÌ	20:00 - 21:00	30
PSICOMOTRICITÀ PER BAMBINI dai 4 ai 6 anni	Angela Dolcini	GIOVEDÌ	16:30 - 17:30	10
LABORATORI DI ESPERIENZA				
AUTODIFESA	Chiara Giobini	GIOVEDÌ	20:00 - 21:00	5
BIOENERGETICA (gratuito)	Eleonora Fraccaro	MERCOLEDÌ	17:30 - 18:30	10
BIODANZA (gratuito)	Pierangelo Colombi	MARTEDÌ	20:00 - 22:00	10
GRUPPO DI LETTURA	Silvana Balletti	LUNEDÌ	16:00 - 17:30	50
LINGUA E CULTURA				
INGLESE OVER 60	Rossella Grugni	MARTEDÌ	20:00 - 21:30	42
INGLESE INTERMEDIO	Alessandra Bellometti	MARTEDÌ	18:30 - 20:00	42
IN PRIMA PERSONA	Beppe Pasini	MERCOLEDÌ	20:00 - 22:00	10
IMPARIAMO A GIOCARE A SCACCHI	De Angelis	LUNEDÌ	20:30 - 22:00	8
ARTE E CREATIVITÀ				
ACQUERELLO BASE	Simone Boccardo	LUNEDÌ	18:30 - 20:30	20
TAGLIO E CUCITO	Maria Pia Schiltzer	GIOVEDÌ	20:30 - 22:30	20
FACCIAMO UNA BORSA	Maria Bonzanini	VENERDÌ	18:00 - 20:00	8

Scuola di musica

CANTO	GIORNO	DURATA ORE
CHITARRA	I giorni e gli orari delle lezioni saranno stabiliti sulla base delle richieste dei partecipanti e della disponibilità dell'insegnante.	LEZIONI INDIVIDUALI DA 1 ORA
PIANOFORTE		

Sede dei corsi: Vivici Città Circolo Uisp via B. Maggi, 9 (angolo via Diaz) - Brescia

Per informazioni ed iscrizioni tel. 030 47191 (Genny)

dal lunedì al venerdì dalle ore 15,00 alle ore 19,00

Per ulteriori informazioni:

vivicittacircolobs@uisp.it • www.uisp.it/brescia •  [vivicittacircolouispp](https://www.facebook.com/vivicittacircolouispp)