



ACADEMIA
MONTIS REGALIS



REGIONE
PIEMONTE



INTELLIGENTE

mente

Istituto
A. Vivaldi
di Busca

PROGRAMMA CORSI 2022/2023

OTTOBRE

STRETCHING

con Daniele Fenu

8 lezioni da 1 ora - **MERCOLEDÌ dalle 19.00 alle 20.00**
dal 26 ottobre al 14 dicembre

il corso sarà attivato con min. 6 persone - max. 10 persone

COSTO € 65 - a richiesta il corso potrà essere ripetuto nel 2023

RICAMO

con Maria Teresa Mellano

10 lezioni da 2 ore - **GIOVEDÌ dalle 15.00 alle 17.00**

dal 27 ottobre al 15 dicembre e dal 12 gennaio al 26 gennaio

il corso sarà attivato con min. 6 persone - max. 7 persone

COSTO € 125 - a richiesta il corso potrà essere ripetuto nel 2023

NOVEMBRE

BURRACO

con Maria Teresa Rivarossa Istruttrice Fibur, Usacfi

7 lezioni da 2 ore - **MARTEDÌ dalle 16.00 alle 18.00**

dal 15 novembre al 13 dicembre e dal 17 gennaio al 24 gennaio

il corso sarà attivato con min. 8 persone - max. 14 persone

COSTO € 50 - a richiesta il corso potrà essere ripetuto nel 2023. Le carte saranno date in dotazione dalla federazione

GINNASTICA ADULTI OVER 45

in collaborazione con AMS Onlus



Animazione motoria sorriso promuove programmi di attività fisica adattata per adulti per combattere la sedentarietà, secondo le linee guida del Ministero della Salute e dell'Organizzazione mondiale della Sanità.

15 lezioni da 1 ora - **GIOVEDÌ dalle 16.00 alle 17.00**

dal 10 novembre al 15 dicembre e dal 12 gennaio al 16 marzo

il corso sarà attivato con min. 6 persone - max. 10 persone

COSTO € 110

GINNASTICA ADULTI OVER 45

in collaborazione con AMS Onlus



Animazione motoria sorriso promuove programmi di attività fisica adattata per adulti per combattere la sedentarietà, secondo le linee guida del Ministero della Salute e dell'Organizzazione mondiale della Sanità.

15 lezioni da 1 ora - **MARTEDÌ dalle 16.00 alle 17.00**

dal 15 novembre al 13 dicembre e dal 10 gennaio al 14 marzo

il corso sarà attivato con min. 6 persone - max. 10 persone

COSTO € 110

STAR BENE INSIEME

con Maura Allamando Consulente professionista Come attivare il nostro benessere attraverso il dialogo, le relazioni e le emozioni

VENERDÌ 18 NOVEMBRE INCONTRO APERTO

gratuito dalle 17.30 alle 18.30

8 incontri (2 ore) **VENERDÌ dalle 17.30 alle 19.30**

dal 25 novembre al 16 dicembre e dal 13 gennaio al 3 febbraio

il corso sarà attivato con min. 7 persone - max. 20 persone

COSTO € 90

GENNAIO

CORSO DI CUCITO

con Maverik Cesano Diplomato come stilista di moda nel 2016

presso l'Accademia delle Belle Arti, studia cucito (come sarto, modellista, tagliatore di tessuti con macchina da cucire e a mano)

15 lezioni da 1,5 ore - **GIOVEDÌ dalle 20.30 alle 22.00**

dal 12 gennaio al 27 aprile

il corso sarà attivato con min. 5 persone

necessaria la macchina da cucire personale

COSTO € 135

CORSO DI ERBE OFFICINALI

con Franca Busso

4 lezioni da 1 ora - **MARTEDÌ dalle 16.00 alle 17.00**

dal 17 gennaio al 7 febbraio

il corso sarà attivato con min. 5 persone - max. 15 persone

COSTO € 15

CORSO DI COMPUTER (principianti)

con Fabio Bergese

8 lezioni da 1 ora - **MARTEDÌ dalle 20.30 alle 21.30**

dal 17 gennaio al 14 marzo

il corso sarà attivato con min. 5 persone - max. 08 persone

necessario PC portatile personale

COSTO € 70

DIFESA PERSONALE

con Aurora Torchio

Corso di autodifesa aperto a tutti donne e uomini

MARTEDÌ 31 GENNAIO APERTO gratuito dalle 19:00 alle 20:00

6 lezioni da 1 ora - **MARTEDÌ dalle 19.00 alle 20.00**

dal 7 febbraio al 14 marzo

il corso sarà attivato con min. 5 persone - max. 15 persone

COSTO € 60

MARZO

CORSO BENESSERE SALUTE E PRIMO SOCCORSO

con Istruttori professionisti (Infermieri e Medici)

5 lezioni da 1,5 ore - **VENERDÌ dalle 18.00 alle 19.30**

dal 10 marzo al 7 aprile

il corso sarà attivato con min. 5 persone - max. 20 persone

COSTO € 25

CORSO DI COMPUTER (avanzato)

con Fabio Bergese

8 lezioni da 1 ora - **MARTEDÌ dalle 20.30 alle 21.30**

dal 21 marzo al 23 maggio

il corso sarà attivato con min. 5 persone - max. 08 persone

necessario PC portatile personale

COSTO € 70

L' ACCESSO AI CORSI È SUBORDINATA AL PAGAMENTO PREVENTIVO DELL'INTERA QUOTA DI PARTECIPAZIONE



Per informazioni e iscrizioni:
Istituto Musicale "A. Vivaldi"

Tel. 0171.946528 - Email: segreteriaabusca@academiamontisregalis.it - dal martedì al venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 18.30