



# INTELLIGENTE

# mente

## PROGRAMMA CORSI 2023/2024

### OTTOBRE

#### CORSO DI YOGA

con Chiara Godano

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 17 OTTOBRE dalle 19.00 alle 20.00**

15 lezioni da 1 ora dal 17/10 al 12/12 e dal 09/01 al 20/02 - MARTEDÌ

**COSTO € 110 a persona**

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

#### CORSO DI STRETCHING

con Daniele Fenu

**PRIMA LEZIONE MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE dalle 18.00 alle 19.00**

8 lezioni da 1 ora dal 18/10 al 13/12 - MERCOLEDÌ

**COSTO € 70 a persona**

il corso sarà attivato con min. 5 - max. 10 persone

#### CORSO DI GINNASTICA POSTURALE

con Chiara Olivero

La ginnastica posturale ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare.

**PRIMA LEZIONE LUNEDÌ 23 OTTOBRE dalle 14.30 alle 15.30**

15 lezioni da 1 ora dal 23/10 al 11/12 e dal 08/01 al 26/02 - LUNEDÌ

**COSTO € 110 a persona**

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

#### CORSO DI GINNASTICA DOLCE

con Elena Ferrero

**PRIMA LEZIONE GIOVEDÌ 26 OTTOBRE dalle 16.00 alle 17.00**

15 lezioni da 1 ora dal 26/10 al 14/12 tutti e dal 11/01 al 22/02 - GIOVEDÌ

**COSTO € 110 a persona**

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

#### CORSO DI COMPUTER (principianti)

con Fabio Bergese

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 31 OTTOBRE dalle 20.30 alle 21.30**

8 lezioni da 1 ora dal 31/10 al 19/12 - MARTEDÌ

Necessario avere un PC portatile personale

**COSTO € 70 a persona**

il corso sarà attivato con min. 5 - max. 8 persone

### NOVEMBRE

#### CORSO DI INGLESE BASE e TERMINI NEL QUOTIDIANO

con Lucia Testa

Il corso vuole essere un'occasione per avvicinarsi all'inglese della quotidianità in modo semplice ma efficace, concentrandosi sul vocabolario di base e facili conversazioni.

**PRIMA LEZIONE MERCOLEDÌ 08 NOVEMBRE**

**dalle 18.00 alle 19.00**

10 lezioni da 1 ora dal 08/11 al 13/12 e dal 10/01 al 24/01 - MERCOLEDÌ

**COSTO € 90 a persona**

il corso sarà attivato con min. 5 - max. 10 persone

#### CORSO DI BURRACO

con Maria Teresa Rivarossa Istruttrice Fibur, Usacì

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 21 NOVEMBRE**

**dalle 16.00 alle 18.00**

7 lezioni da 2 ore (14 ore totali)

dal 21/11 al 12/12 e dal 09/01 al 23/01 - MARTEDÌ

**COSTO € 60 a persona**

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

### GENNAIO

#### CORSO DI COMUNICAZIONE E ASCOLTO

con Maura Allamando Consulente Professionista

Come migliorare le relazioni attraverso il dialogo, l'ascolto e la gestione dei conflitti.

**PRIMA LEZIONE LUNEDÌ 15 GENNAIO dalle 17.00 alle 19.00**

8 lezioni da 2 ore (16 ore totali) dal 15/01 al 11/03 - LUNEDÌ

**COSTO € 110 a persona**

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

#### CORSO DI ERBE OFFICINALI

con Franca Busso

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 16 GENNAIO dalle 16.00 alle 17.00**

4 lezioni da 1 ora dal 16/01 al 06/02 - MARTEDÌ

**COSTO € 20 a persona**

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

#### CORSO DI DIFESA PERSONALE

con Aurora Torchio

Corso di autodifesa aperto a tutti, donne e uomini

**Martedì 23 gennaio lezione dimostrativa gratuita dalle 19.00 alle 20.00**

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 30 GENNAIO dalle 19.00 alle 20.00**

6 lezioni da 1 ora dal 30/01 al 12/03 - MARTEDÌ

**COSTO € 60 a persona**

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

#### CORSO DI INGLESE: LISTENING AND SPEAKING

con Lucia Testa

Il corso vuole essere un'occasione per potenziare le abilità di conversazione e ascolto, concentrandosi su esercitazioni di comprensione orale e facili conversazioni.

**PRIMA LEZIONE MERCOLEDÌ 31 GENNAIO dalle 18.30 alle 19.30**

10 lezioni da 1 ora dal 31/01 al 03/04 - MERCOLEDÌ

**COSTO € 90 a persona**

il corso sarà attivato con min. 5 - max. 10 persone

#### CORSO DI CUCITO

con Maverik Cesano

**PRIMA LEZIONE GIOVEDÌ 18 GENNAIO dalle 20.30 alle 22.30**

15 lezioni da 2 ore (30 ore totali) dal 18/01 al 09/05 - GIOVEDÌ

Necessaria macchina da cucire personale

**COSTO € 145 a persona**

il corso sarà attivato con min. 7 - max. 9 persone

### FEBBRAIO

#### CORSO DI COMPUTER (avanzato)

con Fabio Bergese

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 20 FEBBRAIO dalle 20.30 alle 21.30**

8 lezioni da 1 ora dal 20/02 al 16/04 - MARTEDÌ

Necessario avere un PC portatile personale

**COSTO € 70 a persona**

il corso sarà attivato con min. 5 - max. 8 persone

### MARZO

#### CORSO DI SCACCHI

con Dario Flego

**PRIMA LEZIONE MARTEDÌ 5 MARZO dalle 20.30 alle 22.00**

7 lezioni da 1 ora e mezza (10,5 ore totali) 05/03 al 23/04 - MARTEDÌ

**COSTO € 90 a persona**

il corso sarà attivato con min. 4 - max. 8 persone

Per informazioni e iscrizioni:

**Istituto Musicale "A. Vivaldi"**

Tel. 0171.946528 - Email: segreteriaabusca@academiamontisregalis.it  
la segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 14:30 alle 18:30

Il calendario delle lezioni rispetta le interruzioni come da calendario scolastico del Piemonte:

- mercoledì 1° novembre
- venerdì 8 dicembre
- da lunedì 25 dicembre a venerdì 5 gennaio 2024 (vacanze di Natale)
- lunedì 12 febbraio e martedì 13 febbraio (vacanze di Carnevale)
- da giovedì 28 marzo a martedì 2 aprile (vacanze di Pasqua)
- giovedì 25 aprile - venerdì 26 aprile
- mercoledì 1° maggio