




Corsi Gennaio – Luglio 26

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Aerobica Gag	3 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 18.00-18.50	€ 180
	Body Work Out	3 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 18.50-19.40	€ 180
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	3 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 19.40-20.25	€ 180
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	4 febbraio	17 giugno	Mercoledì 9.30-10.20	€ 93
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	4 febbraio	17 giugno	Mercoledì 10.20-11.10	€ 93
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	6 febbraio	19 giugno	Venerdì 9.30-10.20	€ 93
	Ginnastica tonificante per anziani	3 febbraio	28 maggio	Mart/Giov. 9.00-10.00	€ 160
	Ginnastica tonificante per anziani	3 febbraio	28 maggio	Mart/Giov 10.00-11.00	€ 160
	Ginnastica dolce per anziani	3 febbraio	28 maggio	Mart/Giov. 11.00-12.00	€ 160
	Ginnastica generale tonificante serale	16 febbraio	15 giugno	Lunedì 19.00-20.00	€ 90
	Ginnastica pelvica funzionale per prevenire o migliorare i disturbi dell' incontinenza femminile	Incontro informativo gratuito 31 gennaio ore 9.30 inizio 7 febbraio fine 14 marzo		Sabato 9.30-10.30 10.45-11.45	€ 60
	Yoga	2 febbraio	15 giugno	Lunedì 20.00-21.30	€ 180
	Yoga	4 febbraio	10 giugno	Mercoledì 20.00-21.30	€ 190
	Thai-Chi	12 febbraio	4 giugno	Giovedì 20.45-22.00	€ 118




Corsi Gennaio – Luglio 26

 SPAZIO INCONTRO C A N A Z Z A	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Thai-Chi	6 febbraio	29 maggio	Venerdì 19.00-20.15	€ 110
	Qigong Incontro di presentazione 20 febbraio 20.30	27 febbraio	29 maggio	Venerdì 20.30-21.45	€ 98
	Camminata Metabolica	8-15-22-29 Maggio		Venerdì 9.00-10.30	Gratuita con iscrizione Over 65
	6 Incontri con l'osteopata	27 febbraio	3 aprile	Venerdì 10.00-11.00	Gratuita con iscrizione
	Laboratorio di Pizzica	6 febbraio	29 maggio	Venerdì 20.30 – 21.30	€ 90
	Corso di Balli di gruppo	26 febbraio	28 maggio	Giovedì 15.00-16.00	€ 85
	Chitarra	18 febbraio	27 maggio	Mercoledì 1 ora di lezione Orario da concordare in segreteria	€ 115 (con 4 iscritti) € 155 (con 3 iscritti)
	Chitarra	18 febbraio	27 maggio	Mercoledì 45 minuti di lezione Orario da concordare in segreteria	€ 115 (con 3 iscritti) € 172 (con 2 iscritti)
	Inglese base	3 febbraio	7 aprile	Martedì 20.30-22.00	€ 160 con madrelingua
	Inglese intermedio	2 febbraio	13 aprile	Lunedì 20.45-22.15	€ 145 con madrelingua
	Conversazione in inglese <i>per chi conosce già la lingua</i>	2 febbraio	13 aprile	Lunedì 20.45-22.15	€ 188 (con 5 iscritti) con madrelingua
	Sostegno allattamento e massaggio infantile metodo Shantala con ostetrica "IBCLC"	da febbraio	5 incontri a ripetizione	Martedì Mercoledì Giovedì 10.00-11.00	€ 120









Corsi Gennaio – Luglio 26

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Incontri di accompagnamento alla nascita (dalla 26 ^a settimana) con ostetrica "IBCLC"	da febbraio	8 incontri a ripetizione	Giovedì 18.15-20.15	€ 260
	Spazio educativo Aggregativo per minori	febbraio	luglio	Lunedì e Venerdì 15.00-18.30	Gratuito con prenotazione Trivium 3314922029
	Spazio educativo Aggregativo per minori	febbraio	luglio	Martedì 15.00-17.00	Gratuito con prenotazione Trivium 3314922029
	Potenziamento Italiano per ragazzi Migranti 11-18 anni	febbraio	luglio	Martedì e Venerdì 14.00-15.00	Gratuito con prenotazione Trivium 331 4922029
	Il tè delle mamme Laboratorio linguistico per donne migranti	febbraio	luglio	Lunedì 9.00-11.00	Gratuito con prenotazione Trivium 331 4922029
	Cucito base	9 febbraio	25 maggio	Lunedì 20.30-22.30	€ 162
	Cucito intermedio	10 febbraio	26 maggio	Martedì 20.30-22.30	€ 173
	Corso di cucito metodo Sitam	febbraio	maggio	Giovedì 19.00-22.00	Informazioni in segreteria
	Riparazione sartoriale di cucito	14 febbraio	30 maggio	Sabato 9.00-11.00	€ 140
	Modellazione creta e decorazione a Gran Fuoco	20 marzo	17 aprile	Venerdì 20.45-22.45	€ 70 iscrizione + € 35 materiale
	Corso amatoriale di Fotografia	9 aprile	14 maggio	Giovedì 21.00-22.30	€ 65

Corsi Gennaio – Luglio 26

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Tè ... lavoro a maglia, uncinetto, punto croce e altro	3 febbraio	30 giugno	Martedì 15.00-16.30	€ 15
	Ti leggo ...ascolta le pagine con me <i>Letture condivise ad alta voce per adulti</i>	5 febbraio	Cadenza quindicinale (1° e 3° del mese)	Giovedì 15.00-16.00	Gratuita
	Laboratorio Teatro Principianti Aperto ai cittadini	Per persone appassionate all'espressività teatrale da febbraio ad aprile		Mercoledì 15.00-17.00	Contributo di iscrizione in segreteria
	"Solo l'eccesso salva" Maria Maddalena Storia di una amicizia speciale	Incontro con la biblista Rita Pellegrini		Sabato 21 marzo 10.30-12.00	Gratuito con iscrizione
Buongiorno Martedì	Laboratorio creativo Insieme Prepariamo la primavera	febbraio	Maggio	Martedì 9.00-12.00	Gratuito Over 65
MERCOLEDÌ ORE 15.00	Spazio aperto per i cittadini .. gioco, chiacchiere,	4 febbraio	29 luglio	Mercoledì 15.00-17.00	Gratuito
	Gruppo di meditazione ...un viaggio interiore...	febbraio <i>Informazioni in segreteria</i>		Venerdì 19.15-20.15	A cura della Banca del tempo Gratuito con Iscrizione
	Custode sociale Quartiere Canazza	Hai bisogno di aiuto per pratiche burocratiche? Vuoi prenotare una visita medica o conoscere i servizi del tuo territorio? Stai vivendo un momento difficile e hai bisogno di una mano?		Martedì 9.20-11.20	Ufficio in Via Girardi 27 B Cellulare 338 18 09 738
	Informatica per principianti nozioni di base - sistemi word e excel conoscenza di internet	da febbraio a ripetizione	5 incontri di 1 ora ciascuno direttamente su pc	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 98 (con 2 iscritti)
	Informatica approfondimento di internet comunicare con la posta elettronica, ricercare e conoscere i siti	da febbraio a ripetizione	5 incontri di 1 ora ciascuno direttamente	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 98 (con 2 iscritti)

Corsi Gennaio – Luglio 26

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
 0331 1910304	Servizio di telefonia agli anziani “Una voce amica”	febbraio	luglio	Al mattino Giovedì dalle 10 alle 12	Al pomeriggio giovedì dalle 16 alle 18
	Un tempo per supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto per chi ha vissuto una depressione	febbraio	luglio	Giovedì (2° e 4° del mese) dalle 16.00 alle 17.30	Ogni 15 giorni Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto per chi ha vissuto un lutto	febbraio	luglio	Mercoledì 17.30 -19.00	Ogni 15 giorni Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto a familiari di pazienti psichiatrici	febbraio	luglio	Martedì dalle 17.30 alle 19	Ogni 15 giorni Informazioni in segreteria
	Gruppo GA Per giocatori anonimi	febbraio	luglio	Martedì 20.30-22.45	Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo <i>sul disagio mentale</i>	febbraio	luglio	Mercoledì dalle 15 alle 17	Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo <i>sulla dipendenza affettiva</i>	febbraio	luglio	Mercoledì dalle 20 alle 22	Informazioni in segreteria

SI ACCETTANO PROPOSTE E NUOVE INIZIATIVE DA REALIZZARE PRESSO IL CENTRO



A PARTIRE DALL' 1 FEBBRAIO CON I SEGUENTI ORARI:

Lunedì 17.30-20.30 Martedì e Giovedì 16.00-19.00 Mercoledì e Venerdì 18.00-20.00 Sabato 10.00-12.00

Spazio Incontro Canazza - Via Girardi 27 B , Legnano - Tel. 0331 – 1910304 cell. 393 9559186

Email: spazioincontrocanazza@etainsieme.org Sito www.etainsieme.org

Seguici su Facebook e Instagram

DAI LA TUA ADESIONE PRESSO LO SPAZIO INCONTRO CANAZZA