

L'Associazione Genitori Cesari per l'A.S. 2018/19 propone i seguenti corsi:

### **CORSO DI PERCUSSIONI DELL'AFRICA OCCIDENTALE**

**Lunedì dalle 16:45 alle 18:00** presso lo spazio Pontremoli. Lezione di prova gratuita lunedì 1° ottobre alle 17:00. **Il costo del corso è di € 230** (da inizio ottobre a fine maggio).

*Info: Marco Patanè - Associazione SIRABA ITALIA - 347.0053845 - siraba99@hotmail.com*

### **CORSI DI DIFESA PERSONALE**

**Per bambini: venerdì dalle 16:45 alle 17:45** presso lo spazio Pontremoli. Lezione di prova gratuita venerdì 28 settembre. Il costo del corso è di **€ 45/mese (4 lezioni); € 120 trimestre (12 lezioni) + tesseramento € 15**. Con il corso di autodifesa Krav Maga, il bambino:

- impara i movimenti fondamentali comuni a tutte le Arti Marziali (calci, pugni, parate, schivate, cadute, proiezioni)
- apprende i fondamenti delle tecniche di combattimento e della difesa personale, senza aggressività e senza violenza
- gioca e si diverte, guadagnando armoniosità, equilibrio psico-fisico sviluppando abilità motorie quali agilità, flessibilità, forza, resistenza
- acquisisce consapevolezza delle proprie capacità, che potrà essere utile anche a prevenire e evitare situazioni di pericolo e, nei casi limite (che ci si augura essere solo ipotetici), a saper gestire e opporsi a bullismo e aggressioni.

**Per adulti: lunedì o mercoledì (giorni da confermare) dalle 20:00 alle 21:00** presso la palestra della scuola Cesari. Lezione di prova gratuita in giorni da definire a breve. Il costo del corso è di **€ 50/mese (1 lezione a settimana), € 135/trim. (1 lezione a settimana), € 240/semestre (1 lezione a settimana), tesseramento € 15**.

Il Krav Maga è un sistema di difesa adatto ad ogni individuo, di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani che vogliono potere autodifendersi in qualsiasi luogo e circostanza, per strada, in auto, in ambienti chiusi o all'aperto. La lezione inizierà con il riscaldamento e stretching muscolare che durerà circa 20 minuti, gli ultimi 40 minuti tecnica.

*Info: Michele - 329.5870972 - magliomichele1961@gmail.com*

### **LABORATORIO SULLE DIFFICOLTÀ DI SCRITTURA**

**Lunedì dalle 16:30 alle 17:30 - giovedì (2 turni) dalle 16.45 alle 17:45 e dalle 17:45 alle 18:45**, presso la palazzina Bertarelli (Aula 4B). Il costo è di **€ 15 ad incontro** e la durata è di 6 mesi, con partenza da ottobre. Corso mono settimanale.

*"A scuola non riesco a stare dietro al dettato, faccio un sacco di pasticci, non sono ordinato quando scrivo. Le maestre mi dicono sempre di scrivere meglio, ma io non so come fare! Ci provo, ma davvero non ci riesco. Ho anche male alla mano e faccio tanta fatica. Uffa, non mi piace scrivere!"*

Ecco un laboratorio realizzato da una esperta per aiutare i bambini a far pace con la scrittura e rieducare il gesto grafico migliorando postura impugnatura e scrittura, aperto a tutti i bimbi che vogliono fare "pace" con la scrittura e ritrovare la gioia di scrivere. Il laboratorio ospiterà massimo 4 bimbi per fascia oraria con cadenza settimanale.

*Info: Marchetti Emanuela - 335.7875822 - e-mail: marchetti.ema@gmail.com*

### **LABORATORIO TEATRALE per bambini 8 - 11 anni**

**Mercoledì dalle 16:45 alle 18:15** presso lo spazio Pontremoli, da ottobre a maggio. Lezione di prova gratuita mercoledì 26 settembre (confermare presenza). Il costo del corso è di **€ 280 + € 15 di assicurazione**. Giochi teatrali di espressione corporea; lo strumento voce: il gioco con i suoni, il ritmo, il canto, la parola, il dialogo improvvisato; studio dei personaggi con travestimenti e oggetti SPETTACOLO FINALE! Condotta da Marta Castelli e Sara Bigotti dell'Associazione Teatrino al Rovescio

*Info: teatrinoalrovescio@gmail.com - 339.4765010*

### **CORSI DI MUSICA**

I giorni e gli orari verranno concordati direttamente con gli insegnanti.

Costo lezioni: **1h € 25; 1/2h € 15**. Gli interessati potranno usufruire di una lezione di prova gratuita.

**VIOLONCELLO:** Adriana Garcia (informazioni al 340.1203895)

**FLAUTO TRAVERSO:** Antonio Bonfiglio (informazioni al 339.8427446)

**PIANOFORTE:** Walter Bagnato (informazioni al 347.3012559)

**CHITARRA:** Fabio Bagnato (informazioni al 393.1717399)

**CLARINETTO:** Daniela Fiorentino (informazioni al 327.4955803)

## **CORSO D'ARTE**

**Lunedì dalle 17:30 alle 18:30** presso la palazzina Bertarelli (Aula 4b), da ottobre a fine maggio. Costo (compresi i materiali) **€ 250**. Lezione di prova gratuita lunedì 24 settembre.

Perché l'arte fa bene ai bambini: sviluppa capacità creativa e di sintesi; capacità progettuale individuale e di gruppo; trasmette fiducia; conoscenza dei diversi linguaggi espressivi attraverso la sperimentazione creativa; incentiva la maturazione del gusto estetico; favorisce apprendimento visivo; sviluppa le capacità motorie. Le giornate laboratoriali permettono ai partecipanti di sperimentare i materiali diversi (carta, argilla, malte, ceramica, etc.) e tecniche diverse (pittura, scultura, riciclare, tecniche miste, etc.)

Sarà per i bambini un'esperienza interessante che risponde al bisogno di toccare, giocare, manipolare sperimentare e raccontare!

*Info: Marta Torretta - 333.2776267 - [marty.tor@gmail.com](mailto:marty.tor@gmail.com)*

## **CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA CREATIVA**

**Giovedì dalle 16:30 alle 17:45** presso l'aula di psicomotricità della Scuola Cesari. Costo **€ 230 + € 20 iscrizione**. Lezioni di prova gratuite giovedì 20 e 27 settembre. Inizio corso giovedì 18 ottobre fino a fine maggio 2019.

Un corso per danzare e creare coreografie dinamiche e divertenti apprendendo i fondamenti della danza contemporanea creativa e per conoscere il corpo e le sue risorse espressive attraverso il metodo Body-Mind Centering®. La parte tecnica della lezione sarà arricchita da elementi di contact improvisation e da riferimenti all'anatomia e fisiologia del corpo in movimento per scoprire diverse dinamiche e qualità dell'energia che prende forma e si espande nella danza. Il corso dà grande importanza anche allo sviluppo della creatività e della sensibilità musicale attraverso l'improvvisazione e la composizione coreografica, sviluppando così l'aspetto espressivo e comunicativo della danza di ciascun bambino.

I bambini saranno ispirati da testi narrativi, fiabe, canzoni e filastrocche sia italiane che inglesi e a volte lasceranno tracce visibili del proprio movimento con il colore.

*Info: Marcella Fanzaga - 349.5763325 - [marcella.fanzaga@tiscali.it](mailto:marcella.fanzaga@tiscali.it) - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>*

## **CORSI DI YOGA**

**Per bambini: martedì dalle 16:30 alle 17:20 (7-8 anni) e dalle 17.30 alle 18.30 (9-10 anni)** presso l'aula di psicomotricità della Scuola Cesari. Lezione di prova gratuita martedì 25 settembre. Costo **€ 50 (per 10 lezioni)**. Le lezioni comprendono sequenze in movimento di posizioni yoga, tecniche di potenziamento del respiro e di concentrazione, rilassamento, piccole meditazioni, molti giochi creativi e narrazione/interpretazione di storie.

**Hatha yoga per adulti: mercoledì dalle 18:50 alle 20:20** presso lo spazio Pontremoli. Costo annuo di **€ 150 (per 27 lezioni, pagabile in 3 rate)**. Lezione di prova gratuita mercoledì 3 ottobre. Asana, pranayama, rilassamento e piccoli momenti meditativi.

Per tutti i corsi di Yoga la referente per info e costi è l'insegnante: Emina Cevro Vukovic, laureata in pedagogia, diplomata insegnante yoga alla scuola quadriennale Yoga Ratna, scrittrice, giornalista.

*Info: [ecevrovukovic@gmail.com](mailto:ecevrovukovic@gmail.com) - 347.1324277 - [www.eminacevrovukovic.eu](http://www.eminacevrovukovic.eu)*

## **CORSO DI CAPOEIRA**

**Giovedì dalle 16:45 alle 18:15** presso lo spazio Pontremoli. Costo **€ 250**. Lezione di prova gratuita giovedì 27 settembre.

La Capoeira è un'arte marziale brasiliana, caratterizzata da movimenti fluidi e armoniosi, accompagnati da musica e canti tradizionali. È un'attività ideale per i bambini, poiché unisce la passione delle arti marziali alla musica e al canto, senza competizione tra i giocatori.

La Capoeira aiuta il bambino a sviluppare il controllo del proprio corpo e l'armonia dei movimenti, stimolando la musicalità e il senso del ritmo. Una delle regole più importanti della Capoeira è "non toccarsi mai": si deve giocare senza mai colpire l'altro, incanalando in modo "sano" la propria energia ed aggressività, nel rispetto dell'avversario, che diventa dunque un compagno di gioco. Lo spirito di gruppo è molto importante: nella Capoeira si gioca tutti insieme, nessuno viene lasciato indietro e ognuno può sviluppare le proprie potenzialità, che esse siano più musicali o più atletiche.

*Info: Sonia - 393.1912446 - [abadagrampao@gmail.com](mailto:abadagrampao@gmail.com)*

## **CORSO DI LINGUA INGLESE (per adulti)**

**Mercoledì dalle 19:00 alle 20:00** presso la palazzina Bertarelli (Aula 4C). Lezione di prova gratuita mercoledì 26 settembre. 30 ore di lezione da un'ora da ottobre 2018 a maggio 2019 per un costo di **€ 100 + € 5 tessera associativa**.

*Info: Marianna Musella (Ass. SONENALÈ) - 349.3872864 (dopo le 14.00) - [musella.ma@hotmail.it](mailto:musella.ma@hotmail.it)*

## **CORSO DI LINGUA INGLESE (per ragazzi)**

**Lunedì, mercoledì e giovedì dalle 16:45 alle 17.45** presso la palazzina Bertarelli (Aula 4C). Lezione di prova gratuita lunedì 24, mercoledì 26 e giovedì 27 settembre. Corso mono settimanale da ottobre 2018 a maggio 2019 per un costo di **€ 120 a quadrimestre** (da ottobre a gennaio - da febbraio a maggio).

*Info: Josephine (After School) - 334.3434538 - [info@afterschoolitaly.com](mailto:info@afterschoolitaly.com)*