



per l'A.S. 2024/25 propone i seguenti corsi:

per BAMBINI della Scuola dell'Infanzia

CORSO DI DANZA CREATIVA (3-6 anni)

Psicomotricità integrata e Movimento Somatico Body-Mind Centering®

Lunedì dalle 16.30 alle 17.15 presso l'aula di psicomotricità (palazzina Bertarelli) della Scuola Cesari (con la bella stagione alcune lezioni saranno svolte nel giardino della scuola).

Costo: € 250 + € 20 iscrizione (30 lezioni).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. E' prevista una restituzione ai genitori alla fine dell'anno.

Il corso sarà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

Questo corso di educazione al movimento in età evolutiva, basato su una esperienza di oltre venti anni con il mondo dell'infanzia e su un approccio empatico e rispettoso della fisiologia e dell'unicità della persona, è stato pensato per bambini e bambine. Sarà a loro disposizione uno spazio ed un tempo, in un ambiente confortevole e sicuro, in cui poter prendere confidenza con il proprio corpo per crescere in maniera armoniosa ed equilibrata. Esplorando il libero movimento nello spazio e guidati dalla musica e dal senso del gioco, impareranno a esprimere le loro emozioni, a dare forma alla loro creatività, a conoscere le qualità dell'energia, a raffinare il senso del ritmo e la coordinazione motoria, a migliorare le capacità e i tempi di attenzione e concentrazione. Attraverso una metodologia specifica che integra psicomotricità, danza e movimento somatico BMC® si impara a conoscere il CORPO (come è fatto, le sue possibilità, i suoi limiti, e le sue azioni), a conoscere lo SPAZIO e il TEMPO, a conoscere e modulare il TONO e l'ENERGIA, a riconoscere le proprie sensazioni e percezioni, a COMUNICARE le emozioni attraverso il movimento e il linguaggio non verbale, ad essere in RELAZIONE e CONDIVIDERE.

Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita.

Info: Marcella Fanzaga -349.5763325 - marcella.fanzaga@tiscali.it - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>

CORSO PATTINAGGIO IN LINEA a cura ASD ROLLER MACHERIO **(solo bambini dai 5 anni in su)**

Sabato dalle 10.00 alle 11.00 "principianti" presso la palestra della Scuola Cesari: bambine/i dai 5 ai 12 anni.

Sabato dalle 11.00 alle 12.30 "bimbi esperti" presso la palestra della Scuola Cesari: bambine/i dai 5 ai 12 anni che abbiano fatto almeno già un anno di corso.

Le lezioni si svolgeranno solamente di sabato e seguiranno il calendario scolastico. Inizio corsi: sabato 5 ottobre.

Costo: € 330

Vostro/a figlio/a non è capace di pattinare? Ci pensiamo noi! Al termine dell'anno saranno in grado di utilizzare al meglio i pattini in linea. Il pattinaggio in linea è utile per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e, non da ultimo, l'autostima. **Sono previste due lezioni di prova gratuite.** Vi aspettiamo!

Cosa occorre? Pattini in linea, protezioni e casco (casco per bici).

Info: ASD Roller Macherio | Emanuele: 3485255480 - dopo le ore 18:00.

CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA (solo bambini dai 5 anni in su)

Giovedì presso la palestra della Scuola Cesari dalle 17.00 alle 18.00

Quota annuale acomprensiva di iscrizione e assicurazione: € 200

I corsi avranno inizio giovedì 17 ottobre e termineranno il 31 maggio seguendo il calendario scolastico della scuola. **Lezione di prova gratuita giovedì 19 settembre.**

I corsi sono suddivisi per età e per livello di esperienza. Sono tenuti da Laureati in Scienze Motorie e con una formazione specifica nella Disciplina della Ginnastica Artistica.

Gli obiettivi del Corso sono il conseguimento di un armonico sviluppo e il consolidamento delle qualità fisiche dei bambini. Gli elementi di base della Ginnastica saranno sviluppati progressivamente negli anni.

Info: ASD Gruppo Atletica Bresso | www.atleticabresso.com | Tel.: 329.1573505

CORSO DI GIOCOTEATRO (3-6 anni)

Lunedì dalle 16.45 alle 17.45 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari

Costo: € 290 (27 lezioni + saggio).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. Il corso sarà attivato con un minimo di 6 partecipanti.

Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

I corsi avranno inizio nel mese di ottobre e termineranno nel mese di maggio seguendo il calendario scolastico della scuola. **Lezione di prova gratuita lunedì 7 ottobre.**

Attraverso giochi presi dal bagaglio teatrale, ogni bambino impara a esprimere e interpretare le proprie emozioni, la propria creatività e la propria estetica; impara a migliorare il proprio linguaggio e a lavorare sulle capacità relazionali, sull'ascolto delle regole e prova a "scardinare" le proprie timidezze. L'insegnante, in alleanza educativa con le famiglie, valuterà un obiettivo educativo per ogni bambino, così da poter lavorare sul gruppo in una dimensione di gioco collettivo. Il gioco del teatro diventa perciò un mezzo educativo per poter acquisire piccoli strumenti utili nella quotidianità.

Il tema dell'anno sarà il futuro, tenendo in sottofondo la storia di Big Hero 6 che verrà recitata "a puntate". La storia servirà come spunto per valutare insieme ai bimbi che cosa significhi per loro il concetto di futuro.

Il saggio finale sarà un prodotto delle fantasie e dei contenuti che il gruppo elaborerà insieme all'insegnante, così da realizzare un racconto unico e indimenticabile.

Info: Michela Rebuffi 340.7173971 | info@giocoteatro.it | www.giocoteatro.it

per **BAMBINI** della Scuola Primaria

CORSO DI DANZA MODERNA-CONTEMPORANEA CREATIVA

Teatro di danza, espressione artistica e Body-Mind Centering® (bilingue ITA/EN)

Lunedì dalle 17.15 alle 18.15 bambini/e della scuola primaria (7-11 anni) presso l'aula di psicomotricità (palazzina Bertarelli) della Scuola Cesari (con la bella stagione alcune lezioni saranno svolte nel giardino della scuola).

Costo: € 320 + € 20 iscrizione (30 lezioni).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. E' prevista una restituzione ai genitori alla fine dell'anno.

Il corso sarà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

Nel dialogo tra interno ed esterno il corpo trova la sua fluidità, il suo radicamento, la sua poesia. Un corso per crescere in maniera armoniosa ed equilibrata, per danzare e creare coreografie dinamiche e divertenti apprendendo i fondamentali della Danza Moderna-Contemporanea e per conoscere il corpo e le sue risorse creative attraverso la percezione e l'osservazione delle sue parti e strutture con il Body-Mind Centering®, la Psicomotricità e alcuni esercizi di Yoga. Prepareremo il corpo e la mente attraverso esercizi al suolo e nello spazio per la **coordinazione** e l'**armonia** del movimento, allungare e **tonificare** la muscolatura, creare mobilità articolare per allineare lo scheletro e **prevenire disturbi di crescita alla colonna vertebrale**, acquisire una **dinamica fluida, precisa e veloce**, **conoscere** il proprio corpo nell'esplorazione dello spazio, **modulare l'energia**, **comunicare** attraverso il movimento, allenare la **memoria**. Il corso da grande importanza sia allo sviluppo della creatività e della sensibilità musicale attraverso l'improvvisazione, il libero movimento e il gioco psicomotorio, valorizzando l'aspetto espressivo e comunicativo della danza di ciascun bambino/a, sia all'aspetto più tecnico di apprendimento di semplici coreografie ed esercizi di base che integrano danza (moderna-contemporanea e classica), yoga, anatomia creativa e tecniche di respiro e mindfulness.

Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita.

Info: Marcella Fanzaga -349.5763325 - marcella.fanzaga@tiscali.it - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>

CORSO DI DIFESA PERSONALE KIDS

Venerdì dalle 17.00 alle 17.50 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari.

Il costo del corso **per una lezione a settimana** è di **€ 40/4 lezioni mese. Lezione di prova gratuita in giorni da concordare.** *Le lezioni perse non sono recuperabili.*

Il Krav Maga è un sistema di difesa adatto ad ogni individuo, di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani che vogliono poter difendersi 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 minuti tecnica.

Info: Michele – 329.5870972 - magliomichele1961@gmail.com

CORSO DI LINGUA INGLESE

Il giovedì dalle 16.15 alle 17.30 (lezioni da 1h + 15min per il ritiro da scuola e la merenda) presso un'aula della Scuola Cesari in palazzina Bertarelli.

Lezione di prova gratuita giovedì 26 settembre.

Corso mono settimanale da ottobre 2024 a maggio 2025 per un costo di € 324 per 28 lezioni da 1 ora (26 lezioni + 2 offerte).

Sarà possibile delegare il docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

Il corso si pone come obiettivo l'insegnamento della lingua inglese attraverso il nostro metodo collaudato delle 3C (creatività, curiosità e collaborazione). I bambini alleneranno confidenza e consapevolezza in un ambiente divertente, tramite la trattazione di temi che partono dalla loro quotidianità fino ad arrivare alla scoperta di nuove nozioni.

Durante ogni lezione lo speaking e l'aspetto ludico sono fondamentali e gli studenti vengono continuamente stimolati grazie a diverse attività. Tutti gli insegnanti sono madrelingua.

Info: 349.3935327 | info@funandschool.com | www.funandschool.com

LABORATORIO DI TEATRO - GIOCATEATRANDO

Mercoledì dalle 16.15 alle 17.30 (lezioni da 1h + 15min per il ritiro da scuola e la merenda) presso lo spazio Pontremoli della Scuola Cesari.

Lezione di prova gratuita mercoledì 16 ottobre alle 16.15.

Corso mono settimanale dal 7 novembre 2024 a maggio 2025 per un costo di € 310 per 20 lezioni.

Il corso sarà attivato con un minimo di 8 partecipanti. Numero di partecipanti massimo: 15.

Sarà possibile delegare le docenti al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

L'associazione Aglaia Musica & Cultura presenta il laboratorio di teatro - Giocateatrando - dedicato a bimbi dei 6 ai 10 anni. L'obiettivo del laboratorio è imparare a lavorare in squadra, sperimentando le dinamiche del gruppo - raggiungimento di un obiettivo comune, ascolto, collaborazione - continuando a stimolare la fantasia e la libertà di espressione del singolo, senza perdere mai la dimensione del gioco e del divertimento. Racconteremo storie, impareremo a trasmettere emozioni con la voce e con il corpo.

Info: giocateatrando@gmail.com | Francesca: 347.5734638 - Giulia 393.9959562

CORSO PATTINAGGIO IN LINEA a cura ASD ROLLER MACHERIO

Sabato dalle 10.00 alle 11.00 "principianti" presso la palestra della Scuola Cesari: bambine/i dai 5 ai 12 anni.

Sabato dalle 11.00 alle 12.30 "bimbi esperti" presso la palestra della Scuola Cesari: bambine/i dai 5 ai 12 anni che abbiano fatto almeno già un anno di corso.

Le lezioni si svolgeranno solamente di sabato e seguiranno il calendario scolastico. Inizio corsi: sabato 5 ottobre.

Costo: € 330

Vostro/a figlio/a non è capace di pattinare? Ci pensiamo noi! Al termine dell'anno saranno in grado di utilizzare al meglio i pattini in linea. Il pattinaggio in linea è utile per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e, non da ultimo, l'autostima. **Sono previste due lezioni di prova gratuite.** Vi aspettiamo!

Cosa occorre? Pattini in linea, protezioni e casco (casco per bici).

Info: ASD Roller Macherio | Emanuele: 348.5255480 - dopo le ore 18:00.

CORSO DI GINNASTICA ARTISTICA

Giovedì presso la palestra della Scuola Cesari

Corso A: dalle 17.00 alle 18.00

Corso B: dalle 18.00 alle 19.00

Corso C: dalle 19.00 alle 20.00

Quota annuale comprensiva di iscrizione e assicurazione: € 200

I corsi avranno inizio giovedì 17 ottobre e termineranno il 31 maggio seguendo il calendario scolastico della scuola. **Lezione di prova gratuita giovedì 19 settembre.**

I corsi sono suddivisi per età e per livello di esperienza. Sono tenuti da Laureati in Scienze Motorie e con una formazione specifica nella Disciplina della Ginnastica Artistica.

Gli obiettivi del Corso sono il conseguimento di un armonico sviluppo e il consolidamento delle qualità fisiche dei bambini. Gli elementi di base della Ginnastica saranno sviluppati progressivamente negli anni.

Info: ASD Gruppo Atletica Bresso | www.atleticabresso.com | Tel.: 329.1573505

CORSO DI GRAFICA ANALOGICA E ARTI CREATIVE

TRACCIA E MACCHIA

Martedì dalle **16.30 alle 17.30** presso un'aula della Scuola Cesari in palazzina Bertarelli.

Costo € 150 (10 lezioni escluso martedì 7 gennaio 2025).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. E' prevista una restituzione ai genitori alla fine del corso.

Il corso sarà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

"*Traccia e Macchia*" un percorso creativo di 10 incontri per bambini e bambine, progettato per esplorare il mondo dell'espressione artistica e della grafica analogica attraverso forme, colori e composizioni.

Ogni incontro rappresenta la tappa di un viaggio, fatto di scoperte e sperimentazioni, in cui avvicinarsi a concetti e tecniche come il lettering, la stampa, il collage e molto altro.

In uno spazio leggero, libero e stimolante, ognuno troverà il suo modo di combinare tecniche e materiali differenti, creando effetti sorprendenti, liberando la propria fantasia. Un'esperienza coinvolgente e stimolante per piccoli esploratori creativi!

Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita.

Info: Delica Fior 333.3497813 - Valeria Santarelli 329.0768869 |
tracciaemacchia.lab@gmail.com

per ADULTI

CORSI DI DIFESA PERSONALE

Lunedì, mercoledì o venerdì dalle 20.00 alle 21.00 presso la palestra della scuola Cesari.

Lezione di prova gratuita in giorni da concordare.

Il costo del corso per **una lezione a settimana** è di **€ 60/4 lezioni mese, € 150/trim. 12 lezioni + tesseramento € 20.**

Il costo del corso per **due lezioni a settimana** è di **€ 80/8 lezioni mese, € 200/trim. 24 lezioni + tesseramento € 20.**

Il Krav Maga è un sistema di difesa adatto ad ogni individuo, di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani che vogliono poter 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

CORSO DI YOGA CONSAPEVOLE

Lunedì dalle 18.30 alle 20.00 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari.

Lezione di prova gratuita concordata con l'insegnante.

Costo: € 15/lezione

Yoga significa unione, così attraverso esercizi fisici e pratiche di ascolto della propria condizione armonizziamo il nostro respiro, il nostro corpo, il nostro stato d'animo e cuore per aumentare la sensibilità corretta e migliorare la nostra vita quotidiana. Durante le lezioni si apprenderanno tecniche di rilassamento dando ampio spazio al respiro.

Il corso è aperto a tutti, ognuno con la propria condizione e, grazie all'allenamento, mira a migliorare l'elasticità muscolare, la tonicità e a portare il proprio pensiero a sentire la preziosità della vita.

Info: Rosangela Bulgarini 333.7176253 | rosangela.bulgarini@gmail.com

CORSO COUNTRY LINE DANCE

Giovedì dalle 21.00 alle 22.00 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari.

Lezione di prova gratuita concordata con l'insegnante tramite whatsapp.

Costo: € 100/10 lezioni + tesseramento € 20

I corsi avranno inizio nel mese di ottobre e termineranno nel mese di maggio seguendo il calendario scolastico della scuola. **L'iscrizione si rinnova ogni 10 lezioni versando la quota di € 100.**

La Country Line Dance trae le sue origini dai balli praticati negli Stati Uniti del Sud sul ritmo coinvolgente della musica "New Country". La sua caratteristica principale, dalla quale prende il nome, è il cosiddetto "ballo in linea", in cui tutti i ballerini, disposti a quadrato, eseguono gli stessi passi. Questa danza allegra e frizzante può essere praticata da tutti a qualunque età, per tenersi in forma divertendosi. Si potrà mettere in pratica quanto imparato frequentando le serate country che si svolgono in vari locali della provincia di Milano sia in inverno che in estate all'aperto.

Ad ogni canzone appartiene un ballo: questo distingue la country line-dance da altri stili di ballo, non avendo dei passi principali e delle figure, ma vere e proprie coreografie formate da una sequenza di passi che viene ripetuta fino alla fine della canzone. Le sequenze partono da un minimo di 18 count (tempi), per le coreografie più semplici, fino ad un massimo di 128 count (tempi), per le coreografie "advanced". Per la maggior parte sono balli di gruppo, alcuni balli vengono eseguiti in coppia.

Info: Cristina 345.3138641

CORSO BASKET UNDER 14

Martedì dalle 18.00 alle 19.30 presso la palestra della scuola Cesari.

Costo: € 90

CORSO BASKET UNDER 17

Martedì dalle 20.30 alle 22.00 presso la palestra della scuola Cesari.

Costo: € 180

CORSO PALLAVOLO PER ADULTI

Giovedì dalle 21.00 alle 22.30 presso la palestra della scuola Cesari.

Costo: € 90

L'ASD San Martino è un ente no profit facente parte del progetto educativo dell'Oratorio San Martino in Niguarda. Con il suo operato l'ASD cerca di rendere lo sport un mezzo con cui far sentire i ragazzi e le ragazze che gli sono affidati in un luogo protetto e che vuole bene loro per quello che sono. L'associazione ha uno spirito cristiano cattolico ma accoglie anche bambini e ragazzi con un diverso Credo in quanto la diversità è un valore.

Info: asd.sanmartino.mi@gmail.com

CORSO DI GIOCOTEATRO

Mercoledì dalle 20.30 alle 22.30 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari (adulti, dai 18 anni in su).

Costo: € 350 (30 lezioni + spettacolo).

Il corso sarà attivato con un minimo di 8 partecipanti.

I corsi avranno inizio nel mese di ottobre e termineranno nel mese di giugno seguendo il calendario scolastico della scuola. **Lezione di prova gratuita (solo per questa occasione!) martedì 24 settembre, ore 21.00, presso Teatro San Giuseppe, Bresso.**

E' un percorso teatrale per chi vuole lavorare intensamente...anche se magari non proprio sulla muscolatura...o forse sì? Cioè tipo su quel muscolo che si trova più a nord-est e che ci fa vivere? O forse e dico forse, sui quei muscoli a nord, sul viso, che quando si allargano mostrano la meraviglia che siamo? Insomma, è un percorso stimolante, divertente, dinamico, soddisfacente, sfidante ed emozionante. Nella prima parte del percorso utilizzeremo le tecniche di Teatroterapia per formare il gruppo, per giocare, per conoscersi, per stimolare le emozioni, per raccontare di sé e del proprio mondo interiore ed esteriore. Nella seconda parte del percorso, invece, si inizieranno le prove per lo spettacolo...e si va in scena!

Info: Michela Rebuffi 340.7173971 | info@giocoteatro.it | www.giocoteatro.it