

# CALENDARIO CORSI 2017/2018 SPAZIO RICREATIVO



## Cos'è lo Spazio RiCreativo?

È uno spazio di aggregazione messo a disposizione dal Comune di Lodi ad associazioni, gruppi informali di cittadini/e o singoli/e, che intendono promuovere e realizzare corsi/attività in ambito culturale, sociale e ricreativo, rivolte alla cittadinanza. Lo spazio è composto da un salone di circa 100 mq e due salette di circa 25 mq.

## CORSO/ATTIVITÀ | REFERENTE/CONTATTO

Per maggiori informazioni ed iscrizioni è necessario contattare i referenti dei singoli corsi.

**ACQUARELLO** Corso base rivolto ai principianti. Non occorre saper disegnare, ad ogni lezione si dipinge acquarello.  
Cristina Mollica - Tel. 339.3600608 - Email: info@scuoladiacquarello.com - www.scuoladiacquarello.com

**ACQUARELLO: IL DIARIO PER IMMAGINI** Corso base per principianti e avanzato per percorrere le emozioni del colore e della forma.  
Clara Maria Ornaghi - Tel. 333.3287296 - Email: orclara@tiscali.it - FB: Clara Ornaghi

**AVVICINAMENTO AL TEATRO** Insegnamento e avvicinamento alla lettura di prosa e poesia, dialoghi e monologhi teatrali.  
Luciano Allegri - Tel. 338.2499475 - Email: info@gruppoteatralelavoriincorso.it

**CERAMICA**  
Decorazione e modellazione con tecniche tradizionali. Materiale e cotture comprese.  
Matteo Gasparini - Tel. 338.3067686 - Email: matteoys@libero.it

**DANZE POPOLARI** Balli della tradizione italiana e del mondo. Associazione Libero Contatto  
Tel. 334.9682094 - Email: andrea300687@yahoo.it - www.andreabutera.it - FB: andrea.butera.9

**DIMAGRANDO, DIMAGRIRE BALLANDO** Mantenersi in forma ballando. Elisa Risitano - Tel. 333.4103449  
Email: info@dimagrando.it - www.dimagrando.it - FB: Dimagrando | Dimagrire Ballando

**FITNESS** Esercizi a corpo libero o con ausilio di attrezzi.  
Franco Merlini - Tel. 334.9703595 - Email: merlino.franco@gmail.com

**GINNASTICA DOLCE** Benessere per la postura, la respirazione ed il rilassamento.  
Wanda Roldi - Tel. 347.8520518 - FB: premamalawandaroldi

**GINNASTICA POSTURALE**  
Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per correggere abitudini e postura  
Angela Andrea Pagani - Tel. 347.5115149 - Email: angelaandrapagani@gmail.com

**HABLANDO ESPANOL** Corso base e intermedio di lingua e cultura spagnola con insegnante madrelingua.  
Patricia Vera - Tel. 339.8335092 - Email: pverarey@gmail.com - FB: Lodi Habla Español

**HATHA YOGA** Tecniche dello hatha yoga finalizzate alla consapevolezza del corpo e del respiro.  
Ivana Tebak - Tel. 328.3635003 - Email: i.tebak@gmail.com

**IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M.FUX**  
Danzare per far emergere le potenzialità creative. Non sono richieste né capacità tecniche, né esperienze precedenti.  
Alessandra Negri - Tel. 328.4584232 - Email: alenegri70@libero.it - FB: In Formadanzando

**INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO** Conversazione in lingua inglese e francese di livello base e avanzato.  
Angelo Marcotti - Tel. 348.6064817 - Email: ontraduit@hotmail.it

**INGLESE BASE** Corso base di lingua inglese per il raggiungimento del Liv. A1-A2 del quadro linguistico europeo.  
Valentina Vignati - Tel. 345.2247554 - Email: vignati\_valentina@libero.it

### LAVORIAMO SUI MERIDIANI ENERGETICI

Tecniche olistiche per ristabilire le correnti energetiche del nostro corpo in armonia con le stagioni.  
Raffaella Rovida - Tel. 340.9237899 - Email: iltoccodelbenessere@gmail.com - www.iltoccodelbenessere.com

**LINGUA FRANCESE** Conversazione in lingua, lettura e comprensione di brevi testi e giornali.  
Annamaria Ravera - Tel. 338.4401220 - Email: anna47.ravera@gmail.com

**MALEDIZIONE E PIETAS NELLA DIVINA COMMEDIA**  
Letture, spiegazione e filosofia dei passi danteschi della "Divina Commedia"  
Salvatore Interlandi - Tel. 331.1147648 - Email: salinterlandi@libero.it

**MINDFULNESS 4.0** Tecniche dattive e silenziose per il rilassamento e il benessere psico-fisico.  
Wanda Roldi - Tel. 347.8520518 - FB: premamalawandaroldi

**MOVIMENTO CREATIVO** Giochi ed esplorazione per conoscere il corpo in piena libertà creativa. Dai 5 anni.  
Giulia Sposito - Tel. 338.8570297 - Email: giulia\_sposito@libero.it

**MOVIMENTI** Laboratorio di danza movimento terapia.  
Anna Garbelli - Tel. 348.2745024  
Email: curiosamente@curiosamente.net - www.curiosamente.net - FB: Curiosamenteaps

**PILATES** Esercizi di allungamento e tonificazione muscolare.  
Valentina Cursio - Tel. 339.4372785 - Email: valentinacursio@gmail.com - FB: Valentina Cursio

**RIEQUILIBRIO** Percorso di crescita personale con strumenti di coaching e pensiero positivo per abbattere lo stress.  
Pamela Bravi - Tel. 328.9072108 - Email: pamelabravi123@gmail.com - www.pamelabravi.it - FB: Pamela Bravi Lifecoach

**T.V.B. TANGO PER VIVERE BENE** Musica e tango per malati oncologici e/o cronici per migliorare la qualità della vita.  
Paola Ferraris - Tel. 333.8615022 - Email: paolaferraris61@hotmail.com

**TAI-CHI-CHUAN** Antica arte marziale cinese, esperienza di vita, di filosofia, di pratica ginnica.  
Alfredo Negri - Tel. 347.8852172 - Email: alfre957@gmail.com

**TANGO ARGENTINO** Corso di ballo per amatori non agonisti.  
Danilo Scalmani A.D.S.D. DUENDE - Tel. 339.8337661 - Email: duendeadsd@hotmail.it

**TEATRO DELL'IMPROVVISAZIONE** Improvvisazione teatrale ispirata agli happening degli anni '60.  
Emiliano Rinaldo Veronesi - Tel. 392.0921620 - Email: emiliano.veronesi89@gmail.com

**TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE** Rafforzare la muscolatura, migliorare postura e benessere psicofisico.  
Federica Ciampollari - Tel. 339.6832122 - Email: federica.ciampollari@gmail.com

**YOGA** Pratica di consapevolezza corporea, dinamiche respiratorie, tecniche di rilassamento ed esperienza meditativa.  
Vito Accettura - Tel. 0371.841988 - Email: info@laboratorioculturayoga.it - www.laboratorioculturayoga.it

**YOGHIAMO? YOGA PER BAMBINI** Metodo Balyayoga per avvicinare i bambini allo yoga utilizzando gioco e fantasia.  
Maria Pia Rossi - Tel. 333.1357123 - Email: mapi2562@gmail.com - FB: Balya Yoga Lodi

**VIAGGI E LETTURE NEL MONDO** Tre romanzi, tre voci, tre Paesi diversi (in lingua italiana).  
Antonella Maticchioni - Tel. 328.3343621 - Email: antoxy@alice.it

 **SPAZIO RICREATIVO:** via Carducci 7  
(cortile Scuola Ada Negri)

 Questo ingresso è dotato di ascensore

 **TEATRINO:** via Gorini 21

**Spazio  
RiCREATIVO**  
Assessorato Pari Opportunità

**CITTÀ  
DI LODI**

**Centro Donna**  
ASSESSORATO ALLE PARI OPPORTUNITÀ  
Per informazioni: Centro Donna del Comune di Lodi  
Tel. 0371 / 409473 - centro donna@comune.lodi.it  
www.lodidonna.com   Lodi Donna

# CALENDARIO CORSI 2017/2018 SPAZIO RICREATIVO

## LUNEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
10.00 - 11.00	HATHA YOGA	IVANA TELEBAK	9 €
14.30 - 15.30	INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO	ANGELO MARCOTTI	5 €
15.00 - 16.00	IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M. FUX	ALESSANDRA NEGRI	10 €
17.00 - 18.00	MOVIMENTO CREATIVO	GIULIA ESPOSITO	8 €
18.00 - 19.00	PILATES	VALENTINA CURSIO	10 €
19.00 - 21.00	ACQUARELLO	CRISTINA MOLLIKA	6 €
19.30 - 20.45	MINDFULLNESS 4.0	WANDA ROLDI	8 €
19.30 - 21.00	HABLANDO ESPAÑOL BASE	PATRICIA VERA	9 €
21.00 - 22.00	TANGO ARGENTINO	A.D.S.D. DUENDE	8.5 €
21.00 - 22.00	AVVICINAMENTO AL TEATRO	LUCIANO ALLEGRI	10 € (al mese)

## MERCOLEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
9.30 - 10.45	YOGA	VITO ACCETTURA	9 €
14.30 - 15.30	INGLESE E FRANCESE SENZA SFORZO	ANGELO MARCOTTI	5 €
17.00 - 18.00	GINNASTICA POSTURALE	ANGELA ANDREA PAGANI	4 €
18.00 - 19.00	VIAGGI E LETTURE NEL MONDO	ANTONELLA MATAACCHIONI	8 €
19.00 - 21.00	ACQUARELLO	CRISTINA MOLLIKA	6 €
20.00 - 22.00	INGLESE BASE	VALENTINA VIGNATI	8 €
21.00 - 23.00	DANZE POPOLARI	ASSOCIAZIONE LIBERO CONTATTO	3 €

## VENERDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
9.30 - 10.45	YOGA	VITO ACCETTURA	9 €
16.15 - 17.15	TVB TANGO PER VIVERE BENE	PAOLA FERRARIS	GRATUITO
18.00 - 19.00	GINNASTICA POSTURALE	ANGELA ANDREA PAGANI	4 €
21.00 - 22.00	FITNESS	FRANCO MERLINO	4 €

## DOMENICA

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
09.30 - 11.00 2° Domenica del mese	LAVORIAMO SUI MERIDIANI ENERGETICI	RAFFAELLA ROVIDA	10 €
10.00 - 12.00 1° Domenica del mese	RI-EQUILIBRIO	PAMELA BRAVI	10 €

## MARTEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
10.00 - 11.00	DIMAGRANDO DIMAGRIRE BALLANDO	ELISA RISITANO	7 €
11.00 - 12.00	TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE	FEDERICA CIAMPOLLARI	8 €
14.15 - 15.30	MOVIMENTI	ANNA GARBELLI	GRATUITO
15.00 - 17.00	ACQUARELLO: IL DIARIO PER IMMAGINI	CLARA MARIA ORNAGHI	5 €
16.30 - 17.30	TONIFICAZIONE E ALLUNGAMENTO MUSCOLARE	FEDERICA CIAMPOLLARI	8 €
18.00 - 20.00	CERAMICA	MATTEO GASPARINI	10 €
19.00 - 20.00	HATHA YOGA	IVANA TELEBAK	9 €
20.00 - 22.00	CERAMICA	MATTEO GASPARINI	10 €
20.30 - 22.00	HABLANDO ESPAÑOL INTERMEDIO	PATRICIA VERA	9 €
21.00 - 22.00	FITNESS	FRANCO MERLINO	4€

## GIOVEDÌ

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE	WANDA ROLDI	9 €
10.00 - 11.00	MALEDIZIONE E PIETAS NELLA DIVINA COMMEDIA	SALVATORE INTERLANDI	5 €
15.30 - 16.30	LINGUA FRANCESE	ANNAMARIA RAVERA	8 €
15.30 - 16.30	TANGO ARGENTINO	DANILO SCALMANI	8.5 €
17.00 - 18.00	DIMAGRANDO DIMAGRIRE BALLANDO	ELISA RISITANO	7 €
18.00 - 19.00	DIMAGRANDO DIMAGRIRE BALLANDO	ELISA RISITANO	7 €
19.00 - 20.30	TAI-CHI-CHUAN	ALFREDO NEGRI	7.5 €

## SABATO

ORARIO	CORSO / ATTIVITÀ	REFERENTE	COSTO / ORA
08.30 - 10.00	TAI-CHI-CHUAN	ALFREDO NEGRI	7.5 €
10.00 - 12.00	YOGHIAMO? YOGA PER BAMBINI	MARIA PIA ROSSI	7 €
13.30 - 14.30	IN FORMA DANZANDO DANZA CREATIVA M. FUX	ALESSANDRA NEGRI	10 €
20.00 - 23.00	TEATRO DELL'IMPROVVISAZIONE	EMILIANO RINALDO VERONESI	2 €

PER MAGGIORI INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI È NECESSARIO  
CONTATTARE I REFERENTI DEI SINGOLI CORSI

VEDI IL RETRO DEL VOLANTINO →