






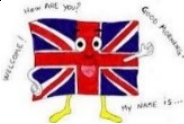







corsi febbraio - giugno '23

 SPAZIO INCONTRO C A N A Z Z A	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Aerobica Gag	2 febbraio	15 giugno	Mart/Giov 18.00-18.50	€ 175
	Body Work Out	2 febbraio	15 giugno	Mart/Giov 18.50-19.40	€ 175
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	2 febbraio	15 giugno	Mart/Giov 19.40-20.30	€ 175
	Ginnastica tonificante diurna per anziani	7 febbraio	30 maggio	Mart/Giov 9.00-10.00	€ 157
	Ginnastica tonificante diurna per anziani	7 febbraio	30 maggio	Mart/Giov. 10.00-11.00	€ 157
	Ginnastica dolce diurna per anziani	7 febbraio	30 maggio	Mart/Giov. 11.00-12.00	€ 157
	Ginnastica generale tonificante serale	6 febbraio	29 maggio	Lunedì 19.30-20.30	€ 75
	Ginnastica pelvica funzionale per prevenire o migliorare i disturbi dell' incontinenza femminile	Incontro informativo gratuito 24 febbraio h 19.00 inizio: 3 marzo fine: 14 aprile		Venerdì 19.00-20.15	€ 50
	Yoga	6 marzo	29 maggio	Lunedì 20.00-21.30	€ 108
	Yoga	8 marzo	31 maggio	Mercoledì 20.00-21.30	€ 138









corsi febbraio - giugno '23

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Chitarra	2 febbraio	25 maggio	Giovedì 45 minuti di lezione Orario da concordare in segreteria	€ 117 (con 3 iscritti) € 175 (con 2 iscritti)
	Chitarra	2 febbraio	25 maggio	Giovedì 1 ora di lezione Orario da concordare in segreteria	€ 110 (con 4 iscritti) € 148 (con 3 iscritti)
	Inglese base	2 febbraio	6 aprile	Giovedì 20.30-22.00	€ 120 con madrelingua
	Conversazione in inglese <i>per chi conosce già la lingua</i>	6 febbraio	11 aprile	Lunedì 20.30-22.00	€ 185 con madrelingua
	Cucito intermedio	14 febbraio	30 maggio	Martedì 20.30-22.30	€ 162 (con 6 iscritti)
	Cucito base riparazioni e rifiniture	16 febbraio	25 maggio	Giovedì 20.30-22.30	€ 162 (con 6 iscritti)
	Fotografia per adulti <i>imparare a scattare in manuale</i>	18 aprile	30 maggio	Martedì 21.00-22.30	€ 70
	Tè ... e lavoro a maglia	7 febbraio	30 maggio	Martedì 15.00-16.30	€ 15
MERCOLEDI' ORE 15.00	Spazio aperto per i cittadini .. gioco, chiacchiere, laboratori...	1 febbraio	30 giugno	Martedì 15.00-17.00	Gratuito
	Corso pratico di erboristeria... Shampoo solido, crema mani, profumi con olii essenziali, detersivi per la casa	3 maggio	24 maggio	Mercoledì 20.30-22.30	€ 80 compreso il materiale

corsi febbraio - giugno '23

 SPAZIO INCONTRO CANAZZA	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
	Teoria della vela <i>Corso base teorico sulla conduzione di una barca a vela</i>	6 aprile	25 Maggio	Giovedì 20.45-22.15	€ 78
	Sii te stesso.. e credici! <i>Percorso per migliorare l'autostima</i>	7 marzo	18 aprile	Martedì 21.00-22.00	€ 65
	Educazione cinofila	4 aprile	23 maggio	Martedì 21.00-22.00	€ 46
	Modellazione della creta e decorazione a Gran Fuoco	12 aprile	10 maggio	Mercoledì 20.45-22.45	€ 60
	Il suono del silenzio, la musica dell'anima <i>con campane tibetane</i> Esercizi di centratura e respiro Meditazione guidata Ascolto di suoni armonici	21 aprile	26 Maggio	Venerdì 19.00-20.30 Incontro informativo gratuito 14 aprile	€ 98
	Grafologia	1 aprile	27 maggio	Sabato 10.30-12.00	€ 104
	Informatica per principianti nozioni di base - sistemi word e excel conoscenza di internet	da febbraio a ripetizione	5 incontri di 1 ora ciascuno	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	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 98 (con 2 iscritti)

corsi febbraio - giugno '23

 SPAZIO INCONTRO C A N A Z Z A	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO
 0331541516	Servizio di telefonia agli anziani "Una voce amica"	febbraio	giugno	Al mattino martedì dalle 10 alle 12	Al pomeriggio Giovedì dalle 16 alle 18
	Spazio di automisurazione della pressione	febbraio	giugno	Martedì e giovedì dalle 9 alle 12	Giovedì dalle 15 alle 17
	Un tempo per supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto per chi ha vissuto un lutto	febbraio	giugno	Mercoledì dalle 17.30 alle 19	Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto a familiari di pazienti psichiatrici	febbraio	giugno	Martedì dalle 17.30 alle 19.00	Ogni 15 giorni Informazioni in segreteria
	Gruppo GA Per giocatori anonimi	febbraio	giugno	Venerdì 20.30-22.45	Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo sul disagio mentale	febbraio	giugno	Mercoledì dalle 15.00 alle 17.00	Informazioni in segreteria
	Un tempo per informazioni, supporto e condivisione di gruppo sulla dipendenza affettiva	febbraio	giugno	Mercoledì dalle 20.00 alle 22.00	Informazioni in segreteria

SI ACCETTANO PROPOSTE E NUOVE INIZIATIVE DA REALIZZARE PRESSO IL CENTRO



**DAI LA TUA ADESIONE PRESSO LO SPAZIO INCONTRO CANAZZA
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 Colombes 69, Legnano - Telefono 0331 - 541516

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