

































# corsi febbraio - giugno '20

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO	DOCENTE
	Aerobica Gag	4 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 18.00-18.50	€ 154	Flora Bollati
	Body Work Out	4 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 18.50-19.40	€ 154	Flora Bollati
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del	4 febbraio	18 giugno	Mart/Giov 19.40-20.30	€ 154	Flora Bollati
	Pilates (attività per la postura, l'elasticità e il controllo del corpo)	5 febbraio	17 giugno	Mercoledì 17.50-18.40	€ 90	Flora Bollati
	Ginnastica tonificante diurna per anziani	3 febbraio	28 maggio	Lun/Giov. 9.00-10.00	€ 136	Flora Bollati
	Ginnastica tonificante diurna per anziani	3 febbraio	28 maggio	Lun/Giov. 10.00-11.00	€ 136	Flora Bollati
	Ginnastica dolce diurna per anziani	3 febbraio	28 maggio	Lun/Giov. 11.00-12.00	€ 136	Flora Bollati
	Ginnastica generale tonificante serale	3 febbraio	25 maggio	Lunedì 19.00-20.00	€ 75	Federico Lualdi
	Ginnastica generale tonificante diurna	15 febbraio	30 maggio	Sabato 11.00-12.00	€ 70	Enea Cassani
	Ginnastica pelvica funzionale per prevenire o migliorare i disturbi dell' incontinenza femminile	31 gennaio	6 marzo	Venerdì 19.00-20.15	€ 40 (con 8 iscritti) € 50 (con 6 iscritti)	Silvia Torretta
	Ginnastica pelvica funzionale per prevenire o migliorare i disturbi dell' incontinenza femminile	Incontro informativo gratuito 27 marzo h 19.00 inizio: 17 aprile fine: 29 maggio		Venerdì 19.00-20.15	€ 40 (con 8 iscritti) € 50 (con 6 iscritti)	Silvia Torretta


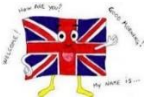








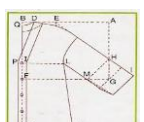
# corsi febbraio - giugno '20

	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO	DOCENTE
	Allenamento della Mente Per la memoria, il linguaggio, l'orientamento spaziale e temporale	Presentazione gratuita 25 febbraio 10.30 Corso Dal 3 marzo al 7 aprile		Martedì 10.30-12.00	€ 78 (con 6 iscritti)	Federica Giudici
	Mindfulness Per una consapevolezza maggiore della mente nel qui e ora	Presentazione gratuita 14 aprile ore 10.30 Corso dal 21 aprile al 23 giugno		Martedì 10.30-12.00	€ 108 (con 6 iscritti)	Federica Giudici
	Yoga	17 febbraio	25 maggio	Lunedì 20.00-21.30	€ 105	Anna Mancin
	Yoga	5 febbraio	27 maggio	Mercoledì 20.30-22.00	€ 125	Sergio Alessandrello
	Qigong	5 febbraio	10 giugno	Mercoledì 19.15-20.15	€ 105 (con 6 iscritti) € 80 (con 8 iscritti)	Mariella Di Marzo
	Taichichuan	4 febbraio	16 giugno	Martedì 20.45-22.15	€ 155 (con 6 iscritti) € 120 (con 8 iscritti)	Miranda Re Depaolini
	Il suono del silenzio, la musica dell'anima Con campane tibetane	Incontro informativo gratuito 7 febbraio h 21.00 inizio: 14 febbraio fine: 20 marzo		Venerdì 21.00-22.30	€ 98 (con 6 iscritti) € 75 (con 8 iscritti)	Gianluca Musazzi Livia Schiavetto
	Relax in pausa pranzo	25 febbraio	26 maggio	Martedì 12.45-13.45	€ 78 (con 6 iscritti) € 60 (con 8 iscritti)	Gianluca Musazzi
	Balli di gruppo pomeridiani	13 febbraio	28 maggio	Giovedì 15.00-16.00	€ 65 (con 8 iscritti) € 90 (con 6 iscritti)	Maristella Vitali
	Ballo liscio	6 febbraio	28 maggio	Giovedì 20.45-21.45	€ 74 (con 8 iscritti) € 95 (con 6 iscritti)	Maristella Vitali











# corsi febbraio - giugno '20

 SPAZIO INCONTRO C A N A Z Z A	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO	DOCENTE
	Balli di gruppo a ritmo caraibico	6 febbraio	28 maggio	Giovedì 21.45-22.45	€ 74 (con 8 iscritti) € 95 (con 6 iscritti)	Maristella Vitali
	Chitarra base /avanzato per bambini e ragazzi	6 febbraio	28 maggio	Giovedì 16.30-17.30	€ 110 (con 4 iscritti) € 148 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Chitarra base /avanzato	6 febbraio	28 maggio	Giovedì 20.15-21.15	€ 110 (con 4 iscritti) € 148 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Chitarra base /avanzato	7 febbraio	28 maggio	Giovedì 21.15-22.15	€ 110 (con 4 iscritti) € 148 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Chitarra base /avanzato	7 febbraio	29 maggio	Venerdì 19.00-20.00	€ 98 (con 4 iscritti) € 130 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Chitarra base /avanzato	7 febbraio	29 maggio	Venerdì 20.00-21.00	€ 98 (con 4 iscritti) € 130 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Chitarra base /avanzato	7 febbraio	29 maggio	Venerdì 21.00-22.00	€ 98 (con 4 iscritti) € 130 (con 3 iscritti)	Davide Grazioli
	Inglese Base	17 febbraio	25 maggio	Lunedì 20.30-22.00	€ 87 (con 8 iscritti) € 115 (con 6 iscritti)	con madrelingua
	Inglese Base	5 febbraio	27 maggio	Mercoledì 19 .00-20.30	€ 107 (con 8 iscritti) € 143 (con 6 iscritti)	con madrelingua
	Inglese per chi ha una base di lingua	5 febbraio	27 maggio	Mercoledì 20.30-22.00	€ 107 (con 8 iscritti) € 143 (con 6 iscritti)	con madrelingua




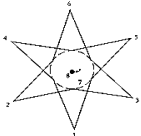






# corsi febbraio - giugno '20

	<b>CORSO</b>	<b>INIZIO</b>	<b>TERMINE</b>	<b>GIORNO ATTIVITA'</b>	<b>CONTRIBUTO</b>	<b>DOCENTE</b>
	Conversazione in inglese <i>per chi conosce già la lingua</i>	13 gennaio	16 marzo	Lunedì 20.30-22.00	€ 160	con madrelingua
	Conversazione in inglese <i>per chi conosce già la lingua</i>	4 febbraio	7 aprile	Martedì 20.30-22.00	€ 160	con madrelingua
	Spagnolo base	17 febbraio	27 aprile	Lunedì 20.30-22.00	€ 65 <i>(con 8 iscritti)</i> € 85 <i>(con 6 iscritti)</i>	con madrelingua
	Spagnolo <i>per chi ha una base di lingua</i>	18 febbraio	28 aprile	Martedì 20.30-22.00	€ 65 <i>(con 8 iscritti)</i> € 85 <i>(con 6 iscritti)</i>	con madrelingua
	Tedesco base	4 marzo	6 aprile	Mercoledì 20.30-22.00	€ 85 <i>(con 8 iscritti)</i> € 122 <i>(con 6 iscritti)</i>	con madrelingua
	<b>Teoria della vela</b> <i>Corso base teorico sulla conduzione di una barca a vela</i>	Incontro informativo gratuito 12 febbraio h 21.00 inizio: 19 febbraio fine: 8 aprile		Mercoledì 21.00 - 22.30	€ 50 <i>(con 8 iscritti)</i> € 65 <i>(con 6 iscritti)</i>	Gianluca Musazzi
	Corso pratico di erboristeria <i>Cosmetici da preparare in casa</i>	8 maggio	29 maggio	Venerdì 20.30-22.30	€ 65 <i>(con 8 iscritti)</i> € 85 <i>(con 6 iscritti)</i>	Ermano Spinelli
	Taglio e cucito con l'utilizzo di cartamodelli	3 febbraio	25 maggio	Lunedì 20.30-22.30	€ 105 <i>(con 8 iscritti)</i> € 138 <i>(con 6 iscritti)</i>	Miralba Celozzi
	Taglio e cucito con l'utilizzo di cartamodelli	11 febbraio	26 maggio	Martedì 20.30-22.30	€ 105 <i>(con 8 iscritti)</i> € 138 <i>(con 6 iscritti)</i>	Miralba Celozzi
	Taglio e cucito con l'utilizzo di cartamodelli <i>per chi ha già una base di cucito</i>	14 febbraio	29 maggio	Venerdì 20.30-22.30	€ 90 <i>(con 8 iscritti)</i> € 115 <i>(con 6 iscritti)</i>	Miralba Celozzi

# corsi febbraio - giugno '20









 SPAZIO INCONTRO C A N A Z Z A	CORSO	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	CONTRIBUTO	DOCENTE
	Tè ... e lavoro a maglia	4 febbraio	26 maggio	Martedì 15.00-16.30	€ 15	Danila Merelli
	Il giardino sul balcone e sui terrazzi <i>come realizzare il tuo angolo verde</i>	23 marzo	6 aprile	Lunedì 20.30-22.00	€ 23 (con 8 iscritti) € 30 (con 6 iscritti)	Roberta Naggi
	Educazione cinofila	19 marzo	30 aprile	giovedì 21.00-22.00	€ 32 (con 8 iscritti) € 40 (con 6 iscritti)	Sara Gorletta
	Corso di disegno per adulti <i>Tecnica chiaro- scuro a matite e sanguigne</i>	16 marzo	6 aprile	Lunedì 20.30-22.00	€ 32 (con 8 iscritti) € 40 (con 6 iscritti)	Giulia Nelli
	Sperimentiamo i colori giocando con la carta <i>Per bambini dai 6 anni</i>	15 febbraio		Sabato 15.00-16.30	€ 13	Giulia Nelli
	Sperimentiamo i colori giocando con la carta <i>Per bambini dai 6 anni</i>	29 febbraio		Sabato 15.00-16.30	€ 13	Giulia Nelli
	Creare bigiotteria di alta qualità <i>Con le perline</i>	10 marzo	24 marzo	Martedì 20.30-22.30	€ 25 (con 8 iscritti) € 33 (con 6 iscritti) + materiale	Valeria Allotta
	Afferma te stesso imparando a comunicare	5 maggio	30 giugno	Martedì 20.30 - 21.30	€ 60 (con 8 iscritti) € 78 (con 6 iscritti)	Allison Iovino
	Nutrizional-mente <i>Viaggio teorico pratico verso il cambiamento con nuove abitudini nutrizionali</i>	26 febbraio presentazione 18 marzo 25 marzo 1 aprile 15 aprile 6 maggio 20 maggio 27 maggio		Mercoledì 20.30-22.00	€ 54 (con 8 iscritti) € 70 (con 6 iscritti)	Antonina Orlando

# corsi febbraio - giugno '20

 SPAZIO INCONTRO CANAZZA	ATTIVITA'	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	GIORNO ATTIVITA'	DOCENTE
	In attesa della Primavera, <i>Sequenze di risveglio energetico</i>	23 febbraio		Domenica dalle 9.00 alle 13.00	Incontro teorico-pratico con esperti qigong, yoga, terapia vibrazionale	Gratuito con iscrizione obbligatoria
	Gruppo di meditazione ...un viaggio interiore...	da febbraio <i>Informazioni in segreteria</i>		Venerdì 19.00-20.00	Gratuito con iscrizione	Maurizio Bellinelli
	Gruppo di lettura <i>per conoscersi attraverso la disciplina della psicosintesi</i>	Da febbraio <i>Informazioni in segreteria</i>		Martedì 18.30-19.30	Gratuito con iscrizione	Maurizio Bellinelli
	Corso di educazione al parto <i>(dalla 26<sup>a</sup> settimana)</i>	da febbraio	9 incontri a ripetizione	Sabato 9.30-11.30	€ 121 <i>(con 6 iscritti)</i>	Ostetrica Sabina Marletta
	Corso per lo svezzamento/massaggio	da febbraio	6 incontri a ripetizione	Mercoledì 10.00-11.00	€ 55 <i>(con 6 iscritti)</i> € 78 <i>(con 4 iscritti)</i>	Ostetrica Sabina Marletta
	BabyWearing Incontro informativo	Mercoledì a ripetizione da febbraio		dalle 9.45 alle 12.30	Gratuito con prenotazione obbligatoria	Consulente babywearing Laura Volonterio
	Portare il bimbo pancia a pancia o fianco e schiena	Mercoledì a ripetizione da febbraio		dalle 9.45 alle 12.00 <i>Max 3 mamme alla volta</i>	€ 30 <i>(con 3 iscritti)</i>	Consulente babywearing Laura Volonterio
	Informatica per principianti nozioni di base - sistemi word e excel conoscenza di internet	da febbraio a ripetizione	10 incontri di 1 ora ciascuno	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 80 <i>(con 4 iscritti)</i> € 100 <i>(con 3 iscritti)</i> massimo 4 persone per corso	Paolo Galimberti
	Informatica approfondimento di internet comunicare con la posta elettronica, ricercare e conoscere i siti	da febbraio a ripetizione	10 incontri di 1 ora ciascuno	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 80 <i>(con 4 iscritti)</i> € 100 <i>(con 3 iscritti)</i> massimo 4 persone per corso	Paolo Galimberti



# corsi febbraio - giugno '20

	ATTIVITA'	INIZIO	TERMINE	GIORNO ATTIVITA'	GIORNO ATTIVITA'	A CURA DI
	Informatica creatività al computer scaricare, elaborare foto, video e ..altro	da febbraio a ripetizione	10 incontri di 1 ora ciascuno	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 80 (con 4 iscritti) € 100 (con 3 iscritti) massimo 4 persone per corso	Paolo Galimberti
	Informatica uso del tablet o iPhone o ipad	da febbraio a ripetizione	10 incontri di 1 ora ciascuno	giorni e orari da concordare con la segreteria possibilità di corsi serali	€ 80 (con 4 iscritti) € 100 (con 3 iscritti) massimo 4 persone per corso	Paolo Galimberti
	Servizio di telefonia agli anziani "Una voce"	febbraio	giugno	Al mattino Lunedì e giovedì dalle 10 alle 12	Al pomeriggio Giovedì dalle 15 alle 17	A cura di Auser e Spazio Incontro Canazza
	Spazio di automisurazione della pressione	febbraio	giugno	Lunedì e giovedì dalle 10 alle 12	Giovedì dalle 15 alle 17	A cura di Spazio Incontro Canazza
	Un tempo per ..... supporto e condivisione di gruppo Spazio aperto per chi ha vissuto un lutto	febbraio	giugno	Mercoledì e giovedì dalle 17.30 alle 19.00	Informazioni in segreteria	Gruppo AMA Auto Mutuo Aiuto referente Cristina Cozzi
	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 AMA Auto Mutuo Aiuto familiari pazienti psichiatrici
	Gruppo GA Per giocatori anonimi	febbraio	giugno	Giovedì 20.30-22.45	Informazioni in segreteria	Gruppo AMA Auto Mutuo Aiuto Giocatori anonimi

SI ACCETTANO PROPOSTE E NUOVE INIZIATIVE DA REALIZZARE PRESSO IL CENTRO



DAI LA TUA ADESIONE PRESSO LO SPAZIO INCONTRO CANAZZA  
A PARTIRE DAL 15 GENNAIO 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](mailto:spazioincontrocanazza@etainsieme.org) Sito [www.etainsieme.org](http://www.etainsieme.org)