

# COCQUIO CORSI 2011-2012

## Corsi di lingue straniere

### INGLESE - CORSO BASE

Docente: Elena Lasco

Durata: dal 02/11/2011 al 16/05/2012

26 lezioni, mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Sede: sala polivalente (presso biblioteca)

Costo: 202,00 € ( il costo non comprende i libri di testo, che saranno a carico dei partecipanti)

N° min/max iscritti: 8/12

### INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Elena Lasco

Durata: dal 08/11/2011 al 15/05/2012

26 lezioni, martedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede: biblioteca

Costo: 202,00 € ( il costo non comprende i libri di testo, che saranno a carico dei partecipanti)

N° min/max iscritti: 8/12

### INGLESE - CORSO DI CONVERSAZIONE

Docente: Patrizia Berretta

Durata: dal 02/11/2011 al 09/05/2012

25 lezioni, mercoledì dalle 20.15 alle 21.45

Sede: biblioteca

Costo: 162,00 €

N° min/max iscritti: 7/10

### TEDESCO - CORSO BASE

Docente: Elena Lasco

Durata: dal 07/11/2011 al 21/05/2012

26 lezioni, lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede: sala polivalente

Costo: 202,00 € ( il costo non comprende i libri di testo, che saranno a carico dei partecipanti)

N° min/max iscritti: 8/12

### **FRANCESE - CORSO BASE**

Docente: Audrey Bechirian

Durata: dal 05/11/2011 al 12/05/2012

24 lezioni, sabato dalle 10.30 alle 12.00

Sede: sala polivalente

Costo: 180,00 €

N° min/max iscritti: 7/12

### **FRANCESE - CORSO INTERMEDIO**

Docente: Audrey Bechirian

Durata: dal 03/11/2011 al 10/05/2012

24 lezioni, giovedì dalle 18.30 alle 20.00

Sede: biblioteca

Costo: 180,00 €

N° min/max iscritti: 7/12

### **SPAGNOLO - CORSO BASE**

Docente: Laura Beatriz Pitrella

Durata: dal 07/11/2011 al 04/06/2012

28 lezioni, lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede: biblioteca

Costo: 200,00 €

N° min/max iscritti: 8/10

### **RUSSO - CORSO BASE**

Docente: Lyudmyla Danylyuk

Durata: dal 03/11/2011 al 10/05/2012

25 lezioni, giovedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede: biblioteca

Costo: 202,00 €

N° min/max iscritti: 7/12

# Corsi per adulti

## CORSO "PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA"

Rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere, prevenire e cercare sollievo dal mal di schiena. Il corso è composto da una piccola introduzione teorica, seguita da esercizi pratici. Impareremo a conoscere com'è fatta la nostra schiena, quali sono le patologie più comuni.

Materiale per il corso: materassino e abbigliamento comodo.

Docente: dott.ssa Doriana Paglia

Durata: dal 07/11/2011 al 02/04/2012

20 lezioni, lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Sede: palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: 220,00 €

N° min/max iscritti: 6/12

## CORSI DI GYM PILATES

Gli esercizi classici del pilates in questo corso vengono armonizzati e uniti per creare catene motorie che permettono in qualsiasi situazione di usare il corpo in maniera corretta. E' particolarmente indicato per migliorare la postura, appiattare l'addome, tonificare correttamente tutte le catene muscolari. Respirazione e stretching completano la lezione.

Materiale per il corso: materassino e asciugamano. Il corso si esegue a piedi nudi o con calze antiscivolo.

Docente: Giorgio Ardente

### **Corso serale:**

Durata: dal 08/11/2011 al 01/05/2012

24 lezioni, martedì dalle 20.00 alle 21.00

Sede: palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: 168,00 €

N° min/max iscritti: 12/16

### **Corso pomeridiano:**

Durata: dal 03/11/2011 al 3/05/2012

24 lezioni, giovedì dalle 15.00 alle 16.00

Sede: palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: 168,00 €

N° min/max iscritti: 12/16

## **CORSO DI CHITARRA D'ACCOMPAGNAMENTO**

Questo corso ha lo scopo di avvicinare i principianti alla chitarra, in maniera divertente e pratica, con la possibilità di poter anche cantare e suonare i propri brani preferiti. Verrà presentata ai partecipanti una prima forma di accordi e ritmiche, necessari ad arrangiare brani di diverso genere, improntando uno studio sullo strumento di natura pratica e soprattutto finalizzato all'obiettivo principale: divertirsi suonando!

Docente: Associazione Culturale Music Secrets

Durata: dal 19/01/2012 al 22/03/2012

10 lezioni, giovedì dalle 18.30 - 20.30

Sede: sala polivalente

Costo: 108,00 €

N° min/max iscritti: 6/12

## **CORSO DI AUTOSTIMA**

Il corso si propone di fornire ai partecipanti una psicoeducazione di base sulla creazione e lo sviluppo dell'autostima, insegnare tecniche e strategie per affrontare al meglio le situazioni che mettono a rischio la nostra autostima, promuovere capacità di coping e problem-solving e favorire il confronto e la condivisione delle proprie esperienze.

Docente: Dr.ssa Michela Luisetti, Psicologa

Durata: dal 13/01/2012 al 06/04/2012

7 incontri (ogni 15 gg.), venerdì dalle 19.30 alle 21.00

Sede: biblioteca

Costo: 140,00 €

N° min/max iscritti: 4/7

## **CORSO DI TEATRO PER ADULTI**

Laboratorio di espressività teatrale, rivolto agli adulti che per passione o per gioco desiderino confrontarsi con testi teatrali o più semplicemente con una forma espressiva creativa e originale. Il corso prevede attività di socializzazione, studio del movimento teatrale, guida all'ascolto e all'uso della voce.

Docente: Renata Restuccia  
Durata: dal 04/11/2011 al 30/03/2012  
20 incontri, venerdì dalle 19.30 alle 21.30  
Sede: Palestra piccola (presso scuole medie)  
Costo: 87,00 €  
N° min/max iscritti: 9/15

## Corsi per bambini

### **CORSO DI TEATRO PER BAMBINI**

Laboratorio di espressività teatrale, rivolto ai bambini dai 6 ai 12 anni, che offre la possibilità ai più piccoli di acquisire strumenti espressivi relativi alla parola e al movimento. Corpo e voce vanno in scena con l'aiuto di attività ludiche di socializzazione, sviluppo dell'arte del travestimento, guida all'ascolto e uso della voce.

Docente: Renata Restuccia  
Durata: dal 04/11/2011 al 30/03/2012  
20 incontri, venerdì dalle 17.00 alle 19.00  
Sede: Palestra piccola (presso scuole medie)  
Costo: € 87,00  
N° min/max iscritti: 9/15

### **CORSI DI DANZA CLASSICA PER BAMBINI**

Docente: Renata Restuccia

#### **Livello 1 - Avvio alla danza classica:**

Proposta di educazione al movimento dedicata ai bambini dai 4 ai 6 anni. Le attività proposte sono per lo più relative alla coordinazione e alla libera espressività attraverso le molteplici possibilità che il corpo offre.

Durata: dal 08/11/2011 al 12/06/2012  
30 lezioni, martedì dalle 16.15 alle 17.15  
Sede: Palestra piccola (presso scuole medie)  
Costo: € 67,00  
N° min/max iscritti: 9/15

#### **Livello 2:**

Rivolto ai bambini dai 7 ai 9 anni. Le attività proposte tendono a consolidare capacità già in atto e svilupparne di nuove, con l'introduzione ai primi elementi tecnici della danza classica.

Durata: dal 08/11/2011 al 12/06/2012

30 lezioni, martedì dalle 15.00 alle 16.00

Sede: palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: € 67,00

N° min/max iscritti: 9/15

### **Livello 3:**

Dedicato ai ragazzi dai 10 ai 12 anni. Proseguono le attività tese all'approfondimento della disciplina della danza classica negli aspetti sia tecnici che espressivi.

Durata: dal 08/11/2011 al 12/06/2012

30 lezioni, martedì dalle 17.30 alle 18.30

Sede: palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: € 67,00

N° min/max iscritti: 9/15

Per i corsi di danza è sufficiente indossare abbigliamento comodo e calze antiscivolo. I corsi prevedono una lezione conclusiva dimostrativa del lavoro svolto durante l'anno, aperta al pubblico e ai genitori.

### **POLLIE THE COLLIE: CORSO DI INGLESE PER BAMBINI**

Il corso, a cura del gruppo Helen Doron, utilizza un sistema di apprendimento della lingua inglese acclamato a livello internazionale, che stimola la naturale predisposizione del bambino a imparare attraverso l'ascolto ripetuto a casa e le attività ludiche che si svolgono durante gli incontri, creando quindi un ambiente positivo, pieno di allegria che consente al bambino di imparare l'inglese come se fosse la propria lingua madre.

Docente: Helen Doron Learning Center Biandronno

Durata: dal 09/11/2011 al 04/04/2012

20 incontri, mercoledì dalle 17.00 alle 18.00

Sede: Palestra piccola (presso scuole medie)

Costo: € 110,00 più € 30,00 per il Kit comprendente cd interattivo e libri

N° min/max iscritti: 10/15

## **INFO E ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si ricevono presso la biblioteca comunale, negli orari di apertura, con le seguenti modalità:

Per i corsi che iniziano nel periodo "autunno 2011":

ENTRO E NON OLTRE il 22/10/2011

Per i corsi che iniziano a partire da gennaio 2012 ( Chitarra e corso di Autostima):

ENTRO E NON OLTRE il 17/12/2011

Per gli aperitivi culturali:

per gli incontri di novembre, dicembre e gennaio: ENTRO IL 01/11/2011

per gli incontri di febbraio, marzo e aprile: ENTRO IL 01/02/2012

Il pagamento si effettua tramite bollettino postale, disponibile presso la biblioteca insieme al modulo di iscrizione, entro la prima lezione del corso scelto. La ricevuta va riconsegnata presso la biblioteca.

Per i corsi di lingue che prevedono più livelli, si terranno degli incontri con le docenti, per verificare il grado di conoscenza della lingua scelta dai partecipanti. Le date degli incontri verranno comunicate ai partecipanti all'atto dell'iscrizione.

Per informazioni e iscrizioni:

### **BIBLIOTECA COMUNALE**

Via Motto dei Grilli, 30

21034 Cocquio Trevisago (Va)

Tel 0332/975018

Mail [bibliococquio@libero.it](mailto:bibliococquio@libero.it)

### **Orario di apertura:**

lunedì 14.30-18.00

martedì e giovedì 10.30-12.30 e 14.30-18.00

sabato 9.00-12.30