

Corsi per adulti a Camignolo

Autunno 2017

Iscrizione a Luciana Demarchi

cpa.demarchi@gmail.com – 077 418 73 29



www.ti.ch/cpa

Arte e creatività

Località Docente Durata Orario Inizio Tassa

ARTI FIGURATIVE

Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio d'animazione Disegni, sabbia, plastilina e oggetti prendono vita per raccontare le nostre emozioni in una storia. Ci si avvicina al fantastico mondo del cinema d'animazione, scoprendo le diverse tappe per realizzare un cortometraggio personale. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Più circa fr. 10.- per il materiale.

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
A. Tamagni 6 lunedì 20-22 16 ottobre fr. 140.-

BELLEZZA E CURA DI SÉ

Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo A Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: palline per il bagno, burro di cacao, crema per il corpo, olio per massaggio, esfoliante e tanto altro. Più fr. 35.- per il materiale.

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
D. Giannetta 2 lunedì 19.3-22.3 16 ottobre fr. 85.-

Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo B Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: spray rinfrescante per gambe e piedi, deodorante, acqua di colonia e tanto altro. Più fr. 35.- per il materiale.

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
D. Giannetta 2 lunedì 19.3-22.3 20 novembre fr. 85.-

CASA, FIORI, GIARDINO E ANIMALI

Potatura alberi fruttiferi Potatura di formazione e di produzione per le diverse specie frutticole.

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
A. Sassella 2 lezioni -vedi sotto 24 novembre fr. 115.-
Lezioni: venerdì 24 novembre (19.30-22.00) teoria e sabato 25 novembre (8.30-16.30) pratica.

FOTOGRAFIA

Fotografia sportiva Si sviluppa il tema della fotografia sportiva dove la rapidità d'azione svolge un ruolo importante. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una Reflex con preferibilmente un teleobiettivo 70-200 mm. Lezioni: lunedì 16 e 23 ottobre (20.00-22.00); mercoledì 18 ottobre (sera, 3 ore).

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
M. Locatelli 3 lezioni -vedi sopra 16 ottobre fr. 95.-

LAVORI IN LEGNO

Scultura del legno: a tutto tondo Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo), partendo dalla figura sgrossata. Si realizza un grazioso animale a scelta (h 11-25 cm) oppure una figura umana a scelta (h 15-25 cm) da concordare con il docente. Costo del materiale da fr. 30.- a fr. 40.- a dipendenza del soggetto scelto.

Camignolo *Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com*
L. Lager 2 sabati 9-16.3 7 ottobre fr. 130.-
L. Lager 4 sabati 9-12 11 novembre fr. 135.-

Cultura generale

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE					
AlpTransit: galleria di base del Ceneri	Presentazione del progetto AlpTransit presso l'Infopoint di Sigirino e visita del cantiere. Possono partecipare tutti gli interessati dai 12 ai 75 anni, in ottima salute. È vietato il consumo di alcool prima della visita. Punto di ritrovo: Infopoint Sigirino.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	- Guida Alptransit	1 sabato	14-17	18 novembre	fr. 60.-
CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE					
Il Femminile dentro di noi	Riscoprire il proprio mondo femminile significa ricontattare la propria interiorità per giungere alla parte più profonda di sé e consentire al proprio potenziale di emergere e manifestarsi. Questo corso dà l'opportunità di vedere e comprendere paure, resistenze e conflitti per trasformarli in gioia di vivere, creatività e bellezza. Permette inoltre un avvicinamento a strumenti pratici (come la scrittura, l'analisi dei sogni, il simbolismo, il colore, il linguaggio del corpo e l'intento) che consentiranno di seguire le proprie verità e non più quelle altrui. Massimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Lupo	1 sabato	9-16.5	21 ottobre	fr. 120.-
CRESCERE INSIEME					
Le tartarughe dei nostri giardini: autunno/inverno	La fine dell'estate si avvicina a grandi passi. Le tartarughe nei nostri giardini si stanno già preparando al letargo. Come possiamo gestire questo momento al meglio? Il corso si prefigge da una parte di dare tutte le informazioni utili per una corretta gestione delle tartarughe e, dall'altra, di rispondere a tutti i quesiti che i detentori pongono. Si porrà particolare attenzione alla stagione in corso. Il corso è rivolto a genitori e figli (tra i 10 e i 15 anni). Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Santini	1 venerdì	20-21.5	15 settembre	fr. 45.-
SCIENZA E NATURA					
Elementi di gemmologia: diamanti, corindoni e smeraldi	Durante il corso saranno trasmesse le nozioni di base che permetteranno di conoscere, valutare o scegliere con maggior sicurezza e competenza le più importanti pietre preziose (diamanti, zaffiri e rubini, smeraldi). Contenuti: inclusioni, pietre naturali, imitazioni e pietre sintetiche. La seconda parte di ogni lezione sarà dedicata alla valutazione pratica delle pietre. Da 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	A. Rossi	3 mercoledì	20-21.5	27 settembre	fr. 105.-
Elementi di gemmologia: pietre organiche e altre gemme	Durante il corso saranno trasmesse le nozioni di base che permetteranno di conoscere, valutare o scegliere con maggior sicurezza e competenza pietre organiche (ad es. ambra, perle e coralli) e altre gemme. Contenuti: inclusioni, pietre naturali, imitazioni e pietre sintetiche. La seconda parte di ogni lezione sarà dedicata alla valutazione pratica delle pietre. Da 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	A. Rossi	4 mercoledì	20-21.5	18 ottobre	fr. 135.-
Introduzione al mondo dei funghi	È importante saper distinguere un fungo commestibile da un fungo di scarso interesse alimentare o addirittura tossico. Durante le lezioni si entrerà nel vasto e affascinante mondo dei funghi per saperne qualcosa di più. Le lezioni saranno tenute da un esperto in funghi diplomato VAPKO. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Martucci	2 mercoledì	19.3-21.2	4 ottobre	fr. 65.-
Osservare le stagioni	In natura ci sono più di quattro stagioni. Lo scopriamo osservando lo sviluppo di piante che chiunque può trovare nel proprio giardino o nel bosco. È la scienza della fenologia. Le osservazioni, eseguite (durante e dopo il corso) secondo un protocollo internazionale, potranno essere inserite in una banca dati nazionale, contribuendo così alla ricerca scientifica. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Martucci	2 martedì	19.3-21.2	3 ottobre	fr. 65.-
SCUOLA E FAMIGLIA					
Educare è un gioco da genitori!	Gli incontri sono rivolti ai genitori interessati ad apprendere come e perché utilizzare il gioco per comprendere e sintonizzarsi con il proprio bambino (3-12 anni), favorire la sua crescita e lo sviluppo di abilità e prevenire potenziali disagi. Date del corso: 8, 15 e 29 novembre. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	I. Cassina	3 mercoledì	20-21.5	8 novembre	fr. 85.-

Informatica

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
INFORMATICA GENERALE SU PC					
Informatica: avanti!	Riservato a coloro che hanno seguito il corso "Informatica: partenza!" o che possiedono conoscenze di base del PC e le vogliono consolidare. Argomenti trattati: il sistema operativo Windows (gestione, finestre, programmi disponibili); gestione e strutturazione dei file e dei dati (salvataggio, classificazione, copie di sicurezza, protezione antivirus); trasferimento di dati tra periferiche (file, foto, MP3); introduzione ai programmi più diffusi (Word, Excel, PowerPoint); Internet (configurazione browser, motori di ricerca, social media,...). Possibilità di suggerire temi specifici da trattare durante il corso.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	5 sabati	9-10.5	18 novembre	fr. 185.-
Informatica: partenza!	Riservato a coloro che non hanno esperienza con il computer (PC) ma sono intenzionati a "rompere il ghiaccio". Si passeranno in rassegna le funzioni e i programmi più interessanti, utili e divertenti: musica, fotografia, film giochi, scrittura e tanto altro. È inoltre previsto un primo approccio alla rete Internet e alle possibilità offerte: informazioni, posta elettronica, servizi, acquisti, prenotazioni e pagamenti online.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Campoccia	5 sabati	9-10.5	30 settembre	fr. 185.-
INTERNET					
Wordpress: sviluppo di siti Web	Si apprende a sviluppare e gestire siti Web professionali, per blog, aziende e e-commerce. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze nel settore. I partecipanti sono invitati a portare il proprio PC portatile.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Rossolato	4 sabati	9-11.5	14 ottobre	fr. 220.-

Enogastronomia

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
GASTRONOMIA					
Autunno in cucina	Nuove ricette! Si preparano piatti con sapori e profumi autunnali a base di funghi, castagne, zucca... dall'antipasto al dessert. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19-22.3	9 novembre	fr. 50.-
Bento-Box 3	Durante la prima serata, la docente spiega e mostra le tecniche per il Bento-Box avanzato; si procede quindi alla realizzazione di una parte delle ricette. Durante la seconda serata si terminano le altre ricette previste, si realizza il Bento-Box vero e proprio, gustando ciò che si è preparato. Più fr. 30.- per gli alimenti. Lunedì 9 e martedì 10 ottobre.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	2 lezioni	19-22.3	9 ottobre	fr. 75.-
Cereali per un'alimentazione equilibrata	Importante fonte di energia, ve ne sono molte qualità, dai più nostrani ai meno noti. Questo corso si propone di far scoprire modi diversi e semplici di preparare i cereali nel quotidiano. Elena Beltrametti si occuperà della parte pratica, con uno spuntino e mostrando in pratica alcune ricette di base. Pamela Beltrametti, dietista ASDD, presenterà invece i vantaggi nutrizionali dei cereali e quale spazio dare loro nell'alimentazione equilibrata. Sede presso lo studio della dietista a Cadenazzo. Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Beltrametti E. Beltrametti	1 martedì	18.3-22	3 ottobre	fr. 70.-
Crostacei	Una serata all'insegna di rinomati crostacei: scampi, astice, aragosta e granchi. Più fr. 40.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19-22.3	29 novembre	fr. 50.-
Cucina birmana 3	Nuove ricette! La cucina birmana è stata influenzata dalla cucina cinese, indiana e thailandese. Si preparano piatti creativi a base di pesce fresco, gamberi, carne e frutta esotica. Un'immersione nei sapori e profumi di questa terra magica. Più fr. 30.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 giovedì	19-22.3	16 novembre	fr. 50.-
Cucina del Kashmir	Il Kashmir è una regione della parte settentrionale del subcontinente indiano. La sua cucina è basata sulle tradizioni indo-pachistane. Più fr. 30.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 giovedì	19-22.3	26 ottobre	fr. 50.-
Cucina emiliana	La cucina emiliana è indubbiamente una cucina saporita e generosamente condita. Si imparano i segreti delle sue gustose ricette. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19-22.3	11 ottobre	fr. 50.-
Cucina indiana: il riso	Si scopre come si mangia il riso a colazione, come snack, a pranzo o a cena nel grande continente indiano. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 giovedì	19-22.3	30 novembre	fr. 50.-
Cucina indiana: street food	Nuove ricette! In India la gente viaggia a lungo per arrivare al posto di lavoro, proprio per questo sulla strada si incontrano molti consumatori di cibo. Alimenti freschi e nutrienti per sentire l'India un po' più vicina... Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Raju-Cassina	1 mercoledì	19-22.3	27 settembre	fr. 50.-
Cucina libanese 3	Nuove ricette! La cucina libanese è l'espressione dell'arte culinaria, dove si assaporano ampiamente verdura, frutta, cereali e legumi. Si prepara un menu completo. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1 lunedì	19-22.3	25 settembre	fr. 50.-
	S. Houari	1 giovedì	19-22.3	12 ottobre	fr. 50.-

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
Cucinare con meno carne	In questo corso si cucinano delle ricette utilizzando quantità dimezzate di carne con l'uso di tofu o altri ingredienti così da ottenere piatti più leggeri e sani. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	1 lunedì	19-22.3	6 novembre	fr. 50.-
Leguminose: un mondo da scoprire	Fagioli, lenticchie, ceci, ... Tanti non sanno che le leguminose sono una valida alternativa alle proteine animali. Il corso vuole sfatare alcune problematiche e darvi delle alternative sane per preparare piatti attrattivi. Un importante aiuto per mantenere un'alimentazione attenta e variata! Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19-22.3	19 ottobre	fr. 50.-
Melanzane	La melanzana, originaria dell'India è conosciuta da noi già da moltissimi anni. Si cucinano gustose ricette, dall'antipasto al piatto principale, con questo delizioso ortaggio. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19-22.3	15 novembre	fr. 50.-
Millefoglie: dolci e salate	Preparazione di millefoglie sia dolci che salate, adatte per il pranzo, un aperitivo oppure semplicemente per dessert! Più fr. 20.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Ritter	1 martedì	19-22.3	7 novembre	fr. 50.-
Pane fatto in casa: con pasta madre senza glutine	Si utilizza la pasta madre senza glutine per creare dei pani morbidi e sfiziosi che ricordano il pane classico. Nel corso vengono illustrate le proprietà della pasta madre, dei cereali senza glutine e di tanto altro ancora! Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 mercoledì	18.3-22	18 ottobre	fr. 50.-
Sella di capriolo	La classica sella di capriolo con tutti i contorni dedicati a questa pietanza: spätzli, cabis rosso, mele cotte, castagne caramellate, ... Più fr. 30.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	D. Rossatti	1 giovedì	19-22.3	5 ottobre	fr. 50.-
Selvaggina: menu	... non solo sella di capriolo! Attraverso ricette stuzzicanti e facili da realizzare, si valorizzeranno tagli di carne meno nobili riscoprendo il piacere di una cucina gustosa e salutare. Menu di selvaggina: antipasto, primo piatto, piatto principale e dessert. Più fr. 30.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	F. Valsangiacomo	1 mercoledì	19-22.3	25 ottobre	fr. 50.-
Wok: a tutta pasta!	In questo corso si impara a cucinare diverse varietà di pasta (pasta di riso, pasta di fagioli, udon, ...) Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Mori	1 martedì	19-22.3	14 novembre	fr. 50.-
Zuppe e pane del mondo arabo	Continuiamo il nostro viaggio culinario nel mondo arabo. Si cucinano diverse zuppe e tre tipi di pane. Più fr. 25.- per gli alimenti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	S. Houari	1 giovedì	19-22.3	28 settembre	fr. 50.-
	S. Houari	1 martedì	19-22.3	17 ottobre	fr. 50.-

Movimento e benessere

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
DANZA					
BalFolk	Appuntamenti dedicati al BalFolk francese e alle danze popolari di vari paesi del mondo. Un'occasione per conoscere la dimensione delle danze collettive in cui tutti sono i benvenuti e la cui riscoperta, oggi, sta portando un numero sempre maggiore di persone a riavvicinarsi alle proprie origini e parallelamente a esplorare energie e musicalità di altre culture. Gli incontri sono rivolti a tutti, compresi coloro che non hanno mai ballato e si sentono "negati". Le lezioni permetteranno di migliorare il senso del ritmo, la coordinazione e la consapevolezza del proprio corpo nello spazio; di mettersi in gioco e acquisire autostima; di imparare balli divertenti e "viaggiare" scoprendo i diversi paesi e le loro culture attraverso la danza; di conoscere nuove persone in un ambiente accogliente e informale; di riscoprire cosa significhi ballare insieme. Non è indispensabile essere in coppia. Sede a Bironico.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	M. Porru	6 mercoledì	19-20.5	27 settembre	fr. 140.-
	M. Porru	6 mercoledì	19-20.5	15 novembre	fr. 140.-

GINNASTICA POSTURALE					
Metodo Pilates	Il metodo Pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura per stare meglio nel quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	O. Stakhovska	8 mercoledì	10-10.5	30 agosto	fr. 135.-
	Sede a Tavernes-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 mercoledì	9-9.5	30 agosto	fr. 135.-
	Sede a Tavernes-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	18.3-19.2	31 agosto	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	19.3-20.2	31 agosto	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	20.3-21.2	31 agosto	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 mercoledì	10-10.5	25 ottobre	fr. 135.-
	Sede a Tavernes-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 mercoledì	9-9.5	25 ottobre	fr. 135.-
	Sede a Tavernes-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	18.3-19.2	26 ottobre	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	19.3-20.2	26 ottobre	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	20.3-21.2	26 ottobre	fr. 135.-
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				

Metodo Pilates over 60	Il metodo Pilates è un allenamento che permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura per stare meglio nel quotidiano. Permette di acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando la muscolatura del tronco. Molto importante per prevenire il mal di schiena. Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	O. Stakhovska	6 giovedì	17.3-18.2	28 settembre	fr. 110.-
	O. Stakhovska	6 giovedì	17.3-18.2	16 novembre	fr. 110.-

Localita	Docente	Durata	Orario	Inizio	Tassa
----------	---------	--------	--------	--------	-------

TECNICHE DI RILASSAMENTO

Rilassiamoci con un massaggio: corso di approfondimento

Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso di base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il primo ciclo di incontri. Più fr. 2.- per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti.

Camignolo

Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com

N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20-21.5	22 novembre	fr. 140.-
-------------------------	-------------	---------	-------------	-----------

Rilassiamoci con un massaggio: corso di base

Il corso (teorico-pratico) insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo.

Camignolo

Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com

N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20-21.5	18 ottobre	fr. 140.-
-------------------------	-------------	---------	------------	-----------

Più fr. 2.- per il materiale didattico. Da 6 a 8 partecipanti.

Lingue

Codice	Classe	Docente	Partecipanti	Durata	Orario	Inizio	Tassa
--------	--------	---------	--------------	--------	--------	--------	-------

GRECO ANTICO ALTRI

Camignolo

21222	Lingua e cultura d	E. Quirici	8-12	12 mercoledì	19.00 -20.50	11 ottobre	fr. 295.-
-------	--------------------	------------	------	--------------	--------------	------------	-----------

LATINO ALTRI

Camignolo

21221	Latino per principi	G. Milani	8-12	12 martedì	20.00 -21.50	10 ottobre	fr. 295.-
-------	---------------------	-----------	------	------------	--------------	------------	-----------

SPAGNOLO - CORSI CLASSIC

Iscrizione tramite polizza di versamento entro il 9 settembre (per info: Segretariato CPA, 091 814 34 50 - decs-cpa@ti.ch)

Camignolo

2701	spagnolo 1° anno	G. Marti	12-20	25 martedì	20.00 -21.50	10 ottobre	fr. 380.-
2702	spagnolo 2° anno	G. Marti	12-20	25 lunedì	20.00 -21.50	9 ottobre	fr. 380.-
2703	spagnolo 4° anno	G. Marti	12-20	25 lunedì	18.00 -19.50	9 ottobre	fr. 380.-

SPAGNOLO - ALTRI CORSI

Camignolo

21211	Spagnolo per viag	G. Marti	8-12	12 martedì	18.00 -19.50	10 ottobre	fr. 295.-
21212	Aperilingua in spa	G. Marti	8-12	3 mercoledì	20.00 -21.50	11 ottobre	fr. 80.-

Contabilità

CONTABILITÀ SU BANANA 8.0

Camignolo

21301		D. Toscanelli	8-12	5 lez. (intensivo)	08.30 - 12.30	30 ottobre	fr. 295.-
-------	--	---------------	------	--------------------	---------------	------------	-----------