

PILATES

Quando: ciclo di 5 lezioni da mercoledì 22 settembre (ripetibile)
Orario: 09:00 – 10:00
Partecipanti: adulti
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

Portare tappetino o asciugamano.

Le lezioni si svolgono nella palestra di Morbio Superiore.

DEEP FLOW YOGA

Una pratica yogica equilibrata e completa (yin & yang) per riallineare la postura, aumentare forza e flessibilità dei tessuti (muscolari e connettivi), migliorare coordinazione ed equilibrio attraverso un armonioso fluire di respiro e movimento. La lezione si conclude con un rilassamento guidato donando una profonda sensazione di calma e centratura.

Quando: ciclo di 5 lezioni da mercoledì 22 settembre (ripetibile)
Orario: 20:00– 21:15
Partecipanti: adulti
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

La lezione si svolge a piedi nudi e con abbigliamento comodo. Portare tappetino, acqua e indumento caldo per il rilassamento finale.

Le lezioni si svolgono nella palestra di Lattecaldo.

HIP HOP gruppo piccole

Se desideri muoverti con tutto il tuo corpo e la tua energia hip hop è la danza giusta per te. Esercizi e sequenze coreografiche per tutti coloro che amano la musica e il grande ritmo!

Quando: ciclo di 5 lezioni da giovedì 23 settembre (ripetibile)
Orario: 17:30 – 18:45
Partecipanti: II - V Scuola Elementare
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

Le lezioni si svolgono nella palestra di Lattecaldo.

ZUMBA

Quando: ciclo di 5 lezioni da giovedì 23 settembre (ripetibile)
Orario: 19:00 – 20:15
Partecipanti: adulti e SM
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

Indossare scarpe da palestra e portare una bottiglietta di acqua.

Le lezioni si svolgono nella palestra di Lattecaldo.

HIP HOP gruppo grandi

Se desideri muoverti con tutto il tuo corpo e la tua energia hip hop è la danza giusta per te.

Esercizi e sequenze coreografiche per tutti coloro che amano la musica e il grande ritmo!

Quando: ciclo di 5 lezioni da mercoledì 29 settembre (ripetibile)
Orario: 18:30 – 19:45
Partecipanti: Scuola Media
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

Le lezioni si svolgono nella palestra di Lattecaldo.

CONVERSAZIONE inglese

Quattro chiacchiere in inglese, per imparare e migliorare...

Quando: ciclo di 5 lezioni da martedì 5 ottobre (ripetibile)
Orario: 9:00– 10:30
Partecipanti: adulti
Costo: soci Fr. 50.- / non soci Fr. 70. -

L'ALBERO

Ognuno realizzerà un proprio albero e successivamente verrà creato un bosco del gruppo.

Quando: lunedì 11 ottobre
Orario: 16:45 – 18:00
Partecipanti: I – V SE
Costo: soci Fr. 10.- / non soci Fr. 20.-

Termine d'iscrizione: 27 settembre



L'ARTE CHE NUTRE

Creare utilizzando le farine, i semi e altri materiali, coinvolgendo tutti i sensi!

Quando: mercoledì 20 ottobre
Orario: 15:45 – 16:45
Partecipanti: SI
Costo: soci Fr. 10.- / non soci Fr. 20.-

Termine d'iscrizione: 4 ottobre



PIPISTRELLI DI HALLOWEN

Per Halloween non mancano i pipistrelli e ne realizzerete uno davvero speciale!

Quando: giovedì 21 e 28 ottobre
Orario: 16:45 – 18:00
Partecipanti: III – V SE
Costo: soci Fr. 20.- / non soci Fr. 30.-

Termine d'iscrizione: 11 ottobre



WASH TIPE

Con carta, wash tape, forme diverse e tanta fantasia creiamo una ghirlanda da appendere in cameretta.

Quando: martedì 26 ottobre
Orario: 16:15 – 17:15
Partecipanti: SI
Costo: soci Fr. 10.- / non soci Fr. 20.-

Termine d'iscrizione: 11 ottobre



YOGA FLEX FITNESS BABY & KIDS

Una lezione nella quale i partecipanti potranno prendere consapevolezza e conoscenza dell'equilibrio e delle loro potenzialità di sviluppo fisico e mentale. I bambini lavoreranno con le emozioni, il corpo, la fantasia e, attraverso la musica, alcune figure di yoga e tai-chi daranno vita a una vera e propria narrazione. Il corso è realizzato per essere proposto anche solo una volta, oppure per fare più pratica... una volta al mese!

Quando: lunedì 8 novembre
Orario: 16:00 – 16:45 SI
17:00 – 17:45 SE
Partecipanti: SI e SE
Costo: soci Fr. 5.- / non soci Fr. 10. -

Le lezioni si svolgono nella palestra di Morbio Superiore.

Termine d'iscrizione: 29 ottobre

FLIPBOOK

Realizzerete un piccolo album utilizzando materiale diverso e buste per contenere i ricordi delle vacanze.

Quando: martedì 9, 16 e 23 novembre
Orario: 16:45 – 17:45
Partecipanti: SE
Costo: soci Fr. 30.- / non soci Fr. 40. -

Termine d'iscrizione: 29 ottobre



TERRA!

Giochiamo e sperimentiamo con l'argilla!

Quando: mercoledì 17 novembre
Orario: 15:45 – 16:45
Partecipanti: SI
Costo: soci Fr. 10.- / non soci Fr. 20.-

Termine d'iscrizione: 8 novembre



L'ARTE CHE NUTRE

Quando: mercoledì 24 novembre
Orario: 16:45 – 18:00
Partecipanti: I – III SE
Costo: soci Fr. 10.- / non soci Fr. 20.-

Termine d'iscrizione: 4 novembre



CORONA DELL'AVVENTO

Per rispettare le tradizioni natalizie è suggestivo accendere le candele della corona dell'avvento. Imparate a costruirla con noi!

Quando: giovedì 25 novembre
Orario: 20:00 – 22:00
Partecipanti: SM e adulti
Costo: soci Fr. 20.- / non soci Fr. 25. -

Ogni partecipante è invitato a portare 4 candele, le cesoie e un grande piatto per il trasporto. Chi può procurare rami verdi lo comunichi al momento dell'iscrizione.

Termine d'iscrizione: 8 novembre



QUADRO CREATIVO

Chiodi e martello per una realizzazione particolare e di grande effetto.

Quando: giovedì 2 dicembre
Orario: 16:45 – 18:15
Partecipanti: III – V SE
Costo: soci Fr. 20.- / non soci Fr. 30. -

Termine d'iscrizione: 20 novembre



YOGA FLEX FITNESS BABY & KIDS

Una lezione nella quale i partecipanti potranno prendere consapevolezza e conoscenza dell'equilibrio e delle loro potenzialità di sviluppo fisico e mentale. I bambini lavoreranno con le emozioni, il corpo, la fantasia e, attraverso la musica, alcune figure di yoga e tai-chi daranno vita a una vera e propria narrazione. Il corso è realizzato per essere proposto anche solo una volta, oppure per fare più pratica... una volta al mese!

Quando: lunedì 13 dicembre
Orario: 16:00 – 16:45 SI
17:00 – 17:45 SE
Partecipanti: SI e SE
Costo: soci Fr. 5.- / non soci Fr. 10. -

Le lezioni si svolgono nella palestra di Morbio Superiore.

Termine d'iscrizione: 6 dicembre

DECORAZIONI NATALIZIE

Pomeriggio per tutti dedicato alla preparazione di decorazioni per Natale. Diversi i lavoretti proposti che verranno scelti dai partecipanti a seconda delle preferenze. Il pomeriggio verrà suddiviso per fasce di età per non sovraffollare la palestra.

Quando: mercoledì 15 dicembre
Orario: 14:00 – 15:00 SI
15:30 – 16:30 SE
Partecipanti: SI e SE
Costo: durata circa 20 minuti per ogni attività
si paga in base all'oggetto realizzato

Termine d'iscrizione: 5 dicembre

Esempi di attività proposte qualche anno fa.

