

AUTUNNO IN CORSO

DA OTTOBRE MANI E MENTI ALL' OPERA CON I CORSI E I LABORATORI DEL CENTRO VILLA ZANARDELLI

IL PC: CORSO DI AVVICINAMENTO AL COMPUTER PER PENSIONATI E ASSOLUTI INESPERTI

Il corso si propone di fornire gli strumenti e le conoscenze base per approcciarsi ad un buon utilizzo del computer e di internet, attraverso lezioni teoriche ed esercitazioni pratiche.

10 incontri Giovedì dalle 9.30 alle 11.30, dal 8 ottobre.

Costo 100€

Corso serale 10 incontri mercoledì dalle 20.00 alle 22.00, dal 7 ottobre. Costo 120 €

IL PC: MODULI DI APPROFONDIMENTO

Moduli di approfondimento per coloro che hanno già seguito il corso di avvicinamento o per chi già possieda conoscenze di base nell'uso del pc.

Modulo 1: gestione del pc (organizzare i propri documenti, utilizzare i programmi di scrittura, copiare fotografie e altri file da macchine fotografiche, usb, dischi)

Modulo 2: internet, navigazione, social network e posta elettronica

7 incontri Venerdì dalle 17.00 alle 18.30 dal 9 ottobre.

Costo 50€

CORSO BASE DI INGLESE

Il corso mira a fornire le conoscenze di base della lingua inglese utili per affrontare semplici situazioni della realtà quotidiana e lavorativa, con l'uso dei mezzi di comunicazione, telefono, internet. La metodologia utilizzata si basa su role play e esercitazioni di conversazione e ascolto.

10 incontri Martedì dalle 18.00 alle 19.30 dal 6 ottobre.

Costo 100€

LONDON CALLING! CORSO DI INGLESE

Stanchi del solito corso di inglese? Vi proponiamo un viaggio virtuale a Londra, per conoscerne storia, arte e cultura interamente in lingua inglese, per consolidare le strutture grammaticali essenziali e il parlato. Il corso si rivolge a persone con una discreta conoscenza della lingua.

10 incontri Martedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 6 ottobre.

Costo 110€

CORSO DI PILATES

Il metodo Pilates è un sistema di allenamento dolce che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità ai movimenti, attento ad un coordinamento fisico e mentale.

15 incontri Martedì dalle 17.30 alle 18.30 dal 6 ottobre (presso Palestra di Muratello). **Costo 120€**

CORSO DI YOGA

Attraverso il lavoro corporeo lo yoga aiuta a mantenere un corpo in salute, una mente più chiara e rilassata mettendo in equilibrio il nostro sistema psicofisico. Saranno insegnate pratiche posturali, tecniche di respirazione e di rilassamento interiore.

Lezione di prova martedì 6 ottobre ore 19.30

15 incontri Martedì dalle 19.30 alle 21.10 dal 6 ottobre.

Costo 120€

CORSO DI CUCINA

La salute vien mangiando..bene - 2^a edizione

L'alimentazione è un fattore importante per la prevenzione e la cura delle malattie del nostro tempo. Mangiare bene significa anche prendersi cura di noi e dei nostri cari. Spesso la fretta ci porta ad utilizzare cibi già preparati o non molto sani pensando che cucinare bene richieda tantissimo tempo.....ma non è così!

Durante queste tre serate si prepareranno e assaggeranno piatti semplici e completi e si parlerà delle proprietà benefiche di cereali, legumi e verdure e di come possono essere combinati.

3 giovedì dalle 18.30 alle 20.30 circa. Costo 40€

29 ottobre 2015. *Cereali e loro uso in cucina*

19 novembre. *Legumi e loro uso in cucina*

10 dicembre. *La cena delle feste*

Durante ogni serata si preparerà un menù completo e gustoso

Il corso sarà tenuto dall'Associazione Con Sé



I corsi si terranno presso **"Centro Villa Zanardelli"**

via Zanardelli 121, Cortine di Nave, Brescia

eccetto Corso di Pilates: palestra Scuole A. Frank di Muratello, ingresso da via Ventura

Corso di cucina, via S. Francesco 2

Casa Universitaria Alfa Alfa

Per informazioni su costi e iscrizioni: Coop. La Vela (Simona)

tel. 030 2530343 info@lavela.org

Dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Cercaci su 

Centro Villa Zanardelli

ISCRIZIONI ENTRO

IL 1 OTTOBRE 2015