

INDICE

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO	8
BALLO CARAIBICO (2 LIVELLI)	12
BALLO LISCIO SALA (2 LIVELLI)	13
BIBLIOTERAPIA	5
COMPOSIZIONI FLOREALI AVANZATO	11
CONOSCERE VERONA	5
FIORI DI BACH	8
FITOTERAPIA	6
INFORMATICA OFFICE (2 CORSI)	2-4
INFORMATICA INTERNET	3
MEDICINA NON CONVENZIONALE	6
ORTHO-BIONOMY (2 CORSI)	9
PICCOLO CUCITO	11
YOGA	10

INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° SEMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° SEMESTRE: LUNEDI' 12 GENNAIO 2015**
- ❑ **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**
 - iscrizione € 40,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 20,00
 - corsi di n. 10 lezioni da 1.30 in aula € 35,00
 - corso Medicina non conv. € 35,00
 - corsi di Orthobionomy, Fitoterapia e Yoga (15 lezioni) € 55,00
 - corsi di Informatica € 70,00
 - corso Conoscere Verona € 35,00
 - corso Abbinamento cibo-vino € 55,00
 - corso Composizioni Floreali € 45,00
 - corso Piccolo Cucito € 40,00
 - corsi di Ballo Caraibico e Liscio € 40,00

**SU RICHIESTA VERRA' RILASCIATO
L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AI CORSI**



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

27° ANNO ACCADEMICO 2014/2015

Programma dei corsi

2° semestre

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona) tel. 045/6091286-287
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano) tel. 045/514383

□ **ISCRIZIONI DAL 03.12.2014 AL 19.12.2014 CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono mediante:

- richiesta da effettuare su apposito modulo reperibile in Biblioteca a Sona, Sala Lettura a Lugagnano o scaricabile dalla pagina dell'Università Popolare nel sito internet del Comune www.comune.sona.vr.it

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato alla Segreteria dell'Università Popolare presso la Biblioteca di Sona o la Sala Lettura di Lugagnano negli orari di apertura indicati.

- versamento alla Tesoreria del Comune di Sona IBAN **IT62N0503459872000000010050** – presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop. - della quota dovuta, indicata nel modulo di iscrizione, o con bonifico bancario anche on line. Nella causale del versamento devono essere precisamente indicati i dati presenti nell'apposito modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione.

Il versamento della quota dovuta deve essere effettuato entro e non oltre il terzo giorno successivo alla presentazione del modulo di iscrizione alla Segreteria dell'Università Popolare.

La ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona, in Sala Lettura a Lugagnano, inviata al numero di **fax 045/6091260** o all'indirizzo **mail biblioteca@comune.sona.vr.it**

Se entro tale data, al controllo giornaliero, non viene rilevato il versamento, l'iscrizione è considerata nulla e pertanto non registrata.

ISCRIZIONI DI RESIDENTI E NON RESIDENTI NEL COMUNE

Nel caso di richieste di iscrizioni ad un corso superiori al numero massimo ammissibile, verrà data precedenza ai residenti nel Comune scorrendo la lista dal basso: l'ultimo iscritto in lista non residente darà la precedenza al primo fuori lista residente.

Tale criterio di precedenza è valido unicamente nei periodi delle iscrizioni (dall'10 settembre al 1° ottobre 2014 e dal 3 al 19 dicembre 2014). Per iscrizioni al di fuori di tali periodi il criterio applicato è quello della data di iscrizione.

RESTITUZIONE QUOTE

Saranno restituite le quote di iscrizione ai corsi nel caso di corsi non attivati, nonché (a fronte di richiesta scritta documentata e prima dell'inizio del corso) per impossibilità alla frequenza (malattia etc.) e per causa di forza maggiore (trasferimento etc.); nel caso, infine, di precedenza a cittadini residenti.

□ **INDIRIZZI DELLE SEDI:**

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Sona: via Roma, 46 (Sona)
- Corso di Cucito: Via Don Castello (S. Giorgio in Salici)

INFORMATICA OFFICE WORD, EXCEL E POWERPOINT

Docente: Prof. Michele Ceriani

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: martedì 20.30-22.00

Inizio corsi: 13 gennaio 2015

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Microsoft Word

- Conoscere la finestra di Word 2007
- Conoscere la tastiera
- Salvare, chiudere ed aprire
- Formattare il testo

- Copiare ed incollare
- Taglia incolla ed elenchi
- Inserire e controllare immagini con Word
- Come inserire tabelle, aggiungere righe e colonne
- Eliminare o nascondere, tabelle, righe e colonne
- Creare biglietti di auguri usando le tabelle

Microsoft Excel

- Conoscere il foglio di lavoro
- Spostarsi tra le celle e fissare i dati
- Creare formule e allargare colonne
- Primi esercizi con excel
- Modificare contenuto e formato delle celle
- Riempire automaticamente le celle
- Creare grafici con excel
- Personalizzare lo sfondo dei grafici con excel
- Creare un modello fattura excel
- Creare modelli con excel per archiviare dati
- La stampa e l'anteprima di stampa
- Ridurre il numero di pagine da stampare
- Scegliere quanto e cosa stampare
- Comandi rapidi da tastiera

Microsoft Powerpoint

- Creare una diapositiva, inserire immagine e sfondo
- Inserire e cancellare diapositive. Impostare la transizione
- Creare una animazione in powerpoint

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA

Docente: Prof. Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corsi: 12 gennaio 2015

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Modulo 1 – Navigare in internet: Scopri l'affascinante mondo del web

Modulo 2 – Gestire la posta elettronica: Crea una email e impara ad usarla.

Come gestire la posta con Outlook

Modulo 3 – Sicurezza: Naviga sicuro e mantieni efficiente il tuo PC

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: MICROSOFT OFFICE WORD, EXCEL, POWERPOINT

Docente: Prof. Massimo Boninsegna

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corsi: 14 gennaio 2015

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso "Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint" è rivolto ad insegnanti, studenti e privati cittadini che desiderano apprendere, migliorare e/o consolidare le proprie conoscenze in merito alla realizzazione di documenti informatici, utili sia per la vita professionale che per quella privata.

Scrivere una lettera a un amico, una ricetta, un curriculum vitae, registrare al computer un piccolo bilancio familiare, una nota spese, presentare una ricerca a scuola o l'organizzazione di un torneo sportivo in maniera curata ed efficace, potenziare l'esposizione di un progetto per una conferenza, questi sono solo alcuni esempi quotidiani che dimostrano quanto, al giorno d'oggi, qualsiasi persona, ragazzo o adulto, ha bisogno di saper usare con disinvoltura le principali applicazioni informatiche definite di "Office Automation".

La finalità del corso è dunque permettere a persone di diversa età e preparazione informatica di acquisire le nozioni base e gli strumenti delle applicazioni di Video scrittura, Fogli di calcolo e Presentazioni, basati sulla diffusissima suite di Microsoft Office, accennando tuttavia alle diverse alternative disponibili gratuitamente in rete.

Il programma del corso è stato realizzato nel rispetto delle linee guida definite dalla Fondazione ECDL, la "Patente europea del computer".

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

CONOSCERE VERONA: IL SECOLO XX

Docente: Prof.ssa Giulia Sartea

Corso semestrale: 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

Inizio corso: 12 gennaio 2015

Calendario: lunedì 12 gennaio, sabato 24 gennaio, lunedì 2 febbraio, sabato 14 febbraio, lunedì 23 febbraio, sabato 7 marzo, lunedì 16 marzo

Sede lezioni in aula : Scuola Media A. Frank Lugagnano

Programma lezioni:

- Il Palazzo della Ragione: il sito e le collezioni
- Verona a inizio '900: la Grande Guerra
- Architettura e arte del XX secolo: il Liberty
- Verona patrimonio dell'umanità: i siti Unesco.

Programma visite:

- Palazzo della Ragione: visita alla mostra e al Palazzo
- Forte Bindella: Forte austriaco, Fondazione Medaglia d'Oro Carlo Edero, Museo della Grande Guerra
- I villini liberty di Borgo Trento.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

BIBLIOTERAPIA: Contro la malinconia: iniezioni di letteratura per combattere la tristezza

Docente: Prof. Marco Dalla Valle

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 14 gennaio 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

La lettura favorisce la creatività, aumenta la capacità di trovare soluzioni ai problemi, amplifica la possibilità di venire a contatto con le proprie emozioni positive, mostra angolazioni inusuali e inaspettate della realtà, crea oasi di tranquillità.

La Biblioterapia si pone come tecnica per ampliare queste risorse, rendendo

maggiormente attivo il lettore e guidandolo alla scoperta di testi utili a confrontare se stessi con i personaggi della letteratura in modo costruttivo, a immaginare ipotesi di cambiamento nella propria vita e a riflettere in modo inusuale.

Il programma sotto descritto tratterà diversi autori con l'obiettivo di volgere positivamente lo sguardo verso la vita.

1. Quando è il caso a decidere: storie di quotidiana Serendipità.
2. Antologia di Spoon River: voci di Ombre che invitano alla vita.
3. Giornata della Memoria: racconti di eroi invisibili che hanno salvato il mondo.
4. I consigli di Montaigne: una voce del Cinquecento per vivere meglio oggi.
5. Vite vere inventate: i romanzi filosofici.
6. Un caffè con Shakespeare: conoscere meglio l'amico William.
7. Kafka e suo padre: ripensare ai conflitti tra generazioni.
8. Gli ultimi saranno i primi: storie di perdenti che diventano vincitori.
9. Ridi con me: l'ironia nella letteratura.
10. L'essenziale è invisibile agli occhi: il Piccolo Principe e noi.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

FITOTERAPIA

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

1. Le piante officinali ad azione enzimatica
2. Gli enzimi: definizione, classificazione e principali caratteristiche
3. Gli inibitori e gli attivatori degli enzimi
4. I coenzimi e il capitale enzimatico
5. I nemici degli enzimi e i rimedi naturali disponibili.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15

MEDICINA NON CONVENZIONALE: Un intestino sano per una vita sana

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 21 gennaio 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

L'intestino è un organo straordinariamente bello da scoprire. Si tratta di un organo anarchico di natura e di temperamento, misterioso, fantastico nelle sue molteplici funzioni. Problemi della salute, specialmente disturbi alla pancia e alla pelle, sono non di rado riconducibili ad un intestino ammalato e non di rado essi sono resistenti alle cure convenzionali comunemente proposte.

Molto recentemente sono stati scoperti nuove conoscenze terapeutiche indagando l'interazione tra l'intestino come organo immunitario, l'intestino come organo di digestione, l'intestino come organo neurologico, l'alimentazione e l'ecosistema microbiologico.

Tra altre nozioni si parlerà di:

- Alimentazione idonea nelle diversi fasi della vita
- Intolleranze vere/allergie alimentari
- Troppa aria nell'intestino (meteorismo)
- Colon irritabile
- Coliti e diverticoliti
- Malattie infiammatorie dell'intestino
- Dermatite atopica nel bambino e nell'adulto
- Malattie autoimmunitarie e reumatiche
- Gastrite acuta e cronica (stomaco)
- Reflusso gastro-esofageo
- Obesità
- Cancro.

Il corso spiega, in parole semplici, le basi della fisiologia e della malattia con i vari approcci curativi. Molta attenzione viene posta sugli aspetti pratici. Le nozioni si basano sulla scienza medica convenzionale e non convenzionale attuale. Casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Attività didattica: ho cominciato da studente di medicina ad insegnare agli adulti. Dopo la mia laurea in medicina nel 1994, ho proseguito da medico, in maniera continuativa, a tenere conferenze e corsi per fare educazione sanitaria.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ABBINAMENTO CIBO - VINO

Docente: Prof. Mirko Bindinelli

Corso semestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 19 gennaio 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- 1) I principi dell'abbinamento cibo-vino; i derivati dai cereali ed il vino.
- 2) I formaggi ed il vino.
- 3) I salumi ed il vino.
- 4) La carne ed il vino.
- 5) Il pesce ed il vino
- 6) I dolci ed il vino.

Ogni lezione prevede una prima parte teorica in cui si analizzerà la tipologia di alimento che si andrà a degustare nella seconda parte della serata, nella quale si metteranno in pratica i principi dell'abbinamento cibo-vino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 16

FIORI DI BACH

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Presentazione

In Inghilterra negli anni '30 il Dr. Edward Bach, medico e ricercatore di fama dotato di grande sensibilità, dopo anni di studio approfondito e di osservazione su pazienti scoprì che all'origine delle malattie vi erano spesso alterazioni degli stati d'animo ed emozioni negative come paura, ansia, insicurezza, disistima, etc. Scoprì la proprietà terapeutica di alcune essenze floreali corrispondenti agli archetipi emozionali fondamentali. Elaborò quindi un metodo di cura semplice, naturale ed efficace senza effetti collaterali che fosse alla portata di tutti e permettesse a ciascuno di essere direttamente responsabile del proprio benessere e della propria salute.

Argomenti trattati:

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere l'uso dei Fiori di Bach per se stessi ed i loro familiari, a chi opera nel settore della salute e del benessere.

Programma:

- Cenni storici, vita del fondatore, filosofia, scopo e finalità di questo nuovo metodo.
- Modalità e uso dei fiori di Bach.
- Corso teorico pratico: Spiegazione contenuto psicologico di ogni fiore.
- I rimedi e le loro indicazioni.
- I 12 Fiori guaritori.
- I 38 rimedi sono ripartiti in 7 Gruppi emozionali.
- Il campo di azione dei fiori di Bach a livello psicofisico con affermazioni positive.
- Applicazione dei fiori di Bach per uso topico.
- Pomata di soccorso - Rescuè Remedy.
- Modalità ed uso di Rescuè Remedy.
- Teoria e pratica; come scegliere fiori con le carte dei fiori.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ORTHO – BIONOMY 2° SEMESTRE

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corsi semestrali: 15 lezioni da 1.30

Orari: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 14 gennaio 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire di: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

Programma

Impariamo a sentire e ad ascoltare le nostre tensioni muscolari che determinano lo squilibrio della postura; le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore; in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi, utilizzando anche il metodo del Dr. Bates.

A livello degli organi viene effettuato un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico.

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 20

YOGA 2° SEMESTRE

Docente: Prof.ssa Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: venerdì 16 gennaio 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Argomenti trattati:

Il corso avrà lo scopo di portare equilibrio tra la nostra mente e il nostro corpo dandoci, come risultato, un benessere generale.

Il programma prevede la pratica delle principali posizioni (ASANA) dell'HATHA YOGA, con cenni teorici; lo studio e la pratica delle basi del PRANAYAMA (la scienza del respiro), attraverso le cui tecniche possiamo prendere coscienza delle nostre energie; cenni sulla filosofia legata allo Yoga.

E' necessario utilizzare un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica o altro) e portare con sé una coperta o un asciugamano. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 22

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Prof.ssa Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 16 gennaio 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

- Tecniche per mazzo floreale
- Ricerca stile
- Studio delle forme
- Carattere del fiore
- L'omaggio floreale personalizzato
- Centro tavola
- Strutture per bouquet

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: massimo 12

PICCOLO CUCITO

Docente: Prof.ssa Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 15 gennaio 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Usare l'ago per scoprire l'arte del fare e diventare anche creativi con l'uso del filo.

Programma:

- Imbastitura
- Rammendo
- Orlo con sottopunto (punti invisibili)
- Attaccatura di bottoni e automatici
- Asole
- Cucitura cerniera.

Creazioni a piacere con applicazione in stoffa per varie occasioni.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 12

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 23 gennaio 2015 (la lezione non avrà luogo il 13/02)

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso base di merengue, bachata e rudimenti di salsa.

Il programma del corso prevede l'insegnamento della SALSA a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre.

Poi a seguire verranno proposte le prime figure in coppia: il "giro a otto", "l'apertura cubana", il "dile que no", "l'enchufla", "il setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le nozioni più importanti relativamente alla struttura ritmica della salsa, cioè gli strumenti tipici della musica salsa, le loro caratteristiche musicali ed il modo di sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio dei ballerini.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 2

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 23 gennaio 2015 (la lezione non avrà luogo il 13/02)

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del percorso naturale per chi ha seguito nel primo trimestre il corso di salsa cubana intermedio 1 oppure per chi ha una conoscenza della salsa di livello intermedio.

A partire dalle conoscenze di salsa cubana intermedio si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti.

Non ci si dovrà più accontentare di eseguire le figure "solo" in maniera corretta.

Sarà necessaria una maggiore padronanza della ritmica della salsa che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire e che deve diventare naturale per chi lo esegue.

Questo obiettivo da raggiungere faciliterà anche l'apprendimento della gestualità maschile e femminile e soprattutto l'acquisizione della sicurezza necessaria per poi ripetere in pista quello che si impara durante le lezioni.

La RUEDA, interpretazione molto divertente ma anche strumento didattico molto utile del ballo salsa eseguito in gruppo, potrà costituire, a discrezione del maestro in relazione al ritmo di apprendimento del gruppo, non solo il momento di verifica ed esercizio delle figure spiegate, ma, a partire da quanto già appreso nel primo trimestre, potrà sviluppare figure e specifiche coreografie sempre più complesse, appassionanti e divertenti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO LISCIO SALA PRINCIPIANTI 2 (VALZER LENTO, MAZURKA, TANGO)

Docente: M°Gerardo Manfron dell'A.N.M.B.

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: martedì 20.00 - 21.30

Inizio corso: 13 gennaio 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare di Sona

Argomenti trattati:

Questo secondo corso principianti è un corso indirizzato ai partecipanti del primo corso base e a quelle persone con una piccola esperienza del ballo di coppia, e che intendano ampliare e migliorare i balli proposti, con movimenti e rotazioni (giri) a destra e a sinistra.

In una prima fase del corso si procederà ad una veloce ripetizione dei passi base, camminate progressive e giro naturale, e della corretta posizione di coppia e ritmica musicale. In una seconda fase del corso all'apprendimento e all'esecuzione in assolo e in coppia dei giri a sinistra, e alle direzioni di ballo da mantenere nelle piste di ballo.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO LISCIO SALA INTERMEDIO 2 (VALZER LENTO, FOX-TROT, TANGO, VALZER VIENNESE)

Docente: M°Gerardo Manfron dell'A.N.M.B.

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: martedì 21.30-23.00

Inizio corso: 13 gennaio 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare di Sona

Argomenti trattati:

Il secondo corso intermedio è un corso indirizzato a quelle persone che hanno partecipato ai precedenti corsi principianti, ho che abbiano una discreta esperienza del ballo di coppia e che intendano approfondire e migliorare la loro conoscenza, abbellendo il loro ballo con nuovi movimenti.

In una prima fase del corso si procederà ad una veloce ripetizione dei passi del precedente primo corso intermedio,

In una seconda fase all'apprendimento e all'esecuzione in assolo e in coppia di uno dei balli più affascinanti, il valzer viennese, e di nuove variazioni e amalgamazioni delle figure di base per gli altri tre (chasse, look steep, giri rock, ecc). La valutazione dell'inserimento di una o più variazioni su un singolo ballo, sarà valutata dal docente in fase di prosecuzione e svolgimento del corso.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15