



CORSO di BALLI CARAIBICI - SALSA CUBANA e BACHATA

Il ballo fa bene alla salute – al cuore – alla circolazione – alla muscolatura – riduce lo stress – migliora l'umore – riduce il rischio cardiaco – aumenta il senso di autostima – ti fare nuove amicizie – ti fa superare la timidezza e soprattutto ci si diverte.

A chi è indirizzato: a tutti

Pre-requisiti: nessuno

Abbigliamento: comodo-sportivo

Insegnanti: maestro Mattia della Scuola di Ballo M&M's SALSA via Lussemburgo Padova

Calendario: a partire da mercoledì 3 ottobre e a seguire i successivi 9 mercoledì

Orari: dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Dove: Casa Colli – Centro Sociale (ex ospedale Psichiatrico) palazzina centrale
Possibilità di parcheggio dell'automobile all'interno della struttura sanitaria.

Quota di partecipazione: € 60 (dieci lezioni)+ € 10 di iscrizione una tantum a persona

LEZIONE GRATUITA DIMOSTRATIVA 3 OTTOBRE

N.B. sulla base del numero e dell'abilità dei partecipanti sarà possibile articolare le lezioni in più corsi

Iscrizioni: inviando una mail a: cral.euganea@aulss6.veneto.it indicando generalità del/dei partecipanti, un cellulare di riferimento e un acconto di € 25 a persona. Conguaglio ad inizio corso.

Informazioni: cral.euganea@aulss6.veneto.it

Referente dell'iniziativa Sig.ra Cipriani Antonella 3388846815

N.B. I corsi si attueranno con un minimo di 10 persone

E' possibile la partecipazione in singolo

CORSO di BALLO LISCIO e BALLO di GRUPPO



Il ballo fa bene alla salute – al cuore – alla circolazione – alla muscolatura – riduce lo stress – migliora l'umore – riduce il rischio cardiaco – aumenta il senso di autostima – ti fare nuove amicizie – ti fa superare la timidezza e soprattutto ci si diverte.

A chi è indirizzato: **a tutti**

Pre-requisiti: **nessuno**

Abbigliamento: **comodo-sportivo**

Insegnanti: **maestri Dino e Patrizia Riello della Scuola di Ballo Nuova Armonia di Mestrino**

Programma: sono previsti due distinti corsi a cadenza settimanale di un'ora ciascuno.

Primo corso: ballo liscio di coppia (valzer lento, foxtrot, mazurka, tango, ecc.)
- il percorso consentirà di introdurre anche dei passi figurati

Secondo corso: balli di gruppo con i balli più in voga del momento

Calendario: **corso principianti** – a partire da lunedì 1 ottobre e a seguire i successivi 9 lunedì solo per i balli di coppia

per coloro che hanno già frequentato i precedenti corsi:

a partire da martedì 2 ottobre 2018 e a seguire i martedì del 9 – 16 – 23 - 30

mese di novembre: martedì 6 – 13 – 20 - 27

mese di dicembre: martedì 4

Orari: dalle ore 17,30 alle ore 18,30 : pratica guidata (balli di coppia)

dalle ore 18,30 alle ore 19,30: pratica guidata (balli di gruppo)

Dove: **Casa Colli – Centro Sociale** (ex ospedale Psichiatrico) palazzina centrale
Possibilità di parcheggio dell'automobile all'interno della struttura sanitaria.

Quota di partecipazione: € 50 (dieci lezioni)+ € 10 di iscrizione una tantum a persona

La quota si intende a persona e per ciascun corso a cui si intende partecipare

LEZIONE GRATUITA DIMOSTRATIVA 2 OTTOBRE per i nuovi iscritti
ORE 17,30-18,30 BALLI di COPPIA ORE 18,30-19,30 BALLI di GRUPPO

Iscrizioni: inviando una mail a: cral.euganea@aulss6.veneto.it indicando generalità del/dei partecipanti, un cellulare di riferimento e un acconto di € 25 a persona. Conguaglio ad inizio corso.

Informazioni: cral.euganea@aulss6.veneto.it

Referente dell'iniziativa Sig.ra Cipriani Antonella 3388846815

N.B. I corsi sono già alla quinta edizione

Numero massimo partecipanti per balli di coppia: 10 coppie

Numero massimo partecipanti per balli di gruppo: 20 persone



SELF-SHIATSU **da lunedì 8 ottobre 2018**

Self-Shiatsu è un percorso di sviluppo personale, ricerca, scoperta, salute e divertimento attraverso l'auto trattamento dei meridiani e dei punti, esercizi di respirazione, rilassamento e concentrazione, per applicare le conoscenze tradizionali dell'Oriente alla vita quotidiana di ognuno in famiglia, sul lavoro e con gli amici.

La caratteristica principale di tutte le tecniche di Self-Shiatsu è di essere semplici, efficaci ed adatte a tutti e di non richiedere alcuna particolare dote atletica, ma solo la volontà di conoscersi meglio e di migliorare il proprio stato di benessere.

A chi è indirizzato: a tutti

Pre-requisiti: nessuno

Obiettivi: imparare alcune semplici, ma efficaci tecniche Shiatsu ampiamente sperimentate che si possono applicare su se stessi, in qualsiasi contesto, per ridurre lo stress, per rilassarsi, per il proprio benessere e per alleviare piccoli malanni. Gli esercizi e le tecniche proposti sono adatti a tutti senza alcun prerequisito e non richiedono particolare flessibilità o attitudine sportiva. Le tecniche apprese, oltre ad essere utilizzate su se stessi potranno essere utilmente insegnate ad altri sul lavoro, in famiglia e con gli amici.

Abbigliamento: comodo/sportivo (si consiglia tuta da ginnastica in tessuto naturale)

La pratica prevede la dimostrazione della tecnica da parte dell'insegnante seguita dalla sperimentazione supervisionata da parte dei partecipanti.

La maggior parte delle tecniche possono essere eseguite in piedi o seduti sulla sedia.

Per ogni tecnica vengono descritte le indicazioni (e le controindicazioni) di utilizzo.

Il ciclo di 10 incontri (ogni lezione prevedere 60 minuti di pratica guidata) si terrà con cadenza settimanale presso il Servizio di Riabilitazione funzionale del C.S.S. COLLI a partire da:

lunedì 8 ottobre 2018 e ogni lunedì successivo dalle ore 18,15 alle 19,15 circa
n.b. prima lezione di prova gratuita

Contributo richiesto per la partecipazione € 50

INFORMAZIONI E PREISCRIZIONI:

sig.ra Ruggero Maurizia cell. 3205645825
oppure: cral.euganea@aulss6.veneto.it

Gruppo Partecipanti: minimo 8 – massimo 15

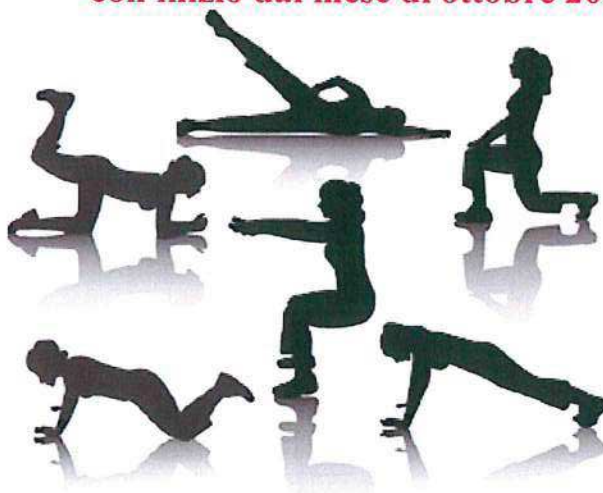
Docente Nadia Simonato

Operatrice e docente di Shiatsu, iscritta al ROS e RIS della Federazione Italiana Shiatsu

Insegnanti e Operatori, vicepresidente Centro Tao Network

Centro Tao Network sede di Abano Terme PD - Via Barsanti 17

CORSO di GINNASTICA DOLCE con inizio dal mese di ottobre 2018



La **ginnastica dolce** è spesso associata agli anziani o persone con problemi ortopedici. In realtà, non è proprio così. La ginnastica dolce è adatta per tutte le persone sedentarie che, magari, stanno sedute di fronte al computer otto ore al giorno. **Ginnastica dolce** significa movimenti lenti e progressivi, senza scatti di potenza. Questo non vuol dire, però, che non sia efficace: anzi. Fare questo tipo di movimenti aiuta a perdere peso, migliorare la propria postura, tonificare i muscoli e, soprattutto, a recuperare un **equilibrio psicofisico** grazie all'intensità della concentrazione e alle sostanze rilasciate dal corpo quando si fa esercizio fisico.

La prima lezione dimostrativa è gratuita

Durata dell'iniziativa: da mercoledì 3 ottobre a fine maggio 2019 – la durata di ogni lezione è di **60 minuti**

Calendario: 1° Gruppo da mercoledì 3 ottobre e i venerdì di ogni settimana dalle ore 18 alle ore 19
2° Gruppo da martedì 2 ottobre e i venerdì di ogni settimana dalle ore 19 alle ore 20

Abbigliamento: tuta da ginnastica (con utilizzo di stanza spogliatoio per il cambio)

Dove: CASA COLLI c/o Palestra di Riabilitazione Fisiatrica

Quota di partecipazione: € 15 di iscrizione (una tantum) e € 18 al mese
n.b. Per motivi organizzativi le quote di partecipazioni saranno bimensili

INFORMAZIONI E PREISCRIZIONI: sig.ra Ruggero Mirella cell. 3387655119
oppure: cral.euganea@aulss6.veneto.it

Gruppo Partecipanti: minimo 8 – massimo 15

Docente: *maestri Alberto e Vitali*