

In collaborazione con



Presso via Edallo, 6 (Santa Maria)



## BENESSERE

### GINNASTICA DOLCE

**Docente:** Chiara Garbelli

**Orario:** mercoledì e venerdì

16.00–17.00/17.00–18.00

**Costo:** 25€ mensile o 75€ trimestrale

Tecniche per il benessere corporeo, sblocco articolare, controllo posturale ed esercizi di stretching, rilassamento attraverso le tecniche di ginnastica dolce.



## MUSICA

### ASCOLTO, CANTO E BALLO

**Docente:** Michela Algisi

**Durata:** 10 lezioni da 1h

**Orario:** Giovedì 20.00 – 21.00

**Costo:** 40€

I canti popolari che ci caratterizzano, testo e collocazione storica. Ascoltiamo insieme e cantiamoli e perché no?! Balliamo!!!



## FARE E CREARE

### TAGLIO E CUCITO VELOCE

**Docente:** Simona Barboni

**Durata:** 10 lezioni da 2h

**Orario:** Mercoledì 18.30 – 20.30

**Costo:** 90€

Realizzare a mano un capo base, partendo dal prendere le misure, costruire la base, elaborare il modello, realizzare il taglio e, infine, confezionare il capo base creato.



In collaborazione e presso



## CUCINA E DEGUSTAZIONE

### CUCINA TRADIZIONALE

**Docente:** Caterina Tanda

**Durata:** 8 lezioni da 2h

**Orario:** lunedì 20.00 – 22.00

**Costo:** 90€

Corso amatoriale dove i corsisti impareranno in gruppo a cucinare diverse pietanze, dagli antipasti ai primi, per arrivare ai secondi e in alcuni casi anche dolci.



Presso

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE  
"P. SRAFFA"

## LINGUE

### ARABO (principianti/base)

**Docente:** Loubna El Houbi

**Durata:** 15 lezioni da 1h e mezza

**Orario:** Venerdì 20.00 – 21.30

**Costo:** 75€

### INGLESE (principianti/base)

**Docente:** Carlotta Fiammenghi

**Durata:** 15 lezioni da 1h e mezza

**Orario:** Giovedì 20.00 – 21.30

**Costo:** 75€



## MUSICA

### STORIA DELLA SCRITTURA MUSICALE DALL'ANTICHITA'

**Docente:** Gianfelice Riccardi

**Durata:** 8 lezioni da 1h

**Orario:** Lunedì 19.00 – 20.00

**Costo:** 80€



## FARE E CREARE

### ARTETERAPIA

**Docente:** Erika Severgnini

**Durata:** 10 lezioni da 2h

**Orario:** da definire

**Costo:** 90€

Il corso si rivolge a tutti coloro che intendono toccare con mano le proprietà terapeutiche dell'arte, per attivare un riconoscimento di sé e approdare a una maggiore autocomprensione.



### DISEGNO ALTERNATIVO

**Docente:** Erika Severgnini

**Durata:** 10 lezioni da 2h

**Orario:** da definire

**Costo:** 90€

Il corso è rivolto ad adulti che hanno voglia di sperimentarsi e mettersi in gioco attraverso il disegno.

**Auser unipop crema**  
**CERCHIAMO DOCENTI DI LINGUE**  
per la sede di Crema

Per informazioni contattare  
Auser Unipop Cremona  
0372/448678 - 3938018623  
unipop.cremona@ausler.lombardia.it

