

[E ccovi tutti i Corsi 2015 / 2016](#)

... **[vai alla pagina dei CORSI](#)**

tutte le proposte per la stagione corsistica 2015 / 16 con tutte le varie date di presentazione, dove potrete conoscere gli insegnanti, fare domande,

provare, sciogliere tutti i vostri eventuali dubbi, conoscere le tante Novità ...

VENITE A TROVARCI !!!



Associazione
Ricreativa
Culturale
Italiana

Graphic Design: Rosaria D'Alte

Dedicato ad **Enrico Rossi**, da più di trent'anni il Circolo vive con le sue attività all'interno del Centro Sociale Togliatti. È dotato di **due grandi saloni multifunzionali**, di una **palestra**, di alcuni **locali per riunioni**, di una **cucina** e di un **bar**. Con entusiasmo nelle nostre iniziative, facciamo il possibile affinché i soci diventino protagonisti, oltre che fruitori delle attività svolte. Tante amicizie importanti sono nate al Circolo e questa è una tra le tante nostre soddisfazioni...

Ogni sabato sera **Ballo Liscio**, di domenica **Serata Latina** con artisti e musica dal vivo, pomeriggi **BalFolk** di **Danze Popolari...** e poi **Cineforum**, **Ludoteca**, **Spettacoli**, **Feste a tema**, Gruppo Acquisto Solidale **TartaruGAS**, approfondimenti ed eventi culturali.

Il circolo propone numerosi corsi di **BALLO LATINO-AMERICANO**, **DANZE POPOLARI**, **BALLO LISCIO**, **LATINPOP**, **HIP-HOP**, **ZUMBA**, **GINNASTICA**, **DANZA DEL VENTRE**, **YOGA** e **BENESSERE**, **INFANZIA** (Nido-famiglia, Psicomotricità, Massaggio Infantile), **LINGUE STRANIERE**, **MUSICA**, **CUCINA NATURALE...**

*Diamo spazio
alle tue passioni!*



ARCI Nova - Enrico Rossi

www.arcinova.it



ARCI Nova Circolo "Enrico Rossi"

Via Togliatti, 6 • Nova Milanese • MB

Info generali: Alessandro 338 9235 880

arcinovam@tin.it

Arci Nova
CORSI
2015
2016

Ti aspetta!



▢ **A presto gli orari completi dei Saloni e della Palestra**

Ballo Liscio

Inizio corsi: **GIOVEDÌ 1 OTTOBRE**
 GIOVEDÌ ORE 20.30 - Livello Principianti
 GIOVEDÌ ORE 21.30 - Livello Avanzato

Presentazione corso e lezione prova gratuita:

GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE ORE 21

Docente: Marilena • **INFO: 338 8955318**

Oppure Arci 338 9235880 - arcinovam@tin.it

Il corso comprende anche lezioni livello base di cha cha, mambo, boogie boogie

Danze Popolari

Balli e musiche tradizionali dal mondo

Presentazione e lezione di prova:

• **LUNEDÌ 28 SETTEMBRE ORE 21.00**

• **INFO LINE: Dino 339 1027442**

Oppure Arci 338 9235880

I CORSI INIZIERANNO LUNEDÌ 5 OTTOBRE

Principianti dalle ore 20.30 alle ore 21.45

Intermedio dalle ore 21.45 alle ore 23.00

...e poi ogni prima e terza domenica del mese "POMERIGGIO A BALLO", con i migliori gruppi musicali dal vivo

Ci trovi anche su Facebook  **ARCI NOVA FOLK**

Danza del Ventre

Una danza delle donne per le donne

Riscopriamo insieme i segreti delle movenze tipiche delle donne orientali, per recuperare energia, vitalità e sensualità

Inizio corsi: **MARTEDÌ 22 E MERCOLEDÌ 23 SETTEMBRE**

MARTEDÌ ORE 21.45 - Livello Avanzato

MERCOLEDÌ ORE 21.45 - Livello Principianti

Presentazione e lezione di prova:

MERCOLEDÌ 16 SETTEMBRE ORE 21

• **INFO LINE: Laura 329 8070332**

Yoga

salute, equilibrio interiore

• HATHA YOGA • PRANAYAMA • MEDITAZIONE • MANTRA

CORSO TRIMESTRALE PER PRINCIPIANTI

MERCOLEDÌ h. 20.00-21.30 e VENERDÌ h. 20.30-21.35;

CORSO TRIMESTRALE DI MANTENIMENTO COMPLETO

HATHA YOGA, PRANAYAMA, RILASSAMENTO MANTRA

LUNEDÌ e GIOVEDÌ h. 9.30-10.45

OPPURE h. 18.15-19.30

MARTEDÌ h. 20.00-21.15 E VENERDÌ h. 19.30-20.30

Durante l'anno seminari, conferenze, incontri e uscite culturali

Un sabato al mese ore 15.30 scambio Reiki

Incontro meditazione ogni tre settimane

Iscrizioni e presentazione:

GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE ORE 21.00

I CORSI INIZIANO LUNEDÌ 21 SETTEMBRE

• Per informazioni e adesioni:

Mariella Scuratti: 339 1917647

oppure **0362 40165** (ore pasti)

Corso di TRP Novifa

Tecnica di Rilassamento Profondo

Questa semplice tecnica insegna come rilassare alcuni gruppi muscolari per ridurre gli stati d'ansia e le tensioni nel tempo accumulate che spesso derivano da posture sbagliate.

Ecco ad esempio alcuni casi in cui TRP può essere d'aiuto:

- insonnia e cefalee muscolo-tensive
- momenti di stress elevato (lavoro eccessivo, difficoltà economiche, lavorative, familiari ed affettive) nei quali si accusano giramenti di testa, deconcentrazione, affaticamento e sonno agitato
- come coadiuvante nel contenimento del dolore cronico
- per prendere coscienza e lasciare andare somatizzazioni e blocchi anche di natura emotiva

Presentazione e lezione di prova:

GIOVEDÌ 16 SETTEMBRE ORE 21.15

• **INFO e PRENOTAZIONI: Sabrina 347 4927028**

Cinna

Il corso tenuto da Chiara T...
 tono e benessere al vostro
 motorio adatto a qualsiasi
STEP, STRETCHING, passa
 pesi, attrezzi e perché no,

TUTTI I LUNEDÌ E

• Info e iscrizioni:

• Inizio corsi: GIOV

• **INFO LINE: 347 9**

Oppure **335 6000**

Musica

Con il Patrocinio dell'Amn

Con lo scopo di stimolare le
 un sostegno alle loro poten.
 di coinvolgimento, cercando
 formazione all'educazione n
 tra le Scuole, le Associazioni

Chitarra clas

Docente: maestro Marco

• **INFO LINE: 349 1747**

Pianoforte Violino

Docente: maestro Simone

• **INFO LINE: 339 2518**

Per adulti e bambini con

Cucina

È una nuova proposta di pi
 in cui un cuoco vegan inse
 cucina sana e naturale. Dal
 Il programma dettagliato d
 Si cucina insieme e poi... s

• **INFO e PRENOTAZIONI:**



Corsi di Ballo Latino Americano

**PRESENTAZIONE
CORSI** venerdì
18 settembre h. 21.00

settimana di
PROVA GRATUITA
dal 21 settembre
calendario corsi sul sito

Ogni prima domenica del
mese **FIESTA LATINA**
Para Bailar Todos!

Salsa

Son

*Afro y
Rumba*

Reggaeton

Kizomba

Kizomba
Italia



Rueda

Bachata

*bimbi e ragazzi
Latin-pop*

Zumba



*Tango
Argentino*

••• LEZIONE DI PROVA SEMPRE GRATUITA ••• PREZZI ANTICRISI! •••

INFOLINE: 338 675 05 22
338 423 77 83 - arcinovalatino@gmail.com

 **Arci Nova Latino**
<http://latino.arcinova.it/>