







* Corsi in presenza con passaggio alla modalità online solo in caso di necessità.

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE						
Camminare sui sentieri al chiaro di luna NUOVO	Si percorre la comoda strada militare che dai Monti di Medeglia costeggia la montagna fino alla Cima per poi scendere dal sentiero che ad anello ci riporterà alla partenza. Un'esperienza per immergersi nella natura accompagnati dall'energia lunare e dalle luci del locarnese. Per tutti coloro che sono in buone condizioni di salute e fisica che amano camminare (5 km con 280 m ds). Ulteriori dettagli alla conferma. Data di riserva: mercoledì 20 ottobre.					
Camignolo	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com , oppure online					
	N. Nay	10-10	1 lun	20.00-24.00	20.09	CHF 50.–
Connettersi con la natura tramite i cavalli	I cavalli ci aiutano a (ri-)connetterci con la natura e con noi stessi. Le due cavalle arabe Rahima e Rózsa vi invitano a scoprire e percepire con loro la bellissima natura della Mesolcina. Potete cavalcare o semplicemente camminare con i cavalli. La mattinata con i cavalli è adatta anche alle persone che non sono mai state in contatto con questi stupendi animali. Sede a Lostalio. Data di riserva: sabato 23 ottobre.					
Roveredo (GR)	Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com , oppure online					
	A. Mayer	6-6	1 sab	09.30-12.30	16.10	CHF 120.–
Escursione a Piughèi con Yoga Forest Bathing NUOVO	Salita al monte di Piughèi sopra Malvaglia, dove è in corso di sviluppo un parco bioenergetico. Il Forest Bathing è una pratica di connessione con la natura. Grazie ai nostri 5 sensi e attraverso un bagno sensoriale, ci avvicina alla natura, all'essenzialità ed alla semplicità della vita. Una combinazione per favorire il tuo benessere! Pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Data di riserva: domenica 12 settembre.					
Valle di Blenio	Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com , oppure online					
	P. Valchera	9-12	1 sab	09.00-16.00	11.09	CHF 70.–
Forest Bathing NUOVO	Il Forest Bathing è una pratica di connessione con la natura, che grazie ai nostri 5 sensi, attraverso un bagno sensoriale ci avvicina alla natura, all'essenzialità ed alla semplicità della vita. Un'immersione di puro benessere!					
Giubiasco	Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com , oppure online					
	P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	18.09	CHF 45.–
	Nel bosco di Scarpapé. Data di riserva: domenica 19 settembre.					
Locarno	Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com , oppure online					
	P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	02.10	CHF 45.–
	Sede ad Ascona, nei giardini del Monte Verità. Data di riserva: domenica 3 ottobre.					
Ginnastica dolce – stretching dei meridiani per tutte le età	Lo stretching dei meridiani è una ginnastica dolce adatta a tutte le età. Eseguita regolarmente, aiuta a sentirsi più rilassati, energici e dinamici. Può inoltre aiutare a prevenire malesseri contribuendo al mantenimento di un buono stato di salute generale: mente, corpo e spirito. Si richiede abbigliamento comodo, calze antiscivolo e il proprio tappetino.					
Lugano	Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com , oppure online					
	M. Daldini	9-10	7 gio	19.00-19.50	16.09	CHF 130.–
	Sede a Pregassona.					
ONLINE	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com , oppure online					
	M. Daldini	8-8	8 gio	20.00-20.50	06.10	CHF 135.–
Il nostro corpo e il ritmo delle stagioni NUOVO	Attraverso il corpo ascoltiamo la Natura in autunno. Il momento della raccolta dove tutto si tinge di caldi colori, dove inizia a ritirare e concentrare la sua linfa vitale. Un'esperienza che ci alleggerisce e sostiene nel trovare la nostra essenza. Con esercizi pratici sperimentiamo queste energie e impariamo come ci possono sostenere nella nostra quotidianità. Camminando dalla sorgente alla cascata di Rovio. Data di riserva: sabato 16 ottobre. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Riva San Vitale	Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com , oppure online					
	C. Calderari	9-12	1 sab	10.00-17.00	02.10	CHF 70.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Natura e benessere: linguaggio segreto degli alberi	 Camminata guidata: immersi nel bosco, sperimentiamo il linguaggio degli Alberi, approfondiamo la comunicazione a livello fisico, vitale ed energetico. Infine ci lasceremo coinvolgere dai loro messaggi evolutivi. Lavoriamo in gruppo e singolarmente, rientriamo con nuove consapevolezza e il messaggio personale che gli Alberi ci regalano.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Calderari	9-12	1 sab	10.00-17.00	09.10	CHF 70.–
	Camminata dal Serpiano all'alpe di Brusino. Data di riserva: venerdì 22 ottobre.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Calderari	9-12	1 dom	10.00-17.00	19.09	CHF 70.–
	Camminata nel bosco di Redde. Data di riserva: venerdì 8 ottobre.					
Qi Gong	Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e i caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Hoenes	8-10	8 mer	20.00-20.50	08.09	CHF 135.–
	Sede a Rivera.					
Mendrisio*	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Hoenes	8-8	10 mar	18.40-19.30	07.09	CHF 195.–
Rigeneriamoci nella natura	 Escursione adatta a principianti per rigenerarsi, nella natura e con la natura, attraverso i propri sensi. Indispensabili abbigliamento e calzature adatte. Ogni partecipante porterà il proprio pranzo al sacco. La destinazione, nel Locarnese, sarà comunicata con la convocazione. Data di riserva: venerdì 8 ottobre.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lucchini	9-9	1 ven	09.00-16.00	01.10	CHF 70.–
Saggezze hawaiane e ho' oponono	Il corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane permette di liberare i pensieri pregressi e imparare ad essere uno "spirito libero", trovando la propria parte più profonda e pura. Sede a Lamone.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Manetti	8-10	6 mer	20.30-21.45	22.09	CHF 165.–
Tai ji quan: i principi della pratica	Nell'arte del Tai ji quan il movimento è condotto dalla mente in maniera fluida, connessa ed armoniosa. Si praticano esercizi individuali o di coppia con lo scopo di introdurre il potere del corpo, della mente e dell'energia interna. La corretta comprensione del movimento naturale fisiologico permetterà al nostro corpo di muoversi all'unisono con agilità, potenza ed energia. Il corso è rivolto a tutti, principianti ed avanzati.					
Mendrisio*	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Hoenes	8-8	10 mar	17.20-18.10	07.09	CHF 195.–
Vesti il tuo benessere	 Viviamo in un'epoca in cui spesso l'apparenza conta più che il sentirsi bene con se stessi. Durante il corso torniamo alla percezione del corpo attraverso un percorso di consapevolezza del sé fisico ed estetico.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Antognini – E. Mascetti	9-10	1 sab	09.00-15.50	16.10	CHF 115.–
BENESSERE						
Abbraccia la tua maternità, ritrovando te stessa!	 Scopriamo insieme come vivere una maternità calma e gioiosa. Impariamo a connetterci con i nostri bambini seguendo il nostro intuito. Creiamo momenti di riposo mantenendo equilibrio e concentrazione anche nei giorni più difficili. Apprendiamo semplici tecniche di rilassamento, respirazione, visualizzazioni, affermazioni positive e strategie pratiche. Le sessioni sono concepite per mamme di figli da 0 a 4 anni. Più CHF 20.– per materiale didattico.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Lazzari Vosti	8-8	4 gio	13.30-14.20	07.10	CHF 75.–
AutostimaTI	 Essere consapevoli del qui ed ora, di cosa c'è adesso. Imparare ad accettarci così come siamo, astenendoci dal giudizio con compassione e gentilezza amorevole, è il primo passo, non facile ma denso di valore. Andare avanti, per lasciarci sbocciare e smettere di ostacolarci. Grazie alla mindfulness intraprenderemo insieme un viaggio esperienziale attraverso l'autostima tra momenti di meditazione e di approfondimento con occhio curioso, pazienza e fiducia.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-8	4 gio	19.00-20.50	07.10	CHF 135.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Eco-Mindfulness – Riconnettersi alla natura per prendersi cura di sé	NUOVO Eco-Mindfulness è un percorso per allenare la percezione di sé e della propria connessione con la Terra, imparando i principi che ci legano ad essa. Attraverso esercizi di centratura, momenti di gioco e di riflessione sarà possibile sintonizzarsi con la propria natura interiore, per focalizzarsi sui propri talenti e obiettivi e diventare consapevoli del contributo che ciascuno può dare alla rete della vita di cui siamo parte. Sede a Lamone.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Melucci	9-10	3 mer	19.30-21.20	06.10	CHF 105.–
Pratiche di attenzione all'attimo presente	Esperienze di attenzione all'attimo presente, per tenere vivo uno spazio e un tempo in cui avere cura delle nostre "risorse interne". Quest'ultime ci sostengono nell'orientare i nostri pensieri e le nostre emozioni, verso comportamenti in grado di generare benessere e salute.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Pongelli	8-8	1 dom	16.00-18.50	17.10	CHF 65.–
	M. Pongelli	8-8	3 dom	17.00-18.15	14.11	CHF 85.–
	Trilogia di attenzione all'attimo presente.					
Siamo natura	NUOVO Un'esperienza di immersione in natura per ascoltare la propria natura interiore. Attraverso esercizi di ecosintonizzazione, attività di riflessione e landart si sperimenterà e approfondirà l'antico legame che ci connette alla Terra per partecipare alla rete della vita. Data di riserva: sabato 9 ottobre.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Melucci	9-9	1 sab	09.30-16.30	02.10	CHF 70.–
	Attenzione: corso online (09:30-11:10 e 14:50-16:30) con attività autonoma in natura (11:10-14:50).					
CARDIOFITNESS						
Aerolatino	Ginnastica a corpo libero che viene svolta in continuo movimento, seguendo vivaci ritmi latino americani. Oltre che una sana prevenzione per l'organismo è anche un momento piacevole per divertirsi e modellare il fisico. Sede a Stabio.					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Cagnoni	8-8	5 lun	19.00-19.50	27.09	CHF 105.–
Danza Fitness – Tukky Fitness	NUOVO Una nuova disciplina di movimento divertente e coinvolgente, un allenamento fisico alla portata di tutti, che dona benessere a corpo e mente. Musiche e passi da tutto il mondo con particolare attenzione all'afro dance. Se ti piace muoverti in compagnia questo è il corso che fa per te!					
Chiasso	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	K. Priolo	8-8	5 gio	18.30-19.20	30.09	CHF 105.–
Flamenco Body Form®	NUOVO Fitness ballando: unico corso in svizzera! Nuovo modo per tenerti in forma, divertendoti con musica spagnola. Semplici passi di danza flamenca con pesini, adatto a tutte le età. Mentre tonifichi il tuo corpo e bruci calorie, aumenti il buon umore e ti carichi di buona energia!					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	V. Nicola	9-10	7 ven	09.00-09.50	17.09	CHF 140.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	V. Nicola	9-10	7 lun	19.00-19.50	13.09	CHF 135.–
HIIT – High Intensity Interval Training	NUOVO Lezione cardiovascolare a intervalli ad alta intensità che va ad aumentare il metabolismo tramite il consumo di ossigeno in eccesso. Allenamento molto efficace per chi vuole bruciare grassi e definire il proprio corpo. Sede a Manno.					
Gravesano*	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Genini	8-8	8 mar	09.00-09.50	07.09	CHF 165.–
Jump	Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico a disposizione, si tonificheranno i muscoli di pancia, cosce e glutei, si bruceranno calorie e si potranno riscontrare diversi altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Più CHF 5.– per l'utilizzo del trampolino.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddaloni	9-12	6 mar	19.20-20.10	21.09	CHF 115.–
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddaloni	8-8	7 mar	19.20-20.10	09.11	CHF 145.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Più attivi e sani con il CrossFit	Il CrossFit è una forma di allenamento completa e adatta a tutti, che combina un insieme di movimenti eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura. Si tratta di un mix di sollevamento pesi, esercizi a corpo libero e allenamento cardiovascolare. Sede a Camorino.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Lafranchi	8-10	8 lun	09.00-09.50	06.09	CHF 135.–
	E. Lafranchi	8-10	8 gio	19.00-19.50	09.09	CHF 135.–
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Lafranchi	8-8	7 lun	09.00-09.50	08.11	CHF 120.–
	E. Lafranchi	8-8	7 gio	19.00-19.50	11.11	CHF 120.–
PowerBound: il vero workout sul trampolino	Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico, tonificando i muscoli addominali, cosce e glutei. Permette di bruciare calorie e riscontrare altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Sede a Gorduno. Più CHF 5.– per l'utilizzo del trampolino.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	6 lun	19.20-20.10	20.09	CHF 120.–
	C. Molina Maddalon	9-10	6 gio	18.00-18.50	23.09	CHF 120.–
Tabata	È un allenamento che rientra negli HIIT (High Intensity Interval Training): un lavoro ad alta intensità e senza bisogno di attrezzi. La soluzione ideale per chi vuole vedere dei risultati!					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	9-10	6 gio	19.00-19.50	23.09	CHF 120.–
Total body workout con pesetti	Grazie a un mix di esercizi statici e dinamici andremo a stimolare tutti i muscoli del corpo, alternando lavori di forza con pesi (da procurarsi personalmente) a esercizi puramente aerobici a corpo libero. I benefici sono molteplici: aumentiamo il tono muscolare, forza, resistenza e bruciamo più calorie.					
Tesserete*	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Roberti	8-8	7 mar	17.00-17.50	14.09	CHF 120.–
	Attenzione: Questo corso si svolge all'aria aperta, in caso di brutto tempo o di pandemia singole lezioni verranno erogate in modalità online.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Roberti	8-8	7 mar	17.00-17.50	09.11	CHF 120.–
Zumba Fitness	Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie in allegria.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Rufo	8-10	8 mer	18.10-19.00	08.09	CHF 135.–
Zumba Gold	Zumba Gold è un programma semplice dove vengono proposte coreografie con passi di Merengue, Salsa, Tango, Flamenco e Cumbia. È un'attività fantastica per mente, corpo e spirito! Adatto a persone over 50, che hanno voglia di muoversi e divertirsi in compagnia.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Rufo	8-10	8 mer	16.50-17.40	08.09	CHF 135.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI						
Camminare sui sentieri dei monti	Partendo da Mezzovico si raggiungono i primi monti di Cardana, si prosegue fino a Tortoi per poi scendere sul sentiero fino alla partenza (6 km con 470 m dsl). Per tutti coloro che sono in buone condizioni di salute e fisiche che amano camminare: un bambino dai 8-12 anni, accompagnato da un adulto. Ci inoltriamo nella natura incontaminata, vecchi sentieri e cascate. Data di riserva: domenica 19 settembre.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Nay	7-7	1 dom	13.30-17.30	12.09	CHF 70.–
Capoeira genitore – bambino	La capoeira è arte, danza, gioco, lotta e musica. È una filosofia di vita in cui le differenze e lo scambio di informazioni sono fondamentali nel processo di apprendimento. Questo corso di capoeira genitore-figlio aiuta le famiglie ad essere più vicine, a socializzare e a prendersi cura l'uno dell'altro. Il corso è rivolto a genitori con un bambino dai 5 ai 10 anni.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Calasso	7-7	1 dom	09.00-11.50	19.09	CHF 75.–
Forest Bathing: creiamo un Mandala in natura	Alla scoperta del bosco attraverso i nostri sensi. In coppia si faranno delle attività di connessione con la natura e un mandala con ciò che offre. L'attività è rivolta al bambino delle scuole elementari accompagnato da un adulto. Sede ad Ascona, Monte Verità. Data di riserva: mercoledì 6 ottobre.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Valchera	7-7	1 mer	14.00-17.00	29.09	CHF 60.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Scopriamo il bosco attraverso i nostri sensi	 Breve passeggiata nel bosco alla scoperta della magia della natura attraverso i nostri sensi. Proporranno attività sensoriali legate alla natura. Indispensabili abbigliamento e calzature adatte. Ogni partecipante porterà il proprio pranzo al sacco. La destinazione (nel Locarnese) sarà comunicata ai partecipanti al momento della convocazione.					
		Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>			
	M. Lucchini	7-7	1 sab	10.00-15.00	02.10	CHF 70.–
	Per bambino della scuola dell'infanzia accompagnato da un genitore. Data di riserva: sabato 9 ottobre.					
	M. Lucchini	7-7	1 dom	10.00-15.00	03.10	CHF 70.–
	Per bambino della scuola elementare accompagnato da un genitore. Data di riserva: domenica 10 ottobre.					
Tiro con l'arco: genitore-bambino	 Passeremo un pomeriggio da arcieri, come dei piccoli Robin Hood! Nello stand di tiro potremo imparare le basi del tiro con l'arco in mezzo alla natura. A partire dai 6 anni. Più CHF 50.–/coppia per il noleggio del materiale.					
		Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>			
	G. Raschetti	7-7	1 sab	13.30-17.10	09.10	CHF 90.–
Zumbini	 Kalini, il personaggio che ci accompagnerà, coinvolgerà adulto e bambino, alla scoperta della musica di tutto il mondo. Ci divertiremo cantando in tedesco, danzando e sperimentando strumenti appositamente studiati per la prima infanzia (da 1 a 3 anni). Il corso favorisce in modo ludico il senso del ritmo nonché le capacità motorie, cognitive e sociali del bambino. Più CHF 15.–/coppia per l'utilizzo degli strumenti.					
		Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>			
	A. Rufo	8-8	8 mer	15.30-16.20	08.09	CHF 135.–
DANZA						
Country line dance: primi passi	La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento.					
		Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>			
	C. Casalgrandi Ciceri	9-10	8 ven	18.45-19.35	10.09	CHF 120.–
Country line dance base: un passo avanti	Corso dedicato a chi già conosce qualche passo di country line dance. La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento.					
		Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>			
	C. Casalgrandi Ciceri	9-10	8 ven	20.05-20.55	10.09	CHF 120.–
Danza hula-chant hawaiana	La danza hula consiste in singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Sede a Lamone.					
		Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>			
	L. Manetti	8-10	6 mer	18.45-20.00	22.09	CHF 165.–
Rumba Flamenca dei Gipsy Kings	Corso adatto a chi vuole muoversi a ritmo allegro con la splendida musica dei Gipsy Kings! Impari passi semplici di Rumba e una coreografia che puoi usare durante feste e animazioni! Porterai con te una buona dose di energia e buon umore!					
		Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>			
	V. Nicola	9-10	7 ven	10.20-11.10	17.09	CHF 140.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
		V. Nicola	9-10	7 lun	20.20-21.10	13.09
GINNASTICA POSTURALE						
Ginnastica per la schiena	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico.					
		Bedigliora	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>			
	C. Albisetti	9-10	6 gio	17.30-18.20	23.09	CHF 95.–
Caslano	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Albisetti	9-10	6 lun	17.45-18.35	20.09

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Metodo Pilates	Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Radic	9-10	7 mar	18.00-18.50	14.09	CHF 140.–
	A. Radic	9-10	7 mar	19.20-20.10	14.09	CHF 140.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Zambelli Peroni	8-12	8 mer	18.50-19.40	08.09	CHF 145.–
	A. Zambelli Peroni	8-12	8 mer	20.10-21.00	08.09	CHF 145.–
	Sede a Bironico.					
	A. Zambelli Peroni	8-12	8 ven	09.00-09.50	10.09	CHF 145.–
	A. Zambelli Peroni	8-12	8 ven	10.20-11.10	10.09	CHF 145.–
	Sede a Rivera.					
Chiasso*	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	J. Arnaboldi Finke	9-10	10 lun	17.10-18.00	20.09	CHF 185.–
	Sede a Chiasso.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Polli	8-10	6 lun	09.00-09.50	20.09	CHF 110.–
	Pilates matwork con piccoli attrezzi. Sede a Faido.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Di Domenico	9-10	8 mar	09.00-09.50	07.09	CHF 145.–
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	09.00-09.50	10.09	CHF 145.–
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	20.00-20.50	10.09	CHF 145.–
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Casella	10-10	6 lun	09.15-10.05	13.09	CHF 110.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Casella	8-8	6 lun	09.15-10.05	08.11	CHF 110.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	J. Arnaboldi Finke	9-10	10 gio	10.10-11.00	23.09	CHF 185.–
Metodo Pilates Gold	Il Metodo Pilates Gold è adatto a persone over 60. Permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Zambelli Peroni	8-12	8 mer	17.30-18.20	08.09	CHF 145.–
	Sede a Bironico.					
Postural stretch	NUOVO	Semplici esercizi mirati da effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favorendo la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Sede a Dongio.				
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mauri	9-10	7 mar	08.50-09.40	14.09	CHF 130.–
SALUTE						
Alimentazione equilibrata e superfood	Vuoi cambiare il tuo stile di vita da sedentario ad uno più attivo? Ti piacerebbe capire in che modo l'energia presente nei cibi può trasformarsi in energia per i tuoi muscoli? Durante questo incontro scoprirai i segreti dei superfood e riceverai consigli su come usarli per la tua nutrizione quotidiana, per una prestazione sportiva e per vivere in modo sano ed equilibrato.					
Tesserete*	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-8	1 mar	19.00-21.50	05.10	CHF 65.–
	Più CHF 10.– per l'aperitivo superfood offerto al termine della lezione.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Quattro	8-8	1 mer	19.00-20.50	01.12	CHF 50.–
	Più CHF 15.– per la spedizione di ingredienti superfood.					
Arte di vita: alla scoperta della macrobiotica	NUOVO	Scopriremo la filosofia della macrobiotica che nasce in oriente e si diffonde successivamente in occidente. Una vera e propria "arte di vita" che si basa sull'equilibrio del tutto. Affronteremo il suo punto di vista in cucina: cereali, legumi e vegetali sono alla base di questa dieta che propone anche l'utilizzo di super food per aiutare il corpo al raggiungimento del benessere.				
ONLINE	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mar	19.30-21.20	12.10	CHF 50.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ayurveda e Yoga per un buon sonno rigenerante	Abitudini di vita disordinate, stress e troppo lavoro disturbano il naturale equilibrio tra corpo e mente, causando un sonno agitato ed interrotto. Il corso presenta consigli e applicazioni pratiche derivanti dall'ayurveda e dallo yoga, utili per alleviare i disturbi legati al ritmo sonno-veglia.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	10-10	1 sab	14.00-16.50	25.09	CHF 50.–
Ayurveda e Yoga, benessere in menopausa	Consigli ayurvedici e posture di yoga utili per vivere al meglio le trasformazioni di corpo e mente in menopausa. Durante l'incontro si presenteranno gli alimenti ideali alle diverse costituzioni e gli esercizi raccomandati per contrastare i tipici disturbi di questa fase. Sono previsti esercizi pratici di respirazione e rilassamento di grande giovamento per tenere a bada stress e fame nervosa.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	10-10	1 sab	09.00-11.50	16.10	CHF 50.–
Ayurveda, benessere digestivo & rinforzo del sistema immunitario	Secondo l'Ayurveda un buon sistema immunitario è basato sull'efficienza di Agni (fuoco digestivo). Abitudini alimentari scorrette, stress, emozioni e pensieri negativi creano tossine (Ama) e blocchi energetici che espongono il corpo alle aggressioni di batteri e virus. Per rinforzare il sistema immunitario (Ojas) l'Ayurveda prescrive modalità naturali per tener pulito l'intestino e riequilibrare Agni attraverso l'uso idoneo di alimenti, erbe, spezie e l'auto-massaggio agli oli. Affiancato da pratiche energetiche di Yoga per purificare l'apparato digerente e respiratorio. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	10-10	1 dom	09.00-15.50	26.09	CHF 90.–
Ayurveda, disintossicarsi con il "Panchakarma"	Il corso presenta il "Panchakarma", tecniche detox dell'Ayurveda semplici da ripetere a casa come prevenzione o in caso di bisogno, quando ci si sente appesantiti, stanchi e senza energia. Regime alimentare depurativo, erbe e spezie della tradizione ayurvedica, posture di yoga, tecniche di respirazione purificanti e automassaggio. Pratiche quotidiane che favoriscono l'eliminazione delle tossine (fisiche e psichiche), ristabilendo e mantenendo l'equilibrio energetico. Sede a Lamone.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	10-10	1 sab	14.00-16.50	16.10	CHF 55.–
Benessere al femminile: abbraccia la menopausa	La menopausa sta bussando alla tua porta? Cosa è, come viverla al meglio, cosa evitare nel piatto per non esacerbare i sintomi, come aiutarti nella quotidianità. Che strategie scegliere per non mettere peso e come motivarti a nuovi obiettivi. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mer	19.30-21.20	10.11	CHF 50.–
Dolce inganno: lo zucchero	Tutto quello che devi sapere sullo zucchero, in un webinar esplicativo, ricco di dritte per la quotidianità. Cosa è, come funziona nel nostro corpo. Perché ci piace tanto, come lo assimiliamo e gestiamo. Come ci rende dipendenti e come liberarci con alternative. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mer	19.30-21.20	17.11	CHF 50.–
I cibi per dormire meglio	Conciliare il sonno alimentandosi con ingredienti naturalmente indicati per assicurarsi delle belle e ritempranti dormite. Idee e consigli semplici e di facile messa in pratica. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 gio	19.30-21.20	25.11	CHF 50.–
Il tic-tac del cibo: alla scoperta della cronobiologia	Quando è meglio fare sport? Quando è meglio assumere i carboidrati? Quando è consigliato andare a letto e come fare per organizzare una giornata alimentare che rispetti i ritmi del nostro corpo? Che cronotipo sei? Questo e tanto altro in un webinar interattivo e divertente: alla scoperta della cronobiologia, una branca della biologia che studia i fenomeni ciclici degli esseri viventi con un'occhio in cucina. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 lun	19.30-21.20	22.11	CHF 50.–





CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Omeopatia: rimedi di cura per tutta la famiglia	Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. I partecipanti del corso impareranno a scegliere il rimedio indicato per certe situazioni acute, p.es. cadute, storte, ferite, tosse, raffreddore o febbre. In base alle regole dell'omeopatia classica, i partecipanti potranno continuare a studiare i sintomi specifici di ulteriori rimedi omeopatici per poter aiutare se stessi e i propri cari.					
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Mayer	9-12	1 dom	10.00-14.50	26.09	CHF 70.–
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Mayer	9-10	1 dom	10.00-14.50	24.10	CHF 70.–
Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia	La biochimica secondo il Dr. Schüssler utilizza sostanze minerali in diluizione omeopatica per curare in modo naturale disturbi come raffreddore, influenza, allergie, emicrania, mal di testa, problemi di concentrazione, stanchezza e insonnia. Durante il corso vengono spiegati i sali di Schüssler dal numero 1 al numero 12, facilmente impiegabili come "farmacia domestica" per tutta la famiglia, dal neonato all'anziano e durante la gravidanza e l'allattamento.					
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Andreatta	9-10	5 lun	09.15-11.05	27.09	CHF 145.–
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Del Prete	8-8	4 gio	19.30-21.20	09.09	CHF 135.–
	Sede a Pregassona.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Del Prete	8-8	4 gio	19.30-21.20	11.11	CHF 135.–
Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia – corso di approfondimento	Questo corso intensivo, accessibile solo a coloro che hanno frequentato il corso di base, offre la possibilità di approfondire la biochimica e l'analisi facciale secondo il Dr. Schüssler.					
Faido*	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Del Prete	8-12	1 sab	09.00-16.40	02.10	CHF 125.–
Vitamine e minerali: utili, necessari o superflui?	Le vitamine, i minerali e gli acidi grassi omega-3 sono essenziali per il buon funzionamento del corpo e principalmente vengono forniti da un'alimentazione equilibrata e variata. Nella letteratura ed in internet si trovano informazioni contrastanti sulla loro necessità o l'eventuale pericolo di intossicazione. Il corso mira a chiarire le domande più frequenti sull'uso degli integratori alimentari.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Del Prete	8-8	4 gio	19.30-21.20	07.10	CHF 135.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Del Prete	8-8	4 gio	19.30-21.20	13.01	CHF 135.–
SPORT						
Biliardo Pool (Americano)	NUOVO	Introduzione al biliardo – Regole del Pool – Fondamenti tecnici. Il biliardo aiuta a migliorare la concentrazione e il sincronismo dei movimenti, non c'è quindi solo l'aspetto ludico, ma anche quello di un miglioramento psico-motorio! Sede a S. Antonino. Più CHF 20.– per il noleggio del materiale.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Male' – S. Gandolfi	8-8	6 ven	19.00-19.50	24.09	CHF 185.–
Camminare sui sentieri dei monti	NUOVO	Partendo da Mezzovico si raggiungono i primi monti di Cardana, si prosegue fino a Tortoi per poi scendere lungo il sentiero (6 km con 470 m dsl). Per tutti coloro che amano camminare e che sono in buone condizioni di salute e fisiche. Ci inoltriamo nella natura incontaminata, vecchi sentieri e cascate. Indispensabili scarponi da montagna o scarpe tipo trail running e abbigliamento adeguato a tutte le intemperie. Data di riserva: mercoledì 13 ottobre.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Nay	10-10	1 mer	08.30-11.30	06.10	CHF 40.–
Capoeira: acrobati di vita!	NUOVO	Tradizionalmente la Capoeira si muove tra l'arte marziale, la danza e la musica. Sviluppa la flessibilità, la forza, l'astuzia, la musicalità e l'equilibrio sia mentale che fisico. Originariamente era un allenamento di autodifesa camuffato da danza! Questo viaggio culturale ci avvicina all'esperto più complesso del Brasile, ricco di movimento e ritmo per diventare acrobati di vita.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Calasso	9-10	1 dom	09.00-11.50	26.09	CHF 60.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Golf: corso di base per principianti	Corso ideale per coloro che desiderano apprendere una nuova disciplina sportiva. Si proporranno le basi tecnico-pratiche per poter giocare correttamente e si daranno spiegazioni dettagliate sulle regole di gioco e di etichetta comportamentale. Il tutto in un'area di allenamento riservata e con la possibilità di verificare quanto acquisito su 9 buche. Più CHF 40.– per il noleggio del materiale.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Valerio – A. Gabaldo	5-5	4 sab	10.30-12.20	02.10	CHF 215.–
	N. Valerio – A. Gabaldo	5-5	2 dom	10.30-15.10	03.10	CHF 215.–
Golf: corso di specializzazione “bunker e chipping”	Corso ideale per coloro che già praticano il golf o hanno seguito alcuni corsi introduttivi. Approfondiremo e consolideremo le nozioni necessarie per uscire senza problemi dai bunker e per effettuare con sicurezza i colpi nelle vicinanze del green (chip shot). Più CHF 10.– per il noleggio del materiale.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Valerio – A. Gabaldo	5-5	1 sab	13.30-16.20	02.10	CHF 100.–
Introduzione al Curling	Durante la lezione verranno spiegate le regole di base per giocare a Curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	Golf & Curling Faido	10-12	1 dom	09.30-12.00	03.10	CHF 45.–
Nordic walking	Tenersi o rimettersi in forma camminando con i bastoni e usando la giusta tecnica. Durante il corso si avrà modo di conoscere il materiale necessario, migliorare la propria resistenza, camminare con una corretta postura e con la giusta tecnica. Più CHF 10.– per noleggio bastoni.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Brunner	9-10	3 mar	18.30-19.55	14.09	CHF 75.–
Racchette da neve: escursioni per principianti	Le escursioni si svolgeranno al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massima WT2. Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica. ARTVA, pale e sonda sono obbligatori. Saranno previste esercitazioni dedicate all'uso del materiale di sicurezza. I costi per la trasferta e il noleggio di attrezzatura sono a carico dei partecipanti. Il programma viene pubblicato alla prima uscita. Sede a Cari. Date: sabato 15, 23, 29 gennaio e domenica 6 febbraio.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Baumann	8-8	4 lez	09.00-16.30	15.01	CHF 230.–
Racchette da neve: escursioni per avanzati	Le escursioni per avanzati richiedono esperienza nella pratica delle racchette e un buon stato fisico dati i dislivelli previsti (circa 600 m), la lunghezza dei percorsi e la loro durata. Le destinazioni delle escursioni verranno comunicate ad inizio corso dal docente. ARTVA, pala e sonda sono obbligatori. Saranno previste esercitazioni dedicate all'uso del materiale di sicurezza. I costi per la trasferta e il noleggio di attrezzatura sono a carico dei partecipanti. Il programma viene pubblicato alla prima uscita. Sede a Cari. Date: sabato 22 gennaio e domenica 16, 30 gennaio e 5 febbraio.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Baumann	8-8	4 lez	09.00-16.30	16.01	CHF 230.–
Sci di fondo tecnica classica	Corso itinerante suddiviso in tre livelli (principianti, iniziati e avanzati) con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore). Cadenazzo: 20 novembre (09.30-12.30) condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura per corso classico e skating. Centro nordico Campra: 18 dicembre (09.30-12.30). Residenziale a Pontresina: 8 e 9 gennaio (09.30-12.30). Centro nordico Campra: 29 gennaio (09.30-12.30). Trun e Disentis: Nordic Culinaric – Surselva: 12 febbraio (09.30-15.30). I costi per le giornalieri, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti. Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Lutz – A. Bernasconi-Hauk	12-16	6 lez	09.30-12.30	20.11	CHF 310.–
Sci di fondo tecnica skating	Corso itinerante suddiviso in due livelli (iniziati e avanzati) con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore). Cadenazzo: 20 novembre (09.30-12.30) condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura per corso classico e skating. Centro nordico Campra: 18 dicembre (13.30-16.30). Residenziale a Pontresina: 8 e 9 gennaio (13.30-16.30). Centro nordico Campra: 29 gennaio (13.30-16.30). Trun e Disentis: Nordic Culinaric – Surselva: 12 febbraio (09.30-15.30). I costi per le giornalieri, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti. Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella.					
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Lutz – A. Bernasconi-Hauk	12-16	6 lez	13.30-16.30	20.11	CHF 310.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tiro con la pistola ad aria compressa	All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più CHF 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guglielmini – C. Portavecc	8-8	5 gio	20.00-21.50	23.09	CHF 160.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Promutico	10-10	5 gio	20.00-21.50	30.09	CHF 160.–
	Sede a Porza.					
Tiro con l'arco per principianti	Nello stand di tiro all'aperto, dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Più CHF 50.– per il noleggio del materiale.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Raschetti	10-12	1 sab	09.00-15.50	02.10	CHF 85.–
Trekking in Leventina: Piumogna – Capanna Tencia – laghetto del Morghirolo	Partendo da Dalpe (Bosco Bello) saliamo verso la capanna Campo Tencia. Durante il percorso ci fermeremo all'alpe Geira e all'alpe Sgnoi. Pranzo in capanna (a carico del partecipante.) Nel pomeriggio possibilità di fare l'escursione fino al laghetto del Morghirolo incastonato in una corona di rocce. Escursione facile, scarponi obbligatori. Si raccomanda alle persone di essere allenate. Percorso escursionistico (bianco rosso bianco), 7.30 km di percorrenza andata e ritorno e 6 ore circa di camminata.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Griggi	9-10	1 sab	08.30-15.30	25.09	CHF 70.–
TECNICHE DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE						
Assaggi di meditazione	Un'introduzione teorica seguita dall'istruzione nella pratica della meditazione di presenza mentale e consapevolezza per chi volesse avvicinarsi per la prima volta a tale percorso.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	1 sab	15.30-18.10	23.10	CHF 60.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	1 sab	15.30-18.10	18.09	CHF 50.–
Il sentiero della consapevolezza	La meditazione può essere vista come un esercizio di consapevolezza attraverso il quale osservare il funzionamento della mente come in uno specchio. In tal modo il praticante è in grado di sviluppare chiarezza, compassione e umorismo, piuttosto che essere in balia delle proprie sensazioni ed emozioni.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	5 mer	19.30-21.20	10.11	CHF 130.–
Meditazione e respirazione	Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, andremo a migliorare la gestione di ansia, paura, insonnia o stress, armonizzando i chakra e risvegliando il proprio potere interiore nascosto. Sede a Lamone.					
Gravesano*	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Galli	8-8	8 lun	19.00-19.50	04.10	CHF 160.–
Meditazione e tecniche immaginative per il benessere psico-fisico	Le varie forme di meditazione e le tecniche immaginative sono preziosi ed efficaci strumenti di dialogo con il nostro mondo interiore. Questo corso presenterà alcuni "attrezzi" di base che possono essere facilmente applicati per tracciare attivamente una via al benessere psico-fisico: per gestire ansia e stress; per rilassarsi e rigenerarsi; per conoscersi e comprendersi meglio; per facilitare lo sviluppo di nuovi atteggiamenti e qualità interiori invitando serenità, coraggio e benevolenza nella propria vita. Più CHF 2.– per fotocopie. Sede a Pregassona.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Guggisberg Nocelli	10-10	3 lun	18.30-20.35	08.11	CHF 110.–
Resta in ascolto: il respiro ti parla (Breathwork)	In questa epoca essere consapevoli della propria respirazione, saperla ascoltare e praticarla correttamente è molto importante per la gestione delle iper-stimolazioni con le quali siamo confrontati regolarmente. Permetterà di bilanciare l'energia rilasciando tensione e ansia, migliorare la concentrazione mentale e la vitalità, apprendere delle tecniche di respiro, ri-allineare il sistema nervoso e aiutare a liberarsi da condizionamenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Sargenti	8-10	1 sab	09.00-12.40	25.09	CHF 75.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Rilassiamoci con un massaggio: corso base	Il corso (teorico-pratico) di livello base insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	15.09	CHF 140.–
Stretching e mobilità	Lo stretching è un insieme di tecniche di allungamento muscolare che ha l'obiettivo di migliorare la mobilità articolare. Uno degli effetti più immediati è quello di ottenere una riduzione delle tensioni e dello stress favorendo il rilassamento.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	10.20-11.10	10.09	CHF 145.–
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	21.20-22.10	10.09	CHF 145.–
TONIFICAZIONE						
Body Tone	Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.					
Camignolo*	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Ortelli	8-8	7 gio	18.30-19.20	16.09	CHF 145.–
	Sede a Bironico.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Polli	8-10	6 mar	19.30-20.20	21.09	CHF 110.–
Riva San Vitale*	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Cipriano	7-7	7 mer	18.30-19.20	15.09	CHF 155.–
G.A.G.	Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Cipriano	8-8	6 ven	09.40-10.30	24.09	CHF 110.–
G.A.G. Tonic	Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica, utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici).					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	6 lun	18.00-18.50	20.09	CHF 120.–
	Sede a Gorduno.					
Gym Ball Tone	Allenamento di tonificazione muscolare su tutto il corpo con l'utilizzo della palla ginnica.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Genini	9-9	8 gio	09.00-09.50	09.09	CHF 150.–
	Sede a Manno.					
HIIT Strong Tonic	Corso di tonificazione per gambe, glutei e addominali con musica ad intervalli. Muscoli, attività ed equilibrio!					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-12	6 mar	18.00-18.50	21.09	CHF 115.–
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	8-8	7 mar	18.00-18.50	09.11	CHF 145.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	6 gio	19.20-20.10	23.09	CHF 120.–
	Sede a Gorduno.					
Risveglio muscolare	Esercizi per iniziare la giornata col piede giusto!					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	8 mar	10.20-11.10	07.09	CHF 145.–
YOGA						
Good morning Yoga!	Se desideri iniziare la giornata con una nuova energia, questo è il corso che fa per te! Andremo a risvegliare e tonificare il corpo in modo dolce ma efficace. Impareremo inoltre a lavorare in armonia con il respiro per favorire l'equilibrio tra corpo e mente.					
Biasca	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Strozzi	9-10	7 mar	09.30-10.20	14.09	CHF 135.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Strozzi	8-8	7 mar	09.30-10.20	09.11	CHF 120.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Hatha Yoga	Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	V. Brizzi	8-8	7 gio	18.00-18.50	16.09	CHF 120.–
	V. Brizzi	8-8	6 gio	18.00-18.50	11.11	CHF 110.–
High Intensity Yoga	NUOVO	Il beneficio delle posizioni Yoga unite all'efficacia di un allenamento ad alta intensità: una lezione super tonificante ed ultra dinamica!				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	9-10	6 gio	09.15-10.05	23.09	CHF 120.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	8-8	6 gio	09.15-10.05	11.11	CHF 110.–
IntegraTI Yoga online	NUOVO	Praticheremo Yoga attraverso esercizi di respirazione e movimento, portando benessere al corpo e alla mente. La lezione terminerà con un momento di rilassamento che vi darà pace e serenità.				
ONLINE	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione-associazione atgabbes — 091/970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>					
	Emanuela Ghidini	8-10	15 lun	18.00-19.00	18.10	CHF 160.–
Saluto al Sole & Saluto alla Luna	Li conosciamo davvero? Sappiamo praticarli con consapevolezza e qualità di esecuzione? Attraverso questo corso mirato, potremo riuscirci e perciò ricavarne ottimo benessere! Sede a Vezia.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Duce	9-9	6 lun	09.00-09.50	20.09	CHF 115.–
Yin Yoga	NUOVO	Lo Yin Yoga è una pratica semplice e intensa che insegna a rilassare il corpo profondamente. Calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei meridiani e degli organi preparando corpo e mente per la meditazione. Ogni posizione è mantenuta passivamente per alcuni minuti, per aprire e stimolare le articolazioni favorendo il flusso energetico.				
ONLINE	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Balzarini	8-8	7 mer	19.00-19.50	15.09	CHF 120.–
Yoga al Monte Verità	Si svolgeranno pratiche di Yoga, respirazione e rilassamento al Monte Verità, luogo di bellezza magica che aiuterà i partecipanti a ritrovare la calma e l'energia nella natura del luogo. Se la meteo lo permetterà, seguirà una passeggiata meditativa (facoltativa e gratuita) nel parco.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	11.09	CHF 75.–
	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	18.09	CHF 75.–
	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	25.09	CHF 75.–
	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	16.10	CHF 75.–
	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	23.10	CHF 75.–
Yoga della risata	NUOVO	Ridere per la salute! Con la nascita abbiamo ricevuto la capacità di ridere: un regalo di gioia illimitata. Lo Yoga della risata, vissuto in gruppo, è la pratica migliore per rilasciare endorfine, gli ormoni della felicità, per poi eliminare quelli dello stress. In più ricarica il cervello e il resto del corpo di ossigeno che aiuta a rinforzare il sistema immunitario.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	B. Lafranchi	8-8	3 gio	09.30-10.45	07.10	CHF 85.–
Yoga flex fitness®	La disciplina accontenta chi cerca dei programmi fitness che siano pensati per la dimensione mentale, oltre a quella fisica. Dopo un riscaldamento energetico, che serve a preparare il corpo, seguono esercizi adatti alla flessibilità, di rafforzamento, mobilità e di equilibrio, combinando esercizi Afro, Celtic, Power Tai Chi, Yoga e Pilates.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mauri	9-10	7 gio	18.00-18.50	16.09	CHF 140.–
	E. Mauri	9-10	7 gio	19.20-20.10	16.09	CHF 140.–
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mauri	9-10	7 mar	10.10-11.00	14.09	CHF 130.–
	Sede a Dongio.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mauri	8-8	7 gio	18.00-18.50	11.11	CHF 120.–
	E. Mauri	8-8	7 gio	19.20-20.10	11.11	CHF 120.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga Nidra: sonno dinamico	 Lo Yoga Nidra permette di raggiungere un particolare stato di rilassamento consapevole (sonno dinamico), che genera un benessere profondo. Il corso propone "un assaggio pratico" sui benefici che il Nidra può procurare. Sede a Vezia.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Duce	8-8	3 mer	19.30-20.20	29.09	CHF 75.–
Yoga per ansia e stress	 Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture (asana), esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Lo Yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione di ansia e stress, aiuta a mantenere un buon equilibrio psicosomatico e ad aumentare il grado di consapevolezza corporea. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	8-10	1 sab	14.20-17.00	09.10	CHF 65.–
Yoga per il benessere psicofisico	Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilitare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	10-10	7 lun	18.00-19.15	13.09	CHF 135.–
	P. Schera	10-10	7 lun	19.45-21.00	13.09	CHF 135.–
	P. Schera	10-10	7 mer	18.00-19.15	15.09	CHF 135.–
	P. Schera	10-10	7 mer	19.45-21.00	15.09	CHF 135.–
Yoga per il viso	Lo Yoga per il viso è una ginnastica mirata alla nostra parte del corpo più esposta ma meno allenata. In questo corso saranno presentati esercizi che, praticati con regolarità e continuità, aiutano a migliorare la salute della pelle, ad attenuare le rughe, a ridurre i gonfiori e a rassodare i tessuti.					
	 <i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	8-8	10 mar	08.30-09.00	05.10	CHF 90.–
Yoga per le articolazioni e sequenze vinyasa	Con gli esercizi per le articolazioni attiviamo dei muscoli intorno ad esse fornendo loro energia vitale. Dopo aver acquisito la mobilità in tutto il corpo, la metteremo in pratica in diverse sequenze di vinyasa fluendo da un esercizio all'altro tramite il coordinamento del respiro. Gli esercizi articolari servono a prevenire fastidi derivanti da limitazioni nei movimenti.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	8-10	1 sab	09.20-12.00	09.10	CHF 65.–
Yoga per una maggior mobilità	Allunghiamo e mobilitiamo la colonna vertebrale, attiviamo le articolazioni e distendiamo muscoli. In questo modo sperimenteremo una maggiore mobilità e fluidità nel nostro corpo.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	8-10	1 sabato	09.20-12.00	25.09	CHF 65.–
Yoga: apertura dei fianchi e armonia del bacino	Perché i fianchi aperti sono così importanti? Offrono una migliore mobilità nella zona lombare. Se il bacino è allineato e mobile si allevia la parte inferiore della schiena; anche le ginocchia, e di riflesso le spalle e tutta la colonna vertebrale ne traggono beneficio. Con i fianchi aperti si riducono i blocchi nel bacino e si favorisce il flusso di energia verso questa regione.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	8-10	1 sab	14.20-17.00	25.09	CHF 65.–
Yoga: le 10 posture della salute	Le 10 posture hanno effetti benefici su tutto il corpo e favoriscono una mente stabile e tranquilla. Ogni postura prepara ed integra quella successiva, aumentandone i benefici. Una pratica regolare rinforza e riequilibra l'organismo a livello fisico, mentale ed emozionale.					
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	8-10	1 sab	09.00-11.50	23.10	CHF 65.–
Yoga: verso Triangoli & Guerrieri	 Partiamo col piede giusto e con la corretta respirazione, alla conquista di asana che possono diventare agevoli e quindi davvero salutari. Sede a Vezia.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Duce	9-9	6 mer	09.00-09.50	22.09	CHF 115.–