



# Movimento e benessere

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ATTIVITÀ PSICOFISICHE</b>							
● <b>Ginnastica dolce – stretching dei meridiani per tutte le età</b>	Libera l'energia vitale per riconquistare il benessere psicofisico. Migliora la salute non solo fisica ma anche psichica ed emozionale. Influisce sull'energia del corpo con grandi benefici, aiuta a prevenire malesseri e contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute: mente, corpo, spirito.						
	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-17501	M. Daldini	8	5 mar	17.30-18.20	02.03	CHF 90.–
<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>							
	20/21P-07-36503	M. Daldini	8	5 gio	19.00-19.50	04.03	CHF 90.–
● <b>Saggezze hawaiane e ho'oponono</b>	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.						
	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-36504	L. Manetti	8	6 mer	20.30-21.45	17.03	CHF 145.–
<b>CARDIOFITNESS</b>							
● <b>HIIT &amp; Tabata</b>	Lezione cardiovascolare a intervalli ad alta intensità (High-Intensity Interval Training) 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.						
	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-36505	S. Genini	8	5 mar	09.00-09.50	02.03	CHF 90.–
● <b>Più attivi e sani con il CrossFit</b>	Allenamento completo e adatto a tutti. Aiuta a combattere la sedentarietà e a ritardare l'insorgere di patologie legate all'età (ipertensione, diabete e le malattie dell'apparato cardiovascolare). Il corso, adatto a persone poco attive che hanno superato i 40 anni, ha lo scopo di aumentare la vitalità e l'energia dei partecipanti fornendo tutti gli strumenti necessari.						
	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-28502	E. Lafranchi	8	5 lun	09.00-09.50	01.03	CHF 90.–
● <b>PowerBound: il vero workout sul trampolino – Avanzato</b>	Per partecipanti con esperienza pregressa sul trampolino. Saltando a ritmo di musica, tonificando muscoli addominali, cosce e glutei. Permette di bruciare calorie e riscontrare altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Prima lezione in presenza nella sede di Gorduno con la possibilità di affittare un trampolino da portare a casa a CHF 5.– per la durata del corso.						
	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-31502	C. Molina Maddalon	8	8 gio	19.00-19.50	04.03	CHF 135.–
● <b>Total body workout</b>	Rappresenta l'evoluzione delle lezioni a corpo libero, con lo scopo di costruire la muscolatura di spalle, braccia, addome, glutei e gambe, consentendo di migliorare il tono muscolare di tutto il corpo! Prima lezione in presenza nella sede di Gorduno.						
	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-31501	C. Molina Maddalon	8	8 lun	19.00-19.50	01.03	CHF 135.–
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>							
● <b>Metodo Pilates</b>	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!						
	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>						
	20/21P-07-24502	J. Arnaboldi Finke	10	6 gio	10.10-11.00	04.03	CHF 110.–
	20/21P-07-24503	J. Arnaboldi Finke	10	6 gio	13.30-14.20	04.03	CHF 110.–
	20/21P-07-24504	J. Arnaboldi Finke	10	6 gio	10.10-11.00	22.04	CHF 110.–
	20/21P-07-24505	J. Arnaboldi Finke	10	6 gio	13.30-14.20	22.04	CHF 110.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>SALUTE</b>							
<b>Alimentazione equilibrata e superfood</b>		Vuoi cambiare 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? Scoprirai i segreti dei superfood e riceverai consigli su come usarli per la tua nutrizione quotidiana, per un'ottima prestazione sportiva o semplicemente per vivere in modo sano ed equilibrato.					
		<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-55501	L. Quattro	8	1 lun	19.00-21.50	26.04	CHF 65.–
<b>I cibi per dormire meglio</b>		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.					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21502	C. Pelossi-Angelucci	8	1 gio	19.00-20.50	11.03	CHF 50.–
<b>Il sistema immunitario in cucina</b>		Come e cosa cucinare in sostegno al nostro sistema immunitario? Il modo in cui ci nutriamo può avere un grande impatto su questo complesso sistema; la scelta degli alimenti, delle cotture e degli orari dei pasti può potenziarlo e farci stare meglio.					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21501	C. Pelossi-Angelucci	8	1 mer	19.00-20.50	03.03	CHF 50.–
<b>La salute vien mangiando</b>		Ognuno di noi è diverso, non esiste un'alimentazione uguale per tutti, ma esistono alcuni trucchi ed accorgimenti che ognuno può implementare nella sua quotidianità per migliorare il proprio stato di salute. Quel che fa bene alla salute non è una dieta, ma una corretta alimentazione. I partecipanti riceveranno una dispensa con tutte le informazioni.					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21503	C. Pelossi-Angelucci	8	1 mar	19.00-20.50	16.03	CHF 50.–
<b>Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia</b>		I sali di Schüssler sono sostanze minerali in diluizione omeopatica e si utilizzano per curare in modo naturale disturbi come raffreddore, influenza, allergie, 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.					
		<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-56502	C. Del Prete	8	4 gio	19.30-21.20	15.04	CHF 135.–
<b>Scegli le tue proteine con più consapevolezza</b>		Cosa sono le proteine vegetali, come sono composte, come si mescolano per ottenere un profilo proteico completo, evitando carenze nutrizionali. Ricettario incluso!					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21505	C. Pelossi-Angelucci	8	1 lun	19.00-20.50	29.03	CHF 50.–
<b>Sempre a dieta e non perdi un chilo?</b>		Se il tuo problema è il peso, è il momento di provare a sentirti meglio! Saranno evidenziati aspetti legati al dimagrimento con consigli efficaci. Incluso ricettario per cene light!					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21504	C. Pelossi-Angelucci	8	1 mar	19.00-20.50	23.03	CHF 50.–
<b>Vitamine e minerali: utili, necessari o superflui?</b>		Le vitamine, i minerali e gli acidi grassi omega-3 sono essenziali per il buon funzionamento del corpo e vengono principalmente 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. Chiariremo le domande più frequenti sull'uso degli integratori alimentari.					
		<i>Iscrizioni a Marietta Pamini — 091 972 34 31 — cpa.pamini@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-56501	C. Del Prete	8	4 gio	19.30-21.20	04.03	CHF 135.–
<b>TONIFICAZIONE</b>							
<b>Body Tone</b>		Questo programma di esercizi a corpo libero va a rassodare le braccia, le gambe, i glutei e l'addome, tonificando la muscolatura di tutto il corpo.					
		<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-36506	I. Kaffemanaite	8	6 ven	09.40-10.30	05.03	CHF 110.–
	20/21P-07-36507	I. Kaffemanaite	8	5 ven	09.40-10.30	07.05	CHF 90.–
<b>G.A.G.</b>		Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.					
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-48501	I. Kaffemanaite	8	5 mer	18.45-19.35	03.03	CHF 90.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
● <b>G.A.G. – Tonic</b>		Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica, utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici). La prima lezione si svolgerà in presenza alla scuola elementare di Giubiasco.					
		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-28503	C. Molina Maddalon	8	8 mar	19.00-19.50	02.03	CHF 135.–
● <b>Soft tone &amp; stretch</b>		Il corso di soft tone & stretch è ideale per chi vuole mantenersi in forma attraverso esercizi mirati che non sovraccaricano il corpo. Obiettivo: migliorare e rinforzare il tono muscolare. La lezione è composta da 30 min. di tonificazione generale e 20 min. di stretching.					
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-21506	A. Ortelli	8	5 gio	14.30-15.20	04.03	CHF 90.–
<b>YOGA E MEDITAZIONE</b>							
● <b>Hatha Yoga</b>		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.					
		<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-18501	N. Geninasca	8	5 gio	16.00-17.05	04.03	CHF 110.–
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-24501	V. Brizzi	8	5 gio	18.00-19.05	04.03	CHF 110.–
● <b>Lavorare con le emozioni</b>		Che cosa sono le emozioni? Siamo noi a controllarle o sono loro a controllarci? Il nostro rapporto con le emozioni può essere piuttosto confuso e generare conflitti e sofferenza. La meditazione aiuta a investigare la loro natura per scoprirne l'aspetto trasparente, fluido e gestibile. Da fonte di tensione e frustrazione le emozioni possono così diventare espressive e comunicative.					
		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-28501	D. Bollini	10	5 mer	19.30-21.20	03.03	CHF 130.–
● <b>Meditazione e respirazione</b>		Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, miglioreremo la gestione delle emozioni, armonizzeremo il nostro essere risvegliando il proprio potere interiore.					
		<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-36501	L. Galli	8	5 lun	19.00-19.50	01.03	CHF 90.–
	20/21P-07-36502	L. Galli	8	5 gio	08.45-09.35	04.03	CHF 90.–
● <b>Pratiche di attenzione all'attimo presente</b> <span style="background-color: #800080; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">NUOVO</span>		Esperienze di attenzione all'attimo presente per tenere vivo spazio e tempo e per prenderci cura delle nostre "risorse interne", che ci sostengono all'orientare i nostri pensieri e le nostre emozioni verso comportamenti in grado di generare benessere e salute, fisica e mentale.					
		<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 079 745 15 45 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-33501	M. Pongelli	8	1 dom	16.00-19.00	28.03	CHF 65.–
● <b>Respiro senza Tempo</b> <span style="background-color: #800080; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px;">NUOVO</span>		Esperienza di presenza corpo-mente, in compagnia del proprio respiro, immersi nel proprio ambiente, senza Tempo. Trascorreremo questo momento in una nuova dimensione, quella di prendersi e ascoltare il Tempo. Pratiche di yoga e meditazione ci guideranno con sapienza millenaria in un pomeriggio condiviso.					
		<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 079 745 15 45 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-33502	M. Pongelli	8	1 dom	16.00-19.00	18.04	CHF 65.–
● <b>Yoga flex fitness ®</b>		Disciplina pensata per la dimensione mentale, oltre a quella fisica. Stimola infatti entrambe le sfere attraverso esercizi dinamici e statici integrati gli uni con gli altri. Riscaldamento energetico seguito da esercizi adatti alla flessibilità, al rafforzamento ed all'equilibrio. Combina: Afro, Power Tai Chi, Yoga e Pilates.					
		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	20/21P-07-17502	E. Mauri	8	5 gio	18.00-18.50	04.03	CHF 90.–
	20/21P-07-17503	E. Mauri	8	5 gio	19.20-20.10	04.03	CHF 90.–