

Come partecipare

La partecipazione
ai corsi e alle altre attività
è riservata ai soli soci **Arci**
in regola con il tesseramento 2010

TESSERA ANNUALE ARCI € 11,00

Per i non tesserati 2010 verrà rilasciata
una tessera al costo di € 6,00
valida da ottobre a dicembre

Rinnovo per tutti a gennaio 2011

**I SOCI GODONO DI INTERESSANTI SCONTI
NEI LUOGHI CONVENZIONATI.
RICHIEDI IL CATALOGO.**

**IN UNA SOCIETÀ DOVE OGNI INDIVIDUO
VIENE MISURATO IN BASE A QUANTO È IN
GRADO DI CONSUMARE, DOVE I NUMERI
CONTANO PIÙ DEI NOMI, DOVE SE NON
POSSIEDI...NON SEI NESSUNO, L'ARCI TI
OFFRE UN POSTO IN UN ARCIPELAGO DI
ESPERIENZE E TI PROPONE DI FARNE
PARTE ATTIVAMENTE, CON IL TUO NOME, LE
TUE IDEE, I TUOI DESIDERI, LE TUE
PECULIARITÀ.**

ISCRIVITI ALL'ARCI!

Che cos'è L'ARCI?

L' Arci è una **associazione
di promozione sociale
no profit
civica e indipendente**



Il **Circolo ARCI** n.a. Cervignano nasce nel 1999.
Svolge attività di volontariato e ricreative per i soci
Organizza corsi di ginnastica.
Si occupa di varie attività culturali, soprattutto
in campo artistico, letterario e musicale.

SEDE:

Via Garibaldi, 23 / Cervignano del Friuli / Udine

INFO:

cell. 338.8454492

circolocervignano@libero.it

PER LE ATTIVITA' CULTURALI:

Orietta

orietta.masin@alice.it / www.artecorrente.it

PER I CORSI DI GINNASTICA:

Anna

tel. 0431.31418 (ore pasti) / cell. 333.8526174



I NUOVI CORSI

**STAGIONE
2010.2011**



Corso di GINNASTICA DOLCE

Il corso sviluppa grazia e mobilità delle articolazioni e intende preparare a una equilibrata impostazione del corpo al fine di migliorare il rapporto mente-corpo e consentire di vivere armonicamente ogni azione. Le tecniche utilizzate sono state studiate per favorire un approccio piacevole: il metodo è semplice, progressivo e personalizzato, quindi è adatto ad ogni età e capacità. Semplici ed armoniosi esercizi per risvegliare il corpo e recuperarne in pieno movimento, flessibilità ed energia.

Lezioni presso: palestra di via della Turisella, Cervignano d.F.

Docente: Michela Grigolin

Rivolto a: tutti

Inizio corso: 4 ottobre 2010

Durata: fino al 30 maggio 2011

Orari: lunedì e giovedì dalle 15.00 alle 16.00

Costo: 36 €. mensili

Note:

Iscrizioni tutto l'anno

Possibilità di recupero ore

Possibilità di svolgere solo metà mese

Iscrizione obbligatoria all'associazione: 11 €. annuali
compresivi di copertura assicurativa

Corso di GINNASTICA VERTEBRALE

Il programma del corso applica i principi del Metodo Feldenkrais e della "Back School". Rappresenta un intervento di tipo educativo a favore della colonna vertebrale, per prevenire e curare il **mal di schiena**. È particolarmente indicato per tutte le persone che risentono di tensioni, dolori, rigidità, difficoltà di movimento localizzato a livello dorsale, di schiena, collo, spalle e arti. Gli schemi acquisiti potranno essere applicati in maniera autonoma e con benefici duraturi nella vita quotidiana. Non necessita di attrezzature particolari.

Lezioni presso: palestra di via della Turisella, Cervignano d.F.

Docente: Michela Grigolin

Rivolto a: tutti, grandi e piccoli. Esercizi personalizzati

Inizio corso:

1° ciclo: ottobre / novembre / dicembre

2° ciclo: gennaio / febbraio / marzo

Durata: 10 lezioni ciascuno

Orario: ogni giovedì dalle 14 alle 15

Costo: € 100 per ciclo

Note:

Numero massimo di iscritti: 10

Iscrizioni tutto l'anno

Iscrizione obbligatoria all'associazione: 11 €. annuali
compresivi di copertura assicurativa



INOLTRE CI OCCUPIAMO DI:



Volontariato nella locale
Casa di Riposo Sarcinelli

In sede tutte le domeniche
pomeriggio e nei giorni di festa:
gioco della tombola



ARTE



Organizzazione di
mostre d'arte,
presentazione di libri
e serate teatrali



Eventi legati al solstizio d'estate
e solstizio d'inverno
presso il caratteristico
Borgo Fornasir
a Cervignano d.F.



luglio / agosto:
all'Arena di Verona
per la grande opera lirica

Cervignano d.F.
dicembre / gennaio:
Rassegna di arte contemporanea
nei luoghi più caratteristici della
città e mostra storica di pittura
presso le sale espositive
del Centro Civico
INFO:
www.artecorrente.it



