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**

arci CERVIGNANO
Via Garibaldi, 23
33052 Cervignano del Friuli, Udine
C.F. 9 0010570308

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

arci CERVIGNANO
Via Garibaldi, 23
33052 Cervignano del Friuli, Udine
C.F. 9 0010570308

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.** E' 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

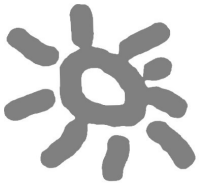
INOLTRE CI OCCUPIAMO DI:

Volontariato nella locale
Casa di Riposo Sarcinelli

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

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

CORSI 2010/2011

Circolo ARCI n.a.Cervignano

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. E' 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

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
E.mail: circolocervignano@libero.it
PER INFORMAZIONI SUI CORSI DI GINNASTICA :
ANNA, tel. 0431.31418 (ore pasti) - cell. 333.8526174
ELENA, tel. 0431.32246 (ore pasti)
PER TUTTO IL RESTO:
ORIETTA, cell. 338.8454492

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!