

Centro diurno- corsi settimanali - 2025

- **Inglese:** inizio **giovedì 9 gennaio 2025** dalle ore 14.00 in avanti con frequenza settimanale. **Fr. 5.-** Docente: **Janet Harrison**
- **Spagnolo:** inizio **mercoledì 5 febbraio 2025** dalle ore 14.00 in avanti con frequenza settimanale. **Fr. 5.-** Docente: **Juan Gutiérrez**
- **Caffè di Geopolitica:** inizio **venerdì 7 febbraio 2025** dalle 14.00 alle 15.30 con frequenza quindicinale. **Fr.5.-** Relatore: **Roberto Panzeri**
- **Pillole di Storia:** inizio **venerdì 14 febbraio 2025** dalle 14.00 alle 15.30 con frequenza quindicinale. **Fr. 5.-** Relatore: **Roberto Panzeri**
- **Strumenti digitali:** il **lunedì e il martedì da gennaio 2025**, dalle 14.00 alle 16.00 – settimanale. **Fr. 8.-** Docente: **Simona Previtali**

- **Yoga:** **da stabilire – mercoledì** dalle 10.00 alle 11.00. **Fr.8.-** Monitrice: **Katia Gandolfi**
- **Ginnastica dolce:** **tutti i lunedì - mercoledì – venerdì** - dalle 10.30 alle 11.30. **Fr. 8.-** Monitore **Rino Casarella**
- **Rilassamento con le campane tibetane:** inizio **venerdì 24 gennaio 2025** dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza quindicinale. **Fr. 8.-**
Terapista: **Beatrice Bindella**
- **Massaggio delle zone riflesse del piede:** **tutti i lunedì e giovedì, la mattina, su appuntamento**, chi è interessata/o a un trattamento individuale professionale contattare il Centro diurno. Terapista: **Beatrice Bindella** (riconosciuta cassa malati)
- **Tai-Chi:** inizio **martedì 21 gennaio 2025**. dalle 10.00 alle 11.00 **Fr. 8.-** Monitore: **Claudio Cianca**
- **Stretching Shiatsu:** **da stabilire – maggio 2025**. **Fr.8.-** Monitrice: **Cristiana Affolter**
- **Balance Gym:** esercizi per il pavimento pelvico **da stabilire**. Monitrice: **Melanie Tresch**

Per gli interessati ai corsi contattare il Centro diurno al numero tel. **091 910 20 21**