

I circoli sono luoghi di sperimentazione e partecipazione, la tessera Arci non è un biglietto d'ingresso, ma significa aderire a un progetto associativo, condividerne la storia, l'identità e lo statuto; conoscere le campagne di sensibilizzazione, partecipando così alla vita democratica del circolo nel quale ci si è tesserati.

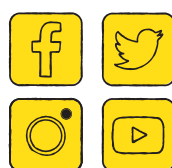
ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWSLETTER

...E SE DIVENTI VOLONTARIO

mettendo a disposizione il tuo tempo e le tue passioni hai diritto ad una riduzione pari al 30% sulla quota di partecipazione al corso!

VUOI ALTRE INFORMAZIONI?

www.arcilaloco.org
corsi@arcilaloco.org
328 6449497 039 9520089



LA LO.CO.



Associazione di Promozione Sociale con sede all'interno della stazione ferroviaria di Osnago (LC) completamente restituita alla popolazione dopo anni di abbandono e degrado.

Abbiamo scelto di creare un'associazione dando forza all'attività di un gruppo di persone che condivide un progetto di forte impatto sociale. Dal 2006 i sogni e le idee del gruppo fondatore si arricchiscono dei contributi dei nuovi soci; creando punti di scambio, passaggio e incontro. Lo scopo principale del Circolo è la promozione di attività culturali, ricreative, informative, turistiche, nonché l'erogazione di servizi, che contribuiscono alla crescita culturale e civile dei propri soci e che promuovono il concetto di cittadinanza attiva.

Per i soci del circolo sono inoltre attivi:

GAS

Gruppo di Acquisto Solidale, famiglie organizzate per un consumo consapevole e partecipato

SAPORE CRITICO

Un'idea di cucina che si basa sulla ricerca e la sperimentazione di nuovi sapori, senza dimenticare la tradizione locale, con attenta ricerca di materie prime biologiche, a km zero di cui conosciamo la storia e il metodo di lavoro. Una cucina etica, consapevole, buona ed economica, con prezzi accessibili perché la qualità sia valore aggiunto e non costo.

PUNTO BOOKCROSSING ED EMEROTECA

Il BookCrossing è un miscuglio di spirito d'avventura, letteratura e tanta generosità. Consiste nella liberazione di libri, Bookcrossing.com è il sito che rende possibile tutto ciò.

Al circolo ogni giorno trovi quotidiani e settimanali differenti per informarti e intrattenerti durante la tua permanenza.

LUDOTECA

Uno spazio dedicato ai giochi positivi e socializzanti.

MUSICA LIVE

Con artisti indipendenti e tante altre iniziative ogni weekend.

INFORMAZIONI GENERALI

ISCRIZIONI

Presso l'ufficio ARCI La Lo.Co. (via Trieste 23, stazione FS Osnago) dal 18 settembre ed entro l'avvio del corso nei seguenti orari:
Martedì e Giovedì 17.00 - 20.00
Mercoledì 10.00 - 13.00

L'iscrizione è considerata valida all'atto del versamento della quota.

PAGAMENTO

In un'unica soluzione oppure acconto del 30% all'atto di preiscrizione e saldo entro l'avvio del corso.
In contanti, carte di credito/bancomat e bonifico
IBAN IT95J052165165000000030493

Arci si riserva la possibilità di annullare i corsi che non raggiungono il numero minimo di iscritti previsto. Solo in questo caso sarà rimborsata totalmente la quota di iscrizione

Le date di inizio corso potrebbero subire variazioni
Sono previste interruzioni per ricorrenze e festività nazionali.

TESSERAMENTO

Corsi ed iniziative rivolte ai soci ARCI.
La tessera ARCI 2017/2018 con validità dal 1° ottobre 2017 al 30 settembre 2018; costa 10 € per studenti e pensionati, 12 € lavoratori, 15 € in su soci sostenitori ed ha validità in tutta Italia.

La tessera dovrà essere esibita insieme alla ricevuta dell'avvenuto pagamento durante la prima lezione del corso.

EDUCAZIONE POPOLARE



Il Circolo Arci La Lo.Co. promuove l'educazione popolare con iniziative, workshop e corsi pensati e realizzati per i propri soci. Attraverso un'educazione di qualità, ma sviluppata in un contesto di istruzione non formale, favorendo una modalità aperta e partecipata di approccio alla disciplina.

L'Educazione Popolare sostiene, inoltre, la difesa di un sapere plurale e diffuso, attraverso una proposta eclettica che coniuga discipline diverse e che si apre a tutte le generazioni. L'Educazione Popolare si inserisce infatti in un programma di lifelong learning, dove l'attenzione per l'apprendimento non è riservata alla fascia scolare, ma accompagna l'individuo lungo la sua intera esistenza, aiutandolo a mantenersi vigile e attento nei confronti dei cambiamenti che attraversano la nostra società, fornendogli gli strumenti utili per una cittadinanza attiva, promuovendone le sue potenzialità e offrendogli la possibilità di abbracciare nuovi orizzonti e possibilità.

ARCI



E' un' associazione popolare: cinquemila circoli, più di un milione di soci. Donne e uomini che hanno scelto di impegnarsi per promuovere l'emancipazione attraverso l'autorganizzazione e la partecipazione. Siamo eredi di un'antica tradizione mutualistica e di una lunga storia associativa, quella dei movimenti popolari e antifascisti che hanno contribuito a costruire e consolidare la democrazia italiana fondata sulla Costituzione.

CONVENZIONI

Soci Arci possono usufruire di alcuni sconti e convenzioni stipulati, sia a livello nazionale che locale, con esercizi, cooperative, associazioni e istituzioni culturali (musei, teatri....etc)

Per info :
www.arci.it
www.arcilecco.it



IDEE
NUOVE
ACCENDI

CORSI AUTUNNO 2017

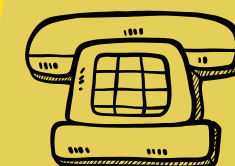
LEZIONI PROVA GRATUITE

dal 18 Settembre 30 Settembre
previa prenotazione

Circolo Arci La Lo.Co.

www.arcilaloco.org
corsi@arcilaloco.org
328 6449497 039 9520089

via Trieste 23, 23875 Osnago



LINGUE

INGLESE principianti

Lunedì 19.00-21.00
Lezione prova: 25 settembre
Primo incontro: 2 ottobre

INGLESE intermedio

Mercoledì 19.00-21.00
Lezione prova: 27 settembre
Primo incontro: 4 ottobre

INGLESE avanzato/conversazione

Sabato 10.00-12.00
Lezione prova: 30 settembre
Primo incontro: 7 ottobre

Con Giovanni Fumagalli,
Max Migliarese, Roberta Mazzesi.

TEDESCO principianti

Giovedì 19.00-21.00
Primo incontro: 5 ottobre

TEDESCO intermedio

Lunedì 19.00-21.00
Primo incontro: 2 ottobre

TEDESCO avanzato/conversazione

Mercoledì 19.00-21.00
Primo incontro: 4 ottobre

Lezione prova per tutti i livelli:
28 settembre
Con Christiane Pfeffer

CINESE principianti

Martedì 19.00-21.00
Lezione prova: 26 settembre
Primo incontro: 3 ottobre

Con Penny Yuanfen

FRANCESE principianti

Giovedì 19.00-21.00
Primo incontro: 5 ottobre

FRANCESE intermedio

Lunedì 19.00-21.00
Primo incontro: 2 ottobre

FRANCESE avanzato/conversazione

Lunedì 21.00-23.00
Primo incontro: 2 ottobre
Lezione prova per tutti i livelli:
25 settembre

Con Giorgio Bonfanti

SPAGNOLO principianti

Giovedì 21.00-23.00
Primo incontro: 5 ottobre

SPAGNOLO intermedio

Martedì 21.00-23.00
Primo incontro: 3 ottobre

SPAGNOLO avanzato/conversazione

Giovedì 19.00-21.00
Primo incontro: 5 ottobre

Lezione prova per tutti i livelli:
28 settembre
Con Victoria Perez

Tutti i corsi di lingue prevedono:
26 incontri settimanali di 2 ore 280 euro
Corsi in piccolo gruppo, previo test d'ingresso.
Si rilascia, su richiesta, attestato di frequenza.

CUCINA

CUCINA ETNICA: Cina, Grecia, Messico

3 incontri (Sabato 10.00-12.30)
Intero ciclo: 60 euro (pranzi e materiale inclusi)
Singolo incontro: 25 euro
Cina: 7 ottobre
Messico: 14 ottobre
Grecia: 21 ottobre
Con Penny Yuanfen, Antonella Matteri, Aggelina Alevromageirou.

CUCINA REGIONALE: Campania, Umbria, Liguria, Sicilia

4 incontri (Sabato 10.00-12.30)
Intero ciclo: 85 euro (pranzi e materiale inclusi)
Singolo incontro: 25 euro
Umbria: 4 novembre
Campania: 11 novembre
Liguria 18 novembre
Sicilia 25 novembre
Con Serena Labonia, Veneranda Melone, Antonella Matteri, Giuseppe Mendola.

CCCP CORSO CUCINA CUOCHI PRINCIPIANTI

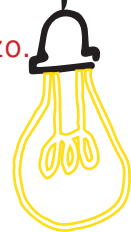
4 incontri (Sabato 10.00-12.30)
85 euro (pranzo e materiale inclusi)
Primo incontro: 13 gennaio
Con Mirko Stucchi

PASTICCERIA BASE: bigné e profiterole, torte lievitate, mousse e bavaresi, creme e crostate.

4 incontri (Martedì 21.00-23.00)
50 euro (materiale incluso)
Primo incontro: 3 ottobre
Con Francesco Vismara

DEGUSTAZIONE VINI Campania, Emilia Romagna, Abruzzo.

3 incontri (Martedì 21.00-23.00)
Intero ciclo: 50 euro (degustazioni incluse)
Singolo incontro 15 euro
Incontro: 7,14,21 novembre
Con Antonio Rovera



BENESSERE

YOGA

Lunedì 19.45-21.00 (Ashtanga Vinyasa Yoga)
Giovedì 18.30-19.45 (Hatha yoga)
Giovedì 19.45-21.00 (Ashtanga Vinyasa Yoga)
Primo incontro: 25-28 settembre
Con Francesca Catalano

Lunedì 18.15-19.30 (Hatha yoga)
Martedì 9.30-10.45 (Hatha yoga)
Primo incontro: 25-26 settembre
Con Monica Crippa

Prova: 18 /19 /21 settembre

PILATES

Giovedì 9.30- 10.30
Venerdì 17.45-18.45 / 18.45-19.45
Prova: 22 settembre
Primo incontro: 29 settembre
Con Giovanni Capra

GINNASTICA DOLCE

Giovedì 9.30- 10.30
Prova : 21 settembre
Primo incontro: 28 settembre
Con Giovanni Capra

TAI CHI

Martedì 19.30-20.30
Prova: 19 settembre
Primo incontro: 26 settembre
Con Rosy Decio

NORDIC WALKING

Incontro introduttivo:
domenica 01 ottobre ore 10.00-13.00
A seguire: 4 escursioni il martedì ore 18.00-19.00
Con Giorgio Sala

I corsi di benessere prevedono:
20 incontri settimanali
150 euro

NUOVI SPAZI
scuola elementare di Osnago
ingresso via Matteotti/palestra

1 incontro +
4 escursioni
50 euro

WORKSHOP

LA LOGICA DELLA POSTURA

Teoria e pratica per comprendere e sperimentare le asana dello yoga.
Sabato 21 ottobre 14.30-16.00
10 euro

RIEQUILIBRIO ENERGETICO

Introduzione ai chakra e all'importanza del loro riequilibrio.
Sabato 18 novembre 14.30-16.00
10 euro

MEDITAZIONE KUNDALINI

Tecnica di meditazione attiva per stimolare il risveglio della coscienza e la libertà di esprimersi liberamente.
Sabato 2 dicembre 14.30-16.00
10 euro
Con Monica Crippa

WORKSHOP FINGER KNITTING/Infinity scarf

È possibile lavorare a maglia senza usare i ferri, ma utilizzando le vostre dita per ottenere risultati sorprendenti!
Sabato 18 novembre 15.30-17.00
10 euro (materiale incluso)
Con Lara Brivio

WORKSHOP Cassoela

Come prepararla, secondo le più antiche tradizioni
Sabato 16 dicembre dalle 10.00 alle 12.30
20 euro pranzo compreso

WORKSHOP Il Quinto Quarto

Tecniche e ricette per imparare a cucinare le frattaglie,
Sabato 10 febbraio dalle 10.00 alle 12.30
20 euro pranzo compreso
Con Mirko Stucchi

CREATIVITA', MUSICA, TEMPO LIBERO

CHITARRA e BASSO

Mercoledì 14.00-20.00
1h alla settimana, diverse fasce orarie 180 euro
Prova: 27 settembre
Primo incontro: 4 ottobre
Con Amos Villa

18 incontri
180 euro

TEATRO

Giovedì 21.00-23.00
Prova: 28 settembre
Primo incontro: 5 ottobre
Con Silvia Melis

25 incontri
270 euro

TEATRO BABY

Improvvisazione teatrale per bambini
6-9 anni Giovedì 17.00-18.00
9-14 anni Giovedì 18.00-19.15
Prova: 21 settembre
Primo incontro: 21 settembre
Con Cristina Combi

25 incontri
180 euro

ACQUERELLO

Giovedì 21.00-23.00
Primo incontro: 5 ottobre
Con Pierluigi Pintori

7 incontri
100 euro

FUMETTO

Giovedì 21.00-23.00
Primo incontro: 23 novembre
Con Leonardo Prencipe

7 incontri
100 euro

METODO CAVIARDAGE

Mercoledì 21.00-23.00
Primo incontro: 11 ottobre
Con Chiara Orsenigo

7 incontri
100 euro

GESTIONE DEGLI ALBERI E DEGLI ARBUSTI DA GIARDINO

La potatura degli alberi da frutto e da giardino.
Lunedì 21.00-23.00
Primo incontro: 9 ottobre
Prova pratica 6 novembre
Con Temistocle Mutinelli

3 incontri + 1 pratica
25 euro

INTRODUZIONE ALL'ORNITOLOGIA, AVIFAUNA DEI NOSTRI PARCHI

Mercoledì 21.00-23.00
Primo incontro: 15 Novembre
Con Cesare Della Pietà

3 incontri + 1 uscita
20 euro

FERRI CIRCOLARI/Punti base e scaldacollo

Martedì 19.00-20.30
Primo incontro: 8 novembre
Con Lara Brivio

3 incontri
30 euro

INCONTRI GRATUITI

KNIT CAFE'

Tutti i venerdì ore 17.00-18.30, vieni a sferruzzare tra un tè e una chiacchierata! Knit café è un momento di aggregazione nel quale, mentre si lavora a maglia, si scambiano pareri e conoscenze per migliorare la tecnica confrontandosi sugli avvenimenti del quotidiano. Un lifestyle di socialità, creatività e manualità per tutti!

Con Lara Brivio

www.arcilaloco.org
corsi@arcilaloco.org
328 6449497 039 9520089

