

ATTIVITÀ 2024-25

CORSI E SOCIALIZZAZIONE

CORONA D'AVVENTO

Costruiamo insieme una corona dell'avvento. Cominciamo il conto alla rovescia per la festa del Natale costruendo una bellissima corona con aghi di pino e tante decorazioni.

28 novembre ore 13.30 - 16.30 *

Costo CHF 15.- per materiale
Iscrizione entro il 18 novembre, posti limitati

SAPONETTE

Creiamo insieme delle saponette artigianali profumate.

23 gennaio ore 13.30 - 16.30 *

Costo CHF 10.- per il materiale
Iscrizione entro il 10 gennaio

COLLAGE

Raccontarsi attraverso l'arte del collage con **Michela Varini**.

Collage: metodo che facilita l'espressione di idee e pensieri inattesi. Utilizzando fotografie raccolte da riviste, forbici, colla bianca, un cartoncino formato A3, ogni partecipante potrà comporre un mosaico di immagini, dando forma a sentimenti e pensieri inaspettati.

20 marzo ore 14.00 - 16.30 *

Iscrizione entro il 10 marzo

DECOUPAGE

Divertiamoci a creare un vassoio variopinto con la tecnica del découpage.

22 maggio ore 13.30 - 16.30 *

Costo CHF 15.- per il materiale
Iscrizione entro il 12 gennaio

* Presso il Cavetto Luganese
via Siemen 14, Lugano

BURRACO

Gioco di carte dove 4 giocatori si affrontano in 2 coppie.
Si gioca con 2 mazzi di carte francesi, gioco molto coinvolgente.

Incontri

Lunedì ore 13.45 - 16.15 dal 02/09/2024

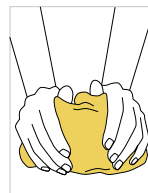
Presso il Centro Bethlehem
Via Trevano 2, Porza

LE MANI IN PASTA

Corso con il panettiere

Amanzio Marelli.

Fare il pane in modo semplice divertendosi!



Incontri

giovedì ore 14.00 - 16.30

presso Tamborini Vini - Via Serta 18, Taverner

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:

17 ottobre pasta trecce, intrecci e pani per la colazione, pani con semi

12 dicembre biscotti di Natale (novità) vassoi di pasta di pane decorati con pasta azima per l'aperitivo di Natale, focacce

13 febbraio San Valentino ... cuori, cuori, cuori !

17 aprile colomba millefoglie, colomba sfoglia e frutta, degustazione di colombe.

Costo CHF 10.- a pomeriggio
Iscrizione per ogni pomeriggio da comunicare con almeno 10 giorni di anticipo

ATTIVITÀ 2024-25

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO E CONCERTO

NORDIC WALKING

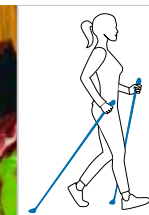
Con **Susanne Schenk**

Il Nordic Walking è una camminata naturale con il supporto di due appositi bastoni che offre tantissimi benefici. Semplice, dolce e divertente, si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle e migliora la postura della schiena.

Martedì ore 14.00 - 15.30

Luogo da concordare ogni volta.

Inizio 10 settembre e poi settimanalmente



ACQUA GYM

con **Luisa Marelli**

Grazie all'acquagym, potete migliorare flessibilità, agilità, equilibrio e forza fisica. Un gradevole massaggio creato dai vostri stessi movimenti aiuta a ridurre la ritenzione idrica. Divertiamoci a ritmo di musica! Non è necessario saper nuotare.

Martedì ore 14.15 - 15.00

piscina del Parco Maraini
via Massagno 32, Lugano

Costo CHF 10.- a lezione

Inizio 1 ottobre e poi settimanalmente



CONCERTO

Concerto di beneficenza con i Cantori delle Cime di Lugano a favore dell'Associazione Triangolo

Chiesa di Sant'Antonio, Lugano

Domenica 23 febbraio ore 17.00

