

## BENESSERE

### **CORSO ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE – METODO IMPACT**

CON VIRGINIO LAURINI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI  
VENERDÌ 20:00 – 21:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 9 FEBBRAIO DATA FINE: 12 APRILE

Corso rivolto a donne di qualsiasi età e finalizzato ad apprendere alcune tecniche di autodifesa fisica attraverso esercizi e simulazioni.

### **CORSI PRATICI**

**INSIEME E' PIU' FACILE.** CORSO PER GENITORI DI BAMBINI 0/6 ANNI

CON GABRIELLA CATALDO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA RAGAZZI  
MERCOLEDÌ 19:00 - 20:30 / 6 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 7 FEBBRAIO DATA FINE: 13 MARZO  
COSTO: 55 EURO

A partire da una breve introduzione teorica su tematiche quali stili di attaccamento, socializzazione tra bambini, litigio infantile, ecc. e attraverso il confronto con l'educatrice e gli altri partecipanti, i genitori di bambini/e 0-6 anni potranno riflettere e condividere le proprie esperienze quotidiane.

### **CORSO BASE DI FOTOGRAFIA**

CON SONIA LAMIA

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
GIOVEDÌ 19:00 – 20:30/ 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
(ALCUNE IN AULA, ALTRE IN ESTERNA)  
DATA INIZIO: 8 FEBBRAIO DATA FINE: 11 APRILE  
COSTO: 80 EURO

Corso di livello introduttivo rivolto a chi vuole apprendere le tecniche e i principi base della fotografia per scattare immagini Focus su importanza della luce, esposizione, iso, tempi, diaframmi, profondità di campo, obiettivi, taglio dell'immagine.

### **SCACCHI - CORSO BASE ED INTERMEDIO**

CON FABIO COLOMBO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA RAGAZZI  
GIOVEDÌ 20:30 – 22:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 8 FEBBRAIO DATA FINE: 11 APRILE  
COSTO: 80 EURO

Corso finalizzato ad apprendere le basi degli scacchi: disposizione scacchiera e pezzi, movimenti, arrocco, scacco al re e scacco matto, come inizia una partita, accenno al mediogioco e al finale.

### **CORSI PRATICI**

#### **LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA E RECITAZIONE**

CON LUCIO PERRONE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
VENERDÌ 19:00 – 20:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 9 FEBBRAIO DATA FINE: 12 APRILE  
COSTO: 80 EURO

Corso rivolto a chi vuole imparare a scrivere un monologo drammatico, comico o d'amore, a leggerlo ed interpretarlo, come gestire le emozioni, con una breve infarinatura sulla recitazione di saggi brevi.



COMUNE DI LUINO



# Luino

## CORSI

FEBBRAIO/ MAGGIO 2024

**PER INFORMAZIONI**  
cultura@comune.luino.va.it  
infopoint@comune.luino.va.it  
tel. 0332-543564  
facebook: @infopointluino

## ISCRIZIONI DAL 12 DICEMBRE 2023 AL 18 GENNAIO 2024

L'iscrizione può essere effettuata solo attraverso la procedura telematica.

Per accedere, occorre essere muniti o di SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) o di CNS (Carta Nazionale dei Servizi) o di CIE (Carta di Identità Elettronica).

La pratica online è disponibile sul sito del Comune di Luino [www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) nella sezione:

Servizi online > Istanze online (Vai al servizio)> Apertura pratiche (Vai al servizio) > Cultura, sport e tempo libero > Luino Corsi

L'iscrizione si intende perfezionata a seguito di ricezione di una mail contenente i dati dell'istanza online presentata.

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Apposito avviso di pagamento PAGOPA verrà predisposto, al raggiungimento del numero minimo di iscritti necessario all'attivazione del corso, dal personale dell'Ufficio Cultura e inviato all'indirizzo mail indicato in fase di iscrizione.

Il pagamento può essere effettuato dal sito [www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) alla voce PAGOPA oppure tramite home banking, servizi di pagamento online, in banca, in ufficio postale, presso gli esercenti convenzionati, presso i punti di posta privata.

## LINGUE

### INGLESE BASE PLUS

CON JESSICA ARTHUR

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA RAGAZZI

LUNEDÌ 19:30 – 21:00 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 5 FEBBRAIO DATA FINE: 29 APRILE

COSTO: 90 EURO

Rivolto a coloro che desiderano approfondire le conoscenze base dell'inglese e migliorarle. Obiettivo del corso è il consolidamento delle strutture base della lingua, l'incremento del vocabolario, il miglioramento della conversazione e della comprensione scritta e orale.

### SPAGNOLO

CON IRENE ROMANO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

LUNEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 5 FEBBRAIO DATA FINE: 29 APRILE

COSTO: 90 EURO

Rivolto a coloro che non hanno mai studiato lo spagnolo e desiderano acquisire competenze di base della lingua, imparando a interagire in modo semplice, corretto ed efficace, comprendendo e utilizzando espressioni di uso frequente, attraverso esercizi, giochi, canzoni, role play e dinamiche di gruppo.

### TEDESCO

CON CINZIA MAGRI

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA CONFERENZE

MARTEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 6 FEBBRAIO DATA FINE: 23 APRILE

COSTO: 90 EURO

Rivolto a coloro che non hanno mai studiato tedesco. Il corso fornirà le prime conoscenze grammaticali trattando temi di attualità e legati alla vita quotidiana, quali professioni, convenevoli, informazioni sul cibo, routine quotidiana.

### INGLESE NON SOLO BASE

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 7 FEBBRAIO DATA FINE: 24 APRILE

COSTO: 90 EURO

Corso finalizzato a illustrare tutte le strutture essenziali della lingua, con focus su conversazione e comprensione. Particolare attenzione sarà dedicata agli elementi linguistici tipici delle situazioni di viaggio, lavoro e vacanza.

## INGLESE INTERMEDIO

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 20:45 – 22:15 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 7 FEBBRAIO DATA FINE: 24 APRILE

COSTO: 90 EURO

Corso rivolto a chi conosce già alcuni fondamenti della lingua inglese e finalizzato ad accrescere la fluidità di espressione, il lessico e la capacità di comprensione. Sono previsti approfondimenti di grammatica inglese e l'illustrazione di espressioni idiomatiche di uso corrente.

## INGLESE BASE

CON JASON KRUEGER

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

VENERDÌ 19:00 - 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 9 FEBBRAIO DATA FINE: 26 APRILE

COSTO: 90 EURO

Corso rivolto a chiunque voglia intraprendere lo studio dell'inglese attraverso approfondimenti su grammatica di base, comunicazione orale e scritta, comprensione di testi e conversazioni elementari.

## BENESSERE

### PILATES

CON ENZA PEZZILLO

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

LUNEDÌ 19:30 – 21:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 5 FEBBRAIO DATA FINE: 15 APRILE

COSTO: 85 EURO

Il corso, rivolto a tutte le fasce di età, prevede esercizi di flessibilità ed estensione del movimento, coordinazione, forza e resistenza muscolare, postura statica e dinamica, controllo e concentrazione mentale, respirazione e connessione mente-corpo.

### CORSO "IO MI SCRIVO"

CON FRANCESCA POLO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA RAGAZZI

MARTEDÌ 20:30 - 22:00 / 6 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 6 FEBBRAIO DATA FINE: 12 MARZO

COSTO: 55 EURO

Attingendo al genere letterario del Memoir, il corso propone semplici esercizi di scrittura con cui sperimentare la narrazione di sé. Un viaggio che riguarda la creatività e l'ascolto di sé per conoscersi, riconoscersi, ritrovarsi attraverso la scrittura.