



**Riprendono i corsi al Circolo Nuovi Orizzonti, un programma di lezioni per tutti i gusti: trova quella che fa per te.**

Prenota subito la **prova gratuita**, ma affrettati. I posti sono limitati e verranno assegnati in ordine di prenotazione.

### COME CI SI ISCRIVE?

Alla fine della lezione di prova (ove prevista) potrai iscriverti al corso, che inizierà la settimana successiva. L'iscrizione va confermata prima della partenza via mail a [circolonuoviorizzonti@gmail.com](mailto:circolonuoviorizzonti@gmail.com) o di persona in **segreteria** (via Brescia 3 - Rizzi, Udine). È necessario presentare il **green**

**pass**

e

versare il

**contributo**

previsto, rinnovando la tessera associativa al Circolo (che ha validità dal 1/10/21 al 30/09/22 e ti permette di accedere a tutte le iniziative e servizi offerti dalla nostra associazione e dal circuito Arci). I contributi richiesti sono mensili, per gestire in modo più semplice il malaugurato caso di stop alle attività: al termine di ogni mese ti verrà chiesto di versare la quota per il successivo.

**I posti sono limitati e verranno assegnati in ordine di prenotazione.**

Tutti i corsi sono soggetti a prenotazione e per poter partecipare alle lezioni è richiesto un green pass valido.

**EMERGENZA COVID-19: MODALITÀ DI ACCESSO ALLA SEDE E DI FRUIZIONE DEI CORSI**

Il Circolo culturale e ricreativo Nuovi Orizzonti ha predisposto tutte le misure di prevenzione previste dalla normativa per la sicurezza degli spettatori, ma conta sulla collaborazione di tutti i partecipanti per il rispetto delle norme e delle raccomandazioni. [Leggi qui l'informativa relativa alle modalità di accesso alla Sede.](#)

Gli insegnanti saranno delegati dal Consiglio Direttivo al controllo del green pass all'ingresso delle lezioni; i dati contenuti non saranno registrati in alcun modo. **Non sarà permesso l'accesso ai locali dell'associazione in presenza di sintomi febbrili o riconducibili al Covid-19.** I corsisti dovranno indossare la mascherina, disinfettarsi le mani e mantenere il distanziamento interpersonale di almeno un metro nelle aree comuni del Circolo.  
**Sono comunque sempre vietati gli assembramenti.**

**Circolo culturale e ricreativo Nuovi Orizzonti APS**

**Via Brescia 3, Rizzi (*Riçs*) - Udine**

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

**+39 342 160 3107**

**circolonuoviorizzonti@gmail.com**

**facebook #circolonuoviorizzonti**

## **LUNEDÌ**

### **- CORSO DI CONVERSAZIONE INGLESE**

Corso di conversazione inglese con livello elementare / pre-intermedio (Livello A1 – A2 Quadro comune europeo).

Insegnante FABIO POLANO

Le lezioni si svolgeranno per 3 mesi da ottobre a dicembre il **lunedì dalle 18.30 alle 20.00** (con eccezione di mercoledì 6/10 e mercoledì 3/11).

**Lunedì 27 settembre ore 18.30 lezione di prova** (con test di ingresso).

### **- CORSO DANZA BOLLYWOOD**

Bollywood è una danza moderna, allegra. Una fusione delle varie danze indiane, classiche e folk con quelle occidentali. Al corso impareremo il significato e l'utilizzo di alcuni mudra che useremo nei vari passi di danza per creare una bellissima coreografia sulla musica Bollywood. Adatto ai principianti.

Insegnante JANA MANKOC

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì dalle 19.00 alle 20.15** a partire dal 11 ottobre. **Lunedì 4**

**ottobre ore 19.00 lezione gratuita di prova.**

- **CORSO DANZA ODISSI (DANZA CLASSICA INDIANA)**

Odissi è una delle otto danze classiche dell'India e proviene dall' Orissa, India dell'est.

Al corso conosceremo le due principali forme della danza odissi: Chouka e Tribanghi. Oltre a queste impareremo il significato dei mudra (gesti con le mani). Il corso è adatto a tutti, uomini, donne e bambini. Non è richiesto nessun tipo di conoscenza nelle danze indiane.

Insegnante JANA MANKOC

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì dalle 20:45 alle 22.00** a partire dal 11 ottobre. **Lunedì 4 ottobre ore 20:45 lezione gratuita di prova.**

## **MARTEDÌ**

- **CORSO GINNASTICA POSTURALE**

Un percorso di ginnastica per il benessere di tutto il corpo. Si inizia sempre dalla respirazione per proseguire con il risveglio corporale attraverso l'allungamento controllato. Si passa alla fase aerobica in cui il movimento è più intenso e si bruciano calorie. La lezione termina sempre con lo stretching. L'intensità dipenderà dal livello dei partecipanti.

Insegnante EVA TOMAT

Le lezioni si svolgeranno per 3 mesi da ottobre a dicembre il **martedì: I° turno dalle 18:00 alle 19:00, II° turno dalle 19:10 alle 20:10**

a partire dal 5 ottobre.

**Martedì 28 settembre ore 18.45 lezione gratuita di prova.**

## - CORSO BELLYFITNESS

Prima si respira, poi si balla! Non è un corso di danza del ventre, ma l'unione della tecnica della danza orientale con il fitness e la ginnastica posturale. Ottima per il benessere della schiena, della struttura generale del corpo e dello spirito. Adatto a tutte le età.

Insegnante EVA TOMAT

Le lezioni si svolgeranno per 3 mesi da ottobre a dicembre il **martedì dalle 20:20 alle 21:20** a partire dal 5 ottobre.

**Martedì 28 settembre ore 20:00 lezione gratuita di prova.**

## VENERDÌ

### - CORSO YOGA

Corso Yoga per principianti, curiosi e persone che hanno già sperimentato questa disciplina, ma desiderano provare un approccio diverso.

Per la maggior parte siamo abituati a addestrare il corpo, a richiederli una prestazione, una performance. Lo Yoga è un invito a cambiare la nostra relazione con il corpo, e infine con noi stessi: una pratica volta all'ascolto del corpo e del respiro che ci chiama a essere presente "nel qui ed ora". È uno spazio silenzioso dove rilassare, trovare energia ed aprirsi... ai cambiamenti graduali e profondi.

Insegnante KIRSTEN MARIA DÜSBERG

Le lezioni si svolgeranno per 3 mesi da ottobre a dicembre il **venerdì dalle 18.30 alle 20.00** a partire dal 8 ottobre.