



Riprendono i corsi al Circolo Nuovi Orizzonti

Un programma di lezioni per tutti i gusti, trova quello che fa per te.

Prenota subito la tua prova gratuita, ma affrettati. I posti sono limitati e verranno assegnati in ordine di prenotazione. Invia una mail a circolonuoviorizzonti@gmail.com con i tuoi dati e l'indicazione del corso per il quale vuoi richiedere la lezione di prova.

Tutti i corsi si tengono presso la nostra sede in **Via Brescia 3, Rizzi (Riçs) - Udine.**

Lunedì

CORSO DI INGLESE PER ADULTI

Corso di inglese con livello pre-intermedio (A2 – B1 Quadro comune europeo).

Insegnante: FABIO POLANO

11 lezioni (+ lezione di prova) il **lunedì dalle 18.30 alle 20.00**

Lunedì 5 ottobre ore 18.30 lezione di prova (con test di ingresso)

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

10 lezioni (+ lezione di prova) il **lunedì dalle 19.30 alle 20.30**

Lunedì 28 settembre ore 19.30 lezione di prova

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

Lunedì dalle 19.00 alle 20.15

Lunedì 28 settembre ore 19.00 lezione 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

Lunedì dalle 20.45 alle 22.00

Lunedì 5 ottobre ore 20.45 lezione di prova

Martedì

CORSO BALLI CARAIBICI BASE

Durante il corso verranno spiegate le tecniche di base del movimento delle danze caraibiche

Partenza dei corsi autunno 2020

Scritto da Administrator
Mercoledì 09 Settembre 2020 00:00

(salsa, merengue). Il corso verrà strutturato in modo da garantire il rispetto delle attuali normative anticovid.

Insegnanti: LORENZO FURLANO e ANGELA SABOT

10 lezioni (+ lezione di prova) il **martedì dalle 20.00 alle 21.00**

Martedì 6 ottobre ore 20.00 lezione di prova

CORSO BALLI CARAIBICI - INTERMEDIO

Il corso è dedicato a coloro che hanno le basi dei passi di Salsa e Merengue, e desiderano migliorarsi. Il corso verrà strutturato in modo da garantire il rispetto delle attuali normative anticovid.

Insegnanti: LORENZO FURLANO e ANGELA SABOT

10 lezioni (+ lezione di prova) il **martedì dalle 21.30 alle 22.30**

Martedì 6 ottobre ore 20.00 lezione di prova

Mercoledì

INTRODUZIONE AL TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale tradizionale cinese praticata da milioni di appassionati in ogni angolo del mondo. Adatta ad ogni età, anche avanzata. Per le caratteristiche peculiari del suo allenamento è scelta anche da chi non è interessato alle sue applicazioni marziali, ma esclusivamente agli effetti benefici sulla salute. I movimenti molto lenti e coordinati con il respiro permettono infatti, con una pratica regolare, di rilassare il corpo e la mente. Conduce il percorso SiHing Massimo Schneider, membro della Scuola tradizionale "Pak Siu Lam Luk Hop Moon".

Insegnante: MASSIMO SCHNEIDER

3 lezioni il **mercoledì dalle 19.00 alle 20.30**

Prima lezione mercoledì 7 ottobre ore 19.00

Giovedì

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

10 lezioni (+ lezione di prova) il **giovedì dalle 19.00 alle 20.00**

Giovedì 1 ottobre ore 19.00 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

9 lezioni (+ lezione di prova) il **venerdì dalle 18.30 alle 20.00**

Venerdì 2 ottobre ore 18.30 lezione gratuita di prova

Sabato

GLI OTTO PEZZI DI BROCCATO (Qi Gong)

Set di esercizi di base di Qi Gong (traducibile più o meno come pratica per la coltivazione dell'energia), gli "otto pezzi" nascono nell'antichità dell'impero cinese per irrobustire e tonificare le milizie degli eserciti attraverso una pratica semplice, facile da imparare e molto efficace. Agli occhi di un occidentale sembrano esercizi di ginnastica dolce, ma sono molto di più. Anche oggi molto diffusi, regalano al praticante benessere, energia e un fisico che ritrova elasticità e vigore.

Conducono il percorso gli studenti della sede udinese della Scuola di Arti Marziali Tradizionali cinesi "Pak Siu Lam Luk Hop Moon".

3 lezioni il **sabato dalle 10.00 alle 12.00**

Prima lezione sabato 3 ottobre alle 12.00

CORSO DI INGLESE PER BAMBINI

Imparare l'inglese è facile e divertente con Claire.

Corso di inglese per bambini dai 6 ai 10 anni

A breve maggiori informazioni!

Partenza dei corsi autunno 2020

Scritto da Administrator

Mercoledì 09 Settembre 2020 00:00
