

Novità di novembre
Il venerdì
del Centro diurno
«Talete»
è tutto nuovo!

Venerdì

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00

10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni,
istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Corso: spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30

12 lezioni dal 4.10

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 8 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Gioco del burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti.

Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 15 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto del treno con l'applicazione FFS e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Musica e ballo con l'Associazione «Country smile»

Dalle 15.00 alle 16.00

Intrattenimento di ballo country
Prova libera. Segue aperitivo.

Venerdì 22 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

I meravigliosi Fiori di Bach

Conferenza introduttiva: vita e filosofia del Dr. Bach, che cosa sono i Fiori, per chi è indicata la flori-terapia e come si prescrivono i rimedi.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Suzette Berta, docente e terapeuta di Fiori di Bach

Venerdì 29 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto bus/treno all'automatico delle fermate del bus/stazione e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc. Prova pratica a Lamone-Cadempino.

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Saranno nostri ospiti i bambini della Scuola dell'infanzia di Lamone

Dalle 14.30 alle 16.00