



COMUNE
DI
VANZAGO

Corsi e Attività Associazioni Vanzaghesi 2024 - 2025



ASD POLISPORTIVA LIBERTAS VANZAGO

L'ASSOCIAZIONE SI OCCUPA DI CORSI DI MINIBASKET/BASKET

Corsi di Minibasket

<i>A chi è rivolto</i>	Bambini dai 5 ai 10 anni Due lezioni settimanali più partite di campionato
<i>Quando</i>	Lunedì dalle 16.45 alle 18.30 Mercoledì e Venerdì dalle 16.45 alle 19.30
<i>Dove</i>	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
<i>Costi</i>	€ 350,00 <i>Comprensivo di assicurazione, divisa da gara e maglietta allenamento</i>

I CORSI SONO TENUTI DA ALLENATORI/ISTRUTTORI CON PATENTINO, LA QUOTA INCLUDE ASSICURAZIONE FEDERALE, DIVISA DA GARA, MAGLIETTA DA ALLENAMENTO, PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI

Contatti per info e iscrizioni

Tel. 3470180100 (Carmen)

E-Mail puntoebasket@libero.it

Corsi di Basket

<i>A chi è rivolto</i>	Ragazzi dagli 11 ai 19 anni
<i>Quando</i>	Mercoledì e Venerdì dalle 19.30 alle 21.00 Sabato dalle 10.30 alle 12.00
<i>Dove</i>	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
<i>Costi</i>	€ 390,00 <i>Comprensivo di assicurazione, divisa da gara sopra maglia, borsoni e preparatore atletico</i>

A DISPOSIZIONE PER TUTTI GLI ATLETI FISIOTERAPISTA E ORTOPEDICO



Contatti per info e iscrizioni
Tel. 3470180100 (Carmen)
E-Mail puntoebasket@libero.it

ASD CINTURA NERA KARATE

**L'ASSOCIAZIONE SI OCCUPA DI CORSI KARATE
PER BAMBINE, BAMBINI E ADULTI**

Corsi di Karate

A chi è rivolto	Bambine e bambini dai 5 anni in poi
Quando	Mercoledì – Venerdì (2 lezioni settimanali) Dalle 18.00 alle 21.30
Dove	Palestra Scuola Primaria “P. Neglia”
Costi	Iscrizione annuale all’associazione € 40,00 + € 85,00 a trimestre (fino ai 14 anni) + € 100,00 a trimestre (dopo i 14 anni) (2 lezioni di prova gratuite per tutti)

L’Associazione è stata fondata nel 1992 da un gruppo di appassionati. È iscritta alla FIJKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) e partecipa regolarmente alle gare regionali, nazionali ed internazionali.

Contatti per info e iscrizioni

Tel. 338.5630844 (Savino Uboldi)

Tel. 338.3914734 (Simona Morgese)



ASD JUDO VANZAGO

**L'ASSOCIAZIONE SI OCCUPA DI CORSI DI JUDO E DIFESA
PERSONALE**

Gioca Judo

A chi è rivolto	Dai 4 ai 5 anni
Quando	mercoledì Ore 17.45 - 18.30
Dove	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
Costi	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Judo Kids

A chi è rivolto	Dai 6 agli 8 anni
Quando	martedì e venerdì Ore 17.30-18.30
Dove	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
Quando	Lunedì e giovedì Ore 17.30-18.30
Dove	Via Leonardo da Vinci n.3 - Mantegazza
Costi	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Judo Junior

<i>A chi è rivolto</i>	Dai 8 ai 9 anni
<i>Quando</i>	martedì e venerdì Ore 18.30-19.30
<i>Dove</i>	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
<i>Quando</i>	Lunedì e giovedì Ore 18.30-19.30
<i>Dove</i>	Via Leonardo da Vinci n.3 - Mantegazza
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Judo Teenager

<i>A chi è rivolto</i>	Dai 10 anni
<i>Quando</i>	lunedì e giovedì Ore 18.00-19.30
<i>Dove</i>	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Judo Senior

<i>A chi è rivolto</i>	Adulti
<i>Quando</i>	mercoledì Ore 18.45-20.00
<i>Dove</i>	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Sweet Gym

<i>A chi è rivolto</i>	Over 65
<i>Quando</i>	Lunedì e giovedì Ore 10.00-11.00
<i>Dove</i>	Via Leonardo da Vinci n.3 - Mantegazza
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Functional fit

<i>A chi è rivolto</i>	Tutti
<i>Quando</i>	lunedì e giovedì Ore 11.00-12.00
<i>Dove</i>	Via Leonardo da Vinci n.3 - Mantegazza
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Judo Agonisti

A chi è rivolto	Agonisti
Quando	tutti i giorni dal lunedì al venerdì Ore 19.30-21.30
Dove	Via Valdarenne n.2 - Vanzago
Costi	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Difesa Personale

A chi è rivolto	Dai 16 anni
Quando	Lunedì e giovedì Ore 19.45-21.00
Dove	Via Leonardo da Vinci n.3 - Mantegazza
Costi	Rivolgersi direttamente all'Associazione

I NOSTRI TECNICI SONO ALTAMENTE SPECIALIZZATI E FORMATI SIA IN
AMBITO GIOVANILE CHE IN AMBITO AGONISTICO.
OGNI PERCORSO È STUDIATO E MIRATO PER SVILUPPARE AL MEGLIO LE
DOTI DI OGNI JUDOKA.

Contatti per info e iscrizioni

Tel. 3407021422

E-Mail info@judovanzago.it



ASSOCIAZIONE WAKE UP

TEATRO per BAMBINI

A chi è rivolto	Gioco-Teatro per bambini/e 3-6 anni Teatro per Bambini dai 6 ai 11 anni
Quando	Il martedì a partire da ottobre per concludersi a maggio - dalle 16 alle 17 a Vanzago per 3-6 anni - dalle 17 alle 18.30 a Vanzago per 6-9 anni - dalle 18.30 alle 20 a Vanzago per 9-11 anni
Dove	Casa delle Associazioni
Costi	Rivolgersi all'Associazione

DESCRIZIONE: Questi percorsi sono adatti per bambini e bambine con o senza esperienza di altri laboratori, con o senza attitudine alle arti, timidi o estroversi, bassi o alti, con occhiali o senza, amanti dei giochi all'aperto o di una storia da leggere sul lettone, a cui piace il giallo o qualsiasi altro colore... insomma tutti quelli a cui piace imparare giocando.

COSA FAREMO? I piccoli esploratori si immergeranno in un mondo di storie fantastiche, dove il corpo diventa un potente strumento di espressione e il linguaggio non verbale prende vita. Attraverso attività interattive come travestimenti, movimento su musica e suoni vocali, i bambini saranno stimolati a liberare la loro immaginazione e a sviluppare la loro creatività in modo naturale e divertente.

Le lezioni sono pensate per guidare i giovanissimi attori verso una spettacolare performance finale, dove potranno mettere in scena tutto ciò che hanno appreso e brillare sul palcoscenico.

È possibile iscriversi ad un periodo di prova iniziale per permettere ai piccoli di ambientarsi e capire se il corso fa per loro.

TEATRO per ADULTI (II livello)

A chi è rivolto	Persone con una prima esperienza teatrale presso scuola di teatro o che hanno fatto parte di compagnie teatrali.
Quando	mercoledì dalle 21.00 alle 22.30 da ottobre 2024
Dove	Casa delle Associazioni
Costi	Rivolgersi all'Associazione

DESCRIZIONE: La volontà è quella di rendere consapevoli i partecipanti che la disciplina teatrale va ben oltre la messa in scena. È anche un percorso trasformativo, di crescita e consapevolezza. Proprio partendo dalla consapevolezza del proprio potenziale comunicativo, si esploreranno un ventaglio di tecniche che naturalmente porteranno sul palcoscenico. Incontro dopo incontro, attori e attrici si renderanno conto che il prodotto scenico che si offre al pubblico ha dietro le quinte molto più di quello che è dato vedere.

TEATRO avanzato sulla maschera scenica

A chi è rivolto	Persone con esperienza formativa teatrale pregressa, che fanno parte di compagnie professionali o amatoriali.
Quando	martedì dalle 20.30 alle 23 da ottobre 2024
Dove	Casa delle Associazioni
Costi	Rivolgersi all'Associazione

DESCRIZIONE: Il principio pedagogico è tanto semplice quanto potente: quando il volto è coperto, il corpo diventa il principale strumento espressivo. Ogni gesto, ogni movimento si ingigantisce e diventa fonte di significato per il racconto scenico. Un lavoro silenzioso che non solo potenzia la capacità narrativa, ma aiuta a riconoscere le resistenze del proprio corpo e a liberarsi dalle proprie abitudini diventando così una pagina bianca su cui scrivere qualsiasi storia. La maschera neutra supporta nella creazione di una verità profonda nel qui ed ora dello spazio, conduce alla sintesi, alla precisione e all'integrazione del corpo.

ESPERTI

A chi è rivolto	Attori, attrici, danzatori, danzatrici, performer
Quando	Lunedì da novembre 2024 Dalle ore 20.30
Dove	Centro Civico Bambini di Beslan a partire da novembre.
Costi	€ 100,00 (1 modulo da 5 incontri) € 180 (2 moduli da 10 incontri)

Il training dell'attore, che può essere sia individuale che collettivo, è un elemento imprescindibile della pratica teatrale. Tuttavia, trovare il punto di partenza giusto o scegliere gli esercizi più efficaci può essere complesso. Per questo motivo, proponiamo un percorso di allenamento strutturato in incontri settimanali serali, ideato per attori, danzatori e performer che desiderano affinare le proprie competenze fisiche e vocali.



Contatti per info e iscrizioni

E-Mail wakeupvanzago@gmail.com

NOI E LE CANZONI DI UNA VOLTA

<i>A chi è rivolto</i>	Aperto a tutti E' possibile accedere senza limiti d'età con tessera ANCESCAO
<i>Quando</i>	Il Lunedì ogni 15 giorni a partire dal 16 settembre dalle ore 16
<i>Dove</i>	Centro Solidarietà di Vanzago.
<i>Costi</i>	Gratuito (con tessera Ancescao)

Un'occasione per cantare in coro "Le canzoni di una volta". La musica diventa terapeutica perchè aiuta ad allenare la memoria, il ricordo e favorire la gioia della condivisione del canto corale.

LA CANZONE DEL CUORE

<i>A chi è rivolto</i>	Aperto a tutti
<i>Quando</i>	La prima domenica del mese
<i>Dove</i>	Casa delle Associazioni
<i>Costi</i>	Gratuito

Invitiamo curiosi e amanti del canto e della musica a partecipare portando canzoni da condividere con tutto il gruppo per una serata all'insegna di note ed emozioni.
Organizzazione e service a cura del CORO IN-CANTO.

MEDITAZIONE

<i>A chi è rivolto</i>	Il gruppo è aperto sia a neofiti che esperti. Ingresso consentito con tessera ANCESCAO.
<i>Quando</i>	Il Lunedì ogni 15 giorni dal 16 settembre
<i>Dove</i>	Centro Solidarietà di Vanzago
<i>Costi</i>	Gratuito (con tessera Ancescao)

Un gruppo nato con l'intento di diffondere e condividere pratiche meditative. Un modo per realizzare e accrescere la propria consapevolezza, praticando insieme. Un viaggio esperienziale con l'intento di prendersi cura di sé, e del gruppo, e di esplorare più in profondità se stessi.



Contatti per info e iscrizioni

E-Mail wakeupvanzago@gmail.com

Noi e le canzoni di una volta – GRAZIELLA

La Canzone del Cuore – GRAZIELLA

Meditazione - NUNZIA

COMPAGNIA TEATRALE 7 PARI

TEATRO ADULTI

<i>A chi è rivolto</i>	Ragazzi e adulti dai 15 ai 99 anni
<i>Quando</i>	LUNEDÌ dalle 20.00 alle 21.30
<i>Dove</i>	Casa 7 Pari
<i>Costi</i>	€ 190,00 a trimestre

Il percorso teatrale proposto agli adulti è in continua evoluzione. Si crea e si modifica in base a chi offre e chi riceve i contenuti.

L'insegnamento si basa sullo sviluppo dell'immaginazione al servizio della creazione teatrale. È un viaggio alla scoperta delle fondamenta del teatro, con l'obiettivo di realizzare un teatro d'arte che sia sensibile ai tempi, ma al di fuori di mode passeggere e schemi ripetuti.

L'approccio utilizzato mira, da un lato, a stimolare costantemente la fantasia dei ragazzi, considerandola una risorsa da coltivare e sviluppare, e, dall'altro, ad aprirli alla vita affinché l'osservazione del reale trovi la sua trasposizione poetica.

Contatti per info e iscrizioni

Isa 347 0118628 e Erica 334 5945800

casa7pari@gmail.com

www.compagniateatrale7pari.it

TEATRO Bambini

A chi è rivolto	Bambini e ragazzi dai 4 ai 14 anni
Quando	Da 4 a 9 anni VENERDÌ dalle 18.00 alle 19.00
Dove	Casa 7 Pari
Costi	€ 140 a trimestre

TEATRO Ragazzi

A chi è rivolto	Bambini e ragazzi dai 4 ai 14 anni
Quando	Da 10 a 14 anni VENERDÌ dalle 19.15 alle 20.15
Dove	Casa 7 Pari
Costi	€ 140 a trimestre

I giovani partecipanti possono studiare recitazione sperimentando diverse forme di comunicazione ed espressione di sé. I corsi rivolti a bambini e preadolescenti sono ispirati ad una pedagogia che mira al benessere della persona. I programmi, articolati per fasce d'età, sono rispettosi e dedicati alle diverse fasi di crescita e formazione dei partecipanti. Le parole chiave sono 'creatività' e 'relazione'. L'approccio ludico ed empatico favorisce un processo di socializzazione sereno e costruttivo. Gli insegnanti sono scelti per la loro esperienza qualificata e una particolare attitudine al mondo emotivo dell'infanzia..

VINYASA YOGA

A chi è rivolto	Tutti
Quando	MARTEDÌ dalle 18.45 alle 20.00 MERCOLDÌ dalle 19.30 alle 20.45
Dove	Casa 7 Pari
Costi	€ 160,00 a trimestre

Vinyasa Yoga è una Yoga dinamico che affonda le sue radici nell'Hatha Yoga, nella filosofia classica e nell'Ayurveda, con grande rispetto dell'anatomia e della biomeccanica. Un insieme di Asana (posizioni), pranayama (esercizi di respirazione) e meditazione.

La lezione si compone di flow ogni volta diversi, adatti ad ogni livello, che esplorano tematiche differenti e si concludono ogni volta con un profondo rilassamento guidato.

RESTORATIVE YOGA e MEDITAZIONE SONORA

A chi è rivolto	Tutti
Quando	MARTEDÌ dalle 20.30 alle 21.30
Dove	Casa 7 Pari
Costi	€ 160,00 a trimestre

Una pratica rilassante e meditativa, svolta quasi completamente a terra, che permette di calmare corpo e mente, abbassare il livello di stress e riequilibrare il sistema nervoso. Ciascuna posizione viene mantenuta per alcuni minuti, anche con l'aiuto di supporti come cuscini e coperte. La lezione viene accompagnata da brevi letture di testi e si conclude con una meditazione sonora, che attraverso l'uso di alcuni strumenti accompagna il corpo in un profondo stato di rilassamento.

DEEP STRETCHING

A chi è rivolto	Tutti
Quando	Da 16 a 59 anni MERCOLEDÌ dalle 18.00 alle 19.00 e GIOVEDÌ dalle 18.45 alle 19.45 Da 60 a 99 anni GIOVEDÌ dalle 17.30 alle 18.30
Dove	Casa 7 Pari
Costi	€ 160,00 a trimestre

Questo metodo coniuga lo stretching della muscolatura profonda e superficiale ad un rilassamento profondo del corpo e della mente. Nasce dal connubio tra danza contemporanea, tecniche di respirazione e attenta ricerca sul movimento. Gli esercizi allungano e tonificano la muscolatura superficiale, ma servono soprattutto per allungare e tonificare quella profonda. Le sequenze di movimento si svolgono a terra ad occhi chiusi. Ciò favorisce il contatto interiore ed elimina la tensione del confronto con gli altri.

CANTO CORALE

<i>A chi è rivolto</i>	Bambini e adulti
<i>Quando</i>	CORO BAMBINI da 6 a 14 anni SABATO dalle 14.30 alle 16.00 CORO ADULTI da 15 a 99 anni SABATO dalle 16.30 alle 18.30
<i>Dove</i>	Casa 7 Pari
<i>Costi</i>	Chiedere all'associazione

In questo corso si affronteranno aspetti formativi e performativi: dalla comprensione delle dinamiche di un insieme alla performance, a riconoscere e ad usare la propria voce come uno strumento musicale, migliorare l'intonazione, lavorare sull'interpretazione e dove è possibile alla tecnica vocale.

CANTO INDIVIDUALE

Il corso di canto moderno è rivolto a cantanti di ogni età e di ogni livello. Le lezioni permettono all'allievo di comprendere e mettere in pratica tutte le nozioni legate alla tecnica vocale e che portano ad una corretta emissione della voce.

Impareremo a:

usare e riconoscere la propria voce (apparato fonetico)

semplici nozioni della tecnica del canto (respirazione)

riconoscere l'importanza del corpo (corde vocali e diaframma)

Contatti per info e iscrizioni

Roberta Spica 347 9191147

casa7pari@gmail.com

www.compagniateatrale7pari.it

CORPO MUSICALE DI VANZAGO

SCUOLA DI MUSICA

Corsi di Propedeutica

<i>A chi è rivolto</i>	Bambini dai 5 ai 8 anni
<i>Quando</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione
<i>Dove</i>	Casa delle Associazioni
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Corsi di Musica

<i>A chi è rivolto</i>	Dagli 8 ai 99 anni
<i>Quando</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione
<i>Dove</i>	Casa delle Associazioni
<i>Costi</i>	Rivolgersi direttamente all'Associazione

Contatti per info e iscrizioni

Tel. 351.7612411

E-Mail banda-vanzago@libero.it

