

Atelier creativi e formativi Scuola Club Migros Ticino

NUOVO Programma da gennaio a giugno 2022



Programma gennaio-giugno

A chi si rivolge	Persone con SM, famigliari	
Data	da gennaio a giugno	
Luogo	Sedi Scuole Club Migros Ticino	
Costo	Costo per giornata singola	CHF 5.-
Norme Covid	al momento vige l'obbligo di certificato e mascherine negli spazi chiusi (tranne durante lezioni di movimento). Si é pregati di raggiungere la scuola con un anticipo di 15 minuti per il controllo certificato e documento d'identità. Ev. cambiamenti verranno comunicati agli iscritti.	

Sede di Locarno - da lunedì 10 gennaio, ogni lunedì

Pilates Matwork Basato sulla postura e la percezione del corpo. Permette di rafforzare e allungare i muscoli, è efficace anche per le persone con SM.	14.00 - 14.50	Con Jolanta Buracchio
Ginnastica dolce Questo tipo di ginnastica è adatta a tutti e può essere svolta anche da persone in sedia a rotelle o con difficoltà motorie.	15.00 - 15.50	Con Jolanta Buracchio

Sede di Locarno - da mercoledì 12 gennaio, ogni mercoledì

Pilates Matwork Basato sulla postura e la percezione del corpo. Permette di rafforzare e allungare i muscoli, è efficace anche per le persone con SM.	14.30 - 15.20	Con Jolanta Buracchio
---	---------------------	--------------------------

Sede di Mendrisio - da martedì 11 gennaio, ogni martedì

Pilates I benefici del Pilates sono riconosciuti anche per chi ha la SM. Con questo corso si potrà sperimentare questa disciplina e allenarsi migliorando equilibrio e mobilità.	10.30 - 11.20	Con Stefania Crivellaro
--	---------------------	----------------------------

Sede di Lugano - da martedì 11 gennaio, ogni martedì

Let's dance Un corso di ballo per tutti. Con Tony Valentino non riuscirete a stare fermi!	14.00 - 14.50	Con Tony Valentino
---	---------------------	-----------------------

Sede di Lugano - da venerdì 14 gennaio, ogni venerdì

Yoga - flex Yoga è sinonimo di benessere, ma anche un modo per attivare corpo e articolazioni. Questa lezione è adattata e permette a tutti di parteciparvi.	10.00 - 10.50	Con Angelica Lollo
--	---------------------	-----------------------

NUOVI!

Sede di Bellinzona - da martedì 11 gennaio, ogni martedì

Pilates Matwork Basato sulla postura e la percezione del corpo. Permette di rafforzare e allungare i muscoli, è efficace anche per le persone con SM.	11.00 - 11.50	Con Jolanta Buracchio
---	---------------------	--------------------------

Le sedi di Lugano, Locarno e Bellinzona sono adatte alle sedie a rotelle. In caso di difficoltà finanziarie, non rinunciate, ma contattate la nostra Infoline SM.

Atelier creativi e formativi Scuola Club di Migros Ticino Locarno, Mendrisio, Bellinzona, Lugano

A partire da settembre 2017 le persone con SM e i loro familiari hanno la possibilità di frequentare degli atelier regolari presso le Scuole Club Migros di Lugano, Bellinzona e Locarno e Mendrisio. Il programma è interessante e variegato: ballo, pilates, yoga e ... molto altro!

I docenti della Scuola Club ricevono una formazione sulla SM e le attività proposte vengono svolte valutando i bisogni individuali dei singoli partecipanti.

Sia le persone con SM che i propri familiari sono liberi di frequentare gli atelier come meglio credono.

Una ricca offerta, possibile solamente grazie alla collaborazione con la Scuola Club di Migros Ticino!

Interessati? Saremmo lieti della vostra presenza!
Informazioni e iscrizioni: www.sclerosi-multipla.ch
Tel 091 922 61 10 / manifestazioni@sclerosi-multipla.ch



Società svizzera sclerosi multipla

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno
091 922 61 10, CCP 65-131956-9
info@sclerosi-multipla.ch, www.sclerosi-multipla.ch