ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE
CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8
amicitreterre@gmail.com - www.amicitreterre.ch

3TERRECorsi – PROGRAMMA 2026-27

Musica
Lezioni settimanali individuali durante tutto l'anno scolastico

Di regola i corsi si tengono nella sede delle Scuole elementari di Cavigliano.
Per INFORMAZIONI e ISCRIZIONI rivolgersi direttamente al docente interessato.

Chitarra, Basso, Batteria
corsi singoli e di gruppo
Mo. Stefan CHIARA
Laboratorio musicale a Verscio
077 493 31 25, fantes.live@gmail.com
Per bambini da 7 anni e adulti.

Pianoforte
Ma. Sara OSENDA
Saletta Scuole elementari di Cavigliano
079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com
Per bambini da 7 anni e adulti

Percussioni
Djembe e dun dun

Lo DJEMBE è un tamburo a clessidra dell'Africa occidentale, per accompagnare feste e ricorrenze.
CORSO BAMBINI: martedì, 16:30 -17:30 CORSO ADULTI: martedì, 18:00-19:00
Luogo da stabilire - 12 lezioni - Costo: giovani CHF 280.—; adulti CHF 380.—
Info e iscrizione: Ibrahima SARR, musicista, 079 105 73 82, ibrahimasarr.ib68@gmail.com

Total Body PILATES

Scopri il Total Body Pilates: un percorso completo per tonificare e rafforzare muscoli e articolazioni, migliorando il tuo benessere psicofisico in modo armonioso e naturale.
Martedì e mercoledì: 18:00-19:00 Palestra Cavigliano Costo: CHF 25.—/lezione
Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com

Pilates Plus

Il Pilates Plus è un metodo bilanciato per ritrovare il piacere nell'attività fisica, prevenire infortuni e stare in salute a tutte le età.
Giovedì: 18:00 – 19:00 Sala comunale Cavigliano CHF 25.—/lezione
Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com

Allenamento funzionale

Unisciti al nostro gruppo di *Allenamento funzionale* a corpo libero per migliorare forza, resistenza, flessibilità, coordinazione e benessere generale.
Lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 9.00 alle 10.00
Adatto a tutti, indipendentemente dall'età e dal livello di forma fisica; riconosciuto dalla Cassa Malati.
Lezione singola: CHF 20.— ; Palazzo comunale ex Scuole/Municipio di Verscio
Info e iscrizioni: Diego Schuetz, Physical Trainer , +41 79 392 02 21, diego.schuetz@gmail.com

Inglese

Just Talk - L'inglese che sblocca e fa parlare davvero. Un percorso mirato su voce, suoni della lingua inglese, pronuncia e sicurezza. Pensato per chi desidera comunicare in modo più naturale.
Mercoledì – 12 incontri - Corso base: 18:00 – 19:00 - Corso intermedio: 19:00 – 20:00 Costo: CHF 280.—Luogo: Sala multiuso delle Scuole elementari di Tegna
Minimo 5 partecipanti - È richiesta una base di inglese scolastico.
Per Info e iscrizioni: Jehan Tresoldi 076 778 34 49, jehantresoldi@gmail.com

Meditazione
Guidata&Ascolto

Un tempo per te, ogni due settimane, per ritrovare calma e ascolto interiore. Concluderemo ogni incontro con l'ispirazione di una carta di saggezza.
Percorso quindicinale Martedì 20:00 – 21:00 La prima lezione di prova gratuita.
Luogo: Casa degli Otto Venti, Tegna Costo: 10 incontri consecutivi CHF 190. —; singolo CHF 25.—
Info e iscrizioni: Eliana PEDRIOLI, 079 793 85 33, www.elianapedrioli.ch

⇨

3TERRECorsi – PROGRAMMA 2026-27

L'isola nel tempo

Momenti di condivisione e di consapevolezza.
8 incontri mensili fuori dalla routine quotidiana.
Mercoledì 7 ottobre, 11 novembre, 16 dicembre, 13 gennaio, 17 febbraio, 17 marzo, 21 aprile, 19 maggio
Ore 20:00 - 22:00 Luogo: sala multiuso della Scuola elementari Tegna
Costo: 200.— , posti limitati
Info e iscrizioni: Sheila DOTTA, pedagogista e counselor
076 679 72 28, sheiladbi@gmail.com, www.ilginco.com

Yoga

Lezioni di Hatha yoga adatte a tutti. Ogni lezione include Asana (posizioni yoga), Pranayama (esercizi sulla respirazione) ed una meditazione finale a tema.
Quando: lunedì, 18:30 – 19:45 Luogo: da stabilire
Costi: 25.— CHF/ lezione (lezione di prova gratuita); possibili pacchetti da CHF 190.— per 10 lezioni
Info e iscrizioni: Amanda SIMONA, 076 461 02 71, amanda.simona2205@gmail.com

Arti marziali

KEN RYU BUDO: aumentare la vitalità promuovendo la salute. Divertimento e disciplina, allenamento fisico e mentale, adatto a tutte le età.
Mercoledì: 19:15 — 20:15 Qi cong e Taichi chuan Palestra di Cavigliano
La prima lezione è il 16 settembre. Partecipanti: dai 14 anni
Costo: - pacchetto 5 lezioni da 1h a CHF 100.—;
- oppure abbonamento annuale CHF 500.— (settembre-giugno)
Info e iscrizioni: Takeshi Oryoji (KEN), +41 79 522 22 07, kenoryoji@gmail.com, www.kenryubudo.ch

Ballo country

Iniziati: lunedì 19.30 - 21:30 **Primi passi*:** giovedì 19.30 - 21:30 **Base più:** mercoledì 19.30 - 21:30
CHF 12.—/lezione *Prima lezione di prova gratuita Minimo 5 iscritti
Luogo: Palazzo comunale ex scuole di Verscio (sala 111)
Animatrice: Bianca PONGELLI - Info e iscrizioni: 079 484 29 80, biancapam63@gmail.com

Walking Nordic Walking

Un modo stimolante per camminare insieme, scoprire il nostro splendido territorio, accrescere le potenzialità fisiche e favorisce il benessere mentale. La camminata a buon ritmo con i bastoni rafforza gambe, braccia e spalle. Migliora la postura tonifica, glutei e addominali, allena il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, l'attività fisica stimola scambi piacevoli e costruttivi.
Durata uscite: 29.09.2026/01.06.2027, ogni martedì dalle 14.00/16.00
Costi: CHF 250.— Abbonamento annuo: 10 uscite x CHF 120.—
Info e iscrizione: Sureyya KAYAR, 079 414 80 38, sorayaporta@gmail.com

Giochiamo ad arrampicare

È un corso di iniziazione all'arrampicata dove si scopre lo sport attraverso il gioco, per il divertimento di adulti e bambini.
Comprende 2 lezioni in palestra (1h 30') e 2 uscite su roccia.
Costo: CHF 220.—, tutto compresso.
Info e iscrizione: Iván DE ABAJO, 078 721 56 85, ivan@sisport.ch

IMPORTANTE:

a) I corsi potranno essere sospesi o annullati su decisione dell'Autorità comunale o qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti.

b) Di regola, le lezioni/sedute si svolgeranno seguendo il calendario scolastico.

c) Si invitano i partecipanti al versamento della **tassa sociale annua di CHF 20.—** (info su www.amicitreterre.ch/soci-e-sostenitori).

COMUNE DI TERRE DI PEDEMONTE

Associazione Pro Centovalli e Pedemonte
6655 Intragna

⇨