

# la tartuca del mattino



Per iniziare bene la giornata,  
dare più valore ad una mattinata libera  
o sfruttare al meglio la pausa pranzo



**Ginnastica rigerante in pausa pranzo** Esercizi fluidi abbinati ad una corretta respirazione per acquisire consapevolezza di sé, tonificare i muscoli e star meglio con il proprio corpo.

**mercoledì dalle 13.05 alle 13.55 - 12 lezioni frequenza settimanale (3 mesi):  
100 Euro**

**Ginnastica rigenerante con elementi di pilates** Ginnastica rigenerante abbinata ad esercizi sul tappetino per riequilibrare l'azione dei muscoli, tonificare il proprio corpo e dare benessere alla colonna vertebrale.

**martedì dalle 9.45 alle 10.45 o giovedì dalle 10.30 alle 11.30  
12 lezioni frequenza settimanale (3 mesi): 120 Euro**



## benessere



## arte e artigianato



**Storia dell'arte** Arte ed architettura a Milano dal '400 al '900: il genio e l'opera di maestri che hanno operato nella nostra città: da Mantegna a Leone Leoni, da Francesco Hayez a Renzo Piano. Elementi di storia dell'arte, dell'urbanistica e delle tecniche artistiche per riscoprire stili e stiliemi che caratterizzano il volto della nostra città e gettare uno sguardo su trasformazioni future.

**martedì dalle 11.30 alle 12.30 - 10 lezioni frequenza settimanale: 100 Euro**

**Macramè** L'arte di annodare per creare cinture, borse, gioielli e arredi per la casa. Dal nodi base a patterns e lavorazioni complesse per un'arte di facile realizzazione e grande resa.

**giovedì dalle 10.00 alle 11.15 - 6 lezioni frequenza settimanale: 80 Euro**

**Crea il tuo gioiello** Realizzare gioielli con perle e perline di vetro e sperimentarsi con fili, cordini, cavetti e minuteria per far propri i trucchi del mestiere. Verranno proposti piccoli progetti per la realizzazione di collane, pendenti, orecchini e bracciali di diverso stile e foglia.

**giovedì dalle 11.30 alle 12.30 - 6 lezioni frequenza settimanale: 100 Euro**

Per accedere ai corsi è necessario essere iscritti a La Tartuca (tessera annuale 15 euro)

La Tartuca coop.soc.onlus  
via Varesina, 19, Milano tel. 02.36503793 - 346.6504537  
e-mail: info@latartuca.it visita: www.latartuca.it