

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10:00 - 12:00 Libro in poltrona Atelier Mensile	10:00-11:00 Palestra della mente Aula 3 / Aula 4 2 gruppi	10:30 - 11:30 Benessere emotivo Aula 3 e 4	09:30 - 10:30 Francese / Inglese Atelier	09:30 - 10:20 Feldenkrais Sala 2 e 3
11:00 - 12:00 Gruppo parola Retina Suisse Atelier Mensile	09:30 - 12:00 Maglia Aula 1 e 2	09:30 - 10:30 Introd. alla comunicazione ipnotica Aula 1 e 2 Genn. - Marzo 2023	09:30 - 10:30 Relax e postura corretta Aula 1, 2 e 3	10:00 - 11:30 Quiz a squadre Aula 2 e 3
10:00 - 11:00 Rilassamento con campane tibetane / Meditazione Aula 1 e 2	09:30 - 12:00 Atelier di intreccio vimini e di riparazione sedie Atelier		11:00 - 11:50 Creatività musicale Aula 1 e 2	
12:00 - 13:30 Pranzo Alexander Künzle	12:00 - 13:30 Pranzo Alexander Künzle	12:00 - 13:30 Pranzo Alexander Künzle	12:00 - 13:30 Pranzo Alexander Künzle	12:00 - 13:30 Pranzo Alexander Künzle
14:00 - 15:30 Lettura e cruciverba Terrazza o Atelier	14:00 - 15:30 Corso di pasticceria Aula 4 / cucina Mensile	13:30 - 15:30 Teatro Aula 1 e 2	13:30 - 16:00 Bocce In esterna 2a e 3a settimana del mese	
14:00 - 15:00 / 15:15 - 16:15 Yoga Aula 2 e 3 / 2 gruppi	13:30 - 15:30 Atelier di intreccio vimini / di riparazione sedie Atelier	14:00 - 15:00 Viaggio creativo nell'immaginazione Atelier	14:00 - 15:30 Coro Sala 1, 2 e 3	14:00-15:45 Canto con fisarmonica Sala 1 e 2
	13:30 - 15:30 Maglia Aula 1 e 2	14:00 - 15:30 Movimento consapevole Aula 3		
17:00 - 18:30 Conferenze per la promozione della salute Aula 2 e 3 Mensile		18:30 - 21:00 Serata di ballo Aule 2, 3 e 4 Mensile		

Percorsi: Verde = Promozione della salute Rosso = Movimento Blu: Socializzazione Nero = Gastronomia Viola = Cultura

Le attività sono aperte a tutti i soci Unitas e alle persone in età AVS. Conferenze, cene e eventi speciali, sabati e domeniche su www.unitas.ch/casa-andreina
Per maggiori info (date, docenti e descrizione dei corsi) è disponibile il Libro corsi. Per info tel. 091 735 69 05 o e-mail casa.andreina@unitas.ch.