

## DIFESA PERSONALE DONNE CORSO

Ottobre-novembre-dicembre



IL VENERDÌ ORE 21.00/22.15

---

## SHIATSU

Corso introduttivo per principianti



OTTOBRE / DICEMBRE  
IL LUNEDÌ DALLE ORE 21.00 ALLE 22.30

---

## YOGA

CORSO PRINCIPIANTI



DA OTTOBRE IL GIOVEDÌ. ORE 20.15/21.30

## LABORATORI CUCITO

il lunedì dalle 10.00 alle 11.00

17 ottobre – 24 ottobre - 31 ottobre - 7 novembre



Riparare o modificare indumenti,  
realizzare piccoli lavori di taglio e cucito  
Nel nostro laboratorio trovi assistenza e consigli  
dell'esperta

---

## MANUALITA'

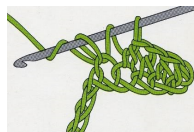
realizziamo il calendario dell'avvento 2011



2 incontri il lunedì ore 17.00/ 18.00  
14 e 28 novembre

---

## MAGLIA E UNCINETTO



realizza con le tue mani il capo che vuoi  
le nostre esperte sono a tua disposizione  
il martedì dalle ore 18.00 alle 19.00  
4 e 11 ottobre - 22 novembre - 6 dicembre

## LABORATORI CUCINA ALTERNATIVA



prepariamo e assaggiamo un piatto  
di cucina alternativa

il lunedì dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
10 ottobre - 21 novembre - 12 dicembre

---

## CONFERENZE

Biblioteca Frera

ALIMENTAZIONE :  
COME E COSA MANGIAMO ?



giovedì 17 NOVEMBRE

-----

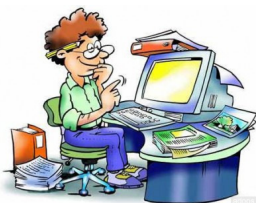
AMORE E ABILITA'  
come scoprirle e riconoscerle



giovedì 13 OTTOBRE

INGRESSO LIBERO

AVVIAMENTO ALL'UTILIZZO  
DEL COMPUTER  
LIVELLO BASE



4 mercoledì dalle 15 alle 16  
16 - 23 - 30 novembre - 14 dicembre

CORSO DI FRANCESE  
PRATICO



tutti i mercoledì dalle 20,30 alle 22  
a partire da ottobre - **Ingresso libero**

ATTIVITA' LUDICHE CULTURALI



GIOCO: CARTE, SCACCHI, DAMA, GIOCO GO.

SPAZIO LETTURA

INGRESSO LIBERO

TRADATE  
Biblioteca Frera Sala Eufonica



2 proiezioni dalle ore 15.00/18.00

Sabato 8 ottobre - Sabato 12 novembre

INGRESSO LIBERO

Sportello di ascolto con specialista  
per donne in difficoltà.

Da ottobre il lunedì dalle ore 18.00 alle 19.00.  
SERVIZIO GRATUITO

Presso l'associazione Bu-Sen Tradate si tengono corsi  
Arti Orientali di:

Judo a partire dai 6 anni, Aikido, Yoga, Shiatsu

Per adesione ai corsi è gradita la preiscrizione

Informazioni :

**Spazio Donna:**

347-1513928 - mail: pinu1603@hotmail.it

**Judo Bu-Sen - Arti Orientali**

M. Marano 347-2275047 - mail:michele.marano@libero.it

Sito: [www.judobusentradate.it](http://www.judobusentradate.it)



*"Fornite alle donne  
occasioni adeguate  
e le donne potranno fare tutto"*

- Oscar Wilde -

**“Spazio Donna”**

SPAZIO ASSOCIATIVO  
per le donne, con le donne



**CSI - A.S.D. JUDO BU SEN TRADATE**  
P.zza Mazzini presso palazzo Comunale 2° piano  
(Ingresso da via Desimoni)

**PROGRAMMA ATTIVITÀ  
SETTEMBRE-DICEMBRE 2011**

[www.judobusentradate.it](http://www.judobusentradate.it)