



# SCUOLA CLUB MIGROS TICINO

#milleragioni



Che corso fai  
di bello nel  
2019?

# SCELTI PER TE!

## Lingue

### Esami di italiano - CELI

SESSIONE PRIMAVERILE (dall'A1 al C2)

LUNEDÌ 24.6.2019

Termine di iscrizione: mercoledì 15.05.2019

**IL TUO PASSAPORTO  
LINGUISTICO!**

## Informatica

### Dall'Alfabetizzazione Digitale al Web Marketing Design!

Classi piccole e supporti didattici all'avanguardia favoriscono un apprendimento rapido e mirato.

#### A LUGANO E BELLINZONA: CENTRI BUSINESS IT

Sistema operativi e programmi up to date: Windows 10, Microsoft Office 2016 e Adobe CC 2018.

## Formazione per formatori

### Animare corsi per adulti FSEA 1

91 ore / Fr. 2'600.-

Ora, oltre che a Lugano, il corso è programmato infrasettimanale anche a Bellinzona!

Bellinzona:  
da lunedì 11.02.2019  
Lugano:  
da sabato 23.02.2019



## Cucinare per e con chi soffre di reumatismi

Incontri di 4 ore-lezione / Fr. 130.-

Gli studi attestano che l'alimentazione influenza i disturbi reumatici. Questo corso illustra il potenziale di un'alimentazione dedicata attraverso la preparazione di squisite ricette.

Bellinzona: venerdì 15.2.2019  
Lugano: mercoledì 13.2.2019



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

## Salute

### NOVITÀ Formazione Pilates

In esclusiva dal nuovo anno a Mendrisio sarà possibile seguire una formazione Pilates con diploma!



## Corso di base per familiari curanti in collaborazione con Careum

5 giorni / 40 ore-lezione

Corso orientato alla pratica che insegna a relazionarsi in modo rispettoso con persone anziane e bisognose di aiuto.

Lugano: da sabato 09.03.2019

Prezzo di lancio Fr. 980.-

## Creatività

### Dress Maker

60 ore-lezione / Fr. 1'440.-

Locarno:  
da venerdì 1.02.2019  
Lugano:  
da sabato 12.01.2019



## Serate informative

**Leadership  
con certificato SVF - ASFC**  
Martedì 22.01.2019, ore 19.00

**Personal Trainer  
con diploma**  
Martedì 22.01.2019, ore 19.00

**Istruttore Fitness  
con diploma**  
Martedì 22.01.2019, ore 20.00

**Cucinare per e con chi soffre di reumatismi**  
Martedì 29.01.2019, ore 19.00

**Formazione Pilates**  
Venerdì 26.03.2019, ore 19.00

**Novità per formatori!**  
LA DIGITALIZZAZIONE NELLA FORMAZIONE  
Come diventare formatori digitali  
Percorso formativo con diploma  
Serata informativa 16.04.2019



scuola club

MIGROS TICINO

dal 1957