



<b>Power Yoga</b> 12 ore-lezione	Fr.	156.–
<b>Gym &amp; Stretch</b> 12 ore-lezione	Fr.	156.–
<b>Ginnastica dolce</b> 12 ore-lezione	Fr.	156.–
<b>Ginnastica per la schiena</b> 12 ore-lezione	Fr.	156.–
<b>Ginnastica mamma-bambino</b> 10 ore-lezione	Fr.	150.–
<b>Self defence al femminile</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	156.–
<b>Tennis</b> 8 ore-lezione	Fr.	320.–
<b>Golf - Corso di base</b> 9 ore-lezione	Fr.	390.–

### BENESSERE

<b>Hatha Yoga</b> 12 ore-lezione	Fr.	162.–
<b>Yoga</b> Moduli di approfondimento Seminari di 3 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	42.–
<b>Yoga e gravidanza</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	108.–
<b>Hormon Yoga - Metodo Dinah Rodrigues</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	162.–
<b>Tai Chi</b> 12 ore-lezione	Fr.	162.–
<b>Tai Chi con la spada</b> 12 ore-lezione	Fr.	162.–
<b>Qi Gong</b> 10 ore-lezione	Fr.	164.–
<b>Training autogeno</b> 12 ore-lezione	Fr.	268.–
<b>I chakra</b> 16 ore-lezione	Fr.	300.–
<b>Massaggio per il viso</b> 6 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	90.–
<b>Massaggi ayurvedici</b> 10 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	170.–
<b>Massaggio rilassante</b> Corso di base 16 ore-lezione Corso di approfondimento 20 ore-lezione	Fr.	228.– 285.–
<b>Massaggio energetico e crescita personale</b> 25 ore-lezione Corso di approfondimento 20 ore-lezione	Fr.	356.– 285.–
<b>Massaggio nuca-schiena</b> 16 ore-lezione	Fr.	228.–
<b>Massaggio per il bebè</b> 14 ore-lezione	Fr.	191.–
<b>Shiatsu</b> 15 ore-lezione	Fr.	215.–
<b>Riflessologia plantare</b> 20 ore-lezione 30 ore-lezione	Fr.	298.– 447.–
<b>Feldenkrais</b> 12 ore-lezione	Fr.	180.–
<b>Meditazione attiva</b> 6 ore-lezione	Fr.	70.–
<b>Osteogym</b> 12 ore-lezione	Fr.	144.–
<b>Reiki</b> Corso di primo livello 10 ore-lezione Corso di secondo livello 15 ore-lezione	Fr.	264.– 464.–
<b>I fiori di Bach</b> 16 ore-lezione	Fr.	228.–
<b>Gli oli essenziali</b> 4 ore-lezione	Fr.	78.–
<b>I Cinque Tibetani</b> 6 ore-lezione	Fr.	124.–
<b>Trucco e cura del viso</b> 8 ore-lezione	Fr.	125.–
<b>Iridologia</b> 10 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	150.–
<b>Omeopatia unicista</b> 6 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	90.–
<b>Medicina preventiva e antiaging</b> 6 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	90.–

### DANZA E BALLI IN COPPIA

<b>Modern fusion</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	146.–
<b>Danza contemporanea</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	180.–
<b>Balli caraibici (Merengue, Mambo, Bachata, Salsa)</b> 20 ore-lezione	Fr.	240.–
<b>Balli latino-americani (Cha-cha-cha, Samba, Rumba, Paso doble, Jive)</b> 20 ore-lezione	Fr.	240.–
<b>Ballo liscio (Walzer, Tango, Mazurka, Polka)</b> 20 ore-lezione	Fr.	240.–
<b>Tango argentino</b> 20 ore-lezione	Fr.	240.–
<b>Balli di gruppo (Beguine, Samba, Menehito)</b> 20 ore-lezione	Fr.	240.–
<b>Danza egiziana</b> 12 ore-lezione	Fr.	200.–
<b>Danza classica</b> 12 ore-lezione	Fr.	146.–
<b>Hip - Hop</b> 12 ore-lezione	Fr.	146.–
<b>Jazz Dance</b> 12 ore-lezione	Fr.	146.–

## FORMAZIONI WELLNESS & FITNESS

### PERCORSI FORMATIVI CON DIPLOMA

<b>Massaggiatore Salute e benessere - Percorso formativo</b> Percorso formativo 218 ore-lezione	Fr.	4'980.–
<b>Istruttore fitness (con diploma federale)</b> 136 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	3'808.–

### METODO PILATES FORMAZIONE PER ISTRUTTRICI E ISTRUTTORI

<b>Metodo Pilates: Principi di base</b> Seminario di 2 giornate: 14 ore-lezione	Fr.	450.–
<b>Metodo Pilates: Matwork 1</b> Seminario di 2 giornate: 14 ore-lezione	Fr.	450.–
<b>Metodo Pilates: Studio Allegro® Reformer</b> Seminario di 2 giornate: 14 ore-lezione	Fr.	650.–
<b>Metodo Pilates: Mat Advanced, Livello 2</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–
<b>Metodo Pilates: Roller, Core Band and Magic Circle</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–
<b>Metodo Pilates: Theraband e palla (grande e piccola)</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–

### MOVE WORKSHOP FORMAZIONI PER ISTRUTTRICI E ISTRUTTORI DI FITNESS E GINNASTICA

<b>Bodytonic refresher</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–
<b>Dance Aerobic</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–
<b>L'utilizzo dei piccoli attrezzi</b> 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	225.–
<b>Rafforzamento della muscolatura con il BALANCE PAD</b> 3 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	96.–
<b>Fight Power Instructor</b> 14 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	450.–



## CORSI PER RAGAZZI

### CORSI DI SOSTEGNO

<b>Tedesco, Inglese, Francese, Matematica</b> 18 ore-lezione	Fr.	225.–
---	-----	-------

### CORSI INTENSIVI ESTIVI DI RECUPERO

<b>Tedesco, Inglese, Francese</b> 30 ore-lezione	Fr.	375.–
<b>Matematica</b> 10 ore-lezione	Fr.	125.–
<b>Contabilità, Fisica</b> 10 ore-lezione	Fr.	155.–

### LINGUE

<b>English for Kids - Inglese per ragazzi</b> 18 ore-lezione	Fr.	225.–
<b>Deutsch für Kinder - Tedesco per ragazzi</b> 18 ore-lezione	Fr.	225.–

### INFORMATICA

<b>Introduzione al PC</b> 16 ore-lezione	Fr.	336.–
<b>Dattilografia su PC</b> 16 ore-lezione	Fr.	336.–
<b>Internet e Webmail</b> 16 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	336.–
<b>Ricerche in Google, Wikipedia e nei forum</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	168.–
<b>Incontri su Facebook, linkedin e Myspace</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	168.–
<b>Programmi open source da scaricare: VLC OpenOffice e altri</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	168.–

### ATTIVITÀ CREATIVE

<b>Creare un fumetto</b> 10 ore-lezione	Fr.	125.–
<b>Impariamo a cucinare</b> 10 ore-lezione	Fr.	170.–

### MUSICA, DANZA E SPORT

<b>Chitarra</b> Lezioni individuali 1 ora-lezione	Fr.	60.–
<b>Danza classica</b> 12 ore-lezione	Fr.	138.–
<b>Hip - Hop</b> 12 ore-lezione	Fr.	138.–
<b>Jazz Dance</b> 12 ore-lezione	Fr.	138.–
<b>Golf - Corso di base</b> 9 ore-lezione	Fr.	350.–
<b>Kung Fu</b> 12 ore-lezione	Fr.	138.–
<b>Hatha Yoga</b> 12 ore-lezione	Fr.	138.–

## MANAGEMENT & ECONOMIA

### MANAGEMENT & LEADERSHIP

<b>Team Building</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Risolvere problemi e prendere decisioni</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>La gestione dei conflitti interpersonali</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Delegare quale base della gestione di un team</b> Seminario di 1 giornata 7 ore-lezione	Fr.	245.–
<b>Gestire e valorizzare il tempo</b> Seminario di 1 giornata 7 ore-lezione	Fr.	245.–
<b>Gestire le riunioni di lavoro</b> Seminario di 1,5 giornate 10,5 ore-lezione	Fr.	367.50
<b>Project Management</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Tecniche di ricerca e selezione del personale</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Valutare le prestazioni delle risorse umane</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Strategia e gestione strategica</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Gestione per obiettivi (Management by objectives)</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Etica e professione</b> Seminario di 1 giornata 7 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	245.–
<b>Salari e assicurazioni sociali</b> Seminario di 4 giornate 28 ore-lezione	Fr.	980.–

### COMUNICAZIONE, SELF-MANAGEMENT E SVILUPPO PERSONALE

<b>Affermarsi come donna nel mondo del lavoro</b> Da gennaio 2010	<b>NUOVO</b> Fr.	490.–
<b>Work-Life Balance Equilibrio e qualità di vita</b> 14 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	490.–
<b>Gestione dello stress</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Autostima e assertività</b> Seminario di 1 giornata 7 ore-lezione	Fr.	245.–
<b>Parlare in pubblico</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Creatività in azienda</b> Corso per leader e manager aziendali Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	490.–
<b>La comunicazione scritta efficace</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	224.–
<b>Anspruchsvolle Geschäftskorrespondenz</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	224.–

### MARKETING & VENDITA

<b>Tecniche di vendita</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Basi di marketing</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>Gestione della relazione con il cliente (CRM)</b> Seminario di 2 giornate 14 ore-lezione	Fr.	490.–
<b>La gestione delle telefonate, cura del cliente e immagine aziendale</b> Seminario di 1 giornata 7 ore-lezione	Fr.	245.–

### FORMAZIONE COMMERCIALE

<b>Formazione commerciale - Percorso formativo</b> 295 ore-lezione	Fr.	4'720.–
<b>Corso di preparazione all'esame cantonale di contabilità</b> 90 ore-lezione	Fr.	1'440.–
<b>Corso di Contabilità - Livello 1</b> 30 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Corso di Contabilità - Livello 2</b> 30 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Corso di Contabilità - Livello 3</b> 30 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Analisi di un bilancio aziendale</b> 24 ore-lezione	Fr.	528.–
<b>Contabilità su PC - (BANANA, versione 5)</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Dattilografia su PC</b> 16 ore-lezione	Fr.	384.–
<b>Corrispondenza commerciale italiana</b> 20 ore-lezione + 4 ore-lezione su PC	Fr.	384.–
<b>La redazione di un verbale</b> 7 ore-lezione	Fr.	154.–
<b>L'IVA per le piccole aziende</b> 4 ore-lezione	Fr.	72.–



## INFORMATICA

### CERTIFICATI ECDL

<b>ECDL Preparazione al modulo 1</b> 6 ore-lezione	Fr.	214.–
<b>ECDL Start</b> 56 ore-lezione	Fr.	1'600.–
<b>ECDL Core</b> Percorso completo 99 ore-lezione	Fr.	2'830.–

### INTRODUZIONE ALL'INFORMATICA

<b>Introduzione al PC per ambiente Windows XP</b> 16 ore-lezione	Fr.	384.–
<b>Introduzione al PC per ambiente Mac OS X Leopard</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	288.–
<b>Dattilografia su PC</b> 16 ore-lezione	Fr.	384.–
<b>Informatica di base per l'ufficio</b> 28 ore-lezione	Fr.	672.–

### INFORMATICA PER L'UFFICIO APPLICAZIONI OFFICE E IAPP

<b>MS Office - Passaggio dalla versione 2003 alla 2007</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–
<b>Pacchetto di applicazioni Mac iApp</b> 12 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	288.–
<b>Word base</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Word avanzato</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Excel base</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Excel avanzato</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Outlook e Organizer</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–
<b>Presentazioni digitali: PowerPoint</b> 12 ore-lezione	Fr.	288.–
<b>Contabilità su PC: Banana, vers. 5</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Access base</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–

### INTERNET

<b>Internet e Webmail</b> 16 ore-lezione	Fr.	384.–
<b>Ricerche in Google, Wikipedia e nei forum</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–
<b>Acquisti su Amazon, Lastminute, Ebay e Ricardo</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–
<b>Incontri su Facebook, Flickr e Myspace</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–
<b>Programmi open source da scaricare: VLC, OpenOffice e altri</b> 8 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	192.–

### CREATIVITÀ, GRAFICA E MULTIMEDIA

<b>Fotomontaggio e ritocco con Photoshop</b> 12 ore-lezione	Fr.	288.–
<b>Il mio primo sito Internet Dreamweaver e HTML base</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Montaggio video con Movie Maker</b> 12 ore-lezione	Fr.	288.–
<b>Disegno tecnico con Autocad 2D</b> 12 ore-lezione	Fr.	288.–

### INFORMATICA SENZA STRESS

<b>Introduzione al PC senza stress</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Informatica base: conoscere i principali applicativi senza stress</b> 28 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	672.–
<b>Word base senza stress</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Internet e Webmail senza stress</b> 20 ore-lezione	Fr.	480.–
<b>Le mie foto digitali senza stress Gestione e utilizzo di un archivio fotografico</b> 16 ore-lezione	<b>NUOVO</b> Fr.	384.–



## FORMAZIONE PER FORMATORI

<b>Animare corsi per adulti</b> 112 ore-lezione (14 giornate)	Fr.	2'600.–
<b>Animare corsi di lingua per adulti</b> 104 ore-lezione (13 giornate)	Fr.	3'050.–
<b>Formazione per insegnanti di lingue</b> Corso di introduzione 20 ore-lezione	Fr.	580.–
<b>Orientare e sostenere l'adulto nelle proprie scelte formative</b> 32 ore-lezione	Fr.	850.–
<b>Progettare la formazione dal profilo organizzativo</b> 48 ore-lezione (6 giornate)	Fr.	1'600.–
<b>Progettare la formazione dal profilo didattico</b> 48 ore-lezione + 16 ore di supervisione (6 giornate)	Fr.	1'800.–