

Movimento, benessere e danza

Fitness, ginnastica e sport

Aerobic Gym 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Step-Aerobic 12 ore-lezione	Fr.	156.–
NUOVO Kickboxing 12 ore-lezione	Fr.	160.–
Aerobic Kickboxing 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Metodo Pilates Matwork 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Metodo Pilates Allegro® Reformer 12 ore-lezione	Fr.	240.–
NUOVO Pilates mamma e bambino 10 ore-lezione	Fr.	150.–
NUOVO Spazio Pilates Studio Prezzo su richiesta		
G.A.G. 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Gym & Tone 12 ore-lezione	Fr.	156.–
NUOVO Spirals 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Fat Burn 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Power Gym 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Power Yoga 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Gym & Stretch 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Ginnastica dolce 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Ginnastica per la schiena 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Ginnastica mamma-bambino 10 ore-lezione	Fr.	150.–
NUOVO Self defence al femminile 12 ore-lezione	Fr.	156.–
Tennis 8 ore-lezione	Fr.	320.–
Golf Corso di base 9 ore-lezione	Fr.	390.–
Abbonamento Open: massima flessibilità Validità 12 settimane	Fr.	350.–



Benessere

NUOVO Consulenza d'immagine 10 ore-lezione	Fr.	130.–
NUOVO Manicure e cura delle mani 4 ore-lezione	Fr.	80.–
NUOVO Pedicure e cura dei piedi 4 ore-lezione	Fr.	80.–
NUOVO Massaggio sportivo 16 ore-lezione	Fr.	240.–
Hatha Yoga 12 ore-lezione	Fr.	162.–
NUOVO Yoga Moduli di approfondimento Seminari di 3 ore-lezione	Fr.	42.–
NUOVO Yoga e gravidanza 8 ore-lezione	Fr.	108.–
NUOVO Hormon Yoga Metodo Dinah Rodrigues 12 ore-lezione	Fr.	162.–
Tai Chi 12 ore-lezione	Fr.	162.–
Tai Chi con la spada 12 ore-lezione	Fr.	162.–
Qi Gong 10 ore-lezione	Fr.	164.–
Training autogeno 12 ore-lezione	Fr.	268.–
I chakra 16 ore-lezione	Fr.	300.–
NUOVO Massaggio per il viso 6 ore-lezione	Fr.	90.–
NUOVO Massaggi ayurvedici 10 ore-lezione	Fr.	170.–
Massaggio rilassante Corso di base 16 ore-lezione Corso di approfondimento 20 ore-lezione	Fr.	228.– 285.–
Massaggio energetico e crescita personale Corso di base 25 ore-lezione Corso di approfondimento 20 ore-lezione	Fr.	356.– 285.–

Massaggio nuca-schiena 16 ore-lezione	Fr.	228.–
Massaggio per il bebè 14 ore-lezione	Fr.	191.–
Shiatsu 15 ore-lezione	Fr.	215.–
Riflessologia plantare 20 ore-lezione oppure 30 ore-lezione	Fr.	298.– 447.–
Feldenkrais 12 ore-lezione	Fr.	180.–
Meditazione attiva 6 ore-lezione	Fr.	70.–
Osteogym 12 ore-lezione	Fr.	144.–
Reiki Corso di primo livello 10 ore-lezione Corso di secondo livello 15 ore-lezione	Fr.	264.– 464.–
I fiori di Bach 16 ore-lezione	Fr.	228.–
Gli oli essenziali 4 ore-lezione	Fr.	78.–
I Cinque Tibetani 6 ore-lezione	Fr.	124.–
Trucco e cura del viso 8 ore-lezione	Fr.	125.–
NUOVO Iridologia 10 ore-lezione	Fr.	150.–

Danza e balli in coppia

NUOVO Modern fusion 12 ore-lezione	Fr.	146.–
NUOVO Cumbia 20 ore-lezione	Fr.	240.–
NUOVO Danza moderna 12 ore-lezione	Fr.	180.–
Balli caraibici 20 ore-lezione	Fr.	240.–
Balli latino-americani 20 ore-lezione	Fr.	240.–
Ballo liscio 20 ore-lezione	Fr.	240.–
Tango argentino 20 ore-lezione	Fr.	240.–
Balli di gruppo 20 ore-lezione	Fr.	240.–
Danza egiziana 12 ore-lezione	Fr.	200.–
Danza classica 12 ore-lezione	Fr.	146.–
Hip - Hop 12 ore-lezione	Fr.	146.–
Jazz Dance 12 ore-lezione	Fr.	146.–

Corsi per ragazzi

Corsi di sostegno e recupero

Tedesco, Inglese, Francese, Matematica 18 ore-lezione	Fr.	225.–
NUOVO Chimica 18 ore-lezione	Fr.	225.–

Corsi intensivi estivi di recupero

Tedesco, Inglese, Francese 30 ore-lezione	Fr.	375.–
Matematica 10 ore-lezione	Fr.	125.–
NUOVO Chimica 10 ore-lezione	Fr.	125.–
Contabilità, Fisica 10 ore-lezione	Fr.	155.–

Lingue

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

Informatica

Introduzione al PC 16 ore-lezione	Fr.	336.–
Dattilografia su PC 16 ore-lezione	Fr.	336.–
NUOVO Internet e Webmail 16 ore-lezione	Fr.	336.–
NUOVO Ricerche in Google, Wikipedia e nei forum 8 ore-lezione	Fr.	168.–
NUOVO Incontri su Facebook, linkedIn e Myspace 8 ore-lezione	Fr.	168.–



NUOVO

Programmi open source da scaricare: VLC OpenOffice e altri
8 ore-lezione

Attività creative

Creare un fumetto 10 ore-lezione	Fr.	125.–
Impariamo a cucinare 10 ore-lezione	Fr.	170.–

Musica, danza e sport

Chitarra classica-ritmica 1 ora-lezione (individuale) 10 ore-lezione (in gruppo)	Fr.	60.– 195.–
Danza classica 12 ore-lezione	Fr.	138.–
Hip - Hop 12 ore-lezione	Fr.	138.–
Jazz Dance 12 ore-lezione	Fr.	138.–
Golf Corso esordio 1 ora-lezione Corso base 9 ore-lezione	Fr.	25.– 350.–
Kung Fu 12 ore-lezione	Fr.	138.–
NUOVO Karate-Do 12 ore-lezione	Fr.	160.–
Hatha Yoga 12 ore-lezione	Fr.	138.–
NUOVO Tip Tap 12 ore-lezione	Fr.	138.–



Management & Economia

Management & Leadership

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

Comunicazione, self-management e sviluppo personale		
NUOVO Affermarsi come donna nel mondo del lavoro Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
Gestione dello stress Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
Autostima e assertività Seminario di 1 giornata	Fr.	245.–
Parlare in pubblico Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
NUOVO Creatività in azienda Corso per leader e manager aziendali	Fr.	490.–
NUOVO La comunicazione scritta efficace 12 ore-lezione	Fr.	224.–
NUOVO Anspruchsvolle Geschäftskorrespondenz 12 ore-lezione	Fr.	224.–
NUOVO Work-Life Balance Equilibrio e qualità di vita	Fr.	490.–

Marketing e vendita

Tecniche di vendita Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
Basi di marketing Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
Gestione della relazione con il cliente (CRM) Seminario di 2 giornate	Fr.	490.–
La gestione delle telefonate, cura del cliente e immagine aziendale Seminario di 1 giornata	Fr.	245.–

Formazione commerciale

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

Formazioni Wellness & Fitness

Percorsi formativi con diploma

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

Metodo Pilates Formazione per istruttrici e istruttori

Moduli di base		
Metodo Pilates: Principi di base Seminario di 2 giornate	Fr.	450.–
Metodo Pilates: Matwork 1 Seminario di 2 giornate	Fr.	450.–
Metodo Pilates: Studio Allegro® Reformer Seminario di 2 giornate	Fr.	650.–
Trend Workshop		
NUOVO Metodo Pilates: Mat Advanced Livello 2 Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–
NUOVO Metodo Pilates: Roller, Core Band and Magic Circle Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–
NUOVO Metodo Pilates: Theraband e palla (grande e piccola) Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–

Move Workshop Per istruttrici e istruttori di fitness e ginnastica

NUOVO Bodytonic refresher Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–
NUOVO Dance Aerobic Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–
NUOVO L'utilizzo dei piccoli attrezzi Seminario di 1 giornata	Fr.	225.–

NUOVO Rafforzamento della muscolatura con il BALANCE PAD

3 ore-lezione	Fr.	96.–
---------------	-----	------

NUOVO Fight Power Instructor

Seminario di 2 giornate	Fr.	450.–
-------------------------	-----	-------



Informatica

Certificati ECDL

ECDL - Preparazione al modulo 1 Concetti di base della Tecnologia dell'Informazione 6 ore-lezione	Fr.	214.–
ECDL Start 56 ore-lezione	Fr.	1'600.–
ECDL Core Percorso completo 99 ore-lezione	Fr.	2'830.–

Introduzione all'informatica

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

Informatica per l'ufficio Applicazioni Office e iApp

NUOVO MS Office Passaggio dalla versione 2003 alla 2007 8 ore-lezione	Fr.	192.–
NUOVO Pacchetto di applicazioni Mac iApp 12 ore-lezione	Fr.	288.–
Word base 20 ore-lezione	Fr.	480.–
Word avanzato 20 ore-lezione	Fr.	480.–
Excel base 20 ore-lezione	Fr.	480.–
Excel avanzato 20 ore-lezione	Fr.	480.–
NUOVO Outlook e Organizer 8 ore-lezione	Fr.	192.–

Presentazioni digitali: PowerPoint 12 ore-lezione	Fr.	288.–
---	-----	-------

Contabilità su PC (BANANA, versione 5) 20 ore-lezione	Fr.	480.–
---	-----	-------

Access base 20 ore-lezione	Fr.	480.–
--------------------------------------	-----	-------

Internet

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

Creatività, grafica e multimedia

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

Informatica senza stress

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

Formazione per formatori

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