



VARESE CORSI

**ANDIAMO
DI CORSI!**

autunno/inverno 2024














Iscrizioni

www.varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE

INDICE

ARTE	p.3	
BALLO	p.6	
CULTURA	p.8	
ENOGASTRONOMIA	p.11	
GREEN	p.12	
INFORMATICA E DIGITAL	p.13	
LABORATORIO	p.15	
LINGUA	p.19	
MENTE	p.24	
MUSICA	p.28	
SALUTE	p.29	
SPORT	p.30	
TEATRO	p.39	

ACQUARELLO DAL VERO E CREATIVO

Il corso è pensato per chi desidera esplorare e sviluppare la propria creatività attraverso l'arte dell'acquarello: guiderà dall'osservazione della realtà alla creazione di opere artistiche uniche e personali, utilizzando tecniche tradizionali e innovative.

Docente Arlenys Romero

Quando Giovedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 03/10/2024
Venerdì 10.00-12.00 | 10 lezioni dal 04/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

APPROCCIO ALLA GRAFOLOGIA COL METODO FRANCESE

Il corso offre una panoramica delle basi della grafologia, utilizzando i principi della grafologia francese per imparare a riconoscere e interpretare i segni della scrittura per comprendere meglio la personalità e le caratteristiche.

Docente Federica Ossola

Quando Mercoledì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 16/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

COLLAGE CREATIVO

Il corso insegna l'arte di combinare colori, parole, materiali e immagini per creare collage unici e personali. È un'esperienza pratica e divertente che favorisce la crescita personale, permettendo di scoprire nuovi modi di esprimere sé stessi e la propria creatività.

Docente Cristina Zanchetta

Quando Venerdì 14.30-17.00 | 6 lezioni dal 11/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

DIARIO CREATIVO INTERIORE ©

Il potere del diario creativo, uno strumento ideale per intraprendere un viaggio di auto-esplorazione e crescita personale. Il corso combina diversi mezzi creativi con esercizi mirati di sviluppo personale, per permettere di esplorare e esprimere la propria vita interiore, favorendo il miglioramento del benessere emotivo e della consapevolezza di sé.

Docente Cristina Zanchetta

Quando Lunedì 17.00-19.30 | 8 lezioni dal 07/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

DISEGNO DAL VERO

Il corso offre un percorso completo per imparare le tecniche fondamentali del disegno dal vero, sviluppando la capacità di catturare forme, proporzioni e dettagli con precisione e creatività.

Docente Arlenys Romero

Quando Venerdì 16.00-18.00 | 10 lezioni dal 04/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

OFFICINA DI ACQUARELLO

Docente Gabriele Tadini

Quando Lunedì 14.30-17.00 | 10 lezioni dal 23/09/2024
Lunedì 18.30-21.00 | 10 lezioni dal 23/09/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

DISEGNO MANGA

Il corso è pensato per tutti i giovani artisti (9+ anni) che desiderano imparare a costruire un corpo intero utilizzando le proporzioni tipiche della tecnica manga.

Docente Cristina Barco

Quando Giovedì 14.00-16.00 | 6 lezioni dal 07/11/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

GRAPHIC DESIGNER

Il corso offre un percorso completo e articolato, trattando vari aspetti del graphic design, dal branding al packaging, fino all'esecuzione dei prodotti e all'utilizzo di piattaforme digitali e di intelligenza artificiale.

Docente Marco Vittorio Saporiti

Quando Martedì 9.00-11.00 | 20 lezioni dal 24/09/2024
Giovedì 18.00-20.00 | 20 lezioni dal 26/09/2024
Sabato 9.00-11.00 | 20 lezioni dal 28/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LE BASI DELLA TECNICA MANGA

Il corso è pensato per tutti i giovani artisti (9+ anni) che desiderano imparare a disegnare in stile manga giapponese. Acquisirai le giuste competenze per creare personaggi manga, dal volto al corpo, includendo dettagli come mani e vestiti.

Docente Cristina Barco

Quando Mercoledì 14.00-16.00 | 6 lezioni dal 25/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LIBERA IL TALENTO

Il corso si basa sulla conoscenza del disegno ma soprattutto si concentra sul colore. Attraverso esercizi e piccoli esperimenti, la classe rifletterà sull'arte e percezione visiva. Si proporrà un modo di guardare con maggiore consapevolezza all'uso delle forme estetiche per imparare a vedere e fare mettendo in relazione i saperi della tradizione con le nuove modalità espressive.

Docente Anisoara Elena Sasu

Quando Martedì 16.00-18.00 | 20 lezioni dal 24/09/2024
Martedì 19.00-20.30 | 20 lezioni dal 24/09/2024 - OVER 55
Mercoledì 16.30-18.30 | 20 lezioni dal 25/09/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

MANDALA CREATIVI

Il corso offre un'esperienza creativa che nutre mente e anima attraverso la creazione di mandala personali. È un viaggio di esplorazione del proprio potenziale creativo e di crescita personale, ideale per rilassarsi e scoprire nuove tecniche artistiche.

Docente Cristina Zanchetta

Quando Venerdì 17.30-19.30 | 6 lezioni dal 11/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

RESTAURO CERAMICA CON LA TECNICA DEL KINTSUGI

Il corso introduce all'arte giapponese di riparare la ceramica rotta, trasformando le crepe in bellezza. Valorizza l'oggetto con le sue imperfezioni, rendendolo unico e prezioso.

Docente Maura Carcano

Quando Martedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 01/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

RESTAURO MOBILI

Il corso è pensato per chi desidera imparare l'arte di riportare antichi mobili al loro splendore originale, attraverso lezioni pratiche e teoriche.

Docente Maura Carcano

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 02/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

STORIA DELL'ARTE ITALIANA

Il corso esplora l'arte rinascimentale italiana attraverso lezioni dettagliate, approfondendo architettura, pittura e scultura e i loro influenti artisti e opere.

Docente Laura De Luca

Quando Sabato 15.00-17.00 | 3 lezioni dal 12/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TECNICHE DI PITTURA E DISEGNO ANTISTRESS

Il corso è pensato per guidare attraverso diverse tecniche artistiche, offrendo un'opportunità unica di rilassamento e rigenerazione mentre si creano opere d'arte personali.

Docente Monica Longhini

Quando Lunedì 18.00-19.30 | 5 lezioni dal 7/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

TECNICHE PITTORICHE PER RAGAZZI

Il corso è pensato per giovani artisti che desiderano esplorare e sviluppare le proprie abilità nel mondo della pittura. Questo corso offre un percorso creativo e divertente, adatto a ragazzi di tutte le età, per imparare diverse tecniche pittoriche e scoprire nuovi modi di esprimere la propria creatività.

Docente Arlenys Romero

Quando Giovedì 16.30-18.00 | 10 lezioni dal 03/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

VIDEOMAKING

Il corso è progettato per insegnare ai partecipanti a creare video professionali, coprendo l'intero processo dalla concezione all'editing finale. Saranno introdotti alle tecniche essenziali del videomaking, inclusi riprese, montaggio, gestione delle luci e del suono, per creare produzioni video di alta qualità.

Docente Edoardo Mangini

Quando Giovedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 26/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Il corso introduce i partecipanti ai balli di gruppo più famosi usati nell'animazione, enfatizzando balli coreografici per esibizioni: passi base, sequenze coreografiche e tecniche di coordinazione. Il corso, adatto a tutti i livelli, promuove il divertimento e lo sviluppo delle competenze coreografiche.

Docente Sabina Gomiero

Quando Lunedì 17.00-18.00 | 10 lezioni 23/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

DANZA DEL VENTRE

Il corso di danza del ventre accoglie tutti gli interessati con lezioni sulla tecnica base, storia e sequenze coreografiche. Esplora i benefici fisici e mentali di questa forma d'arte affascinante.

Docente Laura De Luca

Quando Lunedì 19.00-20.00 | 15 lezioni 07/10/2024

Dove Pal. Sc. El. S.Giovanni Bosco | Via Busca, 14 | Varese

TANGO ARGENTINO - LABORATORIO COREOGRAFICO

Il corso offre l'opportunità di esplorare tutti gli aspetti tecnici della costruzione di una coreografia, dall'uso dello spazio alla scelta della musica, culminando con l'esibizione delle coreografie realizzate durante l'evento di fine anno.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Lunedì 22.00-23.00 | 12 lezioni a trimestre dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - PRATICA MENSILE

Il corso è pensato per ballerini di tutti i livelli che desiderano migliorare le proprie abilità nel Tango Argentino attraverso sessioni di pratica regolari. Questa iniziativa offre un'opportunità unica per affinare la tecnica, sviluppare la musicalità e sperimentare nuove sequenze in un ambiente accogliente e collaborativo.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Domenica 19.00-23.00 | 1 lezione 15/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - STAGE TEMATICO

Il corso è pensato per chi desidera approfondire la propria conoscenza e abilità nel Tango Argentino attraverso stage tematici speciali. Ogni stage offre un'opportunità unica di esplorare diversi aspetti di questa affascinante danza, dalla tecnica e connessione alla musicalità e improvvisazione, immergendosi nel vero spirito del Tango Argentino.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Domenica 17.30-18.30 | 1 lezione 29/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - TECNICA FEMMINILE

Il corso è pensato per tutte le ballerine che desiderano migliorare la propria tecnica e stile nel Tango Argentino. Questo corso offre un'opportunità unica per approfondire aspetti specifici della danza femminile, focalizzandosi su postura, equilibrio, adornos e musicalità, con l'obiettivo di sviluppare una danza elegante e sicura.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Domenica 16.00-17.30 | 1 lezione 29/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - PRINCIPIANTI

Il corso è pensato per chi desidera avvicinarsi al mondo affascinante del Tango Argentino. Ideale per chi non ha mai ballato o ha poca esperienza, questo corso guiderà nello studio dei primi passi e nell'esecuzione delle sequenze di base a tempo di musica, permettendo di immergersi nella magia del Tango fin dalle prime lezioni.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Lunedì 20.00-21.00 | 12 lezioni a trimestre dal 23/09/2024

Mercoledì 20.00-21.00 | 12 lezioni a trimestre dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - INTERMEDIO

Il corso è pensato per chi ha già acquisito le basi del Tango Argentino e desidera approfondire ulteriormente la propria tecnica e abilità. Questo corso è ideale per chi ha già almeno un anno di esperienza nello studio del Tango e vuole proseguire il percorso di apprendimento iniziato con il corso per principianti, esplorando nuovi passi e migliorando la propria danza.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Lunedì 21.00-22.00 | 12 lezioni a trimestre dal 23/09/2024

Mercoledì 21.00-22.00 | 12 lezioni a trimestre dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - AVANZATO

Il corso è pensato per chi ha già almeno due anni di esperienza nello studio del Tango Argentino e desidera approfondire ulteriormente le proprie abilità e conoscenze. Questo corso è ideale per chi vuole perfezionare la tecnica, esplorare nuove sequenze complesse e comprendere a fondo gli aspetti musicali del Tango, Vals e Milonga.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Mercoledì 22.00-23.00 | 12 lezioni a trimestre dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TANGO ARGENTINO - YOUNG (UNDER 30)

Il corso è pensato per giovani sotto i 30 anni che desiderano avvicinarsi al mondo del Tango Argentino. Questo corso offre un'opportunità unica per scoprire il Tango in tutti i suoi aspetti: non solo come danza, ma anche come fenomeno storico, culturale ed educativo. L'obiettivo è quello di far conoscere e apprezzare questa affascinante disciplina ai giovani, creando un ambiente dinamico e coinvolgente.

Docente Maria Luisa Taberini - Santiago Victor Mazza

Quando Mercoledì 19.00-20.00 | 12 lezioni a trimestre dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ALLA RICERCA DELLA VERITÀ SUL GIORNALISMO: EVOLUZIONE DI UNA PROFESSIONE

Affascinante e di grande richiamo, il mestiere del giornalista ha vissuto profonde trasformazioni, fino a doversi misurare con le sfide portate dal web, dalla multimedialità e dai social network. Il corso propone una sintesi di questa evoluzione, con una seconda parte dedicata al giornalismo sportivo.

Docente Flavio Vanetti

Quando Martedì 18.00-19.30 | 6 lezioni dal 15/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ARMOCROMIA - DALLE ORIGINI AD OGGI - METODO 12 + 4

Il corso è pensato per chi desidera approfondire la conoscenza dell'armocromia, esplorando la sua storia, la teoria contemporanea e le applicazioni pratiche. Per scoprire come l'armocromia può facilitare la vita quotidiana.

Docente Giovanna Panuccio

Quando Lunedì 9.30-11.30 | 3 lezioni dal 23/09/2024

Giovedì 15.00-17.00 | 3 lezioni dal 26/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ESPLORARE STORIE E MONDI, FUORI E DENTRO DI NOI

Un percorso di lettura e analisi guidato, che offre l'opportunità di condividere momenti di lettura e riflessione sui temi emersi, interrogando la nostra vita attraverso le storie lette. Ogni incontro prevede una lettura condivisa ad alta voce seguita da un confronto sui temi e sugli spunti emersi.

Docente Elisabetta Molteni

Quando Martedì 20.45-22.45 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Dove ONLINE

GERUSALEMME - STORIA DI UNA CITTA' SANTA, ORIGINE E STORIA DEI RAZZISMI

Il corso è volto a fornire l'opportunità per esplorare Gerusalemme oltre il pellegrinaggio, comprendendo la sua evoluzione, i significati per i residenti e l'interazione tra antichità e modernità. Le pietre, le rovine e i templi raccontano storie che il visitatore attento, percorrendo con calma strade e vicoli, può cogliere, percependo la profondità storica e l'eternità del luogo.

Docente Giorgio Tavani

Quando Lunedì 21.00-22.30 | 4 lezioni dal 25/11/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ECONOMIA POLITICA, MICROECONOMIA, MACROECONOMIA, ECONOMIA AZIENDALE, DIRITTO

Il corso offre un'ampia formazione su temi fondamentali come microeconomia, macroeconomia, economia politica, economia aziendale e diritto (amministrativo, pubblico e privato). Il corso è strutturato in lezioni online per garantire flessibilità e accessibilità.

Docente Giovanni Rizzi

Quando Lunedì 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 07/10/2024

Mercoledì 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 09/10/2024

Venerdì 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 11/10/2024

Sabato 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 12/10/2024

Sabato 9.00-11.00 | 1 lezione 19/10/2024

Dove ONLINE

I SITI UNESCO DELLA PORTA ACCANTO

Il corso è pensato per chi desidera conoscere e apprezzare i quattro straordinari siti UNESCO presenti nel territorio varesino. Le lezioni offriranno un'immersione completa nella storia, nell'arte e nelle esperienze che rendono questi luoghi unici.

Docente Simona Gamberoni

Quando Lunedì 10.00-11.30 | 4 lezioni dal 28/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

L'ARTE DELLA FALCONERIA - STORIA, TECNICA E PRATICA

Il corso offre un'esperienza completa sulla storia, tecniche e pratiche della falconeria. Include lezioni teoriche e pratiche con un'uscita sul campo per interagire direttamente con i rapaci.

Docente Fabrizio Piazza

Quando Martedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 1/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LA FOTOGRAFIA COME LINGUAGGIO UNIVERSALE

Il corso è un percorso educativo dedicato ai ragazzi dai 13 ai 16 anni e che parte dalla visione dell'uomo come consapevolezza di non poter coincidere con la realtà, esplorando come la fotografia abbia evoluto e trasformato la nostra percezione del mondo.

Docente Ricardo Francone

Quando Lunedì 15.00-17.00 | 1 lezione 23/09/2024

Mercoledì 15.00-17.00 | 1 lezione 25/09/2024

Giovedì 15.00-17.00 | 1 lezione 26/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Il corso è pensato per offrire un'esplorazione unica di Varese, guidando i partecipanti attraverso le sue strade storiche e rioni. Attraverso immagini d'epoca, rivela la storia e il patrimonio culturale della città, permettendo di scoprirne la bellezza e le trasformazioni nel corso del tempo.

Docente Samuele Corsalini

Quando Lunedì 21.00-22.00 | 10 lezioni dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

LE CITTÀ DEL MONDO

È un corso che esplora le città iconiche dal punto di vista urbanistico, storico e sociale. Analizzeremo la loro conformazione, identità e le problematiche moderne. Studieremo città come Barcellona, Roma, Milano, Detroit e altre per capire il loro sviluppo unico e le sfide attuali.

Docente Beatrice Massironi

Quando Giovedì 19.00-20.00 | 5 lezioni dal 26/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

STORIA DELLA FILOSOFIA

Il corso è pensato per chi desidera esplorare le idee, i pensatori e i movimenti che hanno plasmato il pensiero umano attraverso i secoli.

Docente Antonio Giuseppe Balistreri

Quando Domenica 10.30-12.00 | 10 lezioni dal 29/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

LA GESTIONE DEL RISPARMIO (BASE)

Il corso insegna tecniche per ottimizzare il tempo e risparmiare risorse, migliorando la consapevolezza finanziaria. I partecipanti diventeranno più autonomi e resilienti, acquisendo strumenti per una gestione efficiente del tempo e delle risorse future.

Docente Saverio Bennardo

Quando Lunedì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 23/09/2024 **ONLINE**
Martedì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 24/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

LA GESTIONE DEL RISPARMIO (AVANZATO)

Il corso tratta gestione avanzata del patrimonio, conoscenza di derivati e strumenti a leva, strategie di investimento con compensazioni fiscali e approfondimento dei principali indicatori di mercato.

Docente Saverio Bennardo

Quando Lunedì 20.15-21.25 | 5 lezioni dal 23/09/2024

Dove **ONLINE**

QUANDO LA GRANDE LETTERATURA INCONTRA LA GRANDE STORIA

La formula proposta - Letteratura e Storia - consente ai partecipanti al corso di immergere il romanzo all'interno del contesto storico di riferimento. Ne nasce una lettura del romanzo più completa e approfondita, e più capace di stimolare la curiosità di chi ascolta. Allo stesso tempo i cinque contesti storici scelti sono arricchiti dallo sguardo degli autori, spesso coinvolti umanamente all'interno di realtà politico-sociali molto complesse.

Docente Giancarlo Restelli

Quando Mercoledì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 02/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ORIGINE E STORIA DEI RAZZISMI

Il sentimento di diffidenza e di avversione nei confronti di chi percepiamo come diverso da noi fa parte della natura umana, dei nostri modelli culturali, o è un fenomeno sociale? E quella forma di razzismo che viene indicata come antisemitismo, un insieme di pregiudizio e di luoghi comuni con cui taluni guardano agli ebrei, da cosa, da chi e da dove genera? E infine, chi si definisce non antisemita, ma antisionista, sa quale è la differenza?

Docente Giorgio Tavani

Quando Lunedì 21.00-22.30 | 3 lezioni dal 14/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

STORIA DEL GIOIELLO

Il corso offre un viaggio stimolante attraverso le epoche storiche, esplorando l'evoluzione artistica, sociale e culturale dei gioielli e delle pietre preziose. Da civiltà antiche come l'Egitto e la Grecia, al Rinascimento e al Barocco europeo, fino all'Art Nouveau, all'Art Déco e ai gioielli contemporanei, verrà analizzato come i gioielli hanno riflesso e influenzato le diverse civiltà nel corso dei secoli.

Docente Valentina Grassi

Quando Lunedì 10.00-11.30 | 6 lezioni dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

UFO E ALIENI

L'ufologia non è più materia che merita di essere derisa e snobbata, ma è un tema che è diventato di grande attualità. Il corso vuole dunque dare un'infarinatura ad ampio spettro: dalla storia degli avvistamenti, ai casi più famosi, alla contaminazione con altre realtà, come cinema, arte e filatelia.

Docente Flavio Vanetti

Quando Mercoledì 18.00-19.30 | 6 lezioni dal 16/10/2024

Dove Fondazione Marcello Morandini | via Francesco del Cairo, 41 | Varese

ENOGASTRONOMIA

AVVICINAMENTO AL VINO

Questo corso offre l'opportunità di imparare i principi fondamentali dell'analisi sensoriale del vino, acquisendo le competenze per identificare e classificare i vini con metodo e precisione.

Docente Marika Chioetto

Quando Mercoledì 17.00-19.00 | 3 lezioni dal 13/11/2024

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

APERITIVI D'AUTORE

Questo corso insegna a realizzare i principali cocktail da aperitivo, accompagnandoli con piatti semplici ma d'impatto per ogni occasione.

Quando Lunedì 15.00-18.00 | 3 lezioni dal 10/02/2025

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

CAFFETTERIA E LATTE ART

Il caffè dalla A alla Z: questo corso è pensato per conoscere la storia sulla coltivazione e sul consumo di caffè, i processi di lavorazione e le tecniche di preparazione dell'espresso. Verranno realizzati i principali prodotti di caffetteria e, attraverso una Masterclass sul Latte Art, si imparerà a preparare bevande complesse e artistiche.

Docente Cristian Pavan

Quando Venerdì 15.00-17.00 | 5 lezioni dal 18/10/2024

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

COCKTAIL E STORIA DELLE BEVANDE

Il corso offre l'opportunità di imparare a preparare cocktail famosi e unici attraverso lezioni teoriche e pratiche. Verranno esplorate le tecniche di mixology, la storia dei distillati e l'arte delle guarnizioni.

Docente Marcello Tarantino

Quando Mercoledì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 02/10/2024

Giovedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 03/10/2024

Dove Cafè Teatro | Piazza della Repubblica, 2 | Varese

I GRANDI LIEVITATI

Insieme alla Specialista di panificazione Simona Lauri verranno apprese le nozioni sui cicli e le tecniche da impiegare per ottenere diversi e migliori prodotti lievitati, realizzabili anche nel contesto domestico, con un approccio pratico e concreto alla lavorazione e alla produzione di panettoni, veneziane e brioches.

Docente Simona Lauri

Quando Lunedì 14.00-18.00 | 4 lezioni dal 14/10/2024

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

PASTICCERIA BASE

Questo corso è pensato per scoprire i segreti della pasticceria, imparando a lavorare materie prime e gli impasti di base, per realizzare i principali prodotti della pasticceria italiana, lievitati, sfogliati e piccola pasticceria.

Docente Andrea Buosi

Quando Giovedì 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 14/11/2024

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

PASTICCERIA MODERNA

Questo corso è pensato per perfezionare le proprie competenze in pasticceria, imparando a selezionare i migliori prodotti e a realizzare torte moderne e prodotti a base di cioccolato.

Docente Andrea Buosi

Quando Giovedì 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 06/02/2025

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

PASTA FRESCA E PASTA RIPIENA

Questo corso insegna a creare impasti, pasta fresca e pasta ripiena per la preparazione di piatti della tradizione e rivisitati.

Docente Andrea Broggin

Quando Lunedì 15.00-17.00 | 4 lezioni dal 13/01/2025

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

PIZZERIA

In poche lezioni verranno introdotte le varie tipologie di farine utilizzate, i vari tipi di impasto, i vari tipi di pizza ed i loro ingredienti, le tecniche di stesura dell'impasto, di condimento e di cottura con diverse tipologie di forno, con una particolare attenzione al gluten free e alle tendenze del momento. All'interno del corso è prevista una Masterclass sulla Pizza Gourmet.

Docente Leone Coppola

Quando Martedì 15.00-18.00 | 4 lezioni dal 21/01/2025

Dove Istituto De Filippi | Via L. Brambilla, 15 | Varese

GREEN

ARTE FLOREALE PER PRINCIPIANTI

Il corso introduce all'arte floreale con focus sull'uso di materiali ecologici e fiori italiani. Gli esperti offriranno le competenze per creare composizioni rispettose dell'ambiente.

Docente Michela Berlotti

Quando Mercoledì 20.30-22.00 | 5 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

OCCHIO ALLA PENNA: BIRDWATCHING IN PROVINCIA DI VARESE

Il corso offre un'esperienza immersiva nell'osservazione diretta degli uccelli, ideale per chi ama la natura e desidera imparare a riconoscerli nel loro habitat naturale.

Docente Andrea Vidolini

Quando Venerdì 21.00-23.00 | 5 lezioni dal 04/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

AI PER IL SUCCESSO DIGITALE: POTENZA LA TUA PRESENZA ONLINE CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Il corso insegna l'uso avanzato di AI e strumenti digitali per migliorare la presenza online, includendo branding, gestione dei social media e creazione di contenuti tramite lezioni pratiche e interattive.

Docente Giulia Bianchi

Quando Giovedì 18.00-20.00 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

CANVA: GRAFICA SEMPLICE

Il corso è consigliato per l'utilizzo di Canva Pro per sfruttare al massimo tutte le funzionalità offerte dalla piattaforma.

Docente Noemi Padova

Quando Giovedì 19.00-21.00 | 5 lezioni dal 03/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

COS'È E COME FUNZIONA L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Il corso offre una formazione completa sull'uso di strumenti di IA in classe, introducendo i partecipanti ai concetti fondamentali dell'Intelligenza Artificiale, del Machine Learning e delle reti neurali: per imparare ad utilizzare app e software intuitivi basati sull'IA per generare testi, immagini e sviluppare chatbot didattici.

Docente Domenico Di Sivio Bianchi

Quando Lunedì 19.00-21.00 | 10 lezioni dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

DEEP WEB, HACKERS, CYBERCRIME

Questo corso offre una panoramica dettagliata dei nuovi rischi in rete e fornisce le competenze necessarie per proteggersi efficacemente.

Docente Marco Balduzzi

Quando Mercoledì 21.00-23.00 | 2 lezioni dal 23/10/2024

Dove ONLINE

FOTOGRAFIA

Il corso è pensato per principianti che desiderano imparare le tecniche fondamentali della fotografia di ritratto, dalla composizione alla gestione della luce, fino alla post-produzione.

Docente Daniela Boito

Quando Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 28/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

FOTOGRAFIA DIGITALE (BASE)

Il corso di fotografia per principianti insegna tecniche e strumenti digitali per catturare immagini straordinarie. Adatto a chi vuole imparare i fondamenti della fotografia digitale.

Docente Gianluca Bertoni

Quando Martedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 01/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

FOTOGRAFIA DIGITALE (BASE)

Il corso è pensato per chi desidera avvicinarsi al mondo della fotografia e imparare ad utilizzare la propria fotocamera digitale in modo efficace.

Docente Maurizio Bonetti

Quando Mercoledì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 18/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

FOTOGRAFIA DIGITALE (AVANZATO)

Il corso è pensato per chi ha già una base di fotografia digitale e vuole perfezionare la tecnica di fotografia e fotoritocco.

Docente Gianluca Bertoni

Quando Martedì 20.30- 22.30 | 7 lezioni dal 26/11/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

FOTOGRAFIA DIGITALE (AVANZATO)

Il corso avanzato per fotografi esperti offre tecniche avanzate e strategie creative per migliorare le competenze fotografiche oltre il livello base.

Docente Maurizio Bonetti

Quando Giovedì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 19/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

IL POTERE DI LINKEDIN

Il corso è pensato per imparare gli elementi fondamentali che compongono la piattaforma e come utilizzarla efficacemente per costruire e promuovere un profilo professionale. Questo corso aiuterà a comprendere cosa è giusto comunicare su LinkedIn e per chi è indicata questa piattaforma.

Docente Noemi Padova

Quando Sabato 9.00-11.00 | 1 lezione 30/11/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

INSTAGRAM PER LIBERI PROFESSIONISTI

Il corso guiderà attraverso gli elementi fondamentali della piattaforma, aiutando a definire una strategia efficace, a creare un piano editoriale e a produrre contenuti accattivanti, inclusi i reel.

Docente Noemi Padova

Quando Giovedì 19.00-21.00 | 5 lezioni dal 07/11/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

MICROSOFT EXCEL (BASE)

Il corso fornirà le basi necessarie per gestire dati, creare fogli di calcolo e utilizzare formule e funzioni basilari.

Docente Alessandro Lopa

Quando Lunedì 20.30-22.00 | 10 lezioni dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PER I CORSI DI INFORMATICA O FOTOGRAFIA È NECESSARIO PORTARE LA PROPRIA ATTREZZATURA.

"FAI DA TE" PER ORGANIZZARE IL TUO EVENTO

Il corso prepara a pianificare e gestire autonomamente battesimi, comunioni, compleanni e matrimoni: imparando aspetti come la gestione del budget, selezione fornitori, pianificazione logistica, creatività decorativa e gestione degli invitati.

Docente Francesca Laici

Quando Martedì 12.00-14.00 | 2 lezioni dal 01/10/2024

Dove Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

ARMOCROMIA MASCHILE

Il corso è dedicato agli uomini che desiderano conoscere le origini dell'armocromia e scoprire come applicarla nella vita quotidiana per vestirsi in armonia cromatica.

Docente Giovanna Panuccio

Quando Sabato 14.00-16.30 | 2 lezioni dal 05/10/2024

Domenica 9.30-12.00 | 2 lezioni dal 06/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

BRIDAL STYLING - COME FARE SCELTE E ACQUISTI CONSAPEVOLI PER IL MATRIMONIO

Il corso è dedicato alle future spose e pensato per creare un look impeccabile per il matrimonio. Le spose verranno guidate nell'acquisto dell'abito e degli accessori, valorizzando la personalità e la figura. Le lezioni teoriche e pratiche ridurranno lo stress e arricchiranno la gioia nella pianificazione del matrimonio.

Docente Giovanna Panuccio

Quando Sabato 9.30-12.00 | 2 lezioni dal 28/09/2024

Domenica 9.30-12.00 | 2 lezioni dal 29/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

CANTO NEL BOSCO

Il corso esplora il canto in armonia con la natura, insegnando tecniche vocali di base e improvvisazione ispirata ai suoni del bosco. Include preparazione fisica e mentale, creazione di melodie integrate con l'ambiente e possibilità di avanzare verso spettacoli nel bosco.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 15/09/2024

Dove Goccia d'Oro Ranch | Via dei Mulini, 60 | Malnate

CERAMIKIDS (BAMBINI DAI 4 ANNI)

Il corso è pensato per i più piccoli che desiderano esplorare il mondo della ceramica attraverso un percorso creativo e divertente. Adatto ai bambini dai 4 anni in su, questo corso offre un ambiente stimolante e sicuro dove i bambini possono esprimere la loro creatività, imparare nuove abilità manuali e divertirsi con l'argilla.

Docente Manuela Palmas

Quando Sabato 15.00-17.00 | 1 lezione 21/09/2024

Domenica 10.30-12.30 | 1 lezione 22/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

DECORAZIONE TERZO FUOCO - PORCELLANA E CERAMICA

Il corso è pensato per chi desidera imparare l'arte raffinata della decorazione su oggetti in ceramica e porcellana, utilizzando la tecnica del terzo fuoco. Questo percorso formativo guiderà attraverso le tecniche decorative più avanzate, permettendoti di creare pezzi unici e personalizzati.

Docente Manuela Palmas

Quando Giovedì 14.00-16.00 | 5 lezioni dal 26/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

GIOCOLANDO "LABORATORIO DI ARTI CIRCENSI"

Il corso è pensato per bambini 6-12 anni e offre un'introduzione alle arti circensi, integrando motricità e gioco. Le attività includono acrobatica, clowneria e giocoleria con palline, cerchi, clave e diablo. L'approccio è ludico e sicuro, mirato allo sviluppo delle capacità fisiche e motorie attraverso esperienze divertenti e coinvolgenti.

Docente Marco Canil

Quando Martedì 17.30-18.30 | 12 lezioni dal 01/10/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

I BAMBINI DAI 3 AI 6 ANNI HANNO BISOGNO DI...

Il corso è progettato per le mamme che desiderano approfondire le loro conoscenze sullo sviluppo dei bambini in età prescolare. Attraverso laboratori esperienziali, i partecipanti esploreranno diverse tematiche cruciali per la crescita dei bambini, acquisendo strumenti pratici per supportare e stimolare il loro sviluppo.

Docente Laura Oliviero

Quando Sabato 10.00-12.00 | 4 lezioni dal 16/11/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MA QUANTO MI COSTI?! EDUCAZIONE ECONOMICA E MONETARIA

Il corso è pensato per spiegare ai bambini dagli 8 agli 11 anni le basi dell'uso del denaro, sia virtuale che reale. Attraverso un approccio ludico ed esperienziale, i bambini impareranno l'importanza di dare valore a ciò che desiderano, acquistano e utilizzano, in ottica futura.

Docente Tatiana Cogliati

Quando Giovedì 17.00-18.30 | 4 lezioni dal 03/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

Quando Sabato 10.30-12.00 | 4 lezioni dal 05/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

IMPARARE A LAVORARE A MAGLIA

Il corso è pensato per chi desidera apprendere le tecniche fondamentali di questa antica e affascinante arte: offre un percorso completo e pratico per iniziare a creare capi e accessori unici con le proprie mani.

Docente Laura Beatriz Pitrella

Quando Lunedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 23/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LABORATORIO DI CERAMICA

Il corso è pensato per chi desidera esplorare l'arte della decorazione ceramica attraverso diverse tecniche. Questo percorso creativo e pratico guiderà dall'apprendimento delle basi della modellazione dell'argilla fino alla decorazione con tecniche miste come Maiolica, Engobbi, Cuerda Seca e Raku.

Docente Manuela Palmas

Quando Lunedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 16/09/2024
Lunedì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 16/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

ORGANIZZAZIONE EVENTI, DALLA A ALLA Z

Il corso è volto a fornire un'attenta spiegazione circa le fasi dell'organizzazione eventi, adatto a chi vuole imparare a pianificare, gestire e promuovere eventi come webinar, conferenze, tornei o corsi, con focus su competenze pratiche e risultati di successo.

Docente Elisabetta Molteni

Quando Giovedì 21.00-22.00 | 5 lezioni dal 26/09/2024
Giovedì 21.00-22.00 | 5 lezioni dal 16/01/2025

Dove ONLINE

PILLOLE DI SCRITTURA...PER PRENDERTI CURA DI TE

Un laboratorio pensato per esplorare la propria identità, storia, valori ed emozioni usando la scrittura come strumento di cura e riflessione personale. Questo percorso offre un'opportunità unica di guardare al proprio percorso di vita con maggiore attenzione, acquisendo nuove consapevolezza attraverso la lente della scrittura.

Docente Elisabetta Molteni

Quando Sabato 11.00-12.30 | 9 lezioni dal 21/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

SESSIONE DI GDR IMMERSIVO/DIVULGATIVO

Il corso, pensato per i ragazzi dai 13 anni, presenta una serie di incontri progettati per offrire un'esperienza unica nel mondo dei giochi di ruolo (GDR). Durante queste sessioni, i partecipanti vivranno avventure immersive che stimoleranno l'interazione sociale e utilizzeranno l'avventura stessa come base per divulgare nozioni scientifiche e antropologiche. Questo corso è ideale per appassionati di giochi di ruolo, curiosi di scienze e chiunque desideri esplorare nuove modalità di apprendimento.

Docente Fabio Zavonello

Quando Lunedì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 23/09/2024
Giovedì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 26/09/2024

Dove Games Academy Srl | Via Magenta 13 | Varese

PARTY PLANNER (BASE)

Il corso è pensato per chi desidera acquisire le competenze fondamentali per la pianificazione e l'organizzazione di eventi.

Docente Francesca Laici

Quando Martedì 14.15-16.15 | 3 lezioni dal 01/10/2024

Dove Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Il corso è pensato per chi desidera apprendere le tecniche fondamentali del restauro di mobili e oggetti di piccole dimensioni, nonché l'arte della decorazione pittorica su legno.

Docente Simonetta Pagani

Quando Lunedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 30/09/2024
Venerdì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 04/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

SCRITTURA CREATIVA: I CAPITOLI FONDAMENTALI

Il corso di scrittura creativa offre incontri coinvolgenti per sviluppare abilità narrative e tecniche di storytelling per creare storie avvincenti e ben strutturate.

Docente Carlotta Pinto

Quando Giovedì 20.30-22.30 | 8 lezioni dal 26/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

STILE E GUARDAROPA - COME AFFRONTARE IL PROPRIO ARMADIO SENZA STRESS

Il corso aiuterà a capire cosa c'è che non va nel proprio guardaroba e a riorganizzarlo in modo più funzionale e spensierato, migliorando il proprio stile personale.

Docente Giovanna Panuccio

Quando Martedì 9.30-11.30 | 2 lezioni dal 24/09/2024
Martedì 14.00-16.00 | 2 lezioni dal 24/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TESSITURA SU TELAIO MANUALE A PETTINE LICCIO

Il corso è pensato per chi desidera esplorare l'antica arte della tessitura manuale, imparando a creare tessuti unici e personalizzati. Il corso guiderà attraverso le tecniche fondamentali della tessitura, dall'orditura alla finitura del tessuto.

Docente Simonetta Pagani

Quando Martedì 19.30-21.30 | 10 lezioni dal 01/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

TORNEI DI YU-GI-OH! E MAGIC

Partecipare ai tornei di carte Magic e Yu-Gi-Oh! è un'esperienza formativa che permetterà di migliorare le abilità strategiche e sociali in un contesto competitivo. Questo corso è pensato per i ragazzi dai 13 anni che desiderano approfondire la loro conoscenza delle regole, esplorare tattiche avanzate e incontrare altri giocatori con cui condividere la passione per questi giochi.

Docente Fabio Zavonello

Quando Venerdì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 27/09/2024

Dove Games Academy Srl | Via Magenta 13 | Varese

TUTTI I COLORI DEL MAKE UP

Il corso guida nel creare un trucco valorizzante con facilità, focalizzandosi sull'uso dei colori appropriati per migliorare la tecnica di trucco.

Docente Elisa Picco

Quando Martedì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 01/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

WEDDING PLANNER (BASE)

Il corso base è pensato per chi desidera intraprendere la carriera di organizzatore di matrimoni o per chi semplicemente vuole acquisire competenze nell'organizzazione di eventi matrimoniali.

Docente Francesca Laici

Quando Lunedì 12.00-14.00 | 8 lezioni dal 30/09/2024

Dove Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

LINGUA

DANESE (LIVELLO A1)

Il corso introduttivo di lingua danese è progettato per principianti assoluti che desiderano imparare la lingua da zero: verranno acquisite competenze linguistiche di base per comunicare e dialogare in situazioni quotidiane esplorando la cultura danese.

Docente Luca Piazza

Quando Mercoledì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 18/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

FRANCESE (A1)

Il corso è pensato per chi desidera iniziare a imparare la lingua francese partendo da zero. Questo corso aiuterà a sviluppare le competenze linguistiche di base necessarie per comprendere e comunicare in francese, creando solide fondamenta per ulteriori progressi.

Docente Ludovico La Fragola

Quando Sabato 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 05/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

FRANCESE (A1.1)

Il corso è progettato per principianti assoluti che desiderano iniziare a imparare la lingua francese. Il corso fornirà le competenze necessarie per comprendere e utilizzare espressioni quotidiane e frasi basilari, permettendo di comunicare in situazioni semplici.

Docente Ludovico La Fragola

Quando Venerdì 19.00-20.30 | 12 lezioni dal 27/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (LIVELLO BASE A1-B1)

Il corso guida dall'A1 al B1 in inglese, potenziando competenze in ascolto, lettura, scrittura e conversazione con metodo interattivo, esercizi, giochi di ruolo e attività di gruppo.

Docente Fabio Pintaudi

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (LIVELLO INTERMEDIO B1-B2)

Il corso mira a potenziare le competenze linguistiche in inglese con un metodo mirato, facilitando il consolidamento e l'espansione delle conoscenze per raggiungere obiettivi specifici.

Docente Fabio Pintaudi

Quando Giovedì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 26/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

INGLESE (PRINCIPIANTI)

Il corso è progettato per principianti assoluti di inglese, offrendo una formazione completa in reading, listening, writing e speaking: fornirà una solida base linguistica per comunicare efficacemente in situazioni quotidiane e per il continuo miglioramento delle competenze linguistiche.

Docente Barbara Merli

Quando Lunedì e Giovedì 20.00-21.30 | 30 lezioni dal 30/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

INGLESE (PRINCIPIANTI ASSOLUTI)

Il corso introduttivo di inglese è ideale per principianti assoluti. Offre lezioni interattive per avviare la comprensione e la comunicazione in inglese.

Docente Lorena Castiglioni

Quando Venerdì 12.00-13.00 | 10 lezioni dal 04/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

ENGLISH IN ACTION: IMPARA DIVERTENDOTI (LIVELLO A2)

Il corso è progettato per adulti e ragazzi e utilizza un approccio collaborativo ed esperienziale volto all'apprendimento della lingua inglese livello A2. Questo corso permetterà di acquisire abilità linguistiche in contesti quotidiani in modo divertente e coinvolgente offrendo un'esperienza piacevole e stimolante.

Docente Eliana Poilucci

Quando Giovedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 24/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

GENERAL ENGLISH (LIVELLO A2)

Il corso è pensato per migliorare la capacità di conversazione in inglese degli adulti, sia a fini professionali che personali. Tramite esercizi pratici arricchisce il vocabolario e migliora la pronuncia.

Docente Giada Moioli

Quando Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 28/09/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

INGLESE (LIVELLO 0)

Il corso è pensato per chi non ha mai studiato l'inglese e desidera iniziare a impararlo da zero. Questo corso guiderà nei primi passi per comprendere e comunicare in inglese.

Docente Daniela Boito

Quando Lunedì 11.00-12.00 | 20 lezioni dal 30/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

INGLESE (A1)

Il corso è pensato per chi desidera iniziare a imparare la lingua inglese partendo da zero. Questo corso aiuterà a sviluppare le competenze linguistiche di base necessarie per comprendere e comunicare in inglese, creando solide fondamenta per ulteriori progressi.

Docente Arianna Pavan

Quando Domenica 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 06/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

INGLESE (LETTURA B1)

Il corso è progettato per chi desidera migliorare le proprie abilità di lettura in inglese a livello intermedio. Questo corso aiuterà a sviluppare una comprensione più profonda dei testi scritti, ampliando il vocabolario e affinando le capacità di interpretazione.

Docente Massimiliano Alberio

Quando Mercoledì 18.30-19.30 | 15 lezioni dal 09/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

INGLESE (LIVELLO B1)

Il corso è progettato per chi ha già una conoscenza di base della lingua inglese e desidera migliorare le proprie competenze per raggiungere un livello intermedio.

Docente Sofia Iura

Quando Mercoledì 20.30-22.00 | 12 lezioni dal 18/09/2024

Dove ONLINE

INGLESE CONVERSAZIONE

Il corso mira a potenziare le capacità di conversazione in inglese attraverso attività interattive. Favorisce l'acquisizione di fluidità e sicurezza nel parlare inglese in un ambiente stimolante.

Docente Donatella Costa

Quando Mercoledì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 25/09/2024

Dove ONLINE

ENGLISH CONVERSATION & CULTURE CLUB (INTERMEDIATE B1)

Il corso è progettato per chi possiede già una buona padronanza della lingua inglese e desidera arricchire il proprio vocabolario e migliorare la fluency.

Docente Annette Porte

Quando Martedì 10.30-12.00 | 12 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

ENGLISH CONVERSATIONS WITH FRIENDS (ADVANCED - C1)

Il corso è pensato per chi ha una padronanza avanzata della lingua inglese e desidera migliorare ulteriormente la propria fluency e arricchire il proprio vocabolario.

Docente Annette Porte

Quando Sabato 11.00-12.30 | 10 lezioni dal 28/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SECTORIAL ENGLISH, EVERYDAY ENGLISH (LIVELLO A2/B1)

Il corso è pensato per potenziare la conoscenza dell'inglese sia tecnico che quotidiano. Offre esercitazioni pratiche e conversazioni per migliorare la fluidità e la competenza linguistica settoriale.

Docente Biagio Gravina

Quando Sabato 16:30-18:30 | 12 lezioni dal 21/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ITALIANO PER STRANIERI

Il corso, adatto a tutti i livelli, dal principiante assoluto all'avanzato, è pensato per aiutare a sviluppare le competenze linguistiche necessarie per vivere, lavorare o studiare in Italia.

Docente Laura Beatriz Pitrella

Quando Venerdì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 27/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

ITALIANO PER STRANIERI (A1)

Il corso introduttivo di lingua italiana è progettato per principianti assoluti. Un percorso per sviluppare competenze linguistiche di base, permettendo di comprendere e comunicare in italiano, creando solide fondamenta per il miglioramento continuo.

Docente Arianna Pavan

Quando Sabato 10.00-11.30 | 20 lezioni dal 05/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

PORTOGHESE PER STRANIERI (A1)

Il corso è pensato per chi desidera iniziare a imparare la lingua portoghese partendo da zero: aiuterà a sviluppare le competenze linguistiche di base necessarie per comprendere e comunicare in portoghese, creando solide fondamenta per ulteriori progressi.

Docente Elaine Santos Dos Reis

Quando Mercoledì 19.00-20.30 | 20 lezioni dal 25/09/2024

Dove ONLINE

RUSSO (LIVELLO 0)

Il corso è pensato per principianti assoluti che desiderano imparare le basi della lingua russa attraverso un approccio pratico. Questo corso si concentra sull'utilizzo di frasi semplici di uso comune, nonché sulla scrittura e lettura dell'alfabeto cirillico.

Docente Giovanna Panuccio

Quando Martedì 18.00-19.30 | 12 lezioni dal 01/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

LINGUA E CULTURA SPAGNOLA (LIVELLO A1)

Il corso parte da zero per insegnare lingua e cultura spagnola, con focus su grammatica, vocabolario, conversazione, cultura hispanofona, tradizioni, letteratura e gastronomia ispanoamericana.

Docente Patrizia Muraca

Quando Lunedì 16.30-18.00 | 12 lezioni dal 07/10/2024

Mercoledì 16.30-18.00 | 12 lezioni dal 09/10/2024

Venerdì 16.30-18.00 | 12 lezioni dal 11/10/2024

Dove ONLINE

SPAGNOLO (A1)

Il corso è pensato per chi desidera iniziare a imparare la lingua spagnola partendo da zero: aiuterà a sviluppare le competenze linguistiche di base necessarie per comprendere e comunicare in spagnolo, creando solide fondamenta per ulteriori progressi.

Docente Laura Beatriz Pitrella

Quando Martedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SPAGNOLO (B1)

Il corso è pensato per chi ha già una buona conoscenza della lingua spagnola e desidera approfondire le proprie competenze linguistiche per raggiungere un livello intermedio-avanzato.

Docente Laura Beatriz Pitrella

Quando Mercoledì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 25/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SPAGNOLO (B2)

Il corso è pensato per chi ha già una buona conoscenza della lingua spagnola e desidera approfondire le proprie competenze linguistiche per raggiungere un livello intermedio-avanzato. Attraverso un percorso didattico strutturato e interattivo, questo corso ti aiuterà a migliorare le tue abilità di ascolto, parlato, lettura e scrittura in spagnolo, rendendoti più sicuro e fluente nella comunicazione.

Docente Laura Beatriz Pitrella

Quando Giovedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 26/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SPAGNOLO PER PRINCIPIANTI (LIVELLO A1) + CONVERSAZIONE CON INSEGNANTE MADRELINGUA SPAGNOLA

Il corso introduttivo di spagnolo offre lezioni strutturate e conversazioni con un insegnante madrelingua per raggiungere il livello A1 e migliorare la comunicazione fluente in spagnolo.

Docente Monica Raquel Aimone

Quando Martedì 15.00-16.30 | 15 lezioni dal 01/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

SPAGNOLO BASE (LIVELLO A1 A A2) + CONVERSAZIONE CON INSEGNANTE MADRELINGUA SPAGNOLA

Il corso di spagnolo mira a raggiungere competenza da A1 a A2 con lezioni strutturate e conversazioni con un insegnante madrelingua per sviluppare basi linguistiche solide.

Docente Monica Raquel Aimone

Quando Venerdì 18.00-19.30 | 15 lezioni dal 04/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PER ALCUNI CORSI È PREVISTO L'ACQUISTO DI UN LIBRO
DI TESTO A CARICO DEL CORSISTA.

JUGAMOS: LABORATORI DI GIOCO DI LINGUA SPAGNOLA

BAMBINI

Il corso è pensato per bambini dai 6 agli 11 anni che desiderano avvicinarsi alla lingua spagnola attraverso un approccio ludico e laboratoriale. Questo percorso offre un'esperienza di apprendimento interattiva e divertente, strutturata in 5 moduli, ciascuno composto da 2 incontri, che permetterà ai bambini di imparare lo spagnolo giocando e partecipando a attività narrative coinvolgenti.

Docente Tatiana Cogliati

Quando Lunedì 16.30-18.00 | 10 lezioni dal 30/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TEDESCO (LIVELLO 0)

Il corso è pensato per chi non ha mai studiato la lingua tedesca e desidera iniziare da zero. Questo corso guiderà nei primi passi per comprendere e comunicare in tedesco, fornendo una solida base per futuri progressi.

Docente Massimiliano Alberio

Quando Mercoledì 20.00-21.30 | 15 lezioni dal 09/10/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

TEDESCO (LIVELLO 0)

Il corso è pensato per chi desidera iniziare a imparare il tedesco, partendo dalle fondamenta grammaticali fino a sviluppare la capacità di esprimersi con sicurezza.

Docente Daniela Boito

Quando Martedì 12.00-13.00 | 20 lezioni dal 24/09/2024

Venerdì 12.00-13.00 | 20 lezioni dal 27/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

TEDESCO (A1.1)

Il corso fornirà le competenze necessarie per comprendere e utilizzare espressioni quotidiane e frasi basilari, consentendo di comunicare in situazioni semplici.

Docente Ludovico La Fragola

Quando Venerdì 20.30-22.00 | 12 lezioni dal 27/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MENTE**COSTRUIRE RELAZIONI EFFICACI: DA DOVE PARTIRE?**

Il corso aiuterà a costruire relazioni di qualità e a migliorare il proprio modo di comunicare e di stare nella relazione con l'altro. Maggiore consapevolezza rispetto ai propri stili relazionali e comunicativi verrà acquisita, ponendo particolare focus all'esplorazione di quelle competenze differenzianti che è utile nutrire ed allenare per migliorare la propria modalità di rapportarsi agli altri.

Docente Giuditta Tanzarella

Quando Martedì 13.30-15.00 | 4 lezioni dal 12/11/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

DECLUTTERING - IMPARA A LASCIARE ANDARE GLI OGGETTI CHE TI APPESANTISCONO LA VITA

Il corso offre tecniche di decluttering, esercizi di riflessione e supporto emotivo ed è ideale per chi vuole alleggerire i propri spazi e la propria mente. Attraverso lezioni pratiche e strategie organizzative, sarà possibile liberare energia e creare spazi funzionali.

Docente Marta Ferro

Quando Martedì 11.00-12.00 | 4 lezioni dal 17/09/2024
Martedì 17.00-18.00 | 4 lezioni dal 17/09/2024

Dove ONLINE

DECLUTTERING MENTALE

Il corso offre tecniche di focalizzazione per ridurre ansia e stress, promuovendo il benessere con attività pratiche per organizzare la mente.

Docente Antonella Ghidini

Quando Martedì 17.00-18.00 | 6 lezioni dal 01/10/2024
Giovedì 17.00-18.00 | 6 lezioni dal 03/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

L'ANALISI DELLA PERSONALITÀ ATTRAVERSO LA SCRITTURA

Il corso fornirà le basi per interpretare la scrittura e rivelare tratti della personalità, attitudini professionali, capacità intellettive, emotive e sociali.

Docente Alessia Di Tommaso

Quando Venerdì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 20/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

DONNE ALLEATE: LABORATORIO DI COACHING UMANISTICO

Il laboratorio offre uno spazio inclusivo per donne, focalizzato sul coaching umanistico per l'autorealizzazione e la felicità. Attraverso sessioni individuali e di gruppo, esercizi pratici e condivisioni, le partecipanti esplorano potenzialità personali, punti di forza e aree di miglioramento, creando un ambiente di sostegno reciproco per la crescita personale.

Docente Maite Lischetti

Quando Mercoledì 19.00 - 20.30 | 8 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

Quando Sabato 10.00-11.30 | 8 lezioni dal 28/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calciniate del Pesce | Varese

Quando Lunedì 19.00 - 20.30 | 8 lezioni dal 30/09/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

FOREST BATHING AL MONTE SAN FRANCESCO

Il corso di Forest Bathing sul Monte San Francesco a Pertica offre un'esperienza di benessere e mistero nella natura. Attraverso passeggiate guidate e meditazioni, verranno esplorate la storia e le leggende del Monte, apprendendo tecniche di consapevolezza per migliorare il benessere psicofisico e integrare il bagno di bosco nella vita quotidiana.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Domenica 10.00-13.00 | 1 lezione 13/10/2024

Dove Da Sacro Monte a Monte Francesco in Pertica

FOREST BATHING - IL BAGNO NEL BOSCO

Il corso su Shinrin-Yoku, noto come Forest Bathing, approfondisce i benefici scientifici e le tecniche per connettersi con la natura attraverso camminate consapevoli, meditazione guidata e esercizi di mindfulness. Promuove il benessere psicofisico attraverso la riflessione e l'integrazione della pratica nella vita quotidiana, facilitando una rigenerazione profonda e un miglioramento del benessere generale.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 22/09/2024

Dove Goccia d'Oro Ranch | Via dei Mulini, 60 | Varese

ESSERE MAMMA: LABORATORIO DI COACHING UMANISTICO

MAMME

Il corso è dedicato a tutte le mamme: si propone come uno spazio inclusivo, condiviso e aperto, dove le mamme possono esplorare le proprie potenzialità e individuare i passi per la propria autorealizzazione e felicità, in relazione alla loro vita di mamme.

Docente Maite Lischetti

Quando Martedì 17.30-19.00 | 8 lezioni dal 15/10/2024

Giovedì 16.30-18.00 | 8 lezioni dal 17/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

GESTIONE DELLO STRESS

Il corso è progettato per fornire una formazione completa sullo stress e sulle strategie di gestione, con l'obiettivo di migliorare il benessere personale e la produttività.

Docente Filippo Fortunato

Quando Martedì 18.00-18.50 | 5 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LA TUA IMMAGINE PARLA DI TE

Il corso mira a migliorare sicurezza e benessere attraverso l'uso consapevole dell'immagine. Esplora l'estetica e la comunicazione tramite colori, abiti e accessori, rivelando informazioni sulla propria personalità.

Docente Elisa Picco

Quando Martedì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 12/11/2024

Dove ONLINE

MIGLIORA LA TUA AUTOSTIMA

Il corso mira a migliorare autostima e benessere quotidiano con tecniche efficaci per sviluppare fiducia nelle proprie capacità e percezione di sé.

Docente Filippo Fortunato

Quando Martedì 19.00-19.50 | 5 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

STRATEGIE DI CREATIVITÀ

Il corso potenzia la risoluzione dei problemi e la comunicazione tramite giochi e interazioni verbali. Favorisce la crescita personale e professionale con sessioni interattive e giochi di parole.

Docente Marina Caversazio

Quando Martedì 21.00-22.30 | 8 lezioni dal 08/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MINDFUL TRAINING: PSICOLOGIA DELLO SPORT E ALLENAMENTO MENTALE

Il corso è dedicato ad atleti e appassionati di sport che vogliono potenziare le loro prestazioni tramite mindfulness e psicologia sportiva avanzata. Offre gli strumenti per sviluppare una mente resiliente e il massimo potenziale atletico.

Docente Francesco Bizzozzero

Quando Lunedì 19.00-20.00 | 8 lezioni dal 16/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

GESTIONE DEL TEMPO: OTTIMIZZA IL TUO TEMPO PER UNA PRODUTTIVITÀ MASSIMA

Il corso offre strategie di gestione del tempo per migliorare la produttività e ridurre lo stress attraverso pianificazione e organizzazione efficaci.

Docente Filippo Fortunato

Quando Martedì 20.00-20.50 | 5 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

MINDFULNESS E RIDUZIONE DELLO STRESS

Il corso è progettato per chi desidera imparare tecniche efficaci per gestire lo stress e migliorare il benessere mentale e fisico.

Docente Massimiliano Moschella

Quando Martedì 10.00-12.00 | 10 lezioni dal 17/09/2024

Martedì 19.30-21.30 | 10 lezioni dal 24/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MINDFULNESS PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Il corso è progettato per aiutare a gestire lo stress quotidiano, migliorare la qualità di vita e sviluppare una maggiore consapevolezza del presente.

Docente Francesco Bizzozzero

Quando Lunedì 18.00-19.00 | 8 lezioni dal 16/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MINDFULNESS PER RISOLVERE ANSIA, PREOCCUPAZIONI E DISTURBI DEL CORPO

La Mindfulness è uno stile di vita per gestire stress, ansia, insonnia e malattie croniche. Il corso consente di dare il nome giusto agli avvenimenti e trovare le strategie per risolvere i problemi.

Docente Annalisa Conti

Quando Lunedì 17.30-19.00 | 12 lezioni dal 23/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

SOSTENERE IL CAREGIVER NELLA RELAZIONE CON IL PROPRIO CARO

Il corso fornisce strumenti per costruire una relazione costruttiva con i familiari affetti da demenza. Attraverso spunti teorici e attività pratiche, i partecipanti impareranno a interpretare i bisogni dei propri cari, gestire le emozioni e promuovere il benessere reciproco, stabilendo obiettivi relazionali realistici.

Docente Antonella Ossola

Quando Giovedì 20.00-22.00 | 3 lezioni dal 03/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

WORKSHOP DI MINDFULNESS

Il corso, strutturato in un incontro pomeridiano intensivo di Mindfulness, insegna tecniche per gestire lo stress e migliorare il benessere mentale e fisico. Include argomenti come la Mindfulness, le dinamiche dello stress, e pratiche di meditazione e consapevolezza per raggiungere serenità ed equilibrio interiore.

Docente Massimiliano Moschella

Quando Sabato 15.00-18.30 | 3 lezioni dal 16/11/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

MUSICA

CANTO

BAMBINI | Il corso è pensato per i bambini dai 10 anni che desiderano scoprire e sviluppare la propria voce in un ambiente sicuro e accogliente.

Docente Simone Pontini

Quando Giovedì 14.00-16.00 | 20 lezioni dal 19/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

CLARINETTO

Il corso offre lezioni strutturate e personalizzate per imparare a suonare il clarinetto, adatto a tutte le età e livelli.

Docente Luca Marchetti

Quando Venerdì 17.00-18.00 | 15 lezioni dal 04/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12

Loc. Calcinatate del Pesce | Varese

IL VIOLONCELLO: IL SUONO, LA STORIA, GLI INTERPRETI..

Il corso esplora la storia e l'evoluzione del repertorio violoncellistico, da epoca barocca alla contemporaneità, celebrando i grandi interpreti e l'espressività di questo strumento straordinario.

Docente Davide Cervi

Quando Sabato 15.00-16.00 | 10 lezioni dal 05/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12

Loc. Calcinatate del Pesce | Varese

L'EVOLUZIONE DELLA MUSICA ITALIANA DAGLI ANNI '90 ATTRAVERSO I VIDEOCLIP

Il corso ha l'obiettivo di analizzare gli ultimi 30 anni di musica italiana utilizzando il linguaggio del videoclip, un elemento che negli anni '90 ha letteralmente rivoluzionato il mercato musicale in Italia.

Docente Simone Zamignan

Quando Lunedì 21.00-23.00 | 5 lezioni dal 30/09/2024

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

LA VOCE OLISTICA NEL CANTO

Il corso offre un approccio olistico per esplorare il potere della voce attraverso tecniche pratiche e teoriche. Tratta l'importanza del canto come espressione emotiva e creativa, integrando meditazione, respirazione e teoria vocale. Le lezioni tematiche guidano l'apprendimento verso una migliore conoscenza di sé, utilizzando il canto come strumento di espressione e crescita personale.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Lunedì 16.00-17.30 | 7 lezioni dal 16/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PRODUZIONE MUSICALE

Il corso è rivolto a chi desidera acquisire le competenze fondamentali per sviluppare e creare un brano musicale, sia nel testo che nella musica: per imparare le tecniche essenziali per comporre, arrangiare, produrre musica ed esibirti dal vivo.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Lunedì 18.30-20.00 | 7 lezioni dal 23/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

SAXOFONO

Il corso è pensato per chi desidera iniziare o approfondire lo studio del saxofono: tecniche fondamentali, sonorità, espressione e lettura musicale.

Docente Tarcisio Olgiati

Quando Martedì 9.30-10.30 | 25 lezioni dal 24/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SAXOFONO PER TUTTI

Il corso offre lezioni strutturate e personalizzate per imparare a suonare il saxofono, adatto a tutte le età e livelli.

Docente Luca Marchetti

Quando Venerdì 17.00-18.00 | 15 lezioni dal 27/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

SALUTE

ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Il corso è progettato per insegnare le competenze essenziali per utilizzare correttamente un Defibrillatore Automatico Esterno (DAE) e intervenire efficacemente in caso di arresto cardiaco.

Quando Sabato 8.00-13.00 | 1 lezione 09/11/2024

Dove Croce Rossa Italiana | Via Jean Henry Dunant, 2 | Varese

COME CURARSI? CON LE EMOZIONI!

Le emozioni sono segnali da riconoscere ed imparare a gestire. Della nostra sofisticata e potente auto in genere conosciamo molto poco, eppure tutte le nostre risorse dipendono da come abbiamo imparato a guidare, così come gran parte causa dei nostri guai.

Docente Rosanna Scancarello

Quando Lunedì 17.00-20.00 | 4 lezioni dal 23/09/2024

Dove Centro Medico di Cure Integrate Nirual
Via Carlo Avegno, 15, Primo piano | Varese

IL NOSTRO BENESSERE VIENE DAI SOGNI

Il sogno è uno stato alterato di coscienza. L'esperienza che ciascuno di noi ne ha è una messa in scena del proprio teatro interiore. Imparare a leggere i propri simboli significa conoscere più chiaramente ed in anticipo i desideri profondi, gli strumenti da utilizzare per soddisfarli, le vie adatte per raggiungerli.

Docente Rosanna Scancarello

Quando Martedì 17.00-20.00 | 4 lezioni dal 24/09/2024

Dove Centro Medico di Cure Integrate Nirual
Via Carlo Avegno, 15, Primo piano | Varese

MANOVRE SALVAVITA

Il corso è progettato per insegnare le tecniche essenziali che possono fare la differenza tra la vita e la morte in situazioni di emergenza.

Quando Sabato 8.30-12.00 | 1 lezione 16/11/2024

Dove Croce Rossa Italiana | Via Jean Henry Dunant, 2 | Varese

PRIMO SOCCORSO

Il corso è pensato per fornire le competenze essenziali per intervenire in situazioni di emergenza e prestare i primi soccorsi. Il corso non è valido ai fini per gli adempimenti in materia di primo soccorso in azienda (D.Lgs. 81/08)

Quando Martedì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 08/10/2024

Dove Croce Rossa Italiana | Via Jean Henry Dunant, 2 | Varese

ZERODOLORI CON IL METODO FELDENKRAIS

Il corso è progettato per chi desidera ridurre il dolore e migliorare il proprio benessere attraverso un approccio innovativo e naturale: aiuterà a scoprire nuove modalità di movimento che possono alleviare tensioni, dolori cronici e migliorare la qualità della vita.

Docente Barbara Restelli

Quando Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 05/10/2024

Dove Coop | Via Daverio, 44 | Varese

SPORT

ARTI MARZIALI - INTRODUZIONE ALL'AIKIDO

Il corso introduttivo all'Aikido copre tecniche di base, principi fondamentali e l'uso di armi tradizionali. Guidato da istruttori esperti, promuove difesa personale e armonia psicofisica.

Docente Vincenzo Roccasalvo

Quando Martedì e Venerdì 20.30-22.00 | 18 lezioni dal 1/10/2024

Dove Soc. Varesina Ginnastica e Scherma ASD | Via Donatello 1 | Varese

AVVIAMENTO AL CANOTTAGGIO (8-18 ANNI)

Il corso è progettato per ragazzi e ragazze di età compresa tra 8 e 18 anni che desiderano avvicinarsi a questo affascinante sport acquatico. Attraverso lezioni teoriche e pratiche, i partecipanti impareranno le basi del canottaggio, sviluppando abilità fisiche, tecniche e di squadra.

Docente Guido Ferrario

Quando Lunedì e/o Giovedì 15.00-16.00 | 16.15-17.15 | 17.30-18.30
12 o 24 lezioni dal 30/09/2024

Dove Soc. Canottieri Varese ASD | Via dei Canottieri 21 | Varese

DIFESA PERSONALE ISRAELIANA

Il corso fornirà le competenze necessarie per proteggersi in situazioni di pericolo reale, migliorando al contempo la forza fisica, l'agilità e la fiducia in sé stessi.

Docente Stefano Gallucci

Quando Martedì 18.30-20.00 | 10 lezioni dal 17/09/2024
Martedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 17/09/2024

Dove Pal. Sc. El. S. Giovanni Bosco | Via Busca, 14 | Varese

CORE CONDITIONING

Il corso è un programma di allenamento di condizionamento muscolare per il distretto addominale. Il protocollo di allenamento prevede un lavoro prevalentemente a tempo. Durante lo svolgimento della lezione verranno alternate fasi di lavoro in cui si utilizzeranno tre grandi tipologie di esercizi: analitici, funzionali e di core lifting.

Docente Alba Francesca

Quando Mercoledì 13.00-13.45 | 15 lezioni dal 25/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

Quando Giovedì 18.30-19.15 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Pal. Sc. El. S. Giovanni Bosco | Via Busca, 14 | Varese

GAG 30 MIN - ONLINE

Questo allenamento assicura un lavoro mirato su gambe addominali e glutei migliorando così la tonicità della massa magra muscolare.

Docente Alba Francesca

Quando Venerdì 20.00-20.30 | 15 lezioni dal 27/09/2024

Dove ONLINE

DOLCE RISVEGLIO

Il corso è pensato per chi desidera iniziare la giornata con energia e vitalità attraverso una serie di esercizi leggeri e rigeneranti. Ideale per persone di tutte le età e livelli di fitness, questo corso aiuterà a migliorare la flessibilità, la forza e il benessere generale, preparando ad affrontare la giornata con un sorriso.

Docente Lorella Tonolli

Quando Lunedì 7.00-7.45 | 15 lezioni dal 16/09/2024

Giovedì 7.00-7.45 | 15 lezioni dal 19/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

GINNASTICA DOLCE

Il corso, adatto a tutte le età e livelli di fitness, si concentra sulla mobilità, lo stretching e l'attività motoria generale, promuovendo la salute e il rilassamento in modo sicuro e piacevole.

Docente Kristian Macheda

Quando Martedì 11.15-12.00 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Giovedì 11.15-12.00 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

HATHA YOGA BASE E INTERMEDIO

Il corso è dedicato a chi desidera immergersi nella pratica dello yoga classico: migliora consapevolezza, rilassamento, postura, e offre tecniche per forza, flessibilità, equilibrio e benessere mentale e fisico.

Docente Laura Broggi

Quando Martedì 10.00-11.30 | 12 lezioni dal 17/09/2024

Giovedì 10.30-12.00 | 12 lezioni dal 19/09/2024

Dove Tara Yoga & Ayurveda | Via Duca degli Abruzzi 117
Calcinate del Pesce | Varese

HATHA YOGA

Il corso è ideale per chiunque desideri migliorare il proprio benessere fisico e mentale attraverso una pratica yoga equilibrata e completa.

Docente Daniela Corda

Quando Mercoledì 12.30-13.30 | 10 lezioni dal 18/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

GINNASTICA PER TUTTI (MANTENIMENTO E POSTURA)

Il corso, adatto a tutte le età e livelli di fitness, si concentra sulla mobilità, lo stretching e il mantenimento del tono muscolare a media e bassa intensità, includendo anche esercizi posturali.

Docente Kristian Macheda

Quando Lunedì 20.30-21.15 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Giovedì 12.15-12.45 | 15 lezioni dal 26/09/2024 ONLINE

Giovedì 20.30-21.15 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | Varese

INDOOR ROWING

Il corso è progettato per chi desidera un allenamento completo che coinvolga tutto il corpo. Attraverso l'uso di remoergometri, i partecipanti potranno migliorare la propria resistenza cardiovascolare, forza muscolare e coordinazione. Adatto a tutte le età e livelli di fitness.

Docente Susanna Clerici

Quando Lunedì 12.45-13.45 | 10 lezioni dal 30/09/2024

Giovedì 12.45-13.45 | 10 lezioni dal 03/10/2024

Dove Soc. Canottieri Varese ASD | Via dei Canottieri 21 | Varese

INTRODUZIONE AL KUNGFU (BAMBINI)

BAMBINI

Il corso è pensato per i più piccoli che desiderano avvicinarsi a questa antica arte marziale in modo divertente e sicuro.

Docente Pietro Malnati

Quando Lunedì 17.30-18.30 | 18 lezioni dal 16/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

INTRODUZIONE AL TIRO CON L'ARCO

Il corso offre lezioni teoriche e pratiche mirate ad imparare tecniche di concentrazione, coordinazione e precisione nell'antica disciplina sportiva del tiro con l'arco.

Docente Walter Sinapi

Quando Martedì 18.15-19.45 | 3 lezioni dal 29/10/2024

Dove ASD Compagnia Arcieri Città di Varese | Via Valle Luna, 58 | Varese

PERFORMANCE WORKOUT

Il corso è un programma di allenamento a circuito che si pone l'obiettivo di migliorare la performance. Si tratta di un programma di allenamento con una caratteristica principale: la personalizzazione e nello specifico il miglioramento della potenza, della qualità del movimento e della forza per una struttura corporea solida.

Docente Alba Francesca

Quando Lunedì 13.00-13.45 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

Quando Lunedì 18.00-18.45 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | Varese

PILATES MAT

Il corso è pensato per una completa coordinazione di corpo, mente e spirito. Attraverso la routine di esercizi si potranno raggiungere tanti obiettivi: il miglioramento percettivo del proprio allineamento, evitare l'iperattività dei muscoli superficiali, la flessibilità. Nessuna disciplina perviene a un'integrazione così totale.

Docente Alba Francesca

Quando Lunedì 18.45-19.30 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | Varese

Quando Martedì 12.45-13.30 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Sabato 9.00-9.45 | 15 lezioni dal 28/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

Quando Giovedì 19.15-20.00 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Pal. Sc. El. S. Giovanni Bosco | Via Busca, 14 | Varese

Quando Martedì 19.00-19.45 | 15 lezioni dal 24/09/2024 ONLINE

PILATES PER TUTTI

Il corso è progettato per chi desidera migliorare la propria forza, flessibilità e postura attraverso una serie di esercizi mirati. Adatto a tutte le età e livelli di fitness.

Docente Susanna Clerici

Quando Lunedì 11.45-12.45 | 10 lezioni dal 30/09/2024

Mercoledì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 2/10/2024

Giovedì 11.45-12.45 | 10 lezioni dal 03/10/2024

Dove Soc. Canottieri Varese ASD | Via dei Canottieri 21 | Varese

PILATES

Il corso è pensato per chi desidera migliorare la propria forma fisica e il benessere generale attraverso esercizi di Pilates matwork, eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi come mini ball, stability ball, pesi, cavigliere, circle, bande elastiche e balance cushion.

Docente Teresa Sangiorgio

Quando Mercoledì 9.00-10.00 | 10 lezioni dal 25/09/2024

Mercoledì 10.00-11.00 | 10 lezioni dal 25/09/2024

Mercoledì 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 25/09/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12

Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

PILATES & MORE

Il corso è adatto a tutti i livelli e include esercizi per rafforzare il core, migliorare la postura, aumentare la flessibilità e promuovere il benessere mentale attraverso tecniche di rilassamento.

Docente Susanna Clerici

Quando Martedì 19.00-19.45 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

PILATES MAT SENIOR

Il corso è progettato specificamente per le persone mature che desiderano migliorare la loro salute, forza e flessibilità attraverso esercizi dolci e mirati.

Docente Alba Francesca

Quando Sabato 10.00-10.45 | 15 lezioni dal 28/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PILATES MAT (BASE)

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi al metodo Pilates. Il corso è pensato per una completa coordinazione di corpo, mente e spirito. Attraverso la routine di esercizi è possibile raggiungere tanti obiettivi: il miglioramento percettivo del nostro allineamento, evitare l'iperattività dei muscoli superficiali, la flessibilità. Nessuna disciplina perviene a un'integrazione così totale.

Docente Alba Francesca

Quando Lunedì 8.30-9.15 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Mercoledì 8.30-9.15 | 15 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PILATES MAT (MEDIO)

Il corso è pensato per chi ha già acquisito le basi del Pilates e desidera perfezionare la propria pratica, sviluppando maggiore forza, flessibilità e consapevolezza corporea.

Docente Alba Francesca

Quando Lunedì 9.30-10.15 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Mercoledì 9.30-10.15 | 15 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PILATES MAT (AVANZATO)

Il corso è progettato per chi ha una solida conoscenza del metodo Pilates e desidera affrontare nuove sfide, migliorare ulteriormente la propria forza, flessibilità e consapevolezza corporea.

Docente Alba Francesca

Quando Lunedì 10.30-11.15 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Mercoledì 10.30-11.15 | 15 lezioni dal 25/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

QIGONG (BASE)

Il corso offre un'introduzione completa al Qigong, aiutando a sviluppare una pratica personale per l'equilibrio e la vitalità.

Docente Pietro Malnati

Quando Giovedì 19.00-20.00 | 18 lezioni dal 19/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

QIGONG (AVANZATO)

Il corso è pensato per chi ha già una conoscenza di base del Qigong e desidera approfondire la propria pratica, esplorando tecniche avanzate per migliorare ulteriormente il benessere fisico, mentale ed energetico.

Docente Pietro Malnati

Quando Giovedì 20.00-21.00 | 18 lezioni dal 19/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

RESPIRO E POSTURA

Il corso è pensato a migliorare la consapevolezza del respiro e la postura attraverso esercizi dedicati: verranno apprese tecniche per rafforzare i muscoli, aumentare la mobilità articolare e migliorare la coordinazione corporea complessiva.

Docente Simona Izzo

Quando Venerdì 9.30-10.30 | 10 lezioni dal 27/09/2024

Lunedì 17.30-18.30 | 10 lezioni dal 30/09/2024

Dove Studio Curas di Simona Izzo | Via Leonardo Da Vinci, 3 | Varese

RILASSAMENTO E VISUALIZZAZIONE

Il corso è progettato per chi desidera imparare tecniche efficaci per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere il benessere mentale.

Docente Pietro Malnati

Quando Lunedì 20.00-21.00 | 18 lezioni dal 16/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENTAZIONE DELL'AMBIENTE INVERNALE E INNEVATO

Il corso presentato dal CAI, esplora le attività montane e introduce all'escursionismo invernale sicuro con lezioni su orientamento, meteorologia, attrezzatura e primo soccorso.

Docente Antonella Ossola

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 06/11/2024

Dove Club Alpino Italiano - CAI (Varese) | Via Speri della Chiesa 12 | Varese

TONIFICAZIONE E GAG

Il corso di Tonificazione e GAG propone esercizi per gambe, addome e glutei. Comprende riscaldamento, resistenza, cardio, stretching e tecniche di rilassamento per migliorare forza, tonicità e fitness cardiovascolare.

Docente Kristian Macheda

Quando Lunedì 19.45-20.30 | 15 lezioni dal 23/09/2024

Martedì 12.15-12.45 | 15 lezioni dal 24/09/2024 ONLINE

Giovedì 19.45-20.30 | 15 lezioni dal 26/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | Varese

SHIATSU (BASE)

Il corso è pensato per imparare le tecniche fondamentali del trattamento e sviluppare una maggiore consapevolezza e stabilità energetica.

Docente Roberto Guazzi

Quando Martedì 20.00-22.00 | 12 lezioni dal 01/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TAICHI CHUAN (BASE)

Il corso introduce ai principi fondamentali di questa antica arte marziale cinese, con movimenti lenti e fluidi che migliorano benessere fisico e mentale.

Docente Francesco Matera Guazzi

Quando Giovedì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 19/09/2024

Giovedì 20.30-22.00 | 15 lezioni dal 19/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

TAICHI CHUAN (AVANZATO)

Il corso è pensato per chi desidera approfondire la propria pratica del Tai Chi. Offre un'opportunità unica per esplorare tecniche avanzate, migliorare la coordinazione e sviluppare una maggiore consapevolezza del movimento e dell'energia.

Docente Francesco Matera

Quando Martedì 20.30-22.00 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

TAICHI CHUAN (SPADA E SCIABOLA)

Il corso è pensato per praticanti esperti che desiderano approfondire la propria conoscenza e abilità nel Taichi Chuan, esplorando anche l'arte delle armi tradizionali cinesi come la spada e la sciabola, perfezionando le tecniche, migliorando la fluidità dei movimenti e comprendendo a fondo i principi di questa antica disciplina.

Docente Francesco Matera

Quando Venerdì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 20/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

TOTAL BOOTY

Il corso mira a potenziare glutei, cosce e addome, adatto a tutti i livelli di fitness con modifiche per principianti e sfide avanzate.

Docente Susanna Clerici

Quando Martedì 20.00-20.45 | 15 lezioni dal 24/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

UPPER BODY 30 MIN - ONLINE

Allenamento organizzato per la parte superiore del corpo attraverso l'integrazione di esercizi statici e dinamici anche con l'uso di piccoli attrezzi.

Docente Alba Francesca

Quando Mercoledì 20.00-20.30 | 15 lezioni dal 25/09/2024

Dove ONLINE

TENNIS DA TAVOLO (DAI 6 AI 99 ANNI)

Il corso è pensato per sviluppare le attitudini fisiche individuali, perfezionare il movimento e migliorare le capacità coordinative attraverso il gioco e il divertimento, senza dimenticare le regole e l'aspetto tecnico.

Docente Danilo Pavone

Quando Sabato 9.00-11.00 | 10 lezioni dal 05/10/2024

Dove Tennis Tavolo Varese ASD | Via Vittorio Veneto 1 | Varese

TREKKING PER TUTTI (BASE)

Il corso, adatto a tutti, offre una guida completa per avvicinarsi al mondo del trekking in modo sicuro e divertente, includendo lezioni teoriche ed escursioni pratiche guidate da istruttori esperti.

Docente Mauro Bignami

Quando Domenica 9.30-14.00 | 6 lezioni dal 10/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 12
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

YOGA

Il corso è progettato per chi desidera migliorare il proprio benessere fisico e mentale attraverso una pratica olistica che combina posture (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e meditazione. Adatto a tutte le età e livelli di esperienza, questo corso offre un percorso completo per sviluppare forza, flessibilità e serenità interiore.

Docente Miriam Mancini

Quando Martedì 19.00-20.00 | 15 lezioni dal 08/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

VINYASA YOGA

Il corso propone uno yoga dinamico che unisce Hatha Yoga, Ashtanga Yoga e Vinyasa Yoga. Gli esercizi migliorano flessibilità, forza e resistenza, con focus su movimenti fluidi e sincronizzati col respiro.

Docente Barbara Moia

Quando Mercoledì 18.45-19.45 | 10 lezioni dal 16/10/2024

Dove ONLINE

YIQUAN E DIFESA PERSONALE

Il corso è pensato per chi desidera sviluppare abilità efficaci di autodifesa attraverso una disciplina marziale unica che combina l'arte del Yiquan con tecniche pratiche di difesa personale.

Docente Pietro Malnati

Quando Lunedì 19.00-20.00 | 18 lezioni dal 16/09/2024

Dove Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | Varese

YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Il corso combina movimenti lenti e controllati con tecniche di respirazione e meditazione, creando un'esperienza di rilassamento totale.

Docente Daniela Corda

Quando Mercoledì 11.15-12.15 | 10 lezioni dal 18/09/2024

Mercoledì 16.30-17.30 | 10 lezioni dal 18/09/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese



×

VARESE
CORSI

Una nuova e significativa collaborazione tra la **POLHA - Associazione Polisportiva Dilettantistica per Disabili & Ente del Terzo Settore e Varese Corsi**. Questa sinergia nasce con l'obiettivo di offrire una vasta gamma di attività dedicate alle persone con disabilità, promuovendo l'inclusione e il benessere attraverso lo sport e la formazione. Grazie a questa collaborazione, POLHA e Varese Corsi metteranno a disposizione un ricco programma di attività.

Tra le iniziative proposte, ci saranno:

Atletica leggera / Boccia / Calcio Balilla / Handbike / Kayak / Nuoto / Sitting Volley / Sledge Hockey / Snowboard / Tennis / Tavolo

Per informazioni e iscriversi ai corsi è possibile contattare direttamente la Polha:

0332/229001 (lun-mer-ven 15.00-18.00 | mar-gio 20.30-22.00)
info@polhavarese.org

CHI È LA POLHA?

CENTRO DI
AVVIAMENTO ALLO
SPORT PARALIMPICO
RICONOSCIUTO
DAL CIP

AFFILIATA A 9
FEDERAZIONI
SPORTIVE CONI E CIP

48 ATLETI
PARTECIPANTI
ALLE PARALIMPIADI
ESTIVE E INVERNALI
DAL 1982 A
OGGI (DIVERSI
ATLETI POLHA
PARTECIPERANNO
ALLE PARALIMPIADI
DI PARIGI 2024)

CREA IL TUO MUSICAL!

BAMBINI

Il corso è pensato per i bambini dai 10 anni che desiderano immergersi nel mondo del musical attraverso il canto e la recitazione.

Docente Simone Pontini

Quando Sabato 15.00-17.00 | 20 lezioni dal 12/10/2024

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

DANZA LA COMMEDIA

BAMBINI

Il corso è pensato per i ragazzi dai 13 ai 18 anni ed è articolato sui canti e le cantiche della Divina Commedia, che porta il testo dantesco al di fuori dell'obbligo scolastico e lo reinterpreta in chiave contemporanea e personale.

Docente Valentina Alice Grecchi

Quando Mercoledì 18.00-20.00 | 20 lezioni dal 02/10/2024

Dove Salone Teatro Soms | Via Malgarini, 3 | Cocquio Trevisago

GIÙ LA MASCHERA: LABORATORIO TEATRALE

Il laboratorio di teatro psicologico basato sul metodo Stanislavsky aiuta a esplorare la creatività e riconoscere emozioni. Verrà analizzato il proprio io, integrando parti spesso nascoste e riappacificandosi con esse.

Docente Annalisa Conti

Quando Martedì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 01/10/2024

Dove Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

L'IN-CANTO DEL BOSCO

Il corso è un'esperienza immersiva dedicata a esplorare la creatività attraverso il racconto, il teatro e la voce nella natura. I partecipanti leggeranno una favola, analizzeranno i personaggi, e collaboreranno nella creazione e rappresentazione di uno spettacolo teatrale tra gli alberi, includendo esercizi di vocalità, improvvisazione, e preparazione logistica.

Docente Paola Elena Ferri

Quando Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 29/09/2024

+ 1 rappresentazione successiva

Dove Goccia d'Oro Ranch | Via dei Mulini, 60 | Malnate

MASK IN ACT

Il corso introduce l'uso delle maschere nel teatro, originariamente per divinità, ora per esprimere drammi umani. Insegna nuove posture e espressioni emotive per narrare storie senza parole.

Docente Lorenzo Marchi

Quando Giovedì 19.00-21.00 | 10 lezioni dal 03/10/2024

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 12
Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

TEATRO DI COMUNITÀ - TEATRO IMPRO

Il corso è pensato per lavorare in gruppo, gestire conflitti, esercitare leadership e comunicare senza copioni, promuovendo l'apprendimento esperienziale e la creatività scenica.

Docente Michele Todisco

Quando Lunedì 20.00-22.00 | 15 lezioni dal 07/10/2024

Dove Coopuf Cooperativa Sociale | Via de Cristoforis, 5 | Varese

IL TEATRO TI SALVA LA VITA!

Docente Elisa Renaldin

Quando Lunedì 21.00-23.30 | 12 lezioni dal 28/10/2024

Dove Auditorium Parrocchia di S. Grato | Piazza Bossi, Loc. Bobbiate | Varese

TEATRO DI IMPROVVISAZIONE

Il corso è progettato per liberare l'immaginazione, migliorare le capacità di pensiero rapido e sviluppare competenze essenziali come la fiducia in sé stessi, la collaborazione e la comunicazione efficace.

Docente Giovanni Cioffi

Quando Lunedì 21.00-23.00 | 20 lezioni dal 2/09/2024

Dove Pal. Sc. El. S. Giovanni Bosco | Via Busca, 14 | Varese

TI RACCONTO LA TUA STORIA

Il corso è dedicato a chi ha del tempo libero e desidera contribuire alla creazione di una memoria collettiva delle storie meno conosciute o dimenticate del proprio paese o città. Un'opportunità unica per raccogliere, raccontare e preservare i segreti e le leggende tramandati di generazione in generazione.

Docente Valentina Alice Grecchi

Quando Lunedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 04/11/2024

Dove Salone Teatro Soms | Via Malgarini, 3 | Cocquio Trevisago

UNO SPRITZ IN TAZZA GRANDE

Un laboratorio teatrale settimanale dedicato esclusivamente alle mamme. Per due ore alla settimana, questo corso offre un momento di pace, cura personale e sfogo, dove ogni partecipante può raccontare, condividere e creare in un ambiente privo di giudizi, proprio come un aperitivo rilassante con le amiche.

MAMME

Docente Valentina Alice Grecchi

Quando Venerdì 20.00-22.00 | 20 lezioni dal 04/10/2024

Dove Salone Teatro Soms | Via Malgarini, 3 | Cocquio Trevisago



varese-corsi.it
info@varese-corsi.it

