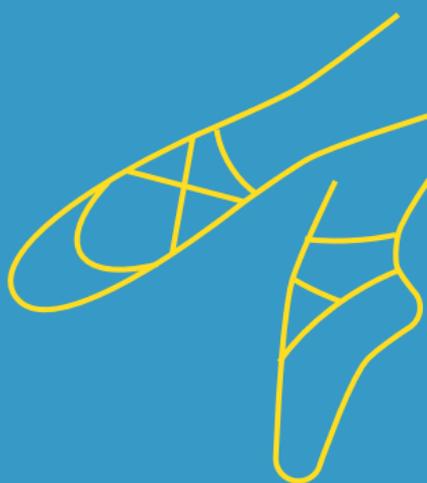


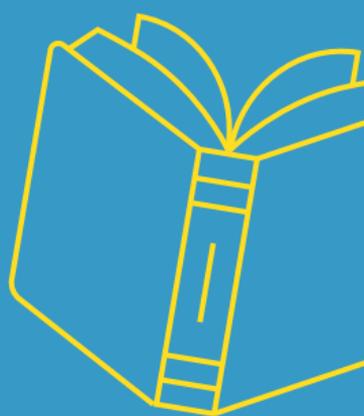
# VARESE CORSI



## ANDIAMO DI CORSI!

autunno/inverno 2024-2025

Iscrizioni su  
[www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it)



CI SONO SEMPRE  
NUOVI CORSI!  
RIMANI  
AGGIORNATO!



COMUNE DI  
**VARESE**

# Il centro studi che ci voleva!



- > Doposcuola
- > Orientamento
- > Potenziamento
- > Ripetizioni
- > Certificazioni
- > Corsi
- > Laboratori

**ISCRIVITI  
SUBITO!**

+39 3758033273  
via Camillo Benso Conte  
di Cavour, 12 – Varese  
info@progettidavivere.it  
www.progettidavivere.it



**Progetti  
da vivere**

# INDICE

<b>INFORMAZIONI</b>	p.4
<b>ARTE</b>	p.5 
<b>BALLO</b>	p.10 
<b>CULTURA</b>	p.14 
<b>ENOGASTRONOMIA</b>	p.19 
<b>GREEN</b>	p.22 
<b>INFORMATICA E DIGITAL</b>	p.25 
<b>LABORATORIO</b>	p.31 
<b>LINGUA</b>	p.42 
<b>MENTE</b>	p.55 
<b>MUSICA</b>	p.64 
<b>SALUTE</b>	p.67 
<b>SPORT</b>	p.71 
<b>TEATRO</b>	p.87 

## ISCRIZIONI

Iscrizioni online: sempre attive su **www.varese-corsi.it**  
o in sede presso

**Hub Varese Corsi** in Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce (Varese)

E dal 2 al 30 settembre anche presso

**Aule e Salone Motta** in Piazza Motta, 4 (Varese)

## CERTIFICATI MEDICI PER CORSI SPORTIVI

Per partecipare ad un corso sportivo è obbligatorio presentare un **certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità**. Varese Corsi è convenzionato con il Centro Polispecialistico Beccaria per l'esecuzione delle visite sportive a tariffa agevolata. Per info e prenotazioni telefonare al numero 03321880700 - interno 4. Presentarsi come "Varese Corsi".

## REGOLAMENTO

L'iscrizione ai corsi presenti sull'opuscolo o sul sito [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it) comporta l'accettazione del regolamento di iscrizione che è possibile consultare sul portale web ufficiale.

## RIDUZIONI

Studenti / Pensionati / Disoccupati

Persone con invalidità civile superiore al 45%

Invalidi sul lavoro con invalidità superiore al 33%

Per queste categorie di utenti, **una riduzione del 15%** viene implementata automaticamente al momento dell'iscrizione ai corsi, previo caricamento della documentazione necessaria. Successivamente, la segreteria provvederà a verificare la documentazione richiesta. La riduzione verrà applicata anche per chi acquista più corsi in contemporanea (solo se l'iscritto è la stessa persona) e per più componenti iscritti appartenenti allo stesso nucleo familiare: per queste ultime due categorie il 15% verrà applicato a partire dal secondo corso acquistato.

### HUB VARESE CORSI

Via C. Maggiore, 10 – Loc. Calcinate del Pesce (Varese)

Telefono 338 673 1044

[info@varese-corsi.it](mailto:info@varese-corsi.it)

Orari di apertura al pubblico:

lunedì - venerdì 08.00-18.00

## SEGUICI SUI SOCIAL!

 @varesecorsiofficial

 @varesecorsi.official

 @Varese Corsi

## ACQUERELLO DAL VERO E CREATIVO

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

**Docente** Arlenys Romero **Costo** 130€

**Quando** Giovedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 03/10/24 **ART2**

Venerdì 10.00-12.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **ART3**

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

## ACQUERELLO BOTANICO | CORSO BASE

Questo corso è pensato per coloro che desiderano cominciare a esplorare e padroneggiare la tecnica dell'acquerello. Attraverso lezioni dettagliate e esercizi pratici, gli studenti impareranno le fondamenta dell'acquerello, incluse le tecniche di miscelazione dei colori, pennellate e sfumature. Alla fine del corso, ogni partecipante avrà creato una dettagliata tavola botanica utilizzando le piante.

**Docente** Francesca Lippo **Costo** 99€

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 3 lezioni dal 28/09/24 **ART34**

**Dove** Agricola Home&Garden | Via Pisna, 1 | Varese

## ACQUERELLO BOTANICO MODERNO

Il corso è progettato per chi desidera esplorare l'arte dell'acquerello applicata alla rappresentazione botanica, combinando tecniche tradizionali con uno stile moderno e contemporaneo. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di sviluppare le proprie abilità artistiche, migliorando la capacità di osservazione e la destrezza manuale, in un ambiente stimolante e creativo.

**Docente** Raffaella Selmo **Costo** 135€

**Quando** Martedì 14.00-17.00 | 6 lezioni dal 12/11/24 **ART21**

Domenica 09.00-12.00 | 6 lezioni dal 17/11/24 **ART22**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ARTE PER TUTTI

Il corso è pensato per chiunque desideri avvicinarsi al meraviglioso mondo dell'arte senza necessità di competenze specifiche di base. Questo corso è un invito a esplorare la propria creatività e a scoprire diverse forme artistiche in un ambiente accogliente e stimolante.

**Docente** Lucia Tajana **Costo** 68€

**Quando** Mercoledì 19.30-20.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **ART16**

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

## CAPIRE, FARE, INVENTARE IL FUMETTO

Il corso si pone l'obiettivo sia di introdurre al complesso e stratificato mondo del fumetto, in termini di nomi, temi, usanze e industria, sia di conoscerne il linguaggio in maniera più approfondita. Si imparerà come si fa un fumetto e, soprattutto, perché, con il fine ultimo di provare a realizzare una bozza di storia breve.

**Docente** Jacopo Corradini **Costo** 168€

**Quando** Venerdì 16.30-18.30 | 12 lezioni dal 04/10/24 **ART33**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## DISEGNO A MANO LIBERA

Il corso è progettato per chi desidera sviluppare le proprie abilità artistiche e scoprire il piacere del disegno. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare varie tecniche e stili di disegno, migliorando la capacità di osservazione e la destrezza manuale, in un ambiente stimolante e creativo.

**Docente** Raffaella Selmo **Costo** 135€

**Quando** Lunedì 14.00-17.00 | 6 lezioni dal 11/11/24 **ART19**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**Quando** Sabato 09.00-11.00 | 6 lezioni dal 16/11/24 **ART20**

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

## DISEGNO CON TECNICA A MATITA

Questo corso insegna la tecnica tradizionale a matita monocolor, includendo esercizi pratici e prove sul campo. Si approfondiranno la teoria del colore e le tecniche di sfumato con matite monocolori e colorate. L'obiettivo è realizzare un disegno finale utilizzando le tecniche apprese.

**Docente** Erika Baggini **Costo** 118€

**Quando** Mercoledì 17.30-19.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **ART27**

Giovedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 26/09/24 **ART28**

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

## DISEGNO CREATIVO

Il corso, dedicato a bambini dai 6 ai 14 anni, insegna le regole e le proporzioni fondamentali per realizzare disegni di elementi naturali e astratti. I partecipanti esploreranno tecniche creative utilizzando colori a tempera e matite su diversi supporti.

**Docente** Maria Carmeci - Grazia Cheti **Costo** 90€

**Quando** Lunedì e Venerdì 17.00-19.00 | 10 lezioni dal 14/10/24 **ART31**

**Dove** ONLINE

## 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 **Costo** 90€

**Quando** Venerdì 16.00-18.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **ART5**

**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 - Cristal Okami **Costo** 95€

**Quando** Giovedì 14.00-16.00 | 6 lezioni dal 07/11/24 **ART11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

IL MATERIALE PER I CORSI D'ARTE, COME ALBUM DA DISEGNO, PENNELLI, ACQUERELLI, MATITE, CHINA, MACCHINE FOTOGRAFICHE O ALTRO, SONO A CARICO DEI CORSISTI.

## DISEGNO PROPEDEUTICO PER CHI VOGLIA SCEGLIERE UN INDIRIZZO ARTISTICO NELLA SCUOLA SUPERIORE

Il corso è progettato per studenti che desiderano avvicinarsi al mondo dell'arte e del disegno. Questo corso offre una solida base nelle tecniche di disegno geometrico, artistico e digitale, preparando i partecipanti per un futuro percorso di studi in un indirizzo artistico.

**Docente** Maria Carmeci - Grazia Cheti **Costo** 90€

**Quando** Martedì 17.00-19.00 | 10 lezioni dal 22/10/24 **ART32**

**Dove** ONLINE

## FORMARE IL CAREGIVER

Un ciclo di tre incontri per formare i caregiver alla visita al museo per persone con disturbo neurocognitivo (Alzheimer e Demenza). Il corso utilizza schede studiate per rendere i caregiver autonomi nell'esecuzione di esercizi cognitivi nei musei.

**Docente** Alice Gomiero - Marta Pizzolante - Arianna Piazza **Costo** 50€

**Quando** Venerdì 18.30-19.45 | 3 lezioni dal 08/11/24 **ART40**

**Dove** Fondazione Marcello Morandini | Via Francesco del Cairo, 41 | 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 **Costo** 280€

**Quando** Martedì 09.00-11.00 | 20 lezioni dal 24/09/24 **ART12**

Giovedì 18.00-20.00 | 20 lezioni dal 26/09/24 **ART13**

Sabato 09.00-11.00 | 20 lezioni dal 28/09/24 **ART14**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## IL LIBERTY A VARESE E NEL TERRITORIO

Una serie di lezioni che inquadreranno il movimento Liberty dalla sua nascita, le declinazioni nazionali come Art Nouveau e Jugendstil per poi passare al nostro territorio. Verranno analizzati una serie di edifici della provincia attraverso l'uso di immagini e lo studio dei progetti e dei particolari.

**Docente** Giovanni Giorgetti **Costo** 85€

**Quando** Venerdì 18.30-20.30 | 6 lezioni dal 08/11/24 **ART37**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## IMPARA L'ARTE E METTILA DA PARTE!

Il corso, rivolto ai bambini dai 6 agli 11 anni, permette di esplorare i propri talenti e comprendere il ruolo individuale all'interno del gruppo. Utilizzando materiali artistici in modo libero e ludico, si mira a potenziare la percezione di sé, stimolare l'osservazione, l'elaborazione e la rappresentazione personale.

**Docente** Sara Giaretta **Costo** 70€

**Quando** Martedì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **ART35**

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

## IMPARA L'ARTE E METTILA DA PARTE!

Il corso, rivolto alla fascia 12-15 anni, permette di sperimentare i propri talenti e il ruolo che si può avere come singoli nel gruppo. L'uso dei materiali artistici, in modo libero e ludico, punta ad accrescere la percezione di sé, stimola l'osservazione, l'elaborazione e la rappresentazione personale.

**Docente** Sara Giaretta **Costo** 70€

**Quando** Mercoledì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **ART36**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 - Cristal Okami **Costo** 95€

**Quando** Mercoledì 14.00-16.00 | 6 lezioni dal 25/09/24 **ART10**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## LE PAROLE DELL'ARTE

In questo corso verranno analizzate opere e artisti per acquisire gli elementi fondamentali per leggere, interpretare, scrivere e raccontare l'arte. Attraverso un approccio trasversale e con esercizi di gruppo e personali, i partecipanti esploreranno l'arte antica, moderna e contemporanea per costruire il proprio "vocabolario dell'arte".

**Docente** Arianna Piazza - Team Ambarabart **Costo** 90€

**Quando** Giovedì 18.30-20.00 | 5 lezioni dal 10/10/24 **ART39**

**Dove** Fondazione Marcello Morandini | Via Francesco del Cairo, 41 | Varese

## LETTURA DEL DISEGNO TECNICO

Il corso si propone di introdurre alla lettura del disegno tecnico, fornendo a chiunque sia interessato o necessiti di sapere come interpretare le quotature di un disegno. Verranno trattate diverse tipologie di disegno, come meccanico, aeronautico, civile e architettonico, con focus su scale e fattori di scala, quotatura lineare, dei fori, interasse, tolleranze e caratteristiche grafiche. Il corso include esercitazioni pratiche stimolanti per consolidare le competenze apprese.

**Docente** Andrea Castelli **Costo** 180€

**Quando** Merc (ogni 15 gg.) 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **ART18**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 mettere in relazione i saperi della tradizione con le nuove modalità espressive.

**Docente** Anisoara Elena Sasu **Costo** 180€

**Quando** Martedì 19.00-20.30 | 20 lezioni dal 24/09/24 **ART38** | 140€

Mercoledì 16.30-18.30 | 20 lezioni dal 25/09/24 **ART7**

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



## FONDAZIONE MARCELLO MORANDINI



Museo dedicato alla conservazione e alla valorizzazione delle opere d'arte e di design di Marcello Morandini, impegnato nella promozione dell'Arte Concreta e Costruttivista internazionale.



### LIBERA IL TALENTO - OVER 55

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 mettere in relazione i saperi della tradizione con le nuove modalità espressive.

**Docente** Anisoara Elena Sasu **Costo** 180€

**Quando** Martedì 16.00-18.00 | 20 lezioni dal 24/09/24 **ART6**

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

### ACQUERELLO CHE PASSIONE

Il corso di acquerello come quello di una volta: una bottega dove l'insegnante lavora con i suoi allievi, realizzando la medesima opera, in modo che gli allievi vedano dal vero come si procede, passo per passo, alla realizzazione di un acquerello.

**Docente** Gabriele Tadini **Costo** 165€

**Quando** Lunedì 14.30-17.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **ART8**

Lunedì 18.30-21.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **ART9**

**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 **Costo** 40€

**Quando** Sabato 15.00-17.00 | 3 lezioni dal 12/10/24 **ART15**

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

## POST PRODUZIONE FOTOGRAFICA: LIGHTROOM AVANZATO

Il corso è progettato per chi desidera migliorare le proprie competenze di editing fotografico, utilizzando Adobe Lightroom a un livello medio-avanzato. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare tecniche avanzate di post-produzione per ottimizzare e trasformare le proprie immagini in capolavori.

**Docente** Francesca Ragusa      **Costo** 95€

**Quando** Martedì 18.00-19.00 | 10 lezioni dal 05/11/24 **ART29**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## TECNICA DI ICONOGRAFIA CON PITTURA A TEMPERA SU TAVOLA

Il corso è progettato per chi desidera immergersi nell'antica arte dell'iconografia, utilizzando la tecnica della tempera all'uovo su tavola di legno gestata. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare i metodi tradizionali del Duecento toscano, migliorando le proprie abilità artistiche e acquisendo una comprensione più profonda della pittura sacra.

**Docente** Giuliana Caprioglio      **Costo** 150€

**Quando** Lunedì 17.00-19.00 | 10 lezioni dal 11/11/24 **ART30**

**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      **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 18.00-19.30 | 5 lezioni dal 07/10/24 **ART1**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
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      **Costo** 100€

**Quando** Giovedì 16.30-18.00 | 10 lezioni dal 03/10/24 **ART4**

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

# BALLO

## 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      **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **BAL8**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## COUNTRY WESTERN LINE DANCE (LIVELLO BASE)

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi al mondo della danza country western e imparare le basi di questa vivace e coinvolgente disciplina. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare i passi fondamentali e le coreografie tipiche della line dance, migliorando la coordinazione, il ritmo e il divertimento.

**Docente** Ilaria Bazzi **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 02/10/24 **BAL15**

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

## DANZA CREATIVA - ADULTI

Il corso, dedicato agli adulti, utilizza il movimento come strumento di educazione motoria preventiva e adattata. Attraverso la danza, i partecipanti esprimono emozioni e conflitti, liberano energie creative e aumentano la consapevolezza di sé.

**Docente** Consuelo Alampi **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 18.30-19.30 | 10 lezioni dal 02/10/24 **BAL13**

Mercoledì 19.30-20.30 | 10 lezioni dal 02/10/24 **BAL14**

**Dove** Pa. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | Varese

## DANZA CREATIVA - BAMBINI (6-10 ANNI)

Il corso, dedicato a bambini di età compresa tra 6 e 10 anni, utilizza il movimento come strumento di educazione motoria preventiva e adattata. Attraverso la danza, i partecipanti esprimono emozioni e conflitti, liberano energie creative e aumentano la consapevolezza di sé.

**Docente** Consuelo Alampi **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 17.30-18.30 | 10 lezioni dal 02/10/24 **BAL12**

**Dove** Pa. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | 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 **Costo** 135€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 15 lezioni dal 07/10/24 **BAL9**

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

## DANZE IRLANDESI

Il corso di danza irlandese accoglie partecipanti di tutte le età e si evolve integrando stili moderni con la tradizione irlandese. Il corso comprende danze di gruppo (Céili dances), che favoriscono la socialità e l'energia festosa, e danze soliste.

**Docente** Letizia Perin **Costo** 80€

**Quando** Mercoledì 17.00-18.00 | 8 lezioni dal 02/10/24 **BAL20**

Mercoledì 18.30-19.30 | 8 lezioni dal 02/10/24 **BAL21**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

IL MATERIALE PER I CORSI DI BALLO, COME SCARPE, MATERASSINO O ALTRO, SONO A CARICO DEI CORSISTI.

**HIP-HOP, WAACKING, AFRO, COMMERCIAL (4-10 ANNI)**

Il corso è dedicato ad una fascia d'età compresa fra i 4 e i 10 anni desiderosi di imparare a ballare uno o più stili di danza urban. Questo corso offre ai partecipanti l'opportunità di esplorare e perfezionare le tecniche di diversi stili di danza, sviluppando competenze di base e avanzate in un ambiente dinamico e stimolante.

**Docente** Filippo Iadanza **Costo** 100€

**Quando** Venerdì 16.00-17.00 | 12 lezioni dal 11/10/24 **BAL16**

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

**HIP-HOP, WAACKING, AFRO, COMMERCIAL (11-17 ANNI)**

Il corso è dedicato ad una fascia d'età compresa fra gli 11 e i 17 anni desiderosi di imparare a ballare uno o più stili di danza urban. Questo corso offre ai partecipanti l'opportunità di esplorare e perfezionare le tecniche di diversi stili di danza, sviluppando competenze di base e avanzate in un ambiente dinamico e stimolante.

**Docente** Filippo Iadanza **Costo** 100€

**Quando** Venerdì 17.00-18.00 | 12 lezioni dal 11/10/24 **BAL17**

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

**HIP-HOP, WAACKING, AFRO, COMMERCIAL (+18 ANNI)**

Il corso è dedicato ad una fascia d'età superiore ai 18 anni desiderosi di imparare a ballare uno o più stili di danza urban. Questo corso offre ai partecipanti l'opportunità di esplorare e perfezionare le tecniche di diversi stili di danza, sviluppando competenze di base e avanzate in un ambiente dinamico e stimolante.

**Docente** Filippo Iadanza **Costo** 100€

**Quando** Venerdì 18.00-19.00 | 12 lezioni dal 11/10/24 **BAL18**

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

**PIZZICA SALENTINA**

Il corso offre un'immersione nelle affascinanti danze popolari del Sud Italia. Il programma include nozioni basilari e avanzate sul ritmo, i passi, le figure, lo spazio e il codice di ronda, per danzare con autenticità e passione.

**Docente** Paolo Melgiovanni - Silvia La Udisio **Costo** 100€

**Quando** Venerdì 20.30-21.45 | 12 lezioni dal 11/10/24 **SPO128**

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

**SALSA CALEÑA**

Il corso è progettato per introdurre la Salsa Colombiana, uno stile distintivo per la sua velocità e agilità nei passi. Essendo un corso open, è adatto a valutare il livello di partenza degli allievi. Le lezioni includono un riscaldamento muscolare specifico e l'esecuzione di sequenze di pasitos e figure a coppia.

**Docente** Jefferson Caicedo Rosero **Costo** 135€

**Quando** Martedì e Giovedì 21.00-22.00 | 15 lezioni dal 01/10/24 **BAL10**

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

**SALSA Y BACHATA BASE**

Il corso combina competenza tecnica e benefici dell'esercizio fisico per un'esperienza completa. Le lezioni seguono un metodo strutturato che enfatizza la precisione dei movimenti, offrendo al contempo un'attività fisica salutare e priva di controindicazioni.

**Docente** Giovanni Gravante **Costo** 120€ + 20€ quota associativa

**Quando** Martedì 21.00-22.00 e Giovedì 20.00-21.00

24 lezioni dal 01/10/24 **BAL11**

**Dove** Angel e Devil Academy ASD | Via Pacinotti, 50 | 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 **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 23/09/24 **BAL1**

Mercoledì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **BAL5**

**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 **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 21.00-22.00 | 12 lezioni dal 23/09/24 **BAL2**

Mercoledì 21.00-22.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **BAL6**

**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 **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 22.00-23.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **BAL7**

**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 **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **BAL4**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 22.00-23.00 | 12 lezioni dal 23/09/24 **BAL3**

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

## WELLNESS DANCE

Il corso è aperto a tutte le età e tipologie di fisico e combina esercizi di yoga per il corpo e il viso con la tecnica base della danza del ventre. Gli allenamenti sono progettati per sciogliere spalle, cervicale, schiena e bacino, offrendo un soft training che favorisce l'ascolto del corpo e delle emozioni.

**Docente** Valentina Molinari **Costo** 90€

**Quando** Martedì 18.00-19.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **BAL19**

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

## CULTURA

### 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 **Costo** 30€

**Quando** Martedì 18.00-19.30 | 6 lezioni dal 15/10/24 **CUL6**

**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 **Costo** 70€

**Quando** Lunedì 09.30-11.30 | 3 lezioni dal 23/09/24 **CUL13**

Giovedì 15.00-17.00 | 3 lezioni dal 26/09/24 **CUL14**

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

## ASTRONOMIA

Il corso, per ragazzi e adulti, è progettato per fornire agli utenti le conoscenze di base necessarie per comprendere la volta celeste e gli astri osservabili con un telescopio. Attraverso un programma completo, i partecipanti avranno l'opportunità di apprendere sia aspetti teorici che pratici dell'astronomia.

**Docente** Luca Buzzi **Costo** 70€

**Quando** Martedì 21.00-23.00 | 8 lezioni dal 08/10/24 **CUL26**

**Dove** Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli

Via al Belvedere, snc, Località Campo dei Fiori | Varese

## BRAND INNOVATION STRATEGY

Il corso è progettato per chi desidera comprendere come i cambiamenti degli ultimi anni abbiano influenzato la percezione del brand da parte dei consumatori. Questo corso offre ai partecipanti le competenze necessarie per sviluppare e implementare strategie di innovazione del brand che rispondano alle nuove dinamiche del mercato e alle aspettative dei consumatori.

**Docente** Elisa Katrin Libertella **Costo** 100€

**Quando** Lunedì 21.15-22.45 | 6 lezioni dal 23/09/24 **CUL37**

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

## DANTE E LA DIVINA COMMEDIA

In questo corso verranno analizzati alcuni canti del poema dantesco. Mediante la lettura, l'analisi, la parafrasi e il commento si individueranno i principali personaggi e temi con uno sforzo di attualizzazione e contestualizzazione nella realtà contemporanea. L'intento è quello di comprendere il senso e il valore della lettura di Dante oggi.

**Docente** Carla Soresina **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 18.30-20.00 | 10 lezioni dal 07/10/24 **CUL28**

**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | 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 **Costo** 35€

**Quando** Lun (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 07/10/24 **CUL19**

Merc (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 09/10/24 **CUL20**

Ven (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 11/10/24 **CUL21**

Sab (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 2 lezioni dal 12/10/24 **CUL22**

Sab (ogni 15 gg.) 09.00-11.00 | 1 lezione 19/10/24 **CUL23** | 28€

**Dove** ONLINE

## 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 **Costo** 180€

**Quando** Martedì 20.45-22.45 | 15 lezioni dal 24/09/24 **CUL12**

**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 **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 10.00-11.30 | 4 lezioni dal 28/10/24 **CUL10**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## GERUSALEMME - STORIA DI UNA CITTÀ SANTA

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 **Costo** 30€

**Quando** Lunedì 21.00-22.30 | 4 lezioni dal 25/11/24 **CUL8**

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

## COMPOSIZIONE E SIMBOLOGIA DELL'ICONOGRAFIA BIZANTINA CRISTIANA

Il corso è progettato per chi desidera approfondire la storia, la composizione e la simbologia delle immagini nell'iconografia cristiana bizantina. Questo corso offre ai partecipanti una comprensione approfondita delle tecniche e dei significati simbolici utilizzati nell'arte sacra bizantina, esplorando le radici storiche e spirituali di questa tradizione millenaria.

**Docente** Giuliana Caprioglio **Costo** 68€

**Quando** Mercoledì 18.30-20.30 | 5 lezioni dal 13/11/24 **CUL34**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## L'INFERNO DI DANTE

Il corso è pensato per chi desidera esplorare uno dei capolavori della letteratura italiana attraverso un viaggio nell'Inferno dantesco. Questo corso offre una lettura antologica dei principali canti dell'Inferno, permettendo ai partecipanti di immergersi nelle profondità della Divina Commedia e di comprendere meglio l'opera e il suo contesto.

**Docente** Massimiliano Labanca **Costo** 140€

**Quando** Mercoledì 21.00-22.00 | 12 lezioni dal 02/10/24 **CUL38**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## LA FOTOGRAFIA COME LINGUAGGIO UNIVERSALE

Un percorso educativo 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 **Costo** 16€

**Quando** Lunedì 15.00-17.00 | 1 lezione 23/09/24 **CUL15**

Mercoledì 15.00-17.00 | 1 lezione 25/09/24 **CUL16**

Giovedì 15.00-17.00 | 1 lezione 26/09/24 **CUL17**

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

## PERCORSO TRA LE POETESSE DELLA LETTERATURA DEL '900

Il corso prevede un percorso tra le poetesse della letteratura del Novecento, anche quelle meno antologizzate nei testi scolastici, tra cui Maria Luisa Spaziani, Fernanda Romagnoli, Antonia Pozzi, Ada Negri, Patrizia Cavalli, Margherita Guidacci e altre.

**Docente** Carla Soresina **Costo** 80€

**Quando** Mercoledì 18.30-20.00 | 10 lezioni dal 09/10/24 **CUL29**

**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | Varese

## L'ARTE DELLA FALCONERIA - STORIA, TECNICA E PRATICA

Il corso offre un'esperienza completa su 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 **Costo** 140€ +8€ assicurazione

**Quando** Martedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 01/10/24 **CUL24**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 30€

**Quando** Lunedì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 23/09/24 (ONLINE) **CUL1**  
Martedì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 24/09/24 **CUL2**

**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 **Costo** 30€

**Quando** Lunedì 20.15-21.15 | 5 lezioni dal 23/09/24 **CUL3**

**Dove** (ONLINE)

### 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 **Costo** 40€

**Quando** Giovedì (mensile) 19.00-20.00 | 5 lezioni dal 26/09/24 **CUL18**

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

### LETTERATURA E RESISTENZA UN VIAGGIO TRA STORIA E MEMORIA

Un percorso articolato, tra prosa e poesia, dedicato alla produzione letteraria sul tema della Liberazione e della Resistenza e al suo evolversi nel corso dei decenni, prevedendo una puntuale contestualizzazione storica.

**Docente** Sara Giovanna Sinigaglia **Costo** 40€

**Quando** Giov (bimensile) 17.00-18.30 | 4 lezioni dal 03/10/24 **CUL35**  
Sab (bimensile) 17.00-18.30 | 4 lezioni dal 12/10/24 **CUL36**

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

### LETTERATURA ITALIANA BASE

Il corso base di letteratura italiana è pensato per chi desidera esplorare le radici e l'evoluzione della letteratura italiana, partendo dalle origini nel Duecento e Trecento fino ad arrivare al Novecento. Questo corso offre una panoramica completa dei principali autori, opere e movimenti letterari che hanno segnato la storia culturale dell'Italia.

**Docente** Andrea Bizio **Costo** 210€

**Quando** Giovedì 16.00-17.30 | 12 lezioni dal 26/09/24 **LIN63**

**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 **Costo** 50€

**Quando** Domenica 10.30-12.00 | 10 lezioni dal 29/09/24 **CUL4**

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

## LINGUA E CULTURA ITALIANA PER VIVERE IN ITALIA

Il corso è progettato per chi desidera imparare l'italiano e comprendere meglio la cultura italiana. Questo corso offre l'opportunità di acquisire le competenze linguistiche essenziali e una conoscenza approfondita delle tradizioni, usanze e stili di vita italiani, facilitando l'integrazione e l'adattamento alla vita in Italia.

**Docente** Alessio Vencato **Costo** 190€

**Quando** Giovedì 18.30-20.00 | 15 lezioni dal 03/10/24 **CUL33**

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

## METEO PER TUTTI

Questo corso si articola in tre incontri per esplorare il processo scientifico dietro le previsioni del tempo, analizzare l'influenza delle condizioni meteorologiche sul benessere e le meteoropatie e studiare l'importanza del clima nei Grand Tour del XVIII e XIX secolo.

**Docente** Marcello Mazzoleni **Costo** 50€

**Quando** Mercoledì 20.45-22.15 | 3 lezioni dal 02/10/24 **CUL39**

**Dove** Fondazione Marcello Morandini | Via Francesco del Cairo, 41 | 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 qual è la differenza?

**Docente** Giorgio Tavani **Costo** 30€

**Quando** Lunedì 21.00-22.30 | 3 lezioni dal 14/10/24 **CUL7**

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

## 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 **Costo** 30€

**Quando** Mercoledì 17.30-19.00 | 5 lezioni dal 02/10/24 **CUL25**

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

## QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Il corso invita a scoprire la bellezza e l'evoluzione di questa affascinante città attraverso un viaggio storico e culturale. Attraverso le strade storiche di Varese, dei suoi rioni e delle sue castellanze, le immagini d'epoca racconteranno la città di un tempo.

**Docente** Samuele Corsalini **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 21.00-22.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **CUL11**

**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 **Costo** 70€

**Quando** Lunedì 10.00-11.30 | 6 lezioni dal 23/09/24 **CUL9**

**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 **Costo** 30€

**Quando** Mercoledì 18.00-19.30 | 6 lezioni dal 16/10/24 **CUL5**

**Dove** Fondazione Marcello Morandini | Via Francesco del Cairo, 41 | Varese

## VISITA IL MUSEO CASTIGLIONI

Un'esperienza unica che porterà a scoprire le affascinanti ricerche sul campo in Africa di Angelo e Alfredo Castiglioni. Attraverso visite guidate, mostre temporanee e proiezioni di documentari, verrà esplorato un mondo fatto di archeologia ed etnologia, tra presente e passato, mito e realtà.

**Docente** Marco Castiglioni - Conoscere Varese **Costo** 50€

**Quando** Mart (ogni 15 gg.) 18.30-20.30 | 3 lezioni dal 01/10/24 **CUL32**

**Dove** Museo Castiglioni | vico Giambattista, 46 | Varese

ALCUNI CORSI PREVEDONO L'UTILIZZO DI LIBRI DI TESTO A CARICO DEI CORSISTI.

## ENOGASTRONOMIA

## APERITIVI D'AUTORE

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

**Docente** Cristian Pavan **Costo** 160€

**Quando** Lunedì 15.00-18.00 | 3 lezioni dal 10/02/25 **ENO09**

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

## 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 **Costo** 140€

**Quando** Mercoledì 17.00-19.00 | 3 lezioni dal 13/11/24 **ENO12**

**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 **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 02/10/24 **ENO1**

Giovedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 03/10/24 **ENO2**

**Dove** Cafè Teatro | Piazza della Repubblica, 2 | Varese

## CAFFETTERIA E LATTE ART

Il caffè dalla A alla Z: questo corso analizzerà 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 **Costo** 190€

**Quando** Venerdì 15.00-17.00 | 5 lezioni dal 18/10/24

Ultima lezione venerdì 22/11 | 14.00-18.00 **ENO11**

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

## CUCINA FACILE E VELOCE CON IL MICROONDE

Questo incontro offre l'opportunità di imparare a preparare deliziosi piatti in modo semplice e rapido. Denis Buosi condivide il suo metodo per sfruttare al meglio il microonde, trasformando ingredienti freschi in piatti gustosi e sani. Sia per principianti che per esperti in cucina, questo corso fornirà le tecniche e le ricette per preparare primi, secondi e verdure in un batter d'occhio.

**Docente** Denis Buosi **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 18.30-21.30 | 1 lezione 09/10/24 **ENO4**

**Dove** Pasticceria Buosi Food Experience | Via Baracca, 18 | Venegono Sup.

## I FONDAMENTI DEL BBQ

Questo incontro offre un'introduzione completa alle tecniche fondamentali di questa arte culinaria. I partecipanti apprenderanno le basi della sicurezza in cucina, la terminologia specifica del settore e le caratteristiche dei diversi tipi di barbecue e avranno l'occasione di preparare ricette pratiche.

**Docente** Mirko Vincenzi **Costo** 69€

**Quando** Domenica 15.00-18.30 | 1 lezione 17/11/24 **ENO15**

**Dove** Agricola Home&Garden | Via Pisna, 1 | 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 **Costo** 270€

**Quando** Lunedì 21/10/24 09.00-18.00 - Martedì 22/10/24 09.00-18.00

Lunedì 28/10/24 14.00-18.00 - Martedì 29/10/24 09.00-13.00 **ENOS**

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

## IN CUCINA CON MAMMA E PAPÀ

Il laboratorio è dedicato alla cucina con i figli, durante il quale bambini e ragazzi avranno la possibilità di preparare e gustare cibi nuovi, condividendo con il proprio genitore un importante momento di relazione, scambio e complicità.

**Costo** 160€ a coppia

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 6 lezioni dal 05/10/24 **ENO16**

**Dove** Orti di Bregazzana | Via del Giglio, 51 | Varese

*Orti di Bregazzana è un brand di Gulliver Società Cooperativa Sociale a r.l.*

## LE BASI DELLA PASTICCERIA

Questo incontro offre una full immersion di 3 ore nel meraviglioso mondo della pasticceria! Verranno affrontate tutte le preparazioni indispensabili e i trucchi del mestiere per realizzare dolci perfetti. Le lezioni si svolgeranno nei laboratori professionali Buosi, dove ci sarà l'opportunità di lavorare con attrezzature di alta qualità e ingredienti selezionati.

**Docente** Denis Buosi **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 18.30-21.30 | 1 lezione 16/10/24 **ENO3**

**Dove** Pasticceria Buosi Food Experience | Via Baracca, 18 | Venegono Sup.

## 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** Alberto Brogginì **Costo** 210€

**Quando** Lunedì 15.00-17.00 | 4 lezioni dal 13/01/25 **ENO10**

**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 **Costo** 230€

**Quando** Giovedì 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 14/11/24 **ENO7**

**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 **Costo** 260€

**Quando** Giovedì 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 06/02/25 **ENO8**

**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 **Costo** 230€

**Quando** Martedì 15.00-18.00 | 4 lezioni dal 21/01/25 **ENO6**

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

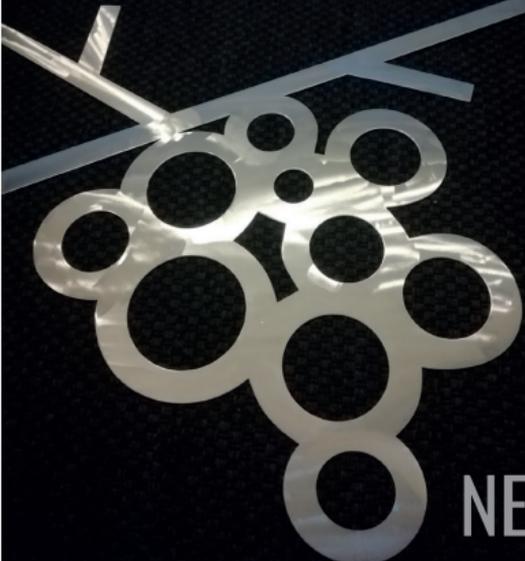
## STORIA DELLA BIRRA

L'incontro è progettato per chi desidera esplorare l'affascinante storia di questa bevanda millenaria, dalle sue origini preistoriche fino ai giorni nostri. Offre ai partecipanti una panoramica approfondita dell'evoluzione della birra, analizzando curiosità storiche, cambiamenti negli stili e innovazioni nella tecnologia produttiva.

**Docente** Michele Sette **Costo** 30€

**Quando** Giovedì 21.00-23.00 | 1 lezione 03/10/24 **ENO14**

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



ENOTECA  
SAN VITTORE

## IL MONDO DEL VINO NEL CUORE DI VARESE

Vini selezionati, distillati, liquori,  
birre e accessori.

P.za Giovine Italia 6 VARESE | +39 0332 972075 | [enotecasanvittore.it](http://enotecasanvittore.it)

### SOMMELIER 1° LIVELLO

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi al mondo del vino e acquisire le competenze fondamentali per diventare un sommelier. Questo corso offre un'introduzione completa alle basi della degustazione del vino, alla sua produzione e alle tecniche di servizio, fornendo le conoscenze essenziali per iniziare un percorso nel campo della sommelierie.

**Docente** Mirian Carlone      **Costo** 240€

**Quando** Giovedì (ogni 15 gg.) 18.00-20.00 | 8 lezioni dal 10/10/24 **ENO13**

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

### GREEN

#### API E ALTRI IMPOLLINATORI: DAL NETTARE ALLA BIO DIVERSITÀ

Il corso ha l'obiettivo di fornire conoscenze di base sulle relazioni tra piante e impollinatori, al fine di comprendere i principali rapporti che sono alla base della biodiversità. Verrà dato un particolare rilievo ad Apis mellifera, quale specie indicatore della qualità ambientale. In relazione alle specie trattate, verranno suggeriti comportamenti virtuosi per contribuire attivamente alla tutela dei pronubi locali.

**Docente** Ass. tra i produttori apistici della provincia di Varese      **Costo** 100€

**Quando** Lunedì (ogni 15 giorni) 18.00-20.00

4 lezioni dal 30/09/24 **GRE6**

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

## 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 Bertolotti **Costo** 70€

**Quando** Mercoledì 20.30-22.00 | 5 lezioni dal 25/09/24 **GRE1**

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

## BENVENUTO AUTUNNO

Un incontro dedicato alla preparazione di una ghirlanda fuoriporta a tema autunnale, utilizzando materiali naturali e decorazioni ispirati alla stagione che saluta l'estate e strizza l'occholino all'inverno.

**Docente** Cosetta Verrengia **Costo** 59€

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 1 lezione 19/10/24 **GRE12**

**Dove** Agricola Home&Garden | Via Pisna, 1 | Varese

## PASSIONE BONSAI

Un corso completo dedicato alla cura e alla conoscenza di queste affascinanti piante in miniatura. Pensato per chi si avvicina a quest'arte per la prima volta, questo corso guiderà attraverso le basi e le tecniche necessarie per coltivare e mantenere il proprio bonsai in salute e bellezza, con i consigli degli esperti.

**Docente** Marco Bongiorno **Costo** 28€

**Quando** Sabato 10.30-11.30 | 2 lezioni dal 05/10/24 **GRE13**

**Dove** Nicora Garden | Via Gallarate, 26 | Gazzada Schianno

**NICORA**  
GARDEN • GIARDINI • PISCINE

**Esperti di natura**

Inquadra  
il QR Code e  
SCARICA IL TUO  
BUONO SCONTO

**PIANTE • FIORI • GIARDINAGGIO • ARREDO CASA E GIARDINO  
COSTRUZIONE GIARDINI E PISCINE • ALLESTIMENTI**

**VARESE** Via Carnia 133 | **GAZZADA** Via Gallarate 26 | [nicoragarden.it](http://nicoragarden.it)

DAL 19 OTTOBRE  
ti aspettiamo al  
PAESE DI NATALE!

## COME FUNZIONA DAVVERO UN'AUTO ELETTRICA

Questo corso offre una panoramica completa e pratica per comprendere questo settore in crescita. Attraverso sessioni dettagliate, si esploreranno aspetti cruciali come l'autonomia delle auto elettriche, i tempi di ricarica, i costi associati e l'impatto ambientale rispetto ai veicoli a combustione.

**Docente** Luca Dal Sillaro **Costo** 50€

**Quando** Martedì 18.30-20.00 | 2 lezioni dal 24/09/24 **GRE15**

Mercoledì 19.00-20.30 | 2 lezioni dal 09/10/24 **GRE16**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## IL LAGO: UN MONDO QUASI INESPLORATO. QUALI TESORI CI RISERVERÀ?

Un percorso esplorativo del mondo lacustre con l'obiettivo di conoscere chi lo abita nelle profondità e chi lo vive in superficie tra miti, storie ed esperienze. Si alterneranno momenti di presentazione a momenti esperienziali sul campo/in aula accessibili a tutti.

**Docente** Elisa Bacchetti **Costo** 50€

**Quando** Mercoledì 20.30-22.00 | 4 lezioni dal 25/09/24 **GRE7**

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

## LASCIA CHE LA NATURA TI SIA MAESTRA

Il corso esplora l'ambiente in tutte le sue sfaccettature, approfondendo legislazione ambientale, biodiversità, ecosistemi e cambiamento climatico, con uno sguardo al futuro e alle generazioni future con l'Agenda 2030 delle Nazioni Unite.

**Docente** Walter Girardi **Costo** 90€

**Quando** Martedì 14.30-15.30 | 12 lezioni dal 01/10/24 **GRE3**

**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. È prevista una lezione teorica venerdì 04/10 dalle 21.00 alle 23.00, presso Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese.

**Docente** Andrea Vidolini **Costo** 70€

**Quando** Domenica 09.00-12.00 | 4 lezioni dal 06/10/24 **GRE2**

**Dove** Esterne

## FLOROVIVAISMO, GIARDINAGGIO, PROGETTAZIONI SPAZI ESTERNI

Il corso offre una formazione completa su botanica, fisiologia delle piante e tecniche di giardinaggio, inclusi la potatura di alberi e arbusti, la moltiplicazione delle piante e il riconoscimento e la cura delle fitopatologie più comuni. Inoltre, si forniranno competenze sull'uso e manutenzione dell'attrezzatura di base, come decespugliatore e motosega, nozioni di sicurezza sul lavoro e criteri per la progettazione dei giardini.

**Docente** Valentina Candiani **Costo** 190€

**Quando** Lunedì (bimensile) 09.30-12.30 | 8 lezioni dal 30/09/24 **GRE5**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## POTATURA | TEORIA E CONSIGLI SU COME PRENDERTI CURA DELLE TUE PIANTE

L'incontro si focalizza sulla potatura degli alberi da frutto, offrendo un approfondimento tecnico e pratico. Verranno trattate le nozioni essenziali e le tecniche dimostrative necessarie per garantire una fruttificazione costante e di alta qualità.

**Docente** Antonio Velonà **Costo** 59€

**Quando** Sabato 09.30-13.00 | 1 lezione 19/10/24 **GRE9**

Sabato 09.30-13.00 | 1 lezione 08/02/25 **GRE10**

**Dove** Agricola Home&Garden | Via Pisna, 1 | Varese

## SPECIALE ORTO | CASSETTA DI AROMATICHE

L'incontro guida alla realizzazione di una cassetta di aromatiche perenni, progettata per durare tutto l'inverno. I partecipanti sceglieranno tra piante insolite e originali, con una lezione che combina teoria e pratica. Tutti i materiali necessari saranno forniti durante la lezione.

**Docente** Gian Marco Mapelli **Costo** 69€

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 1 lezione 26/10/24 **GRE11**

**Dove** Agricola Home&Garden | Via Pisna, 1 | Varese

## INFORMATICA E DIGITAL

### AI PER IL SUCCESSO DIGITALE: POTENZIA 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 **Costo** 270€

**Quando** Giovedì 18.00-20.00 | 15 lezioni dal 26/09/24 **INF11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### COMPUTER E SMARTPHONE BASE

Il corso è progettato per chi desidera acquisire le competenze fondamentali per utilizzare in modo efficace e sicuro il computer e lo smartphone. Questo corso è ideale per principianti assoluti che vogliono familiarizzare con le tecnologie digitali e migliorare la loro autonomia nell'uso quotidiano di questi strumenti.

**Docente** Cesare Montorfano **Costo** 150€

**Quando** Martedì 10.30-11.30 | 10 lezioni dal 01/10/24 **INF29**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 Sivo **Costo** 180€

**Quando** Lunedì 19.00-21.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **INF12**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 160€

**Quando** Giovedì 19.00-21.00 | 5 lezioni dal 03/10/24 **INF8**

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | 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 **Costo** 50€

**Quando** Mercoledì 21.00-23.00 | 2 lezioni dal 23/10/24 **INF1**

**Dove** (ONLINE)

## E-COMMERCE

Il corso è progettato per fornire una comprensione completa del mondo dell'e-Commerce e delle tecniche necessarie per vendere prodotti e servizi online con successo.

**Docente** Luca Marchese **Costo** 150€

**Quando** Venerdì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 27/09/24 **INF13**

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

## COMUNICAZIONE ONLINE: WEB, SOCIAL E DIGITAL PER UNA PRESENZA DIGITALE INTEGRATA

Il corso è progettato per insegnare i fondamentali della comunicazione digitale e dell'online branding. Verranno approfonditi gli strumenti essenziali per creare e gestire una presenza digitale efficace, tra cui la creazione di siti web, landing pages, newsletter, DEM, social media e pubblicità online.

**Docente** Livio Cantagallo **Costo** 120€

**Quando** Giovedì 18.00-19.00 | 15 lezioni dal 03/10/24 **INF16**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## EDUCAZIONE DIGITALE

L'incontro offre strategie pedagogiche e psicologiche per un utilizzo equilibrato della tecnologia. Si esplorerà come gestire l'esposizione ai media digitali in ogni fase di crescita e l'importanza di fornire ai figli orientamenti chiari e rispettosi. Fornirà strumenti per guidare i bambini nella società digitale moderna, promuovendo un uso consapevole e sano della tecnologia.

**Docente** Cristiana De Porcellinis - TIPSforFAMILIES **Costo** 35€

**Quando** Lunedì 17.00-18.30 | 1 lezione 23/09/24 (0 - 6 anni) **INF25**

Lunedì 17.00-18.30 | 1 lezione 30/09/24 (6 - 10 anni) **INF26**

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

## FIGITALE

Il corso è progettato per coloro che desiderano integrare la vendita online con la loro storica attività fisica. Questo corso fornirà le competenze necessarie per sviluppare una strategia omnicanale, combinando i punti di forza del commercio fisico e digitale per raggiungere un successo duraturo.

**Docente** Luca Marchese **Costo** 150€

**Quando** Martedì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 24/09/24 **INF14**

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



**publifutura**  
affichage Italia

CONCESSIONARIA DI SPAZI  
E CONSULENZA PIANIFICAZIONI OOH

manifesti | display | dinamica

[www.publifutura.it](http://www.publifutura.it)  
031.337 16 61  
[info@publifutura.it](mailto:info@publifutura.it)

### FONDAMENTI DI STAMPA E MODELLAZIONE 3D

Il corso si propone di presentare ai partecipanti le basi della stampa 3D FDM, partendo dallo slicing con il software Ultimaker Cura (opensource), con brevi cenni a nozioni teoriche.

**Docente** Riccardo Andrea Bossi - Andrea Pettenuzzo **Costo** 30€

**Quando** Lunedì 19.30-20.30 | 3 lezioni dal 23/09/24 **INF20**

Giovedì 18.30-19.30 | 3 lezioni dal 26/09/24 **INF21**

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

### 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 **Costo** 60€

**Quando** Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 28/09/24 **INF4**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 110€

**Quando** Mercoledì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **INF5**

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

IL MATERIALE PER I CORSI DI INFORMATICA E DIGITAL, COME PC, MACCHINE FOTOGRAFICHE O SOFTWARE, È A CARICO DEI CORSISTI.

## FOTOGRAFIA BASE

Il corso è progettato per chi desidera apprendere i fondamenti della fotografia, sia con lo smartphone che con la macchina fotografica reflex. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare tecniche fotografiche essenziali, migliorando le proprie abilità e creatività in un ambiente stimolante e pratico.

**Docente** Bruno Coslovich **Costo** 90€

**Quando** Martedì 21.00-21.45 | 12 lezioni dal 24/09/24 **INF30**

Sabato 11.30-12.15 | 12 lezioni dal 28/09/24 **INF31**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 80€

**Quando** Giovedì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 26/09/24 **INF6**

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

## FOTOGRAFIA DIGITALE DA ZERO

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 **Costo** 110€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 8 lezioni dal 01/10/24 **INF2**

Dom 20/10/24, 10/11/24 | 09.00-12.00 Lezione esterna

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



# yop!

Comunicazione Strategica / Social Media Marketing  
Digital / Graphic Design / Eventi



[yopcomunicazione.it](http://yopcomunicazione.it)

## FOTOGRAFIA DIGITALE PRO

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 **Costo** 85€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 4 lezioni dal 26/11/24 **INF3**

Dom 01/12/24, 15/12/24, 22/12/24 | 09.00-12.00 Lezione esterna

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

## FOTOGRAFIA PER RITRATTO

Il corso è progettato per chi desidera specializzarsi nella fotografia di ritratto, apprendendo tecniche avanzate e l'utilizzo dei materiali di base necessari per creare immagini di alta qualità. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esplorare vari stili di ritratto e migliorare le proprie competenze in un ambiente stimolante e pratico.

**Docente** Bruno Coslovich **Costo** 80€

**Quando** Venerdì 20.45-21.30 | 12 lezioni dal 27/09/24 **INF32**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## I SOCIAL MEDIA: DA PRESENZE SCONOSCIUTE A STRUMENTI QUOTIDIANI

Il corso consentirà di apprendere il corretto utilizzo dei principali social media dal punto di vista personale e professionale, che si tratti della scrittura e impostazione testuale dei post o dell'aspetto grafico.

**Docente** Giulia Nicora **Costo** 60€

**Quando** Lunedì (ogni 15 gg.) 19.00-20.30 | 3 lezioni dal 14/10/24 **INF22**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## INFORMATICA PER LA TERZA ETÀ

Il corso è progettato per insegnare in maniera chiara e accessibile i fondamenti per la gestione degli strumenti informatici nella vita quotidiana. Questo corso guiderà passo dopo passo nell'utilizzo di email, SPID, fascicolo sanitario, conto corrente online, assicurazioni online e nella prenotazione di appuntamenti online, aiutando ad essere più autonomi e sicuri nell'uso delle tecnologie digitali.

**Docente** Livio Cantagallo **Costo** 120€

**Quando** Martedì 10.00-11.00 | 15 lezioni dal 01/10/24 **INF17**

Venerdì 10.00-11.00 | 15 lezioni dal 04/10/24 **INF18**

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

## MODELLAZIONE 3D FINALIZZATA ALLA STAMPA 3D (LIVELLO BASE)

Il corso base è progettato per ragazzi di età compresa tra 13 e 16 anni, ma è adatto anche agli adulti interessati alla stampa 3D. Il corso prevede la modellazione 3D di un portachiavi personalizzabile utilizzando il software Blender, seguito dallo slicing con un software dedicato. Gli studenti assisteranno alla stampa 3D del loro gadget, che verrà poi regalato a ciascun partecipante.

**Docente** Tiziana Boi **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 15.00-16.30 | 5 lezioni dal 23/09/24 **INF27**

Lunedì 16.30-18.00 | 5 lezioni dal 23/09/24 **INF28**

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

## IL POTERE DI LINKEDIN

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

**Docente** Noemi Padova **Costo** 25€

**Quando** Sabato 09.00-11.00 | 1 lezione 30/11/24 **INF10**

**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 **Costo** 160€

**Quando** Giovedì 19.00-21.00 | 5 lezioni dal 07/11/24 **INF9**

**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 **Costo** 160€

**Quando** Lunedì 20.30-22.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **INF7**

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

## SICUREZZA INFORMATICA

Il corso propone tematiche legate alla sicurezza informatica di base: discussione della cybersecurity applicata alla famiglia, valutazione dei rischi e semplici protezioni da poter adottare, migliorare la consapevolezza e cultura digitale, social networks e pericoli, protezione dei minori.

**Docente** Marco Uselli **Costo** 50€

**Quando** Lunedì 20.00-21.00 | 5 lezioni dal 07/10/24 **INF23**

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

## USO RESPONSABILE DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Il corso vuole presentare il concetto di Intelligenza Artificiale, dando esempi concreti e quotidiani di utilizzo. Verrà presentata una breve storia dell'IA e del suo funzionamento, andando a toccare anche aspetti etici (Documento dell'EU e Carta Etica). Attraverso la modalità della gamification, i partecipanti costruiranno un librogame imparando a conoscere e utilizzare strumenti di IA generativa per i testi e le immagini.

**Docente** Andrea Chiaravalli - Riccardo Viganò **Costo** 120€

**Quando** Giovedì 18.00-19.30 | 10 lezioni dal 03/10/24 **INF19**

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

## VENDERE SU AMAZON

Il corso è progettato per insegnare a vendere i propri prodotti su Amazon, la piattaforma di e-Commerce più grande e influente del mondo. Questo corso fornirà le competenze e le strategie necessarie per avviare e gestire un'attività di successo su Amazon, massimizzando le vendite e raggiungendo un vasto pubblico globale.

**Docente** Luca Marchese **Costo** 150€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 25/09/24 **INF15**

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

### "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 **Costo** 40€

**Quando** Martedì 12.00-14.00 | 2 lezioni dal 01/10/24 **LAB18**

**Dove** Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

### "RICONNETTERSI CON L'ARTISTA INTERIORE": INTERPRETAZIONE CREATIVA PER CANTANTI, ATTORI E MUSICISTI

Un percorso per attori, cantanti e musicisti che desiderano esplorare le proprie qualità espressive e implementare le qualità artistiche, senza dipendere dai modelli imitativi, ma ritrovando l'artista vero ed originale che è in sé stessi, con la leggerezza di sapersi mettere in gioco seriamente e anche con sana autoironia.

**Docente** Cristina Barzi **Costo** 180€

**Quando** Mercoledì 20.00-22.00 | 15 lezioni dal 16/10/24 **LAB66**

**Dove** Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | 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 **Costo** 70€

**Quando** Mercoledì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 16/10/24 **LAB16**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### 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 **Costo** 60€

**Quando** Sabato 14.00-16.30 | 2 lezioni dal 05/10/24 **LAB28**

Domenica 14.00-16.30 | 2 lezioni dal 06/10/24 **LAB29**

**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 **Costo** 60€

**Quando** Sabato 09.30-12.00 | 2 lezioni dal 05/10/24 **LAB24**

Domenica 09.30-12.00 | 2 lezioni dal 06/10/24 **LAB25**

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

IL MATERIALE PER I LABORATORI  
È A CARICO DEI CORSISTI.

## ARTE IN LIBERTÀ

Il corso, dedicato ad una fascia d'età compresa tra i 6 e i 13 anni, è creato come un viaggio che sia una scoperta di un nuovo modo di fare Arte utilizzando la materia. Un laboratorio che utilizza diversi materiali, anche da riciclo, per esprimere idee e sentimenti.

**Docente** Stefania Cassetta **Costo** 70€

**Quando** Giovedì 19.00-21.00 | 4 lezioni dal 26/09/24 **LAB71**  
Sabato 08.00-10.00 | 4 lezioni dal 28/09/24 **LAB70**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ASTROLOGIA PER PRINCIPIANTI

Questo corso esplora il misterioso mondo dell'astrologia e come le stelle possano influenzare la propria vita. È pensato per comprendere il proprio tema natale, i segni zodiacali, le case astrologiche e gli aspetti planetari.

**Docente** Cinzia Mancuso **Costo** 55€

**Quando** Giovedì 20.30-22.30 | 6 lezioni dal 26/09/24 **LAB50**  
Domenica 09.30-11.30 | 6 lezioni dal 29/09/24 **LAB51**

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

## CERAMIKIDS (BAMBINI DAI 4 ANNI)

L'incontro 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 incontro 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 **Costo** 18€

**Quando** Domenica 10.30-12.30 | 1 lezione 29/09/24 **LAB8**  
*Incontro singolo che si ripete ogni 15 gg, fino a fine gennaio*  
Sabato 15.00-17.00 | 1 lezione 05/10/24 **LAB9**  
*Incontro singolo che si ripete ogni 15 gg, fino a fine gennaio*

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## CANTO NEL BOSCO

L'incontro 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 **Costo** 50€

**Quando** Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 28/09/24 **LAB15**

**Dove** Adventure Park Villaggio Cagnola | SP62, n. 155 | Varese

## ENIGMISTICA CLASSICA

Il corso è pensato per la comprensione generale dell'enigmistica classica, la comprensione della nomenclatura enigmistica, l'acquisizione e l'aumento delle competenze di soluzione, l'acquisizione e l'aumento delle competenze di composizione.

**Docente** Marco Minelli **Costo** 100€

**Quando** Lunedì 21.00-22.30 | 10 lezioni dal 23/09/24 **LAB74**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **LAB11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## MAGLIA BASE

Questo corso ha l'obiettivo di avvicinare all'utilizzo dei ferri, con conseguente avvio di un progetto. I partecipanti impareranno a lavorare a punto dritto e rovescio, grana di riso e a quadretti, nonché a chiudere un progetto.

**Docente** Annita Corbetta **Costo** 150€

**Quando** Martedì 15.30-17.30 | 5 lezioni dal 24/09/24 **LAB44**

Martedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 24/09/24 **LAB45**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | Varese

## MAGLIA AVANZATO

Questo corso propone lo sviluppo di punti e tecniche per la realizzazione di capi con ferri dritti e circolari. Adatto a chi ha già conoscenza della maglia base.

**Docente** Jessica Riganti **Costo** 150€

**Quando** Sabato 09.30-11.30 | 5 lezioni dal 28/09/24 **LAB46**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | 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 **Costo** 80€

**Quando** Venerdì 14.30-17.00 | 6 lezioni dal 11/10/24 **LAB12**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## CREDOGRAFIA

Il corso è progettato per aiutare a scoprire i propri punti di forza e trasformare le debolezze attraverso un approccio unico che combina l'analisi del viso e dei capelli con un gioco interattivo. Offre l'opportunità di migliorare l'autostima e la consapevolezza di sé, utilizzando strumenti pratici e creativi.

**Docente** Angelo Adorisio **Costo** 60€

**Quando** Martedì 21.00-22.30 | 4 lezioni dal 24/09/24 **LAB68**

**Dove** Angelo & Adorisio | Via San Vito Silvestro, 105 | 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 **Costo** 70€

**Quando** Giovedì 14.00-16.00 | 5 lezioni dal 26/09/24 **LAB10**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
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 **Costo** 95€

**Quando** Lunedì 17.00-19.30 | 8 lezioni dal 07/10/24 **LAB14**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## LABORATORIO ARTISTICO: PITTURA

Il corso adotta il modello delle botteghe dei pittori antichi, con allievi e maestri che lavorano insieme su opere comuni, permettendo di sviluppare abilità artistiche attraverso la guida di un esperto.

**Docente** Alessandro Camillo Boscarini **Costo** 248€

**Quando** Sabato 15.00-18.00 | 12 lezioni dal 05/10/24 **LAB47**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
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 **Costo** 95€

**Quando** Martedì 17.30-18.30 | 12 lezioni dal 01/10/24 **LAB21**

**Dove** Pal. Sc. El. Garibaldi | Via Mercantini, 29 | 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 **Costo** 50€

**Quando** Giovedì 17.00-18.30 | 4 lezioni dal 03/10/24 **LAB30**

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

**Quando** Sabato 10.30-12.00 | 4 lezioni dal 05/10/24 **LAB31**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## FORMAZIONE SULLA VOCE, IL LINGUAGGIO E LA COMUNICAZIONE EFFICACE

Il corso coprirà formazione e consulenza sull'educazione vocale e l'uso corretto della voce; il linguaggio verbale, paraverbale e non verbale; approcci e metodi di base della comunicazione efficace e del public speaking, utilizzando i metodi "Coaching" e "PNL".

**Docente** Francesco Barbuto **Costo** 130€

**Quando** Mercoledì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **LAB69**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 70€

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 4 lezioni dal 16/11/24 **LAB32**

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

MAMME

## IMPARARE A GESTIRE IL PELO DEL PROPRIO CANE

Il corso riscopre come prendersi cura del mantello del proprio amico a quattro zampe in modo efficace e senza stress. Attraverso lezioni pratiche e teoriche, si impareranno le tecniche fondamentali per la toelettatura del cane, dalla prima toelettatura del cucciolo alla gestione quotidiana del pelo.

**Docente** Simona Giulia Amandorli Olivetto **Costo** 100€

**Quando** Martedì 19.00-20.00 | 5 lezioni dal 01/10/24 **LAB57**

**Dove** Salone delle Coccole | Via Giulio Giordani, 5 | Varese

ANIMALI

## 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 **Costo** 70€

**Quando** Lunedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 23/09/24 **LAB6**

Lunedì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 23/09/24 **LAB7**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## LABORATORI DI YOGA EDUCATIVI PER BAMBINI E RAGAZZI

Il progetto di Yoga Educativo® combina gli elementi della disciplina yoga con quelli educativi. Attraverso un percorso strutturato, i bambini e i ragazzi (6-10 anni) vengono guidati nell'ascolto del proprio respiro, corpo, stati d'animo e ciò che accade dentro di sé. Queste attività aiutano a scoprire la ricchezza interiore e a sviluppare strategie personali per affrontare il mondo circostante con maggiore sicurezza e serenità.

**Docente** Daria Nascimbene **Costo** 48€

**Quando** Venerdì 15.30-16.30 | 6 lezioni dal 18/10/24 **LAB48**

Venerdì 16.30-17.30 | 6 lezioni dal 18/10/24 **LAB49**

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

BAMBINI

## LABORATORIO RI-CREATIVO

Il corso è dedicato ad una fascia d'età compresa tra i 6 e i 15 anni ed è pensato per chi desidera esplorare la propria creatività attraverso il riciclo artistico della carta. Utilizzando materiali di scarto, questo laboratorio offre ai partecipanti l'opportunità di creare qualcosa di nuovo e originale, promuovendo al contempo la sostenibilità e l'arte del riuso.

**Docente** Fabio Danieli **Costo** 300€

**Quando** Giovedì (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 8 lezioni dal 26/09/24 **LAB72**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

BAMBINI

## 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 **Costo** 90€

**Quando** Venerdì 17.30-19.30 | 6 lezioni dal 11/10/24 **LAB13**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ORGANIZZARE UN EVENTO: DALLA RICERCA DELLA LOCATION ALLA GESTIONE DEI SOCIAL

Un corso che consente ai partecipanti di comprendere la corretta organizzazione e gestione di un evento, dalla conferenza aziendale al matrimonio, con focus sulla gestione di tempistiche e budget. Il corso prevede una parte teorica e una laboratoriale.

**Docente** Giulia Nicora **Costo** 70€

**Quando** Lun (ogni 15 gg.) 12.00-14.00 | 4 lezioni dal 07/10/24 **LAB64**  
Giov (ogni 15 gg.) 13.00-15.00 | 4 lezioni dal 10/10/24 **LAB65**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
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 **Costo** 50€

**Quando** Giovedì 21.00-22.00 | 5 lezioni dal 26/09/24 **LAB23**

**Dove** ONLINE

## PERCORSO CUCCIOLI

In questo corso si apprenderà a gestire correttamente il cucciolo fin dai primi giorni a casa. Questo corso fornirà le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per accompagnare il cucciolo nella sua crescita, assicurando uno sviluppo fisico e cognitivo sano ed equilibrato.

**Docente** Matteo Presta **Costo** 180€

**Quando** Sabato 14.00-16.00 | 6 lezioni dal 05/10/24 **LAB59**

**Dove** Centro Cinofilo Testediane | Lungolago di Calcinate, 23 | Varese

## PIROGRAFIA

Durante il corso verranno insegnate la tecnica di base e la realizzazione delle sfumature, nonché il funzionamento del pirografo e le modalità di preparazione del materiale. Si decoreranno oggetti in legno che alla fine del corso resteranno agli allievi.

**Docente** Leila Tramballi **Costo** 120€

**Quando** Domenica 14.30-17.30 | 4 lezioni dal 29/09/24 **LAB73**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 60€

**Quando** Martedì 14.15-16.15 | 3 lezioni dal 01/10/24 **LAB19**

**Dove** Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

## 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 **Costo** 100€

**Quando** Sab (ogni 15 gg.) 11.00-12.30 | 9 lezioni dal 28/09/24 **LAB22**

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

## PUNTO CROCE

Il corso di punto croce insegna le tecniche base e avanzate di ricamo, guidando i partecipanti nella realizzazione di progetti creativi attraverso l'uso di schemi e filati colorati.

**Docente** Iara Dos Santos **Costo** 150€

**Quando** Venerdì 15.00-17.00 | 5 lezioni dal 27/09/24 **LAB40**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | 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 **Costo** 120€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 01/10/24 **LAB1**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10  
Loc. Calcinatè del Pesce | Varese



ENOTECA SAN VITTORE  
VARESE

ENOTECA  
SAN VITTORE

CERTI DI  
TROVARE  
**IL REGALO**  
SPECIALE

Vini selezionati, distillati, liquori,  
birre e accessori.

P.za Giovine Italia 6 VARESE | +39 0332 972075 | [enotecasanvittore.it](http://enotecasanvittore.it)

## 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 **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 30/09/24 **LAB4**

Venerdì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **LAB5**

**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 **Costo** 120€

**Quando** Mercoledì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 02/10/24 **LAB2**

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

## RICAMO MODERNO

Questo corso esplora le basi del ricamo moderno e i punti classici, per imparare a creare e a trasformare ogni punto in un oggetto divertente.

**Docente** Iara Dos Santos **Costo** 150€

**Quando** Mercoledì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 25/09/24 **LAB38**

Venerdì 09.30-11.30 | 5 lezioni dal 27/09/24 **LAB39**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | Varese

## RICAMO, SFILATURE SICILIANE

Questo corso è pensato per imparare a sfilare su lino, creando oggetti meravigliosi!

**Docente** Iara Dos Santos **Costo** 150€

**Quando** Mercoledì 15.30-17.30 | 5 lezioni dal 25/09/24 **LAB41**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | Varese

## RICERCA OLFATTIVA MANTRAILING

In questo corso si apprenderà a ricostruire la traccia di una persona scomparsa con l'assistenza del cane. Attraverso un adeguato allenamento, sarà possibile scoprire un nuovo mondo e migliorare la comunicazione bilaterale con il cane. Questa disciplina può essere sviluppata in contesti ludici, sportivi o operativi, offrendo un'esperienza unica e stimolante.

**Docente** Alessio Guzzetti **Costo** 275€

**Quando** da Lunedì a Venerdì in accordo con corsista

10 lezioni dal 30/09/24 **LAB60**

**Dove** Centro Cinofilo Testedicane | Lungolago di Calcinате, 23 | Varese

## SCENEGGIATURA

Si dice che in scrittura non ci siano regole: un po' è vero, un po' no. Il corso si concentrerà su questo "un po' no", fornendo strumenti pratici utili alla creazione di una storia in forma cinematografica. Il corso è progettato per essere una vera e propria cassetta degli attrezzi per scrittori, con tecniche e suggerimenti per superare il blocco della pagina bianca e per costruire narrazioni consapevoli e strutturate.

**Docente** Andrea Angaroni **Costo** 95€

**Quando** Sabato 14.30-16.30 | 6 lezioni dal 28/09/24 **LAB54**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinате del Pesce | Varese

## SCENEGGIATURA PER ADULTI

Si dice che in scrittura non ci siano regole: un po' è vero, un po' no. Il corso si concentrerà su questo "un po' no", fornendo strumenti pratici utili alla creazione di una storia in forma cinematografica. Il corso è progettato per essere una vera e propria cassetta degli attrezzi per scrittori, con tecniche e suggerimenti per superare il blocco della pagina bianca e per costruire narrazioni consapevoli e strutturate.

**Docente** Andrea Angaroni **Costo** 95€

**Quando** Sabato 10.00-12.00 | 6 lezioni dal 28/09/24 **LAB53**

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

## SCRITTURA CREATIVA - STORIE PER RICONOSCERSI

Scrivere è una pratica artistica che genera libertà di espressione di sé e delle proprie emozioni, lasciando spazio anche all'immaginazione senza vincoli e regole. Si ha solo bisogno di un foglio bianco, una biro e sé stessi. Questo laboratorio favorisce l'equilibrio e il benessere, permettendo di svagarsi e evadere per qualche ora dalla routine quotidiana.

**Docente** Alessandra Borsani **Costo** 95€

**Quando** Lunedì 19.30-21.30 | 6 lezioni dal 07/10/24 **LAB61**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SCRITTURA CREATIVA: I CAPITOLI FONDAMENTALI

Un corso pensato per chiunque voglia migliorare o creare da zero un testo narrativo, una vera e propria immersione nella scrittura creativa, attraverso tecniche ed esercizi narrativi.

**Docente** Carlotta Pinto **Costo** 120€

**Quando** Giovedì 20.30-22.30 | 8 lezioni dal 26/09/24 **LAB33**

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

## SCRITTURA CREATIVA PER GIOVANI

Il corso è pensato per andare a stimolare e riaccendere la scintilla immaginativa e creativa dei partecipanti, tramite il mezzo della scrittura a mano. Verranno utilizzati stimoli sensoriali differenti (immagini, fotografie, musica, carte narrative, scatola delle storie, dadi cantastorie, etc.) che daranno il via alla creazione di brevi testi, principalmente fantastici ma non solo, in prosa e poesia.

**Docente** Fabio Castano **Costo** 98€

**Quando** Sabato 16.00-18.00 | 6 lezioni dal 05/10/24 **LAB67**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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). Questo corso è ideale per appassionati di giochi di ruolo, curiosi di scienze e chiunque desideri esplorare nuove modalità di apprendimento.

**Docente** Fabio Zvonello **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 23/09/24 **LAB35**

Giovedì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 26/09/24 **LAB36**

**Dove** Games Academy Srl | Via Magenta, 13 | Varese



**VERY FAST PEOPLE**  
SERVIZI PER IL CONDOMINIO

La prima società in Italia, nata a **Varese**, al servizio dell'**Amministratore** per una gestione più semplice e sicura del **Condominio**.

Dare **valore** al **tempo** e alle **persone** è nella nostra natura.

Scopri di più:

800 035452  
WWW.VERYFASTPEOPLE.IT

## STILE E GUARDAROBA - 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 **Costo** 50€

**Quando** Martedì 09.30-11.30 | 2 lezioni dal 24/09/24 **LAB26**

Martedì 14.00-16.00 | 2 lezioni dal 24/09/24 **LAB27**

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

## TECNICHE UNCINETTO

Il corso è progettato per chi desidera imparare o perfezionare l'arte dell'uncinetto, esplorando sia le tecniche di base che quelle avanzate. Durante il corso, i partecipanti impareranno a realizzare una varietà di accessori come portacellulari, portachiavi, profumatori per auto e molto altro, mettendo in pratica le loro abilità manuali e creative.

**Docente** Pamela Cianci **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 04/11/24 **LAB63**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## TESTE DI CANE ON THE ROAD

In questo corso si apprenderà a gestire il cane in modo efficace e sicuro in diversi contesti e con vari stimoli. Attraverso sei incontri pratici, verrà fornita una guida sulla gestione individuale del cane, abituandolo a situazioni quotidiane come la presenza di altri cani, rumori, persone, biciclette e mezzi pubblici.

**Docente** Matteo Presta - Jessica Cataldo **Costo** 180€

**Quando** Dom (ogni 15 gg.) 10.00-12.00 | 6 lezioni dal 06/10/24 **LAB58**

**Dove** Centro Cinofilo Testedicane | Lungolago di Calcinatè, 23 | 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 **Costo** 140€

**Quando** Martedì 19.30-21.30 | 10 lezioni dal 01/10/24 **LAB3**

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

## UNA LETTURA PSICOLOGICA DELLE FIABE

Il corso è un'opportunità unica per comprendere il significato nascosto delle fiabe classiche, la loro origine e la loro importanza nello sviluppo del bambino. Attraverso tre incontri, verrà esplorato come queste storie antiche possano influenzare e arricchire la crescita psicologica dei più piccoli.

**Docente** Angela Ottaviani **Costo** 60€

**Quando** Mercoledì 20.15-22.15 | 3 lezioni dal 09/10/24 **LAB52**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## UNCINETTO BASE

Questo corso è pensato per imparare i punti base, a leggere i simboli, gli schemi e i grafici per acquisire l'autonomia necessaria ad eseguire il progetto desiderato con l'uncinetto.

**Docente** Angela Di Pietro **Costo** 150€

**Quando** Giovedì 14.00-16.00 | 5 lezioni dal 26/09/24 **LAB42**

Giovedì 16.30-18.30 | 5 lezioni dal 26/09/24 **LAB43**

**Dove** Brumana Merceria Varese | Piazza XX Settembre, 1/2 | 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 **Costo** 60€

**Quando** Venerdì 19.00-22.00 | 8 lezioni dal 27/09/24 **LAB37**

**Dove** Games Academy Srl | Via Magenta, 13 | 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 **Costo** 160€

**Quando** Giovedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 26/09/24 **LAB20**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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      **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 12.00-14.00 | 8 lezioni dal 30/09/24 **LAB17**

**Dove** Hotel Ponti | Piazza Garibaldi, 21 | Angera

## LINGUA

### LIVELLI DI COMPETENZA LINGUISTICA DEL QUADRO COMUNE EUROPEO DI RIFERIMENTO PER LE LINGUE (QCER)

Il QCER suddivide la competenza linguistica in sei livelli principali, raggruppati in tre categorie:

#### CATEGORIA A: LIVELLO BASE

##### A1 (Livello base - Breakthrough):

- Capacità di comprendere e utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e frasi molto semplici.
- Capacità di presentarsi e rispondere a domande su dettagli personali (ad esempio, dove abiti, persone che conosci e cose che possiedi).
- Capacità di interagire in modo semplice se l'altra persona parla lentamente e chiaramente.

##### A2 (Livello elementare - Waystage):

- Capacità di comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (informazioni personali e familiari di base, acquisti, geografia locale, occupazione).
- Capacità di comunicare in attività semplici e di routine che richiedono uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali.
- Capacità di descrivere in termini semplici aspetti del proprio background, dell'ambiente circostante e questioni in aree di necessità immediata.

#### CATEGORIA B: LIVELLO AUTONOMO

##### B1 (Livello soglia - Threshold):

- Capacità di comprendere i punti principali di un discorso chiaro su argomenti familiari che si affrontano regolarmente al lavoro, a scuola, nel tempo libero, ecc.
- Capacità di cavarsela in situazioni che possono verificarsi viaggiando in una zona dove si parla la lingua in questione.
- Capacità di produrre testi semplici e coerenti su argomenti che sono familiari o di interesse personale.
- Capacità di descrivere esperienze, eventi, sogni, speranze e ambizioni e di esporre brevemente ragioni e spiegazioni su opinioni e progetti.

##### B2 (Livello intermedio superiore - Vantage):

- Capacità di comprendere le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti, comprese le discussioni tecniche nel proprio campo di specializzazione.

- Capacità di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione regolare con parlanti nativi senza sforzo per l'uno o per l'altro.
- Capacità di produrre testi chiari e dettagliati su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su una questione fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.

### CATEGORIA C: LIVELLO AVANZATO

#### C1 (Livello avanzato - Effective Operational Proficiency):

- Capacità di comprendere un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e di riconoscerne il significato implicito.
- Capacità di esprimersi con scioltezza e spontaneità senza dover cercare troppo le parole.
- Capacità di usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali.
- Capacità di produrre testi chiari, ben strutturati e dettagliati su argomenti complessi, mostrando un uso controllato di schemi organizzativi, connettori e meccanismi di coesione.

#### C2 (Livello padronanza - Mastery):

- Capacità di comprendere con facilità praticamente tutto ciò che sente o legge.
- Capacità di riassumere informazioni tratte da diverse fonti parlate e scritte, ricostruendo argomenti e resoconti in una presentazione coerente.
- Capacità di esprimersi spontaneamente, in modo molto fluente e preciso, differenziando sottilmente i significati anche in situazioni più complesse.

Tutti i corsi di lingua indicati come "Base", "Livello 0", "Principianti" sono da considerarsi adatti a chi non ha mai studiato la lingua. Per ogni Corso di lingua sarà disponibile un test di autovalutazione, per verificare il proprio livello.

### "REFRESH" YOUR ENGLISH (B1)

Il corso è progettato per coloro che già possiedono una conoscenza di base della lingua inglese e desiderano migliorare le loro competenze, consolidare ciò che hanno appreso e acquisire maggiore sicurezza nella comunicazione. Questo corso è ideale per chi vuole fare un passo avanti e raggiungere un livello intermedio nella padronanza dell'inglese.

**Docente** Irina Popova **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 30/09/24 **LIN79**

**Dove** ONLINE

### CINESANDO SI IMPARA (HSK1)

Il corso è progettato per coloro che desiderano acquisire sin da subito le nozioni di base della lingua cinese, sufficienti per sostenere conversazioni semplici. Gli studenti saranno in grado di utilizzare il cinese nelle situazioni quotidiane, imparando a presentarsi, parlare di sé e chiedere informazioni utili.

**Docente** Viviana Santoro **Costo** 60€

**Quando** Lunedì 17.00-18.00 | 8 lezioni dal 23/09/24 **LIN36**

Mercoledì 17.00-18.00 | 8 lezioni dal 25/09/24 **LIN37**

**Dove** ONLINE

## DANESE (A1)

**Docente** Luca Piazza**Costo** 80€**Quando** Mercoledì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN20****Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## FRANCESE (PRINCIPIANTI)

Il corso è progettato per chi desidera iniziare a imparare la lingua francese, acquisendo le competenze fondamentali necessarie per comunicare efficacemente. Questo corso offre ai partecipanti la possibilità di esercitarsi nelle quattro abilità principali: lettura, scrittura, ascolto e conversazione, in un ambiente stimolante e supportivo.

**Docente** Susanna Pozza**Costo** 190€**Quando** Venerdì 09.30-11.30 | 15 lezioni dal 27/09/24 **LIN53****Dove** ONLINE

## FRANCESE

**Docente** Marina Storari**Costo** 70€**Quando** Mercoledì e Venerdì 19.00-19.45 e 17.30-18.15  
12 lezioni dal 25/09/24 **LIN65****Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## FRANCESE (A1.1)

**Docente** Ludovico La Fragola **Costo** 126€**Quando** Venerdì 19.00-20.30 | 12 lezioni dal 27/09/24 **LIN7****Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## FRANCESE (A1)

**Docente** Arianna Pavan**Costo** 204€**Quando** Sabato 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 05/10/24 **LIN10****Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## FRANCESE (A1)

**Docente** Martina Arampi**Costo** 85€**Quando** Martedì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **LIN57****Dove** ONLINE

## FRANCESE (A1)

**Docente** Carla Visco Gilardi **Costo** 140€**Quando** Martedì 17.00-18.00 | 20 lezioni dal 01/10/24 **LIN46****Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## ELEMENTARY ENGLISH (A1/A2)

Il corso è progettato per chi non ha alcuna conoscenza della lingua inglese e desidera iniziare a imparare questa lingua internazionale partendo dalle basi. Questo corso è ideale per principianti assoluti che vogliono acquisire le competenze fondamentali per comunicare in inglese in situazioni quotidiane.

**Docente** Irina Popova**Costo** 90€**Quando** Giovedì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 03/10/24 **LIN80****Dove** ONLINE

## ENGLISH FOR BEGINNERS (A1/B1)

**Docente** Vigdis Glad **Costo** 130€  
**Quando** Venerdì 15.00-16.00 | 20 lezioni dal 04/10/24 **LIN38**  
**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## ENGLISH FOR BEGINNERS (B1/C1)

**Docente** Vigdis Glad **Costo** 130€  
**Quando** Venerdì 16.00-17.00 | 20 lezioni dal 04/10/24 **LIN39**  
**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ENGLISH CONVERSATION & CULTURE CLUB  
(INTERMEDIATE B1)

Il corso è pensato per chi ha già una buona dimestichezza con la lingua inglese e desidera arricchire il proprio vocabolario e migliorare la fluency. Attraverso l'esplorazione di vari aspetti della cultura britannica, come la famiglia reale, i castelli della Scozia e il tradizionale tè delle cinque, i partecipanti avranno l'opportunità di immergersi nella lingua inglese in modo divertente e stimolante.

**Docente** Annette Porte **Costo** 120€  
**Quando** Martedì 10.30-12.00 | 12 lezioni dal 24/09/24 **LIN17**  
**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
 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 **Costo** 100€  
**Quando** Sabato 11.00-12.30 | 10 lezioni dal 28/09/24 **LIN18**  
**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
 Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ENGLISH IN ACTION: IMPARA DIVERTENDOTI (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 **Costo** 70€  
**Quando** Giovedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 24/10/24 **LIN23**  
**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## GENERAL ENGLISH (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 **Costo** 70€  
**Quando** Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 28/09/24 **LIN21**  
**Dove** Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese



# EUROISOLAMENTI SRL

## PRODUZIONE SERRAMENTI IN ALLUMINIO

Fornitura, produzione e posa di:  
Serramenti in Alluminio, PVC e alluminio/legno.  
Persiane, Tapparelle, Zanzariere, Porte Interne  
e Blindate, Pensiline, Verande e Giardini  
d'inverno, Pergole e Tende da sole.

Cambia le tue vecchie finestre con l'Ecobonus  
oltre a risparmiare il 50%,  
avrà un risparmio immediato  
sul costo del riscaldamento.



**SCONTO IN FATTURA  
CON FINANZIAMENTO  
IN 10 ANNI**

**Chiamaci o vieni a trovarci  
nel nostro showroom a Vedano Olona**



**Via Fontanelle 1 - Vedano Olona 21040 (VA)**

**Tel: 0332-866407**

**info@euroisolamentisrl.it**

**www.euroisolamentisrl.it**

**f Euroisolamenti srl**

**📷 euroisolamenti\_srl**

### IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (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 **Costo** 150€

**Quando** Mercoledì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN26**

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

### IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (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 **Costo** 150€

**Quando** Giovedì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 26/09/24 **LIN27**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### INGLESE (PRINCIPIANTI ASSOLUTI)

**Docente** Lorena Castiglioni **Costo** 105€

**Quando** Venerdì 12.00-13.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **LIN6**

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

### INGLESE (PRINCIPIANTI)

**Docente** Barbara Merli **Costo** 270€

**Quando** Lunedì e Giovedì 20.00-21.30 | 30 lezioni dal 30/09/24 **LIN22**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### INGLESE (BASE)

**Docente** Susanna Pozza **Costo** 190€

**Quando** Mercoledì 09.30-11.30 | 15 lezioni dal 25/09/24 **LIN52**

**Dove** **(ONLINE)**

### INGLESE (BASE)

**Docente** Daniela Boito **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 11.00-12.00 | 20 lezioni dal 30/09/24 **LIN5**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### INGLESE (A1)

**Docente** Arianna Pavan **Costo** 160€

**Quando** Domenica 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 06/10/24 **LIN11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### INGLESE (LETTURA B1)

**Docente** Massimiliano Alberio **Costo** 105€

**Quando** Mercoledì 18.30-19.30 | 15 lezioni dal 09/10/24 **LIN2**

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

## 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 **Costo** 190€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 25/09/24 **LIN31**

**Dove** ONLINE

## INGLESE PER VIAGGIARE

**Docente** Alessio Vencato **Costo** 190€

**Quando** Mercoledì 17.30-19.00 | 15 lezioni dal 02/10/24 **LIN51**

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

## INGLESE PER VIAGGIARE (PRINCIPIANTI)

**Docente** Nadia Guaiti **Costo** 151€

**Quando** Lunedì 09.30-11.00 | 15 lezioni dal 23/09/24 **LIN78**

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

## SECTORIAL ENGLISH, EVERYDAY ENGLISH (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 **Costo** 180€

**Quando** Sabato 16:30-18:30 | 12 lezioni dal 28/09/24 **LIN19**

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

## TRAVEL ENGLISH

Questo corso di gruppo è ideato per chi ama viaggiare e desidera vivere in tutta serenità l'esperienza di comunicare in inglese all'estero. Al termine del corso, gli studenti saranno in grado di gestire prenotazioni, imprevisti, chiedere informazioni, fare acquisti e persino affrontare emergenze sanitarie.

**Docente** Viviana Santoro **Costo** 60€

**Quando** Lunedì 18.00-19.00 | 8 lezioni dal 23/09/24 **LIN34**

Mercoledì 18.00-19.00 | 8 lezioni dal 25/09/24 **LIN35**

**Dove** ONLINE

## INTRODUZIONE ALLA LINGUA E CULTURA FINLANDESE

Il corso è progettato per chi desidera apprendere nozioni basilari, come i saluti, l'ora, i giorni e i mesi, e per acquisire conoscenze sulla Finlandia, comprese alcune delle sue tradizioni e festività.

**Docente** Mavie Anne Maria Hekanaho **Costo** 150€

**Quando** Lunedì 18.30-19.30 | 15 lezioni dal 30/09/24 **LIN47**

Martedì 19.30-20.30 | 15 lezioni dal 01/10/24 **LIN48**

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

## ITALIANO PER STRANERI (BASE)

Il corso è pensato per chi desidera imparare l'italiano e integrarsi meglio nella cultura italiana. Il corso è strutturato per rispondere alle esigenze e alla composizione del gruppo di partecipanti, offrendo un percorso di apprendimento completo che combina nozioni di grammatica, lessico e usi e costumi italiani.

**Docente** Andrea Bizio **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 15.00-16.30 | 10 lezioni dal 23/09/24 **LIN62**

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

## ITALIANO PER STRANIERI (L2)

**Docente** Virginia Marazzini **Costo** 72€**Quando** Mercoledì 18.00-19.00 | 12 lezioni dal 02/10/24 **LIN40****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 **Costo** 99€**Quando** Venerdì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 27/09/24 **LIN15****Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ITALIANO PER STRANIERI (A1)

**Docente** Arianna Pavan **Costo** 180€**Quando** Sabato 10.00-11.30 | 20 lezioni dal 05/10/24 **LIN9****Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## ITALIANO PER STRANIERI (A1/B1)

**Docente** Yuliia Olizko **Costo** 190€**Quando** Mercoledì 10.00-12.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **LIN50****Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## CONVERSAZIONE IN ITALIANO PER STRANIERI (A2/B1)

Il corso è pensato per adulti che, per motivi professionali o per interesse personale, desiderano migliorare la loro conoscenza della lingua italiana e familiarizzare con essa. Il corso offre un'opportunità unica per sviluppare abilità comunicative in un ambiente stimolante e supportivo.

**Docente** Anna Vernocchi **Costo** 180€**Quando** Giovedì 20.00-21.30 | 15 lezioni dal 26/09/24 **LIN49****Dove** Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | Varese

## SPAGNOLO (6-12 ANNI)

Corso di spagnolo fondato sull'apprendimento interattivo delle abilità comunicative e delle principali aree linguistiche (grammatica, vocabolario, pronuncia e cultura ispanica). Il corso è destinato agli studenti di una fascia d'età compresa fra i 6 e i 12 anni interessati alla lingua spagnola per motivi personali o di svago.

**Docente** Katia Isabel Cavazos Fernandez **Costo** 100€**Quando** Martedì 16.00-17.00 | 12 lezioni dal 01/10/24 **LIN66**Mercoledì 16.00-17.00 | 12 lezioni dal 02/10/24 **LIN68**Giovedì 16.00-17.00 | 12 lezioni dal 03/10/24 **LIN70****Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

NON È MAI  
TROPPO  
PRESTO PER  
DECIDERE DI  
INVESTIRE.



Quando scegli di investire, nella banca mutualistica della tua comunità trovi una persona sempre al tuo fianco, che ti aiuta a realizzare i tuoi progetti previdenziali, assicurativi e di investimento, con piani di risparmio e di educazione finanziaria dedicati anche ai giovani e ai giovanissimi. Scegli le Banche di Credito Cooperativo del Gruppo BCC Iccrea.



**BCC**

**BUSTO GAROLFO  
E BUGUGGIATE**

**GRUPPO BCC ICCREA**

**AREE TERRITORIALI**

Busto Garolfo, Busto Arsizio, Gallarate, Legnano, Parabiago, Varese

[www.bccbanca1897.it](http://www.bccbanca1897.it)

[info@bustogarolfo.bcc.it](mailto:info@bustogarolfo.bcc.it)

**Scegli in filiale il piano che fa per te.**

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Ogni investimento comporta rischi. Prima di procedere, leggi la documentazione informativa.

## SENSIBILIZZAZIONE LIS - VIDEOLEZIONI

Il corso è un'introduzione alla Lingua dei Segni Italiana, una vera e propria lingua che utilizza un sistema codificato di segni delle mani, espressioni del viso e movimenti del corpo. Questo corso permetterà di apprendere le basi della LIS, migliorando le proprie capacità comunicative e la consapevolezza culturale.

**Docente** Mauro Dori - Daniele Barbera **Costo** 100€

**Quando** 8 videolezioni **LIN41**

**Dove** ONLINE

## SPAGNOLO (A1)

**Docente** Martina Arampi **Costo** 85€

**Quando** Venerdì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 27/09/24 **LIN58**

**Dove** ONLINE

## SPAGNOLO

**Docente** Katia Isabel Cavazos Fernandez **Costo** 110€

**Quando** Martedì 17.00-18.00 | 12 lezioni dal 01/10/24 **LIN67**

Mercoledì 17.00-18.00 | 12 lezioni dal 02/10/24 **LIN69**

Giovedì 17.00-18.00 | 12 lezioni dal 03/10/24 **LIN71**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SPAGNOLO (A1)

**Docente** Laura Beatriz Pitrella **Costo** 99€

**Quando** Martedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 24/09/24 **LIN14**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SPAGNOLO (A1)

**Docente** Victor Manuel Diaz Ruiz **Costo** 100€

**Quando** Mercoledì 16.00-17.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN72**

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

## SPAGNOLO (B1)

**Docente** Laura Beatriz Pitrella **Costo** 99€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN13**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SPAGNOLO (B1)

**Docente** Victor Manuel Diaz Ruiz **Costo** 100€

**Quando** Mercoledì 17.00-18.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN73**

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

## SPAGNOLO (B2)

**Docente** Laura Beatriz Pitrella **Costo** 99€

**Quando** Giovedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 26/09/24 **LIN12**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SPAGNOLO (BASE)

**Docente** Martina Scotti **Costo** 70€  
**Quando** Giovedì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 26/09/24 **LIN54**  
**Dove** ONLINE

## SPAGNOLO (A1/A2)

**Docente** Erica Cattoretti **Costo** 150€  
**Quando** Lunedì 09.30-11.00 | 20 lezioni dal 07/10/24 **LIN42**  
**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | Varese

## SPAGNOLO (B1/B2)

**Docente** Erica Cattoretti **Costo** 150€  
**Quando** Martedì 18.30-20.00 | 20 lezioni dal 08/10/24 **LIN43**  
**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | Varese

## SPAGNOLO E CONVERSAZIONE CON MADRELINGUA (A1)

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 **Costo** 140€  
**Quando** Martedì 15.00-16.30 | 15 lezioni dal 01/10/24 **LIN32**  
**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## SPAGNOLO E CONVERSAZIONE CON MADRELINGUA (A2)

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 **Costo** 140€  
**Quando** Venerdì 18.00-19.30 | 15 lezioni dal 04/10/24 **LIN33**  
**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## CONVERSAZIONE LINGUA SPAGNOLA (B1)

Il corso è progettato per migliorare la fluidità e la sicurezza nel parlare spagnolo. Attraverso discussioni su vari temi, giochi di ruolo e attività interattive, i partecipanti avranno l'opportunità di rafforzare la loro capacità di esprimersi in modo naturale e spontaneo.

**Docente** Maria Carolina Rivas **Costo** 110€  
**Quando** Mercoledì 17.30-19.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **LIN76**  
**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
 Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## CONVERSAZIONE LINGUA SPAGNOLA (B2)

Il corso è progettato per rafforzare la fluidità e la precisione nel parlare spagnolo. Attraverso discussioni avanzate, dibattiti e simulazioni di situazioni reali, i partecipanti miglioreranno la loro capacità di esprimersi con chiarezza e sicurezza su una vasta gamma di argomenti.

**Docente** Maria Carolina Rivas **Costo** 110€  
**Quando** Giovedì 16.30-18.00 | 10 lezioni dal 26/09/24 **LIN77**  
**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
 Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**JUGAMOS: LABORATORI DI GIOCO DI LINGUA SPAGNOLA**

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 **Costo** 100€

**Quando** Lunedì 16.30-18.00 | 10 lezioni dal 30/09/24 **LIN25**

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

**LINGUA E CULTURA SPAGNOLA (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 **Costo** 170€

**Quando** Lunedì 16.00-18.00 | 12 lezioni dal 07/10/24 **LIN28**

Mercoledì 16.00-18.00 | 12 lezioni dal 09/09/24 **LIN29**

Venerdì 16.00-18.00 | 12 lezioni dal 11/09/24 **LIN30**

**Dove** **ONLINE**

**LINGUA E LETTERATURA SPAGNOLA E ISPANO AMERICANA (BASE)**

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi alla lingua spagnola e alla ricca tradizione letteraria dei paesi ispanofoni. Questo corso offre ai partecipanti una solida base linguistica e un'introduzione alla letteratura spagnola e ispano-americana, sviluppando competenze linguistiche e apprezzamento culturale.

**Docente** Tiziana Gianoli **Costo** 100€

**Quando** Sabato 08.30-10.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **LIN59**

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

**LINGUA E LETTERATURA SPAGNOLA E ISPANO AMERICANA (MEDIO)**

Il corso è progettato per chi ha già una conoscenza di base della lingua spagnola e desidera approfondire le proprie competenze linguistiche e la comprensione della ricca tradizione letteraria dei paesi ispanofoni. Questo corso offre ai partecipanti l'opportunità di sviluppare abilità linguistiche avanzate e di esplorare in modo più approfondito le opere letterarie significative e i contesti culturali dei paesi di lingua spagnola.

**Docente** Tiziana Gianoli **Costo** 100€

**Quando** Sabato 11.30-13.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **LIN60**

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

**LINGUA E LETTERATURA SPAGNOLA E ISPANO AMERICANA (AVANZATO)**

Il corso è pensato per chi possiede una solida base nella lingua spagnola e desidera perfezionare le proprie competenze linguistiche e approfondire la comprensione della letteratura spagnola e ispano-americana. Questo corso offre un'esperienza di apprendimento intensiva e stimolante, esplorando opere letterarie complesse e temi culturali approfonditi.

**Docente** Tiziana Gianoli **Costo** 100€

**Quando** Sabato 17.30-19.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **LIN61**

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

## PREPARAZIONE ALLA CERTIFICAZIONE DELE

Il corso è progettato per preparare gli studenti all'esame DELE (B2), con particolare attenzione alla prova di espressione e interazione orale. Attraverso esercizi pratici, simulazioni d'esame e feedback personalizzati, i partecipanti miglioreranno le loro competenze comunicative.

**Docente** Maria Carolina Rivas **Costo** 110€

**Quando** Martedì 17.00-18.30 | 8 lezioni dal 24/09/24 **LIN75**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## PORTOGHESE (A1)

**Docente** Elaine Dos Santos Reis **Costo** 199€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.30 | 20 lezioni dal 25/09/24 **LIN16**

**Dove** **ONLINE**

## RUSSO (BASE)

**Docente** Giovanna Panuccio **Costo** 180€

**Quando** Martedì 18.00-19.30 | 12 lezioni dal 01/10/24 **LIN24**

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

## TEDESCO (BASE)

**Docente** Massimiliano Alberio **Costo** 138€

**Quando** Mercoledì 20.00-21.30 | 15 lezioni dal 09/10/24 **LIN1**

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

## TEDESCO (BASE)

**Docente** Daniela Boito **Costo** 124€

**Quando** Martedì 12.00-13.00 | 20 lezioni dal 24/09/24 **LIN3**

Venerdì 12.00-13.00 | 20 lezioni dal 27/09/24 **LIN4**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## TEDESCO (A1.1)

**Docente** Ludovico La Fragola **Costo** 126€

**Quando** Venerdì 20.30-22.00 | 12 lezioni dal 27/09/24 **LIN8**

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

## TEDESCO (A1/A2)

**Docente** Erica Cattoretti **Costo** 150€

**Quando** Lunedì 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 07/10/24 **LIN44**

**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | Varese

## TEDESCO (B1/B2)

**Docente** Erica Cattoretti **Costo** 150€

**Quando** Giovedì 18.30-20.00 | 20 lezioni dal 10/10/24 **LIN45**

**Dove** Progetti da Vivere | Via Camillo Benso Conte di Cavour, 12 | Varese

---

I LIBRI DI TESTO PER I CORSI DI LINGUA SONO A CARICO DEI CORSISTI.

---

## ALS - ADVANCED LEARNING SYSTEM

Il corso si basa su un metodo di studio che assicura un salto di qualità in termini di efficacia ed efficienza dei processi di apprendimento. Insegna a leggere e studiare qualsiasi testo con modalità innovative e ad utilizzare le mappe mentali per riassumere e ripassare il materiale appreso durante le sessioni di studio.

**Docente** Mauro Fontana **Costo** 110€

**Quando** Sabato 15.00-18.00 | 4 lezioni dal 28/09/24 **MEN35**  
Domenica 15.00-18.00 | 4 lezioni dal 29/09/24 **MEN36**

**Dove** Perform Di Fontana Mauro & C. S.a.s.  
Largo Angelo Magnani, 4 | Vedano Olona

## APPROCCIO AL COACHING

Il corso si compone di 4 incontri dedicati all'esplorazione dei concetti fondamentali del coaching, mirati a liberare il potenziale individuale e di gruppo per favorire il miglioramento personale e professionale.

**Docente** Elisabetta Lucchina **Costo** 60€

**Quando** Venerdì 19.00-20.00 | 4 lezioni dal 10/01/25 **MEN45**

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

## ASCOLTO E PENSIERO POSITIVO

Il corso è ragionato per dare un'occasione per osservare sé stessi attraverso le arti, in particolare il teatro, per cogliere l'opportunità di crescere divertendosi, avendo come obiettivo il proprio benessere.

**Docente** Nadia Giuseppina Fusetti **Costo** 145€

**Quando** Mercoledì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 02/10/24 **MEN39**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## AUTOSTIMA: LE REGOLE PRATICHE

Il corso è volto a sviluppare e rafforzare la propria autostima, migliorando la consapevolezza di sé stessi. Questo corso fornirà gli strumenti necessari per affrontare la vita con slancio, energia e positività, esprimendo pienamente sé stessi in vari contesti: casa, lavoro, amore, figli, famiglia e affetti.

**Docente** Laura Carluccio **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 20.30-22.00 | 5 lezioni dal 07/10/24 **MEN29**

**Dove** Centro Your Self | Via Luigi Sacco, 4 | Varese

## CERVELLO E COMPORTAMENTO CRIMINALE: INTRODUZIONE ALLE NEUROSCIENZE FORENSI

Il corso esplora le neuroscienze innovative e il legame tra cervello e comportamento criminale. Si approfondiranno le tecniche moderne per l'esplorazione del cervello, utili per valutare tendenze verso comportamenti violenti, criminali e antisociali.

**Docente** Franco Posa **Costo** 120€

**Quando** Venerdì 18.30-21.30 | 5 lezioni:  
04/10/24, 18/10/24, 29/11/24, 13/12/24, 10/01/25 **MEN47**

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

## 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 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 **Costo** 70€

**Quando** Martedì 13.30-15.00 | 4 lezioni dal 12/11/24 **MEN8**

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

## CURATI DEL TUO BENESSERE PER PRENDERTI CURA DI CHI AMI

Il corso si propone di migliorare la consapevolezza delle proprie risorse emotive e relazionali. Mira a rivalutare e gestire le relazioni familiari, promuovendo un equilibrio tra il ruolo di caregiver e le relazioni personali e professionali. Inoltre, fornisce strumenti per pianificare e comunicare efficacemente l'assistenza, facilitando la definizione e il raggiungimento degli obiettivi.

**Docente** Francesco Panareo **Costo** 120€

**Quando** Dom (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 9 lezioni dal 29/09/24 **MEN53**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## DAI VALORE ALLA TUA VITA

Il corso si concentra sull'importanza dell'autostima come chiave del comportamento e del benessere individuale. Attraverso la consapevolezza di come i pensieri e le domande influenzano la percezione di sé stessi, si esploreranno strategie per migliorare la fiducia, facilitare le relazioni interpersonali e raggiungere gli obiettivi personali.

**Docente** Francesco Panareo **Costo** 120€

**Quando** Dom (ogni 15 gg.) 19.30-21.30 | 9 lezioni dal 29/09/24 **MEN54**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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, verranno liberate energie e si creeranno spazi funzionali.

**Docente** Marta Ferro **Costo** 45€

**Quando** Martedì 11.00-12.00 | 4 lezioni dal 24/09/24 **MEN11**

Martedì 17.00-18.00 | 4 lezioni dal 24/09/24 **MEN12**

**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 **Costo** 50€

**Quando** Martedì 17.00-18.00 | 6 lezioni dal 01/10/24 **MEN19**

Giovedì 17.00-18.00 | 6 lezioni dal 03/10/24 **MEN20**

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

## DONNE INVISIBILI CHE HANNO COSTRUITO IL MONDO

La storia è costellata di molteplici esempi di grandi donne che hanno saputo essere interpreti originali di quelle virtù femminili oggi stereotipizzate. L'obiettivo del seminario è quello di affrontare un viaggio nelle storie di donne, invisibili perché dimenticate dalla cultura del progresso, che possono ispirarci a dare colore all'esistenza femminile e a fare la differenza nel sociale.

**Docente** Cristina Giacchetti **Costo** 70€

**Quando** Domenica 10.00-18.00 | 1 lezione 15/12/24 **MEN59**

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

## EDUCARE CON I FILM

Il corso è un percorso teorico-pratico che offre a insegnanti, educatori e genitori strategie utili per utilizzare i film come strumenti educativi. Verrà analizzato come trasformare l'esperienza cinematografica di bambini e adulti in un'opportunità di apprendimento e crescita. Il corso includerà la visione di film e sequenze selezionate per esplorare temi educativi e pedagogici.

**Docente** Walter Brandani **Costo** 60€

**Quando** Martedì 18.00-19.30 | 5 lezioni dal 01/10/24 **MEN28**

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

## ESERCIZI DI MINDFULNESS

Il corso è progettato per aiutarvi a sviluppare una consapevolezza profonda di sé stessi e della realtà circostante: guiderà attraverso la pratica della mindfulness, considerata un processo che porta l'individuo a prendere coscienza di sé, dei propri pensieri, delle sensazioni e della realtà che lo circonda.

**Docente** Sara Della Torre - Holismos Yoga & Wellness **Costo** 100€

**Quando** Sabato 12.00-13.00 | 8 lezioni dal 05/10/24 **MEN25**

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

## FOREST BATHING - IL BAGNO NEL BOSCO

L'incontro 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 **Costo** 50€

**Quando** Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 19/10/24 **MEN9**

**Dove** Adventure Park Villaggio Cagnola | SP62, n. 155 | Varese

## ESSERE MAMMA: LABORATORIO DI COACHING UMANISTICO

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 **Costo** 100€

**Quando** Martedì 17.30-19.00 | 8 lezioni dal 15/10/24 **MEN17**

Giovedì 16.30-18.00 | 8 lezioni dal 17/10/24 **MEN18**

**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 **Costo** 100€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.30 | 8 lezioni dal 25/09/24 **MEN15**

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

**Quando** Sabato 10.00-11.30 | 8 lezioni dal 28/09/24 **MEN16**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**Quando** Lunedì 19.00-20.30 | 8 lezioni dal 30/09/24 **MEN14**

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

## FONDAMENTI DI NEUROSCIENZE: ALLA SCOPERTA DEL CERVELLO

Il corso è progettato in 5 lezioni per scoprire le basi del funzionamento del nostro cervello e studiare le strategie per migliorare memoria, attenzione e funzionamento emotivo.

**Docente** Marta Pizzolante **Costo** 50€

**Quando** Lunedì 20.00-21.00 | 5 lezioni dal 04/11/24 **MEN41**

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

## FOREST BATHING AL MONTE SAN FRANCESCO

L'incontro 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 **Costo** 30€

**Quando** Domenica 10.00-13.00 | 1 lezione 13/10/24 **MEN10**

**Dove** Da Sacro Monte a Monte Francesco in Pertica

## FOTOMODELLA DENTRO E FUORI

L'obiettivo del corso è lo stare bene psicologicamente in un corpo armonioso ed in salute. Comprendere le cause del sovrappeso ed imparare a mettere in atto strategie per raggiungere un obiettivo di benessere.

**Docente** Nadia Giuseppina Fusetti **Costo** 120€

**Quando** Giovedì 20.00-22.00 | 6 lezioni dal 03/10/24 **MEN40**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 45€

**Quando** Martedì 20.00-20.50 | 5 lezioni dal 24/09/24 **MEN23**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 45€

**Quando** Martedì 18.00-18.50 | 5 lezioni dal 24/09/24 **MEN21**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## IL CERCHIO DELLE MAMME (2-5 ANNI)

MAMME

Questo corso offre un percorso di quattro incontri dedicati alla condivisione e al confronto sull'esperienza della maternità. Questo spazio è pensato per permettere alle mamme di esplorare e discutere le sfide e le gioie della maternità, facilitando il supporto reciproco e il rafforzamento del legame tra partecipanti.

**Costo** 120€

**Quando** Martedì (ogni 15 giorni) 09.30-11.00 | 4 lezioni dal 08/10/24 **MEN52**

**Dove** Gulliver Società Coop. Sociale | Via Francesco Albani, 91 | Varese

## IL CERCHIO DELLE MAMME (3-6 MESI CON BAMBINO)

MAMME

Questo corso offre un percorso di quattro incontri dedicati alla condivisione e al confronto sull'esperienza della maternità. Questo spazio è pensato per permettere alle mamme di esplorare e discutere le sfide e le gioie della maternità, facilitando il supporto reciproco e il rafforzamento del legame tra partecipanti.

**Costo** 120€

**Quando** Martedì (ogni 15 giorni) 09.30-11.00 | 4 lezioni dal 01/10/24 **MEN51**

**Dove** Gulliver Società Coop. Sociale | Via Francesco Albani, 91 | Varese

## INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

Questo corso è pensato per promuovere il self-empowerment attraverso la Mindfulness, riducendo lo stress quotidiano e migliorando l'equilibrio psicofisico con tecniche scientifiche e pratiche.

**Docente** Luca Bellorini **Costo** 60€

**Quando** Martedì 18.00-19.00 | 8 lezioni dal 01/10/24 **MEN26**

Giovedì 17.30-18.30 | 8 lezioni dal 03/10/24 **MEN27**

**Dove** ONLINE

## INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

Questo corso intende fornire le conoscenze teoriche e pratiche sulla meditazione di consapevolezza Mindfulness: una tecnica che si basa sulla pratica dell'attenzione consapevole.

**Docente** Massimiliano Viganò **Costo** 115€

**Quando** Martedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 24/09/24 **MEN32**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## L'ABC DELLE EMOZIONI

MAMME

Cosa sono le emozioni? Un percorso di quattro incontri rivolti a genitori e figli per aiutarli a scoprire come entrare in contatto con le proprie emozioni.

**Docente** Gulliver Società Coop. Sociale **Costo** 120€ a coppia

**Quando** Giovedì (ogni 15 giorni) 18.00-19.30 | 4 lezioni dal 03/10/24 **MEN48**

Giovedì (ogni 15 giorni) 18.00-19.30 | 4 lezioni dal 07/11/24 **MEN49**

**Dove** Gulliver Società Coop. Sociale | Via Francesco Albani, 91 | Varese

## IN COSA FAI LA DIFFERENZA? USCIRE DALL'OMBRA DI SE STESSI

Alcune persone sentono di non riuscire a progredire in un progetto o si percepiscono intrappolate in un loop esistenziale. Questa forza, spesso definita oscura, è chiamata nella psicanalisi junghiana «ombra», una dimensione psichica in realtà ricca di risorse. La finalità del seminario è portare alla luce il dono nascosto che conduce alla strada dell'autenticità e della realizzazione.

**Docente** Cristina Giacchetti **Costo** 70€

**Quando** Domenica 10.00-18.00 | 1 lezione 29/09/24 **MEN60**

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

## INTRODUZIONE ALLA CRIMINOLOGIA E ALLA CRIMINALISTICA

Il corso esplora tematiche dottrinali di criminologia, criminalistica, psicopatologia forense e psicologia criminale. I partecipanti approfondiranno argomenti quali il colloquio e trattamento criminologico, gli esami autoptici, la pericolosità sociale, le nuove forme di criminalità, la violenza domestica e la psicopatologia nella criminalità organizzata.

**Docente** Franco Posa **Costo** 120€

**Quando** Venerdì 18.30-21.30 | 5 lezioni:

27/09/24, 11/10/24, 22/11/24, 06/12/24, 20/12/24 **MEN46**

**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 **Costo** 30€

**Quando** Venerdì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 27/09/24 **MEN4**

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

## L'ARTE DELLA SINTONIA: MANUALE DELL'AGIRE STRATEGICAMENTE

Quando si comunica, l'attenzione tende a focalizzarsi maggiormente sul contenuto piuttosto che sulla relazione che il contenuto stesso genera nell'interlocutore. Tuttavia, ogni parola può dar luogo a un conflitto o a un confronto. L'obiettivo del workshop è la costruzione di un insieme di strategie comunicative da impiegare con intelligenza nella vita quotidiana, sia professionale che personale, al fine di creare sintonia nelle dinamiche relazionali.

**Docente** Cristina Giacchetti **Costo** 70€

**Quando** Sabato 14.00-18.00 | 2 lezioni 28/09/24, 05/10/24 **MEN55**

Sabato 14.00-18.00 | 2 lezioni 09/11/24, 16/11/24 **MEN57**

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

## LA RABBIA: TRASFORMAZIONE DA LIMITE AD ENERGIA COSTRUTTIVA

Il corso scopre come trasformare la rabbia, un'emozione potente, da ostacolo a risorsa positiva nella propria vita personale e professionale. Questo corso aiuterà a comprendere, gestire e canalizzare la rabbia, trasformandola in una fonte di energia costruttiva.

**Docente** Valeria Passavanti **Costo** 90€

**Quando** Martedì 20.00-21.30 | 5 lezioni dal 08/10/24 **MEN31**

**Dove** Centro Your Self | Via Luigi Sacco, 4 | Varese

## LA COMUNICAZIONE EFFICACE

Il corso ha lo scopo di conoscere tecniche di comunicazione efficace da poter utilizzare in diversi ambiti della vita, sia lavorativi che personali. Si parlerà di relazioni e stili comunicativi sia nel linguaggio parlato che scritto. Uno degli obiettivi sarà quello di superare quelle barriere di comunicazione che a volte impediscono di raggiungere risultati efficaci ed efficienti.

**Docente** Alessandra Borsani **Costo** 80€

**Quando** Venerdì 19.30-21.30 | 4 lezioni dal 04/10/24 **MEN34**

Sabato 09.30-11.30 | 4 lezioni dal 05/10/24 **MEN33**

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

## LE BASI DELLA PNL

Questo corso di comunicazione interpersonale, basato sui modelli della Programmazione Neuro Linguistica, è progettato per sviluppare abilità chiave che migliorano significativamente le interazioni e favoriscono una vita più felice, positiva e appagante sia per sé stessi che per gli altri.

**Docente** Mauro Fontana **Costo** 150€

**Quando** Domenica 09.00-13.00 | 4 lezioni dal 29/09/24 **MEN37**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## 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 **Costo** 45€

**Quando** Martedì 19.00-19.50 | 5 lezioni dal 24/09/24 **MEN22**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | 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 Bizzozero **Costo** 70€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 8 lezioni dal 23/09/24 **MEN2**

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

## LO STRESS: COS'È E COME GESTIRLO

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 Bizzozero **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 18.00-19.00 | 8 lezioni dal 23/09/24 **MEN1**

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

## MINDFULNESS PER LA 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 **Costo** 150€

**Quando** Mart (ogni 15 gg.) 10.00-12.00 | 10 lezioni dal 01/10/24 **MEN5**

Mart (ogni 15 gg.) 19.30-21.30 | 10 lezioni dal 24/09/24 **MEN6**

**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 **Costo** 140€

**Quando** Lunedì 17.30-19.00 | 12 lezioni dal 23/09/24 **MEN24**

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

## MINDFULNESS MBSR; MINDFULNESS CON IL MIO CANE

Il corso è progettato per chi desidera imparare tecniche di riduzione dello stress basate sulla consapevolezza e per chi vuole condividere questa esperienza con il proprio cane. Questo corso è ideale per chiunque voglia migliorare il proprio benessere psicofisico attraverso pratiche di mindfulness, con la possibilità di includere il proprio amico a quattro zampe.

**Docente** Silvia Padulazzi **Costo** 140€

**Quando** Lunedì 20.00-22.00 | 8 lezioni dal 30/09/24 **MEN62**

**Dove** ONLINE

## PRATICHE DI BIOTRANSENERGETICA

Il corso è progettato per chi desidera esplorare tecniche che promuovono l'integrazione tra corpo e mente. Utilizzando l'uso consapevole del corpo, questo corso offre ai partecipanti strumenti e pratiche per migliorare il benessere fisico e mentale, favorendo una maggiore consapevolezza e armonia interiore.

**Docente** Rosella D'Avola **Costo** 100€

**Quando** Martedì 15.00-16.00 | 10 lezioni dal 01/10/24 **MEN43**

Giovedì 15.00-16.00 | 10 lezioni dal 03/10/24 **MEN44**

**Dove** Studio Dott.ssa Rosella D'Avola | Via Montecchio, 71 | Cardano al Campo

## PROBLEM SOLVING: AFFRONTARE LE SFIDE E I CAMBIAMENTI CON POSITIVITÀ

Questo corso insegna a gestire le sfide della vita con un atteggiamento positivo e proattivo. Il corso è progettato per fornire ai partecipanti le competenze e gli strumenti necessari per risolvere problemi in modo efficace e adattarsi rapidamente alle nuove circostanze, essenziali per il successo personale e professionale.

**Docente** Valeria Passavanti **Costo** 90€

**Quando** Martedì 20.00-21.30 | 5 lezioni dal 12/11/24 **MEN30**

**Dove** Centro Your Self | Via Luigi Sacco, 4 | Varese

## STORYTELLING, COSTRUIRE L'ABITO NARRATIVO CHE DIA VALORE

Da quando il linguaggio ha iniziato a essere istituzionalizzato, le parole sono utilizzate come etichette per rendersi riconoscibili. Si diventa prigionieri di un linguaggio che diventa la trama da percorrere senza possibilità di uscita. L'obiettivo del workshop è scoprire come la narrazione abbia il potere di cambiare il modo in cui si percepisce se stessi e di attribuire valore nel mondo.

**Docente** Cristina Giacchetti **Costo** 100€

**Quando** Domenica 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 06/10/24 **MEN56**

Domenica 14.00-18.00 | 3 lezioni dal 10/11/24 **MEN58**

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

## RILASSA-MAMME: TRAINING AUTOGENO

MAMME

Il corso è progettato per aiutare a ritrovare l'equilibrio psicofisico e migliorare la qualità della vita. Attraverso tecniche di rilassamento e benessere, il corso favorisce il contatto tra mente e corpo, offrendo strumenti per gestire lo stress e promuovere una vita equilibrata e serena.

**Costo** 120€

**Quando** Martedì 09.30-10.30 | 6 lezioni dal 01/10/24 **MEN50**

**Dove** Gulliver Società Coop. Sociale | Via Francesco Albani, 91 | Varese

## RISVEGLIA IL TUO POTENZIALE

Questo corso è progettato per scoprire la propria essenza attraverso un viaggio trasformativo. Esplora profondamente le abitudini e i comportamenti, rivelando ciò che ostacola. Permette di sbloccare la consapevolezza interiore e adottare abitudini potenti, liberando dalle trappole mentali.

**Docente** Sabrina Caravati **Costo** 170€

**Quando** Martedì 21.00-22.30 | 10 lezioni dal 01/10/24 **MEN42**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 55€

**Quando** Giovedì (ogni 15 gg.) 20.00-22.00 | 3 lezioni dal 03/10/24 **MEN13**

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

## STRATEGIC GROUP COACHING

Gli incontri di group coaching sono interventi tematizzati, in cui i partecipanti affrontano di volta in volta tematiche differenti, decise dal gruppo stesso. Ogni tematica viene affrontata in chiave strategica, ovvero in logica non ordinaria, con la finalità di trasformare ciò che viene percepito come disfunzionale in funzionale.

**Docente** Cristina Giacchetti **Costo** 110€

**Quando** Venerdì 17.00-20.00 | 4 lezioni:

04/10/24, 18/10/24, 08/11/24, 22/11/24 **MEN61**

**Dove** ONLINE

## 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 Caverzasio **Costo** 90€

**Quando** Martedì 21.00-22.30 | 8 lezioni dal 15/10/24 **MEN3**

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

## TECNICHE DI PROBLEM SOLVING

Il corso propone tecniche di ricerca della causa alla radice di un problema. Trasmette una metodologia semplice e diffusa, che consenta ai partecipanti di acquisire un'importante skill valido sia al lavoro che nella vita di tutti i giorni.

**Docente** Andrea Castelli **Costo** 180€

**Quando** Venerdì (ogni 15 gg.) 19.30-20.30 | 12 lezioni dal 27/09/24 **MEN38**

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | 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 **Costo** 80€

**Quando** Sab 15.00-18.30 | 3 lezioni 16/11/24, 15/02/25, 22/03/25 **MEN7**

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

## MUSICA

### ANALISI MUSICALE E COMPOSIZIONE

Il corso mira a rendere gli allievi autonomi nella creazione dei propri pezzi musicali, fornendo competenze nella produzione attraverso analisi, processo e tecnica. L'apprendimento si sviluppa tramite diverse discipline e include teoria musicale, organologia, studio di codici informatici.

**Docente** Roberto Brambilla **Costo** 100€

**Quando** Venerdì 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 27/09/24 **MUS28**

Sabato 12.00-13.00 | 12 lezioni dal 28/09/24 **MUS29**

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

### 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 **Costo** 140€

**Quando** Giovedì 14.00-16.00 | 10 lezioni dal 26/09/24 **MUS4**

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

### CHITARRA PER PRINCIPIANTI

Questo corso è pensato per chiunque desideri avvicinarsi allo studio della chitarra o per coloro che trovano difficoltà a proseguire nell'apprendimento dello strumento.

**Docente** Giuseppe Croci **Costo** 100€

**Quando** Martedì 17.30-19.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **MUS12**

Giovedì 17.30-19.00 | 10 lezioni dal 26/09/24 **MUS13**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 220€

**Quando** Ven (ogni 15 gg.) 17.00-18.00 | 15 lezioni dal 04/10/24 **MUS7**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### DEEJAY

Il corso è progettato per chiunque desideri imparare o perfezionare l'arte del Djing, catalogare tracce e utilizzare console e software sia a livello base che avanzato.

**Docente** Massimiliano Malnati - Mastermax Dj **Costo** 250€

**Quando** Lunedì 17.30-18.30 | 6 lezioni dal 30/09/24 **MUS9**

Giovedì 17.30-18.30 | 6 lezioni dal 03/10/24 **MUS10**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 120€

**Quando** Sabato 15.00-16.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **MUS8**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**INFORMATICA MUSICALE**

Il corso è progettato per chi desidera esplorare il mondo della composizione musicale attraverso l'uso della tecnologia. Durante questo corso, i partecipanti impareranno a utilizzare software avanzati per creare, copiare e produrre musica, scoprendo come la tecnologia può ampliare le possibilità creative nel campo musicale.

**Docente** Cristiano Perazzolo **Costo** 175€

**Quando** Martedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **MUS17**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate 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 **Costo** 50€

**Quando** Lunedì 21.00-23.00 | 5 lezioni dal 30/09/24 **MUS5**

**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 **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 16.00-17.30 | 7 lezioni dal 23/09/24 **MUS2**

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

**PIANOFORTE CLASSICO E MODERNO, ARMONIA, EAR  
TRAINING, SONG WRITING**

Il corso è concepito per portare da un livello base ad un livello avanzato, sia in ambito classico che soprattutto in ambito moderno (Pop, blues, Rock, Jazz). Il corso è supportato da un mirato percorso di ear training finalizzato all'improvvisazione ed alla scrittura.

**Docente** Stefano Berto **Costo** 280€

**Quando** Lunedì 09.00-12.00 — 14.00-20.00

12 lezioni dal 23/09/24 **MUS24**

Martedì 09.00-12.00 — 14.00-20.00

12 lezioni dal 24/09/24 **MUS25**

l'utente acquisterà il pacchetto di 12 lez. di 1h ciascuna, e potrà accordarsi con l'insegnante nelle fasce orarie e giorni stabiliti per le lezioni (settimanali)

**Dove** ONLINE

## PIANOFORTE

Il corso è progettato per persone di tutte le età che desiderano avvicinarsi al mondo della musica attraverso il pianoforte. Questo corso offre una formazione completa, dalla scoperta delle basi musicali alla preparazione per gli esami di accesso al conservatorio per chi desidera intraprendere una carriera musicale.

**Docente** Cristiano Perazzolo **Costo** 175€

**Quando** Lunedì 17.00-17.55 | 10 lezioni dal 23/09/24 **MUS14**

Lunedì 18.00-18.55 | 10 lezioni dal 23/09/24 **MUS15**

Martedì 19.00-19.55 | 10 lezioni dal 24/09/24 **MUS16**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 95€

**Quando** Lunedì 18.30-20.00 | 7 lezioni dal 23/09/24 **MUS1**

**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 **Costo** 190€

**Quando** Martedì 09.30-10.30 | 15 lezioni dal 24/09/24 **MUS3**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

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 **Costo** 220€

**Quando** Ven (ogni 15 gg.) 17.00-18.00 | 15 lezioni dal 27/09/24 **MUS6**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SCRITTURA MUSICALE DI BASE

Il corso offre un'ampia gamma di conoscenze, includendo teoria dell'armonia classica e moderna, scrittura a mano e utilizzo di software come MuseScore e FL Studio. Verranno trattate anche introduzioni alle tecniche del contrappunto e ai principi dell'orchestrazione per piccoli gruppi. Rivolto ad adulti senza titoli specifici, il corso è ideale per chi desidera avvicinarsi alla scrittura musicale.

**Docente** Enrico Angelozzi **Costo** 240€

**Quando** Lunedì 17.00-18.30 | 12 lezioni dal 30/09/24 **MUS26**

Martedì 18.00-19.30 | 12 lezioni dal 01/10/24 **MUS27**

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

---

GLI STRUMENTI SONO A CARICO DEL CORSISTA.

---

### SETUP CHITARRA ELETTRICA BASE

Il corso ha l'obiettivo di far conoscere a chitarristi e bassisti il settore del proprio strumento. Verranno trattati argomenti quali la regolazione del manico (trussrod), la pulizia, la corretta intonazione, il cambio corde. Al termine del corso si saranno acquisite le basi che torneranno utili anche nel caso di acquisto di strumenti usati.

**Docente** Andrea Castelli **Costo** 260€

**Quando** Lun (ogni 15 gg.) 20.00-21.00 | 12 lezioni dal 23/09/24 **MUS21**

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

### SETUP CHITARRA ELETTRICA INTERMEDIO

L'obiettivo del corso è quello di affrontare tematiche quali la regolazione del ponte tremolo fender, la corretta altezza dei pickup, le raggature delle tastiere e differenze fra le varie tipologie di brand. Uso dei principali tools da liutaio. Al termine del corso si padroneggerà il setup di una Strato o di altre chitarre con ponte fisso o tremolo.

**Docente** Andrea Castelli **Costo** 260€

**Quando** Merc (ogni 15 gg.) 19.00-20.00 | 12 lezioni dal 25/09/24 **MUS22**

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

### SETUP CHITARRA ELETTRICA AVANZATO

In questo corso si esploreranno argomenti come il setup di strumenti con ponti Floyd Rose, la lettura della tastiera e l'individuazione di dead spot. Si introdurranno le tecniche di regolazione del capotasto e l'uso degli strumenti per eseguire setup avanzati, affrontando casi complessi. Inoltre, si studieranno la nomenclatura inglese e i legni principali utilizzati dai brand nella costruzione degli strumenti. Al termine, si avrà una panoramica su come opera un liutaio e si sarà pronti a mettere in pratica queste competenze.

**Docente** Andrea Castelli **Costo** 260€

**Quando** Ven (ogni 15 gg.) 18.30-19.30 | 12 lezioni dal 27/09/24 **MUS23**

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

### WORKSHOP: ALL WE NEED IS VOICE

Questo workshop è progettato per chiunque desideri migliorare la propria tecnica vocale, imparare a prendersi cura della voce e sperimentare il canto corale in un ambiente stimolante e collaborativo.

**Docente** Valentina Principato - Solevoci **Costo** 40€

**Quando** Dom (ogni 15 gg.) 16.00-18.00 | 1 lezione 20/10/24 **MUS11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## SALUTE

### ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

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

**Docente** Croce Rossa Italiana **Costo** 61€

**Quando** Sabato 08.00-13.00 | 1 lezione 09/11/24 **SAL3**

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

## ALLATTAMENTO

Il workshop è pensato per accompagnare la mamma nel percorso di allattamento naturale o artificiale.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 15.30-16.30 | 1 lezione 14/10/24 **SAL18**  
(lo stesso incontro si ripeterà il 18/11/24)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

## COME CURARSI? CON LE EMOZIONI!

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

**Docente** Rosanna Scancarello **Costo** 50€

**Quando** Lunedì 17.00-20.00 | 4 lezioni dal 23/09/24 **SAL6**

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

## CONFLITTO E SEPARAZIONE GENITORIALE

Il seminario si propone di fornire gli strumenti necessari per affrontare le difficoltà familiari e ristabilire la serenità domestica. Si discuteranno argomenti quali la gestione del conflitto nelle dinamiche familiari, tra genitori e nella separazione, e come trasformare il conflitto da rischio a risorsa costruttiva.

**Docente** Cristiana De Porcellinis - TIPSforFAMILIES **Costo** 35€

**Quando** Venerdì 17.30-19.00 | 1 lezione 18/10/24 **SAL14**

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

## CONOSCERSI ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Il corso è pensato per chi desidera migliorare il proprio benessere fisico e mentale attraverso movimenti guidati e consapevoli. Durante le sessioni, i partecipanti si sdraiano e seguono le indicazioni dell'insegnante per eseguire movimenti, a volte inusuali, che apportano numerosi benefici allo scheletro, alle articolazioni e all'intera persona.

**Docente** Paolo Pollio **Costo** 90€

**Quando** Venerdì 08.00-09.00 | 10 lezioni dal 27/09/24 **SAL9**

Venerdì 18.30-19.30 | 10 lezioni dal 27/09/24 **SAL10**

**Dove** ONLINE

## CORSO PRE PARTO

Un percorso educativo di informazione e di sostegno e un'occasione di confronto sull'esperienza della gravidanza e del parto, a partire dalla 25ª settimana. I corsi sono organizzati in base alla data presunta del parto per favorire l'incontro tra persone che stanno vivendo lo stesso percorso.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 160€

**Quando** Lunedì 16.30-18.00 | 4 lezioni dal 30/09/24 **SAL15**  
(lo stesso corso si ripeterà con la stessa frequenza dal  
28/10/24 e dal 25/11/24)

Lunedì 18.00-19.30 | 4 lezioni dal 30/09/24 **SAL16**  
(lo stesso corso si ripeterà con la stessa frequenza dal  
28/10/24 e dal 25/11/24)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

## MANOVRE SALVAVITA

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

**Docente** Croce Rossa Italiana **Costo** 48,80€

**Quando** Sabato 08.30-12.00 | 1 lezione 16/11/24 **SAL2**

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

## MASSAGGIO NEONATALE E ANTICOLICHE

Questo incontro è pensato per prevenire le coliche attraverso un massaggio semplice, ma ben eseguito per la salute del bambino.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 15.30-16.30 | 1 lezione 21/10/24 **SAL21**

(lo stesso incontro si ripeterà il 25/11/24)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

## PRIMO SOCCORSO E MANOVRE DI DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

L'incontro è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare le tecniche di primo soccorso per intervenire in situazioni di rischio che coinvolgono neonati e bambini. Le manovre pediatriche in caso di emergenza possono essere un vero salva-vita.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 15.00-16.30 | 1 lezione 30/09/24 **SAL17**

(lo stesso incontro si ripeterà il 04/11, il 09/12, il 16/12)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

## CONSULENZA SU SVEZZAMENTO E AUTOSVEZZAMENTO

Questo seminario è pensato per approfondire quando è il momento di abbandonare l'allattamento e cominciare con l'introduzione di nuovi cibi.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 15.30-16.30 | 1 lezione 28/10/24 **SAL20**

(lo stesso incontro si ripeterà dopo 5 settimane, il 02/12/24)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

**FARMACIA  
BERTONI  
Buguggiate (Va)**

## 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).

**Docente** Croce Rossa Italiana **Costo** 33€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 08/10/24 **SAL1**

**Dove** Croce Rossa Italiana | Via Jean Henry Dunant, 2 | 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 **Costo** 50€

**Quando** Martedì 17.00-20.00 | 4 lezioni dal 24/09/24 **SAL5**

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

## PREPARARSI AD ALLATTARE

Il corso nasce per permettere alle donne, ai padri e alle altre figure di riferimento, di acquisire le conoscenze necessarie per avviare e sostenere l'allattamento, per saper distinguere che cosa lo favorisce o lo ostacola e per riconoscere i segnali di allarme e chiedere tempestivamente un aiuto competente.

**Docente** Francesca Arcolini **Costo** 60€

**Quando** Martedì 18.00-19.30 | 4 lezioni dal 01/10/24 **SAL8**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10  
Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## PREPARAZIONE ALL'ARRIVO DEL NASCITURO

L'incontro offre indicazioni su come preparare la valigia per l'ospedale e organizzare la casa in modo completo e sicuro. Fornisce consigli su come preparare la borsa per il parto con tutto il necessario, e assicura che la casa sia pronta ad accogliere il bambino.

**Docente** Eleonora Di Candia **Costo** 40€

**Quando** Lunedì 15.30-16.30 | 1 lezione 07/10/24 **SAL19**

(lo stesso incontro si ripeterà il 11/11/24)

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0  
Via Marrone, 2 | Varese

## SHIATSU LOVERS - UN'ARTE DI TUTTI E PER TUTTI

Il corso sarà strutturato come un percorso adatto a tutti per conoscere lo shiatsu attraverso l'esperienza.

**Docente** Marta Garavaglia **Costo** 120€

**Quando** Martedì 19.30-21.00 | 10 lezioni dal 08/10/24 **SAL11**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10  
Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## SHIATSU KIDS - VIAGGIO NELLE EMOZIONI DEL MONDO

Il corso tratterà l'arte dello shiatsu attraverso il racconto e il gioco: storie di animali ed elementi della natura per sperimentare il contatto con il corpo e il mondo.

**Docente** Marta Garavaglia **Costo** 50€

**Quando** Martedì 16.00-17.00 | 5 lezioni dal 08/10/24 **SAL12**

Giovedì 16.30-17.30 | 5 lezioni dal 10/10/24 **SAL13**

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

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Il corso è progettato per fornire una conoscenza di questa antica pratica di guarigione, che utilizza la stimolazione di punti specifici sui piedi per migliorare la salute e il benessere generale.

**Docente** Raffi Mekiker **Costo** 300€

**Quando** Sabato 09.30-12.30 | 6 lezioni dal 05/10/24 **SAL7**

**Dove** MiFaiBene | Via Sacro Monte, 24 | 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 **Costo** 150€

**Quando** Sabato 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **SAL4**

**Dove** Coop | Via Daverio, 44 | Varese

## SPORT

## APPROCCIO ALL'APNEA

L'incontro è progettato come un'immersione nel mondo dell'apnea, una delle discipline subacquee più affascinanti e gratificanti. Questo incontro è composto da una parte teorica in aula e una parte pratica in piscina, dove verranno fornite le basi necessarie per esplorare le profondità marine in sicurezza e con consapevolezza.

**Docente** Massimo Bernasconi **Costo** 50€

**Quando** Giovedì 21.00-23.30 | 4 lezioni 03/10/24 **SPO90**

**Dove** FIAS (lezioni teoriche) | Via Milazzo, 35 | Varese

## APPROCCIO ALLA SUBACQUEA

L'incontro è pensato per far vivere l'emozionante esperienza di esplorare il mondo sottomarino. Questo corso è composto da una parte teorica in aula e una parte pratica in piscina, dove verranno fornite le basi necessarie per immergersi in sicurezza e godere delle meraviglie del mare.

**Docente** Rolando Didonè **Costo** 50€

**Quando** Lunedì 21.00-23.30 | 4 lezioni 14/10/24 **SPO89**

**Dove** FIAS (lezioni teoriche) | Via Milazzo, 35 | Varese

## ARTE MARZIALE KARATE

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a questa antica arte marziale giapponese, acquisendo competenze in autodifesa, migliorando la forma fisica e sviluppando la disciplina mentale.

**Docente** Stefano Bellini **Costo** 100€

**Quando** Lunedì 21.15-22.45 | 12 lezioni dal 23/09/24 **SPO127**

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

## 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 **Costo** 100€

**Quando** Martedì e Venerdì 20.30-22.00 | 18 lezioni dal 01/10/24 **SPO58**

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

## AVVIAMENTO AL CANOTTAGGIO (8-18 ANNI)

Il corso è progettato per ragazzi 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. L'unico requisito è saper nuotare.

**Docente** Guido Ferrario

**Costo** €180 + 20€ di iscrizione (comprensiva di ass. e tesseramento FIC)

**Quando** Lunedì e Giovedì a scelta tra i seguenti orari:

15.00-16.00 | 16.15-17.15 | 17.30-18.30

24 lezioni dal 30/09/24 **SPO60**

È possibile acquistare anche un pacchetto di 12 lezioni, una volta a settimana il lunedì o il giovedì a scelta tra le fasce orarie indicate, al costo di 135€.

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

## AVVICINAMENTO ALLA REGOLARITÀ PER AUTO STORICHE

Questo corso per neofiti si compone di due fasi: una teorica e una pratica. La fase teorica comprende l'interpretazione del Road Book, la lettura di tabelle e cartelli, e la conoscenza della strumentazione. La fase pratica si concentra su eventi, lettura delle classifiche, interpretazione dei coefficienti, e preparazione per una gara, includendo anche consigli su auto ideali e modalità di ricorso.

**Docente** Maria Vanoni - Angela Bossi

Roberto Boracco - Maurizio Magnoni **Costo** 60€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 08/10/24, 15/10/24

Sabato 15.00-18.00 | 19/10/24, 26/10/24 **SPO114**

**Dove** Associazione Auto Moto Storiche Varese

Via Cesare Correnti, 2 | Varese

## CORSTRaining

Questo corso offre un programma di allenamento funzionale che combina esercizi di forza, resistenza, flessibilità e agilità per migliorare la forma fisica complessiva.

**Docente** Oscar Veronese **Costo** 180€

**Quando** Mercoledì 19.00-19.50 | 15 lezioni dal 16/10/24 **SPO84**

**Dove** Robur Et Fides | Via Padre Samuele Marzorati, 52 | 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 **Costo** 75€

**Quando** Martedì 18.30-20.00 | 10 lezioni dal 24/09/24 **SPO27**

Martedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 24/09/24 **SPO26**

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

## CAMMINATA METABOLICA

Il corso offre un'attività all'aperto che combina il piacere di una passeggiata con un allenamento funzionale completo. Utilizzando le "f band", una corda con due maniglie posizionata dietro le scapole per mantenere una postura eretta, i partecipanti eseguono una serie di esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Con l'ausilio di cuffie, il trainer guida i partecipanti attraverso l'allenamento, offrendo istruzioni, motivazione e musica coinvolgente.

**Docente** Federica Della Porta **Costo** 60€

**Quando** Giovedì 17.30-18.30 | 6 lezioni dal 26/09/24 **SPO74**

Sabato 15.00-16.00 | 6 lezioni dal 28/09/24 **SPO75**

**Dove** Villa Mirabello | Piazza della Motta, 4 | Varese

## CORE CONDITIONING

Il corso è un programma di allenamento di condizionamento muscolare per il distretto addominale. 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 **Costo** 65€

**Quando** Mercoledì 13.00-13.45 | 15 lezioni dal 25/09/24 **SPO8**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**Quando** Giovedì 18.30-19.15 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO23**

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

## CORSO SU SIMULATORE DI GUIDA

Il corso offre una panoramica completa della guida. È pensato per giovani guidatori e per chi desidera superare l'ansia da guida.

**Docente** Gabriele Piotti **Costo** 100€

**Quando** Martedì 16.00-20.00, Mercoledì 16.00-20.00

Sabato 09.00-13.00 | 5 lezioni dal 01/10/24 **SPO122**

l'utente acquisterà il pacchetto di 5 lez. di 1h ciascuna, e potrà accordarsi con l'insegnante nelle fasce orarie e giorni stabiliti per le lezioni (settimanali)

**Dove** E-L@W ASD | Via dei Campigli, 15 | Varese

## FUNCTIONAL GLOBAL CIRCUIT

Questo corso è progettato per coinvolgere tutti i principali gruppi muscolari attraverso circuiti funzionali che combinano esercizi di forza e cardio, offrendo un allenamento globale efficace e stimolante.

**Docente** Oscar Veronese **Costo** 180€

**Quando** Giovedì 10.00-10.50 | 15 lezioni dal 17/10/24 **SPO85**

**Dove** Robur Et Fides | Via Padre Samuele Marzorati, 52 | Varese

## GAG 30 MIN - ONLINE

Con questo allenamento si effettuerà un lavoro mirato su gambe addominali e glutei migliorando così la tonicità della massa magra muscolare.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 60€

**Quando** Venerdì 20.00-20.30 | 15 lezioni dal 27/09/24 **SPO22**

**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.

**Docente** Lorella Tonolli **Costo** 75€

**Quando** Lunedì 07.00-07.45 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO48**

Giovedì 07.00-07.45 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO49**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
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 **Costo** 70€

**Quando** Martedì 11.15-12.00 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO35**

Giovedì 11.15-12.00 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO36**

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

**GINNASTICA FUNZIONALE PESI - CORPO LIBERO BASE**

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi al mondo della ginnastica funzionale e migliorare la propria forma fisica attraverso esercizi di tonificazione generale.

**Docente** Domenico Genovese **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 18.00-19.00 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO100**

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

**Quando** Martedì 18.00-19.00 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO101**

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

**GINNASTICA FUNZIONALE PESI - CORPO LIBERO AVANZATO**

Il corso è pensato per chi ha già esperienza nell'allenamento funzionale e desidera sfidare il proprio corpo per migliorare forza e resistenza.

**Docente** Domenico Genovese **Costo** 130€

**Quando** Martedì 19.00-20.00 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO102**

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

**HATHA YOGA**

Il corso di Hatha Yoga si concentra su un approccio statico e riflessivo, mantenendo le posizioni per più respirazioni per favorire l'apertura del corpo e una maggiore consapevolezza di sé.

**Docente** Sara Ragni **Costo** 190€

**Quando** Lunedì 11.30-13.00 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO108**

Martedì 11.30-13.00 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO98**

Giovedì 11.30-13.00 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO99**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. 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 **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 12.30-13.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO6**

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

**HATHA YOGA**

Il corso è progettato per chi desidera esplorare la pratica dello yoga in modo completo, combinando posture fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e meditazione per raggiungere un equilibrio tra corpo e mente.

**Docente** Valentina Palermo **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 10.00-11.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **SPO125**

Mercoledì 12.00-13.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO126**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**HATHA YOGA BASE E INTERMEDIO**

Il corso è dedicato a chi desidera immergersi nella pratica dello yoga classico: migliora consapevolezza, rilassamento, postura.

**Docente** Laura Broggi **Costo** 160€

**Quando** Martedì 10.00-11.30 | 12 lezioni dal 24/09/24 **SPO53**

Giovedì 10.30-12.00 | 12 lezioni dal 26/09/24 **SPO54**

**Dove** Tara Yoga & Ayurveda | Via Duca degli Abruzzi, 117

Calcinate del Pesce | Varese

## GINNASTICA PER TUTTI (MANTENIMENTO E POSTURA)

Il corso si concentra sulla mobilità, lo stretching e il mantenimento del tono muscolare a media e bassa intensità, includendo anche esercizi posturali.

**Docente** Kristian Macheda **Costo** 70€

**Quando** Lunedì 20.30-21.15 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO32**

Giov 12.15-12.45 | 15 lezioni dal 26/09/24 (ONLINE) **SPO34** | 50€

Giovedì 20.30-21.15 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO33**

**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 **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 12.45-13.45 | 10 lezioni dal 30/09/24 **SPO65**

Giovedì 12.45-13.45 | 10 lezioni dal 03/10/24 **SPO66**

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

## INTRODUZIONE AL KUNG FU (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 **Costo** 105€

**Quando** Lunedì 17.30-18.30 | 18 lezioni dal 23/09/24 **SPO40**

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

## INTRODUZIONE AL GOLF

Corso rivolto a chiunque voglia avvicinarsi al golf in un ambiente informale e nel modo più semplice. Scopo del corso è far conoscere ai partecipanti l'attrezzatura, le principali regole del gioco e la tecnica di base.

**Docente** Riccardo Pasqualini **Costo** 150€ + 15€ assicurazione

**Quando** Sabato 10.00-11.30 | 4 lezioni dal 05/10/24 **SPO76**

Domenica 10.00-11.30 | 4 lezioni dal 06/10/24 **SPO77**

**Dove** Panorama Golf SSD A.R.L. | Via Belmonte, 169 | 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 **Costo** 76,50€ + 8€ assicurazione

**Quando** Martedì 18.15-19.45 | 3 lezioni dal 29/10/24 **SPO59**

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

## INTRODUZIONE ALLO YOGA TANTRICO KASHMIRO

Il corso avvicina allo yoga tantrico, una forma di yoga molto dolce, in cui si passa molto tempo in meditazione e in cui non è richiesto nessuno sforzo. In assenza di sforzo, il corpo si rilascia, le tensioni si sciolgono, il respiro diventa più libero. In questo yoga l'accento è posto sull'ascolto.

**Docente** Monica Matera **Costo** 100€

**Quando** Mercoledì 19.30-21.00 | 8 lezioni dal 02/10/24 **SPO93**

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

**Quando** Giovedì 18.00-19.30 | 8 lezioni dal 03/10/24 **SPO94**

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

## INTRODUZIONE E AVVIAMENTO ALLO SPORT DEL PADEL

Il corso offre una combinazione di teoria e pratica, permettendo ai partecipanti di apprendere le regole, le tecniche e le strategie fondamentali del padel.

**Docente** Paolo Patrino **Costo** 119€

**Quando** Martedì 10.00-11.00 | 6 lezioni dal 08/10/24 **SPO112**

Giovedì 10.00-11.00 | 6 lezioni dal 10/10/24 **SPO113**

**Dove** Padel Club Varese | Via Alessandro Volta, 26 | Lozza

## JU JUTZU E DIFESA PERSONALE

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a questa antica arte marziale giapponese e apprendere tecniche efficaci di autodifesa.

**Docente** Floriano Feneri **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 21.00-22.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **SPO96**

**Dove** ASD San Martino Or.ma. Malnate | Via S. Francesco, 1 | Malnate

## KARATE

Il corso è progettato per chi desidera avvicinarsi a questa antica arte marziale giapponese, acquisendo competenze in autodifesa, migliorando la forma fisica e sviluppando la disciplina mentale. Adatto a principianti e praticanti di livello intermedio.

**Docente** Rolando Gaido **Costo** 80€

**Quando** Martedì 20.00-21.00 | 10 lezioni dal 01/10/24 **SPO95**

**Dove** Pal. Sc. El. "General Cantore" | Via Marconi, 1 | Oggiona con S. Stefano

## KUNG FU QWAN-KI-DO - BAMBINI (7-11 ANNI)

Il corso esplora questa arte marziale come metodo educativo per promuovere la crescita personale e il benessere. È previsto il versamento di una quota associativa annuale di € 30.

**Docente** Davide Michele Pignoloni **Costo** 150€

**Quando** Lunedì 17.30-18.30 | 10 lezioni dal 23/09/24 **SPO124**

**Dove** Pal. Sc. El. | Via Zocchi, Località Azzate | Varese

## LIBERI DI ESPLORARE COSA PUÒ FARE IL PROPRIO CORPO E LASCIARSI SORPRENDERE

Il corso esplora le infinite possibilità del corpo e la meraviglia del movimento in un ambiente sicuro e stimolante. È progettato per coloro che desiderano connettersi con sé stessi attraverso il movimento.

**Docente** Arianna De Filippi **Costo** 120€

**Quando** Martedì 09.00-11.00 | 12 lezioni dal 24/09/24 **SPO118**

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

## MORNING YOGA

Il corso è pensato per aiutare a iniziare la giornata nel modo migliore, dedicando del tempo a sé stessi e facendo il pieno di energia. Uno stile dinamico ma graduale, progettato per risvegliare corpo e mente dolcemente.

**Docente** Francesca Blasi **Costo** 180€

**Quando** Martedì 07.00-08.00 | 20 lezioni dal 01/10/24 **SPO73**

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

**I CORSI PREVEDONO L'UTILIZZO DI MATERIALE COME TAPPETINI, PESI, ABBIGLIAMENTO O COSTUME A CARICO DEL CORSISTA.**

## NUOTO ADULTI

Il corso riscopre i benefici del nuoto, uno degli sport più completi e salutari. È progettato per adulti di tutti i livelli, dai principianti che desiderano imparare a nuotare, agli esperti che vogliono perfezionare la tecnica e migliorare le prestazioni.

**Docente** Oscar Veronese

**Quando** Martedì e Venerdì 09.50-10.40

20 lezioni dal 15/10/24 **SPO87** **Costo** 270€

Giovedì 20.20-21.10

10 lezioni dal 17/10/24 **SPO88** **Costo** 170€

**Dove** Robur Et Fides | Via Padre Samuele Marzorati, 52 | Varese

## NORDIC WALKING - CORSO BASE

Il Nordic Walking, noto anche come camminata nordica, è un esercizio che combina la camminata con l'uso di bastoncini appositamente progettati, offrendo un allenamento efficace per tutto il corpo.

**Docente** Natalina Emanuela Anselmi **Costo** 60€

**Quando** Sabato 10.30-12.30 | 3 lezioni dal 12/10/24 **SPO119**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## NORDIC WALKING - OLTRE LA CAMMINATA

Il corso è dedicato a chi desidera approfondire la disciplina, migliorando la coordinazione e la resistenza.

**Docente** Corrado Mascarello **Costo** 90€

**Quando** Giovedì 17.00-19.00 | 6 lezioni dal 26/09/24 **SPO111**

**Dove** Giardini Estensi | Via Luigi Sacco, 5 | Varese

## PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE

Il corso di pattinaggio a rotelle è aperto a bambini e adulti di tutti i livelli. Si forniranno le basi per un corretto scorrimento, migliorando la tecnica e la sicurezza sui pattini.

**Docente** Sara Ragni **Costo** 290€

**Quando** Merc e Ven 18.00-19.30 | 30 lezioni dal 25/09/24 **SPO107**

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

## PERFORMANCE WORKOUT

Un programma di allenamento a circuito che si pone l'obiettivo di migliorare la performance, caratterizzato dalla personalizzazione e dalla qualità del movimento.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Lunedì 13.00-13.45 | 15 lezioni dal 23/09/24 **Costo** 90€ **SPO7**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**Quando** Lunedì 18.00-18.45 | 15 lezioni dal 23/09/24 **Costo** 130€ **SPO9**

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

## PILATES

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** Teresa Sangiorgio **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 12.45-13.45 | 10 lezioni dal 02/10/24 **SPO61**

**Dove** Società Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

## PILATES

Per migliorare la propria forma fisica attraverso esercizi di Pilates matwork, eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

**Docente** Teresa Sangiorgio **Costo** 80€

**Quando** Mercoledì 09.00-10.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO55**

Mercoledì 10.00-11.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO56**

Mercoledì 11.00-12.00 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO57**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## PILATES

Il corso di Pilates migliora flessibilità, forza e consapevolezza corporea. Adatto a tutte le età e livelli di fitness per un benessere fisico e mentale completo.

**Docente** Elena Sartori **Costo** 180€

**Quando** Mercoledì 10.00-11.00 | 20 lezioni dal 02/10/24 **SPO70**

Venerdì 10.00-11.00 | 20 lezioni dal 04/10/24 **SPO71**

**Dove** Pilates Project | Via Venezia, 12 | Busto Arsizio

## PILATES &amp; MORE

Il corso è adatto a tutti i livelli e include esercizi per rafforzare il core, migliorare la postura, aumentare la flessibilità.

**Docente** Susanna Clerici **Costo** 120€

**Quando** Martedì 19.00-19.45 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO2**

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

## PILATES MAT

Il corso è pensato per una completa coordinazione di corpo, mente e spirito.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 18.45-19.30 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO10**

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

**Quando** Martedì 12.45-13.30 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO14**

Sabato 09.00-09.45 | 15 lezioni dal 28/09/24 **SPO18**

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

**Quando** Giovedì 19.15-20.00 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO24**

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

**Quando** Martedì 19.00-19.45 | 15 lezioni dal 24/09/24 **ONLINE SPO20**

Venerdì 08.00-08.45 | 15 lezioni dal 27/09/24 **ONLINE SPO25**

## 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.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 8.30-9.15 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO11**

Mercoledì 8.30-9.15 | 15 lezioni dal 25/09/24 **SPO15**

**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 **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 09.30-10.15 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO12**

Mercoledì 09.30-10.15 | 15 lezioni dal 25/09/24 **SPO16**

**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.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 10.30-11.15 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO13**

Mercoledì 10.30-11.15 | 15 lezioni dal 25/09/24 **SPO17**

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 **Costo** 125€

**Quando** Sabato 10.00-10.45 | 15 lezioni dal 28/09/24 **SPO19**

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

### 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 **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 11.45-12.45 | 10 lezioni dal 30/09/24 **SPO62**

Mercoledì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 02/10/24 **SPO64**

Giovedì 11.45-12.45 | 10 lezioni dal 03/10/24 **SPO63**

**Dove** Soc. Canottieri Varese ASD | Via dei Canottieri, 21 | 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 **Costo** 130€

**Quando** Giovedì 19.00-20.00 | 18 lezioni dal 26/09/24 **SPO37**

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

### QIGONG (AVANZATO)

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

**Docente** Pietro Malnati **Costo** 130€

**Quando** Giovedì 20.00-21.00 | 18 lezioni dal 26/09/24 **SPO38**

**Dove** Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | 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 **Costo** 105€

**Quando** Lunedì 20.00-21.00 | 18 lezioni dal 23/09/24 **SPO41**

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

## I NOSTRI SERVIZI



**ANALISI DI LABORATORIO**



**DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**



**VISITE E PRESTAZIONI SPECIALISTICHE**



**MEDICINA SPORTIVA**



**FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE**

**GRUPPO BECCARIA**

**SEDE CENTRALE** Via Marrone, 2 - 21100 Varese

**T. 0332 1880700 • M. info@gruppobeccaria.it**

 **Regione Lombardia**  
Sistema Sanitario  
Struttura sanitaria accreditata con il SSN  
n. 255 con D.R. 49084 del 17.03.2000



## LO SPORT È SALUTE

Per un'attività fisica in tutta sicurezza, è obbligatorio il **certificato medico sportivo**. Esegui la tua visita al Centro Beccaria con una **tariffa dedicata** agli iscritti a Varese Corsi.

- ▶ Visite sportive agonistiche
- ▶ Visite sportive non agonistiche

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

**0332 188 0700 / [medicinasportiva@centrobeccaria.it](mailto:medicinasportiva@centrobeccaria.it)**

**Ambulatorio Medicina Sportiva**

**PADIGLIONE CENTRALE PIANO +1** Via C. Marrone, 2 - 21100 Varese

**[www.centrobeccaria.it](http://www.centrobeccaria.it)**

## PREPARAZIONE ATLETICA AL PADEL

Il corso prevede una serie di esercizi fondamentali svolti fuori dal campo da padel, focalizzati sul potenziamento dei muscoli utilizzati durante il gioco, sulla precisione e sulla potenza.

**Docente** Pol Sole **Costo** 119€

**Quando** Mercoledì 20.00-21.00 | 8 lezioni dal 25/09/24 **SPO68**

Venerdì 19.00-20.00 | 8 lezioni dal 27/09/24 **SPO69**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## RESPIRO E POSTURA

Il corso è pensato a migliorare la consapevolezza del respiro e la postura attraverso esercizi dedicati.

**Docente** Simona Izzo **Costo** 90€

**Quando** Venerdì 09.30-10.30 | 10 lezioni dal 04/10/24 **SPO50**

Lunedì 17.30-18.30 | 10 lezioni dal 30/09/24 **SPO51**

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

## SENSIBILIZZAZIONE ALLA FREQUENTAZIONE DELL'AMBIENTE INVERNALE E INNEVATO

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

**Docente** Antonella Ossola **Costo** // solo tesseramento

**Quando** Mercoledì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 06/11/24 **SPO67**

**Dove** Club Alpino Italiano - CAI (Varese) | Via Speri della Chiesa, 12 | 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 **Costo** 160€

**Quando** Martedì 20.00-22.00 | 12 lezioni dal 01/10/24 **SPO28**

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

## TAI CHI CHUAN E DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Il corso è pensato per chi desidera avvicinarsi al Tai Chi Chuan nello stile Yang, con un focus specifico sulla difesa personale femminile basata sui principi di questa antica arte marziale.

**Docente** Marco Cattaneo **Costo** 200€

**Quando** Mercoledì 18.30-20.00 | 15 lezioni dal 02/10/24 **SPO82**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## TAI CHI 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 **Costo** 160€

**Quando** Giovedì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO43**

Giovedì 20.30-22.00 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO44**

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

## TAI CHI CHUAN (AVANZATO)

Il corso è pensato per chi desidera approfondire la propria pratica del Tai Chi.

**Docente** Francesco Matera **Costo** 160€

**Quando** Martedì 20.30-22.00 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO45**

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

### TAI CHI 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.

**Docente** Francesco Matera **Costo** 160€

**Quando** Venerdì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 27/09/24 **SPO46**

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

### TAIJI QUAN STILE YANG E QI GONG

Questo corso esplora il Taiji, arte suprema di combattimento alla base delle arti marziali cinesi.

**Docente** Pier Andrea Pozzi **Costo** 220€

**Quando** Martedì 17.30-19.00 | 20 lezioni dal 01/10/24 **SPO78**

Mercoledì 18.00-19.30 | 20 lezioni dal 02/10/24 **SPO79**

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

### 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 **Costo** 75€

**Quando** Sabato 09.00-11.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **SPO47**

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

### TECNICA CALCISTICA (7-9 ANNI)

Il corso è progettato per i bambini (dai 7 ai 9 anni) che vogliono perfezionare le proprie abilità nel calcio attraverso un allenamento mirato e personalizzato.

**Docente** Roberto Civita **Costo** 120€

**Quando** Sabato 09.00-10.00 | 12 lezioni dal 05/10/24 **SPO104**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### TECNICA CALCISTICA (10-12 ANNI)

Il corso è progettato per i bambini (dai 10 ai 12 anni) che vogliono perfezionare le proprie abilità nel calcio attraverso un allenamento mirato e personalizzato.

**Docente** Roberto Civita **Costo** 120€

**Quando** Sabato 10.00-11.00 | 12 lezioni dal 05/10/24 **SPO105**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

### TECNICA CALCISTICA (13-15 ANNI)

Il corso è progettato per i bambini (dai 13 ai 15 anni) che vogliono perfezionare le proprie abilità nel calcio attraverso un allenamento mirato e personalizzato.

**Docente** Roberto Civita **Costo** 120€

**Quando** Sabato 11.00-12.00 | 12 lezioni dal 05/10/24 **SPO106**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | 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 **Costo** 85€

**Quando** Martedì 20.00-20.45 | 15 lezioni dal 24/09/24 **SPO3**

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

## TEORIA E PRATICA DELLO YOGA

Il corso integrerà tecniche miste con i fondamentali di storia e filosofia. Il metodo include sequenze mirate a esplorare e approfondire i temi proposti, con posizioni adattabili al livello di pratica e alle capacità individuali.

**Docente** Gloria Ferri **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 12.30-13.30 | 12 lezioni dal 30/09/24 **SPO120**

Giovedì 12.45-13.45 | 12 lezioni dal 03/10/24 **SPO121**

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

## TONIFICAZIONE E GAG

Il corso 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 **Costo** 80€

**Quando** Lunedì 19.45-20.30 | 15 lezioni dal 23/09/24 **SPO29**

Mart 12.15-12.45 | 15 lezioni dal 24/09/24 **(ONLINE) SPO31** | 50€

Giovedì 19.45-20.30 | 15 lezioni dal 26/09/24 **SPO30**

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

## TOTAL BODY

Il corso mira a rafforzare tutti i gruppi muscolari, migliorare la resistenza cardiovascolare e aumentare la flessibilità. Progettato per offrire un allenamento vario e dinamico che coinvolge tutto il corpo, è adatto a persone di ogni livello di fitness.

**Costo** 180€

**Quando** Martedì 20.00-20.50 | 15 lezioni dal 15/10/24 **SPO83**

Giovedì 20.00-20.50 | 15 lezioni dal 17/10/24 **SPO86**

**Dove** Robur Et Fides | Via Padre Samuele Marzorati, 51 | Varese

## TREKKING PER TUTTI (BASE)

Il corso offre una guida completa per avvicinarsi al mondo del trekking includendo lezioni teoriche ed escursioni pratiche guidate da istruttori esperti. È previsto un incontro introduttivo giovedì 10/10/24 dalle ore 21.00 alle 22.30, presso il Centro d'Incontro Soranzo (Via Oriani 21, Varese).

**Docente** Mauro Bignami **Costo** 65€

**Quando** Dom 09.30-14.00 | 6 lezioni (ogni 15 gg.) dal 13/10/24 **SPO1**

**Dove** Esterne

## TREKKING DI MEDIA MONTAGNA

Il corso è progettato per chi desidera avventurarsi nelle escursioni in montagna di media difficoltà acquisendo le competenze necessarie per affrontare con sicurezza i sentieri di montagna. 3 delle 10 lezioni previste saranno in esterna.

**Docente** Marco Macchi **Costo** 160€

**Quando** Venerdì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 27/09/24 **SP117**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## UPPER BODY 30 MIN - ONLINE

Il corso prevede un 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 **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 20.00-20.30 | 15 lezioni dal 25/09/24 **SPO21**

**Dove** **(ONLINE)**

## 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 **Costo** 100€

**Quando** Mercoledì 18.45-19.45 | 10 lezioni dal 16/10/24 **SPO52**

**Dove** (ONLINE)

## VINYASA YOGA

Il corso offre un'esperienza completa per riequilibrare mente, corpo e spirito attraverso una pratica che unisce movimento, respirazione e meditazione. Uno stile energizzante, dinamico e fluido che collega il respiro ai movimenti, favorendo una connessione profonda con sé stessi e un benessere generale.

**Docente** Francesca Blasi **Costo** 180€

**Quando** Mercoledì 19.00-20.00 | 20 lezioni dal 02/10/24 **SPO72**

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

## VINYASA YOGA

Il corso è progettato per chi desidera praticare yoga in modo dinamico e divertente, con un focus particolare sul respiro e la consapevolezza del corpo.

**Docente** Ginevra Curti **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 23/09/24 **SPO109**

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

**Quando** Giovedì 19.30-20.30 | 10 lezioni dal 26/09/24 **SPO110**

**Dove** Aule e salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## 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 **Costo** 130€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 18 lezioni dal 23/09/24 **SPO39**

**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 **Costo** 90€

**Quando** Mercoledì 11.15-12.15 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO4**

Mercoledì 16.30-17.30 | 10 lezioni dal 25/09/24 **SPO5**

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

## YOGA BIMBI

Il corso propone un'attività divertente e calmante che dà molteplici benefici allo sviluppo psicofisico del bambino. Le Asana e gli esercizi di respirazione tipici dello Yoga vengono adattati all'età dei più piccoli che si avvicineranno in maniera ludica a questa bellissima disciplina.

**Docente** Oriana Parrella **Costo** 120€

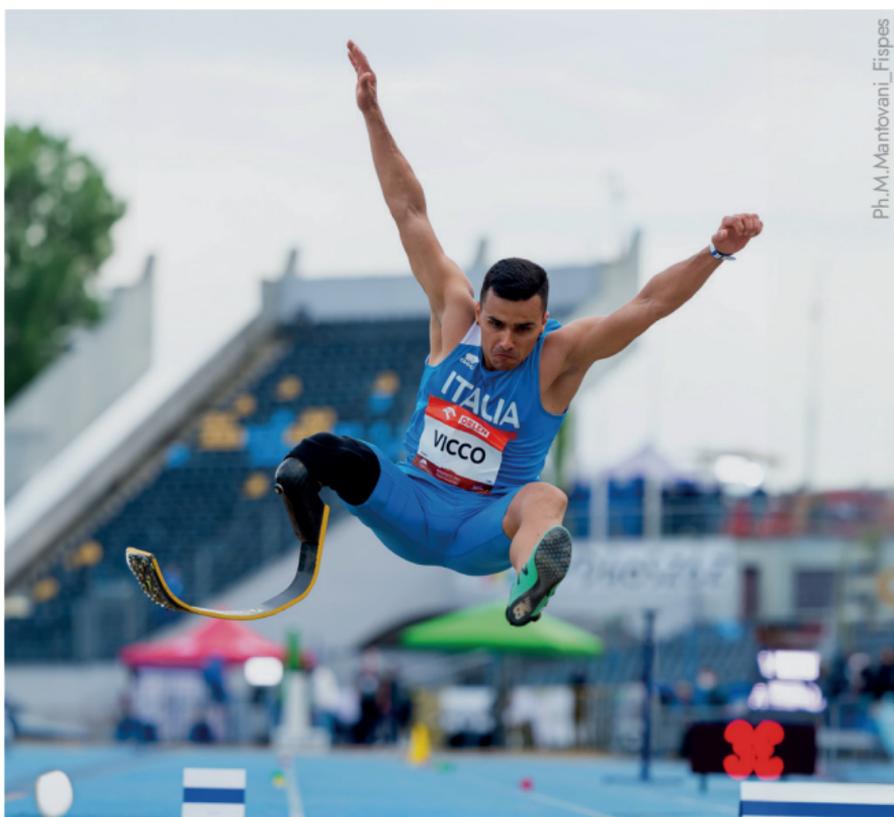
**Quando** Venerdì 17.00-18.00 | 12 lezioni dal 27/09/24 **SPO115**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

**Quando** Sabato 10.00-11.00 | 12 lezioni dal 28/09/24 **SPO116**

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



Ph.M.Mantovani\_Fispes



**VARESE  
CORSI**

Una nuova e significativa collaborazione tra la **POLHA-VARESE (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-VARESE e Varese Corsi metteranno a disposizione un ricco programma di attività.

**Tra le iniziative proposte, ci saranno:**

**Aletica leggera / Boccia / Calcio Balilla / Handbike / Kayak / Nuoto / Sitting Volley / Sledge Hockey / Tennis Tavolo**

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

**0332/229001** (lun-mer-ven 15.00-18.00)

**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)

## 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 **Costo** 115€

**Quando** Martedì 19.00-20.00 | 15 lezioni dal 08/10/24 **SPO42**

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

## YOGA IN INGLESE, RILASSAMENTO PROFONDO, MEDITAZIONE

Il corso è progettato per chi desidera migliorare il proprio benessere fisico e mentale attraverso la pratica dello yoga e della meditazione, tutto condotto in lingua inglese. Questo corso offre un'opportunità unica per unire la pratica dello yoga con l'apprendimento e il miglioramento della lingua inglese.

**Docente** Mariagrazia Marino **Costo** 290€

**Quando** Sabato 10.45-12.15 | 15 lezioni dal 19/10/24 **SPO91**

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

## YOGA OVER 50

Questo corso è specificamente progettato per i praticanti over 50, offrendo movimenti consapevoli che favoriscono la tonicità muscolare e la flessibilità corporea. L'integrazione di tecniche di respirazione promuove il rilassamento e la distensione, stimolando il corretto funzionamento del metabolismo e della psiche. La pratica contribuisce a mantenere una buona salute e benessere anche in età avanzata.

**Docente** Cristina Derla **Costo** 90€

**Quando** Lunedì 18.30-19.30 | 10 lezioni dal 07/10/24 **SPO103**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## YOGA, RILASSAMENTO PROFONDO, MEDITAZIONE (LIVELLO BASE)

Il corso è ideale per chi desidera avvicinarsi al mondo dello yoga e della meditazione, migliorando il proprio benessere fisico e mentale. Questo corso offre un'introduzione completa e accessibile alle tecniche di yoga, rilassamento e meditazione, pensate per principianti.

**Docente** Mariagrazia Marino **Costo** 290€

**Quando** Venerdì 20.00-21.30 | 15 lezioni dal 18/10/24 **SPO92**

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

## VINIYOGA

L'approccio del viniyoga si caratterizza per una particolare attenzione alla persona, alla sua fisicità ed ai propri bisogni. Attraverso posture mirate si intende promuovere il benessere psicofisico per raggiungere anche esperienze di carattere meditativo.

**Docente** Lorenzo Martinelli **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 30/09/24 **SPO97**

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

## ZUMBA FITNESS

Il corso è l'occasione perfetta per combinare divertimento e allenamento fisico. Con le sue energiche coreografie e la musica coinvolgente, la Zumba è un modo efficace e piacevole per migliorare la tua forma fisica, bruciare calorie e rafforzare i muscoli.

**Docente** Vigdis Glad **Costo** 80€

**Quando** Venerdì 18.00-19.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **SPO80**  
Domenica 12.00-13.00 | 10 lezioni dal 06/10/24 **SPO81**

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

## TEATRO

## CREA IL TUO MUSICAL!

Il corso è pensato per chi desidera immergersi nel mondo del musical attraverso il canto e la recitazione.

**Docente** Simone Pontini **Costo** 140€

**Quando** Sabato 15.00-17.00 | 10 lezioni dal 12/10/24 **TEA7**

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

## GIOCARRE INSIEME A TEATRO: UNA PROPOSTA DI EDUCAZIONE ALLA TEATRALITÀ

Il corso di educazione alla teatralità si propone di essere un momento ludico ed educativo all'interno del quale, per ogni partecipante, verranno messe a disposizione tecniche e materiali di lavoro che stimolino la fantasia, l'ingegno, la curiosità, l'immaginazione. I momenti di questo itinerario si articolano in incontri continuativi di sperimentazione del linguaggio non verbale.

**Docente** Margherita Giordano **Costo** 140€

**Quando** Sabato 09.30-11.00 | 10 lezioni dal 05/10/24 **TEA22**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## DANZA LA COMMEDIA

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 **Costo** 140€

**Quando** Mercoledì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 02/10/24 **TEA4**

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

## DONNA CON LA D MAIUSCOLA

Questo corso offre un percorso teatrale aperto a tutte le donne. Si attraverseranno vari testi che verranno letti, riscritti, impastati per arrivare alla creazione e messa in scena di un monologo teatrale.

**Docente** Diego Amabile **Costo** 180€

**Quando** Martedì 19.00-21.00 | 12 lezioni dal 22/10/24 **TEA11**

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

ALCUNI CORSI DI TEATRO PREVEDONO  
L'UTILIZZO DI MATERASSINI.

## GIÙ LA MASCHERA: LABORATORIO TEATRALE

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

**Docente** Annalisa Conti      **Costo** 170€

**Quando** Martedì 19.00-20.30 | 15 lezioni dal 01/10/24 **TEA9**

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

## I NONNI RACCONTANO

Il corso riscopre l'arte di recuperare e rielaborare le storie conosciute per riproporle alle nuove generazioni. Questo corso è dedicato a chi desidera valorizzare le memorie e le esperienze dei nonni, trasformandole in narrazioni coinvolgenti e significative. Si imparerà a creare nuovi spazi di narrazione e a rafforzare il legame tra le generazioni.

**Docente** Betty Colombo      **Costo** 120€

**Quando** Giovedì 20.30-22.30 | 4 lezioni dal 07/11/24 **TEA19**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## IL TEATRO TI SALVA LA VITA!

Il corso di teatro permette di scoprire potenzialità nascoste e abilità personali, esplorando una nuova versione di sé. I partecipanti utilizzeranno il corpo in modi nuovi e approfondiranno gli stati emotivi, modificando il rapporto con se stessi e con l'ambiente circostante. Pronti per il salto?

**Docente** Elisa Renaldin - Daniele Braiucca      **Costo** 125€

**Quando** Lunedì 21.00-23.00 | 12 lezioni dal 30/09/24 **TEA10**

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

## IMPROVVISAZIONE APPLICATA

Improvvisare aiuta a gestire gli imprevisti e cogliere le opportunità nella vita. Anche se non è una qualità innata, è possibile farla emergere attraverso l'ascolto e le tecniche di improvvisazione teatrale. Questo corso, ideale anche per chi non ha esperienza pregressa in teatro, favorisce il divertimento e la socializzazione, migliorando così l'apprendimento personale e di gruppo.

**Docente** Eugenio Galli      **Costo** 120€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 8 lezioni dal 01/10/24 **TEA20**

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

## L'IN-CANTO DEL BOSCO

L'incontro 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      **Costo** 70€

**Quando** Domenica 10.00-17.00 | 1 lezione 12/10/24 **TEA2**

+ 1 rappresentazione successiva

**Dove** Adventure Park Villaggio Cagnola | SP62, n. 155 | Varese

## LA LETTURA A VOCE ALTA

Il corso spiega le tecniche fondamentali per utilizzare la voce in modo efficace e coinvolgente durante le letture in pubblico. Attraverso lezioni pratiche e teoriche, verranno sviluppate le competenze necessarie per catturare l'attenzione del pubblico e trasmettere emozioni e significati con la propria voce.

**Docente** Betty Colombo **Costo** 120€

**Quando** Martedì 20.30-22.30 | 4 lezioni dal 05/11/24 **TEA18**  
+ 1 rappresentazione successiva

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## 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 **Costo** 140€

**Quando** Giovedì 19.00-21.00 | 10 lezioni dal 03/10/24 **TEA8**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## PSICODRAMMA: STORIE CHE SI INTRECCIANO

Il corso parlerà dello psicodramma, ideato da J. L. Moreno nei primi del Novecento. È un'efficace metodologia che permette di comprendere meglio sé stessi e la propria storia, raggiungendo un maggiore benessere attraverso una attiva e giocosa rivisitazione di eventi e stili relazionali.

**Docente** Orietta Ratti **Costo** 80€

**Quando** Mercoledì 20.30-22.30 | 5 lezioni dal 02/10/24 **TEA21**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## TEATRO KAMISHIBAI

Questo corso esplora l'antico teatro tradizionale di carta, rivisitato in chiave moderna da Chicco Colombo che propone una breve dimostrazione dei diversi modi di raccontare con il teatro di carta. Si propone ai partecipanti di preparare diverse storie con il disegno, le immagini, i suoni e altri linguaggi, progettando storie e scene teatrali.

**Docente** Chicco Colombo **Costo** 300€

**Quando** Lunedì 17.00-19.00 | 10 lezioni dal 04/11/24 **TEA14**  
Lunedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 04/11/24 **TEA15**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## TEATRO DELLE OMBRE

Il corso è pensato per giocare con le ombre in un magico teatrino, per conoscere le tecniche espressive di questo raffinato teatro e per sperimentarsi nel raccontare storie con immagini, musica e parole, luci e buio.

**Docente** Chicco Colombo **Costo** 300€

**Quando** Lunedì 17.00-19.00 | 10 lezioni dal 03/02/24 **TEA16**  
Lunedì 20.30-22.30 | 10 lezioni dal 03/02/24 **TEA17**

**Dove** Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10  
Loc. Calcinate 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 **Costo** 200€

**Quando** Lunedì 21.00-23.00 | 15 lezioni dal 07/10/24 **TEA3**

**Dove** Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | 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 **Costo** 200€

**Quando** Lunedì 21.00-23.00 | 20 lezioni dal 23/09/24 **TEA1**

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

## TEATRO, FACCIAMO FINTA DI...

Il corso di teatro mira a migliorare l'umore. Aperto a persone di tutte le età, il corso offre un'esperienza liberatoria fatta di gioco, espressione e relazione. I partecipanti si divertiranno e collaboreranno, culminando in uno spettacolo finale deciso insieme.

**Docente** Mariangela Martino **Costo** 150€

**Quando** Mercoledì 21.00-22.30 | 12 lezioni dal 09/10/24 **TEA23**

**Dove** Pal. Sc. El. Morandi | Via Morandi, 12 | 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 **Costo** 120€

**Quando** Lunedì 18.00-20.00 | 10 lezioni dal 04/11/24 **TEA6**

**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.

**Docente** Valentina Alice Grecchi **Costo** 140€

**Quando** Venerdì 20.00-22.00 | 10 lezioni dal 04/10/24 **TEA5**

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

# ART SCHOOL STORE DIGITAL MANAGER

ISCRIZIONI  
APERTE

2<sup>a</sup> Edizione – Novembre 2024

## IFTS

Istruzione e Formazione  
Tecnica Superiore

Corso **gratuito**  
Post-Diploma  
di **1 ANNO**

Via Vallarsa, 6 – Varese

info@dorsiacademy.it – 0332 332765

Cell: 344 0739741

<https://www.dorsiacademy.it>



@dorsi\_smartlab





**Diamo vita ai tuoi sogni di casa**

**ARREDAMENTI SU MISURA  
PROGETTAZIONE D'INTERNI  
RISTRUTTURAZIONE D'INTERNI  
HOME RESTYLING**

**arredodesignvarese.it | T. 0332.283990  
Mail info@arredo-design.it**

**f @Arredodesignvarese  
i @arredodesignvarese  
in @arredo-design-srl  
p @arredodesign\_va**