

VARESE CORSI



**ANDIAMO
DI CORSI!**

NOVEMBRE/DICEMBRE 2024

Iscrizioni su
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

INFORMAZIONI	p.4
ARTE	p.5 
BALLO	p.7 
CULTURA	p.7 
ENOGASTRONOMIA	p.10 
INFORMATICA E DIGITAL	p.11 
LABORATORIO	p.12 
LINGUA	p.17 
MENTE	p.20 
MUSICA	p.21 
SALUTE	p.23 
SPORT	p.26 
TEATRO	p.31 

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)

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

REGOLAMENTO

L'iscrizione ai corsi presenti sull'opuscolo o sul sito 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)

Orari di apertura al pubblico:

lunedì - venerdì 08.30-12.30 | 14.00-18.00

SEGRETARIA

Piazza Motta, 4 - Varese

Orari di apertura al pubblico:

lunedì - venerdì 09.00-14.00 | 15.00-18.00

Telefono 338 673 1044 | info@varese-corsi.it

SEGUICI SUI SOCIAL!

 @varesecorsiofficial

 @varesecorsi.official

 @Varese Corsi

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

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiora, 10
Loc. Calcinate del Pesce | 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. Attraverso lezioni strutturate, i partecipanti acquisiranno le competenze necessarie per creare personaggi completi, sviluppando una comprensione approfondita delle proporzioni e delle tecniche specifiche del disegno manga.

Docente Cristal Okami **Costo** 75€

Quando Mercoledì 15.30-17.00 | 5 lezioni dal 20/11/24 **ART42**

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

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 - Arianna Piazza - Marta Pizzolante **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

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

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



FONDAZIONE MARCELLO MORANDINI



ph. Giovanni Mori - U3 Studio

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.



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

STORIA DEL CINEMA D'ANIMAZIONE

I segreti dietro ai cartoni animati e alla loro nascita ed evoluzione. Con esempi filmati.

Docente Giorgio Ghisolfi **Costo** 180€

Quando Martedì 20.00-22.00 | 8 lezioni dal 26/11/24 **LAB83**

Dove Multisala Impero Varese | Via G. Bernascone, 13 | 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.

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Il corso è pensato per chi desidera imparare i balli di gruppo più famosi, spesso presenti nei luoghi di animazione, e per chi vuole cimentarsi in balli coreografici perfetti per le esibizioni. Questo corso ti permetterà di divertirti, socializzare e acquisire competenze coreografiche da esibire con sicurezza e stile.

Docente Sabina Gomiero **Costo** 100€

Quando Lunedì 16.00-17.00 | 10 lezioni dal 18/11/24 **BAL27**

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 10
Loc. Calcinate del Pesce | 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 Laudisio **Costo** 100€

Quando Martedì 20.30-21.45 | 12 lezioni dal 05/11/24 **BAL26**

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta 4 | Varese

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

CULTURA

ARMOCROMIA AL FEMMINILE

Scopri come i colori possono valorizzarti e facilitarti la vita di tutti i giorni. Un percorso di 3 lezioni (2 teoriche il lunedì sera, in orario 18.30-20.30, e 1 pratica il sabato mattina, in orario 10.00-12.00) che, partendo da brevi cenni storici, ti guiderà, nella pratica, allo scoperta della tua palette cromatica più valorizzante. Potrai così ricevere consigli che ti aiuteranno a scegliere facilmente, non solo i colori dell'abbigliamento e degli accessori, ma anche ottenere più consapevolezza e sicurezza nella scelta del colore dei capelli e nell'acquisto dei prodotti di make-up.

Docente Giovanna Panuccio **Costo** 70€

Quando Lunedì 18.30-20.30 | 3 lezioni dal 18/11/24 **CUL43**

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

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

GERUSALEMME - STORIA DI UNA CITTÀ SANTA

Un'occasione per cercare di andare oltre il pellegrinaggio per provare a capire di cosa Gerusalemme è fatta, come è andata ad evolversi nei secoli e, forse, anche cosa rappresenta per chi ci vive, nella quotidianità dei diversi quartieri vecchi e nuovi. Cosa ci raccontano quelle tante pietre, quelle rovine, quei templi di preghiera e di contesa, ma anche la modernità prorompente che deve scendere sempre a compromessi con le radici antiche, il pellegrino spesso non può, non ha il tempo, di cogliere. Ma il visitatore attento che, calmo, percorre le sue strade e i suoi vicoli, si sofferma a osservare e ad ascoltare, può invece capire in quale luogo davvero si trova, su cosa sta calcando i suoi piedi, percepire la profondità e le cicatrici della sua storia e respirare l'acre odore dell'eternità.

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

L'ARTE DELLA FALCONERIA -
STORIA, TECNICA E PRATICA

Il corso offre un'opportunità unica di avvicinarsi a questa antica e affascinante disciplina. Attraverso lezioni teorico-pratiche, i partecipanti impareranno la storia, le tecniche e le pratiche della falconeria, culminando in un'uscita sul campo per vivere un'esperienza diretta con i rapaci. Ogni corsista dovrà pagare 8€ di assicurazione.

Docente Associazione Nazionale Circolo Falconeria Maestra - Fabrizio Piazza

Costo 140€+8€ assicurazione

Quando Martedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 05/11/24 **CUL40**

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

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LA GESTIONE DEL RISPARMIO

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** 40€

Quando Martedì 18.30-19.30 | 5 lezioni dal 12/11/24 **ONLINE** **CUL41**

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 06/11/24 **CUL29**

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

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

STILE E GUARDAROBA

L'immagine che proiettiamo attraverso il nostro abbigliamento è una forma di comunicazione non verbale che rivela molto della nostra personalità. Se senti che il tuo guardaroba non ti rappresenta appieno, è arrivato il momento di intraprendere un percorso di scoperta. Attraverso un'analisi approfondita del tuo stile attuale e delle tue preferenze, imparerai a costruire un guardaroba che ti valorizzi e ti faccia sentire a tuo agio in ogni occasione. Scopri come trasformare il tuo armadio in uno strumento di espressione personale e di fiducia in te stessa.

Docente Giovanna Panuccio **Costo** 70€

Quando Mercoledì 18.45-20.45 | 3 lezioni dal 20/11/24 **CUL44**

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

STORIE DI GRANDI BRAND (MASTERCLASS)

Le masterclass propongono un'analisi approfondita di diverse case history che hanno rivoluzionato il panorama imprenditoriale. Dalle invenzioni dell'acqua gasata e dell'acqua tonica, Francia Corta, il servizio a tavola, alla corte di Caterina de Medici e al dinamismo imprenditoriale della provincia di Varese, verranno esplorate le storie di successo che hanno segnato un'epoca.

Docente Tarantino Marcello **Costo** 110€

Quando Giovedì 19.00-20.30 | 8 lezioni dal 21/11/24 **CUL42**

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

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



ENOTECA SAN VITTORE
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

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 Agricola Home&Garden - Mirko Vincenzi **Costo** 69€

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

Dove Agricola Home&Garden | Via Pigna, 1 | 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 Istituto De Filippi - 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

AVVICINAMENTO AL VINO

Questo corso offre l'opportunità di imparare i principi fondamentali dell'ana lisi 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



publifutura
affichage Italia

CONCESSIONARIA DI SPAZI
E CONSULENZA PIANIFICAZIONI OOH

manifesti | display | dinamica

www.publifutura.it
031.337 16 61
info@publifutura.it

FOTOGRAFIA DIGITALE PRO

Questo corso avanzato di fotografia digitale è rivolto a coloro che desiderano approfondire le proprie competenze tecniche e perfezionare la propria capacità di elaborazione delle immagini. Il programma è strutturato per fornire una solida base teorica e pratica, consentendo ai partecipanti di acquisire gli strumenti necessari per ottenere risultati professionali.

Docente Gianluca Bertoni **Costo** 85€

Quando Martedì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 26/11/24 **INF3**

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

FOTOGRAFIA DIGITALE E LIGHTROOM

Il corso è pensato per chi ha già una buona padronanza delle tecniche fotografiche di base e desidera approfondire le proprie competenze. Questo corso ti guiderà attraverso tecniche avanzate e strategie creative per portare le tue fotografie a un livello superiore.

Docente Maurizio Bonetti **Costo** 90€

Quando Mercoledì 20.30-22.30 | 7 lezioni dal 04/12/24 **INF34**

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.



**MATTI PER LA
COMUNICAZIONE!**

yop!

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



yopcomunicazione.it

INFORMATICA BASE

Questo corso introduttivo è pensato per chiunque voglia avvicinarsi al mondo dell'informatica. Verranno fornite le conoscenze di base necessarie per utilizzare un computer in modo sicuro ed efficace. Dai concetti fondamentali all'utilizzo dei principali strumenti informatici, questo corso è il punto di partenza ideale per acquisire le competenze digitali richieste nella vita quotidiana e nel mondo del lavoro.

Docente Alessandro Lopa **Costo** 160€

Quando Lunedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 18/11/24 **INF36**

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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

APPLE EXPERIENCE: STORIA, PRATICA E INNOVAZIONE

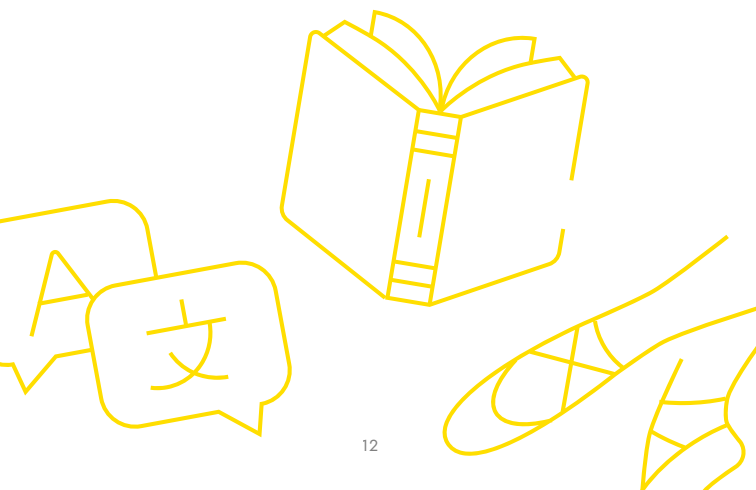
Il corso offre una panoramica sulla storia di Apple e una guida pratica all'uso dell'iPhone e dell'Apple Watch, con integrazione su macOS. I partecipanti apprenderanno le funzionalità chiave dei dispositivi Apple e come utilizzarli nella vita quotidiana, con sessioni pratiche dedicate. Infine, il corso affronta i temi della sostenibilità e l'importanza dei prodotti ricondizionati.

Docente Elmec Informatica S.p.a. **Costo** 30€

Quando Giovedì 20.30-21.30 | 3 lezioni dal 14/11/24 **INF33**

Dove Elmec Informatica S.p.a. | Via Pret, 1 | Brunello (VA)

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



COME SCACCIARE I MOSTRI DALLA TUA CAMERETTA

Ogni bimbo ha le sue piccole o grandi paure da gestire, spesso rappresentate da mostri che appaiono e immagini particolari. In questo corso, le varie forme d'arte come il canto, l'uso dei colori, il movimento giocoso con la musica, la loro meravigliosa spontaneità e fantasia, saranno ispirazione per invitarli a raccontare e rappresentare le loro storie, per poi scriverle insieme e raccontarle ai genitori. Coadiuvata dalle educatrici/insegnanti, la docente Cristina Barzi ispirerà i bambini a stemperare le loro paure con leggerezza ed allegria. Il laboratorio è indicato per bambini dai 4 ai 10 anni. La presenza dei genitori durante il corso è facoltativa.

Docente Cristina Barzi **Costo** 12€

Quando Domenica 15.00-17.00 | 1 lezioni dal 03/11/24 **LAB77**

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

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

ELEMENTI DI SCRITTURA GIALLA, HORROR E THRILLER

Ci immergeremo nel mondo della letteratura gialla – e non solo – per scoprire i meccanismi che servono per far funzionare una storia e renderla coerente attraverso personaggi, dialoghi ma soprattutto azioni. Si capirà come creare un assassino e come deve ragionare a seconda del mondo che lo circonda, quando e come creare l'elemento fondamentale di un thriller: la suspense. Il corso è pensato non solo per aspiranti scrittori e scrittrici, ma anche per chi desidera arricchire il proprio bagaglio di lettore di storie crime.

Docente Andrea K. Lanza **Costo** 150€

Quando Martedì 18.00-20.00 | 6 lezioni dal 26/11/24 **LAB80**

Dove Multisala Impero Varese | Via G. Bernascone, 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

IMPARARE A LAVORARE A MAGLIA

Il corso è pensato per chi desidera apprendere le tecniche fondamentali di questa antica e affascinante arte. Adatto a principianti assoluti e a chi vuole perfezionare le proprie abilità, questo corso offre un percorso completo e pratico per iniziare a creare capi e accessori unici con le proprie mani.

Docente Laura Beatriz Pitrella **Costo** 100€

Quando Lunedì 19.00-20.30 | 10 lezioni dal 02/12/24 **LAB86**

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

LABORATORIO DI CERAMICA

Il corso ha l'obiettivo di guidare i partecipanti nella realizzazione di manufatti ceramici, attraverso esercitazioni pratiche di modellazione dell'argilla. Le opere create verranno successivamente decorate con tecniche di Gran Fuoco, utilizzando engobbi, cristalline e smalti colorati. Il corso è aperto a tutti, dai principianti agli esperti. Si richiede l'acquisto di materiale didattico per un importo stimato di 35 €. L'insegnante fornirà un elenco dettagliato del materiale necessario all'inizio del corso.

Docente Manuela Palmas **Costo** 70€

Quando Lunedì 18.00-20.00 | 5 lezioni dal 09/12/24 **LAB84**

Lunedì 20.15-22.15 | 5 lezioni dal 09/12/24 **LAB85**

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

MIGLIORARE IL RAPPORTO CON I FIGLI (3 - 6 ANNI): STRUMENTI ED AZIONI

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 Oliverio **Costo** 70€

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

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

RESTAURO CERAMICA CON LA TECNICA DEL KINTSUGI

Il corso ti invita a scoprire l'antica arte giapponese di riparare la ceramica rotta, trasformando le crepe in elementi di bellezza. Questa pratica non solo ripristina l'integrità dell'oggetto, ma valorizza le sue imperfezioni, rendendolo unico e prezioso.

Docente Maura Carcano **Costo** 80€

Quando Martedì 20.30-22.30 | 5 lezioni dal 10/12/24 **LAB87**

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

IL MATERIALE PER I LABORATORI È A CARICO DEI CORSISTI.

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, questo corso ti guiderà passo dopo passo nelle tecniche di restauro, combinando tradizione e innovazione per preservare il patrimonio artigianale.

Docente Maura Carcano **Costo** 80€

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 11/12/24 **LAB88**

Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via Oriani, 121 | 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. Calcinate del Pesce | Varese

IL MATERIALE PER I LABORATORI È A CARICO DEI CORSISTI.



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



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@euroisolamenti.it

www.euroisolamenti.it



Euroisolamenti srl



euroisolamenti_srl

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.

LINGUA E CULTURA RUSSA

Docente Giovanna Panuccio **Costo** 80€

Quando Martedì 18.45-20.45 | 5 lezioni dal 19/11/24 **LIN82**

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

SPAGNOLO (A1/A2)

Docente Erica Cattoretti **Costo** 150€

Quando Lunedì 09.30-11.00 | 20 lezioni dal 04/11/24 **LIN42**

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

TEDESCO (A1/A2)

Docente Erica Cattoretti **Costo** 150€

Quando Lunedì 11.30-13.00 | 20 lezioni dal 04/11/24 **LIN44**

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

TRAVEL ENGLISH

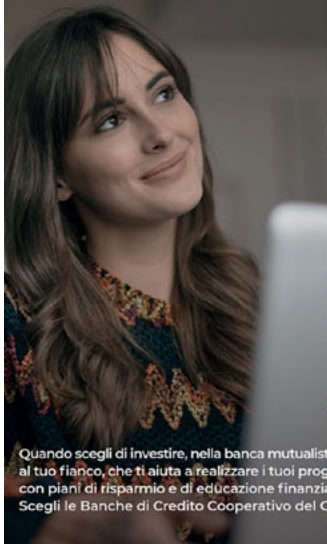
Corso di gruppo pensato per chi ama viaggiare e desidera comunicare in inglese all'estero senza stress. Al termine del corso, gli studenti saranno in grado di gestire prenotazioni, affrontare imprevisti, chiedere informazioni, fare acquisti e gestire emergenze sanitarie. Le attività di gruppo renderanno le lezioni pratiche e divertenti, preparando i partecipanti a vivere ogni viaggio con serenità e sicurezza.

Docente Viviana Santoro **Costo** 45€

Quando Lunedì 18.00-19.00 | 4 lezioni dal 18/11/24 **LIN81**

Dove ONLINE

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

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.

DECLUTTERING MENTALE

La nostra mente è come un armadio: se tutto è in ordine, risulta molto più facile accedere alle giuste emozioni ed indossarle nelle circostanze appropriate. Tuttavia, se viviamo nel disordine, tutto diventa più caotico, generando ansia e stress. Il corso è pensato per aiutarti a fare le “grandi pulizie” nella tua mente, eliminando tutto ciò che ti ruba energia e ritrovando una vita più semplice, sana e felice.

Docente Antonella Ghidini **Costo** 45€

Quando Martedì 17.00-18.00 | 5 lezioni dal 19/11/24 **MEN66**

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

WORKSHOP DI MINDFULNESS

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

Docente Massimiliano Moschella **Costo** 80€

Quando Sab 15.00-18.30 | 3 lezioni 16/11/24, **MEN7**

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

NICORA
GARDEN • GIARDINI • PISCINE

Esperti di natura

**Inquadra
il QR Code e
SCARICA IL TUO
BUONO SCONTO**

**DAL 19 OTTOBRE
ti aspettiamo al
PAESE DI NATALE!**

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

VARESE Via Carnia 133 | **GAZZADA** Via Gallarate 26 | nicoragarden.it 📍 📞 🌐

CANTO PER STONATI E NON!

Corso di canto per stonati e non! Il corso è rivolto a tutti, anche a chi si crede stonato, perchè stonati non si nasce, ma si diventa e c'è sempre il modo di ritrovare la propria intonazione. Divertirsi cantando, leggendo e perché no, anche recitando, liberi da giudizi e modelli imitativi. Giochi, esercizi di tecnica vocale e respirazione, improvvisazioni ed interpretazioni sull'espressione della voce.

Docente Cristina Barzi **Costo** 130€

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 6 lezioni dal 27/11/24 **MUS35**

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

CHITARRA JAZZ BASE

Questo corso è pensato per chiunque desideri avvicinarsi al mondo del jazz con la chitarra, indipendentemente dal proprio livello di esperienza. Senza la necessità di una lettura musicale approfondita, il corso si basa su un metodo pratico e intuitivo che utilizza esclusivamente la tablatura. Attraverso esercizi mirati, l'allievo imparerà a suonare i primi brani jazz, sviluppando una solida base tecnica e un approccio creativo alla musica.

Docente Giuseppe Croci **Costo** 220€

Quando Lunedì 17.30-19.30 | 10 lezioni dal 11/11/24 **MUS41**

Dove Hub di Varese Corsi | Via C. Maggiore, 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. Il corso è rivolto a un livello base.

Docente Massimiliano Malnati - Mastermax Dj **Costo** 250€

Quando Lunedì 18.30-19.30 | 6 lezioni dal 11/11/24 **MUS34**

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

DEEJAY INTERMEDIO

Il corso è progettato per chiunque desideri imparare o perfezionare l'arte del Djing, catalogare tracce e utilizzare console e software sia a livello intermedio che avanzato..

Docente Massimiliano Malnati - Mastermax Dj **Costo** 250€

Quando Lunedì 17.30-18.30 | 6 lezioni dal 11/11/24 **MUS36**

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

INTRODUZIONE ALLA CHITARRA PER BAMBINI

Introdurre i bambini dagli 8 anni di età alla chitarra in modo divertente, sviluppando competenze di base e stimolando la creatività musicale. Con questo programma, i bambini avranno l'opportunità di esplorare la chitarra in modo progressivo e coinvolgente. Il corista dovrà munirsi autonomamente dei seguenti materiali: chitarra (acustica o classica), accordatore e quaderno per annotazioni.

Docente Giuseppe Croci **Costo** 80€

Quando Sabato 10.00-11.00 | 7 lezioni dal 16/11/24 **MUS44**

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

Loc. Calcinate del Pesce | Varese

MASTERCLASS DI CHITARRA: STILE CARL VERHEYEN

Questa masterclass si propone di fornire una panoramica completa dello stile e delle tecniche di Carl Verheyen, permettendo agli studenti di esplorare e integrare queste idee nella loro musica. Il corsista dovrà munirsi autonomamente di una chitarra elettrica.

Docente Giuseppe Croci **Costo** 120€

Quando Mercoledì 17.30-19.30 | 5 lezioni dal 13/11/24 **MUS42**

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

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 17.00-18.30 | 10 lezioni dal 02/12/24 **MUS38**

Martedì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 03/12/24 **MUS39**

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

PIANOFORTE - LEZIONI INDIVIDUALI

Questo corso individuale offre un percorso formativo completo e approfondito nel campo della pianistica. A partire dai fondamentali della teoria musicale, il programma è strutturato per condurre lo studente verso una padronanza completa dello strumento, preparando coloro che lo desiderano ad affrontare con successo le selezioni per i conservatori.

Docente Cristiano Perazzolo **Costo** 290€

Quando Lunedì 18.30-19.30 | 8 lezioni dal 02/12/24 **MUS37**

Martedì 20.00-21.00 | 8 lezioni dal 03/12/24 **MUS40**

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

TRA IL CLASSICO E IL JAZZ

Il presente corso, ispirato all'approccio didattico del Maestro Pasquale Grasso, offre un'introduzione completa al mondo della chitarra jazz e classica. Il programma, strutturato in modo personalizzato, mira a sviluppare una solida base tecnica e musicale, consentendo agli allievi di esplorare diversi stili e tecniche.

Docente Giuseppe Croci **Costo** 220€

Quando Venerdì 17.30-19.30 | 10 lezioni dal 15/11/24 **MUS43**

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

ALLATTAMENTO

Il corso 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 18/11/24 **SAL18-B**

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 02/12/24 **SAL20-B**

Dove Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0
Via Marrone, 2 | Varese

MINDFUL TRAINING: REALTA' VIRTUALE E NUOVE
TECNOLOGIE PER L'ALLENAMENTO MENTALE

All'interno del corso sarà possibile approfondire le conoscenze sull'utilizzo di tecnologie moderne ed innovative, che stanno rivoluzionando i metodi di allenamento e diventando strumenti sempre più accessibili ed utilizzati a diversi livelli. Sarà possibile sperimentare e toccare con mano l'utilizzo di questi dispositivi, grazie alla presenza di personale specializzato che vi guiderà nella pratica, inoltre verranno approfondite le possibilità.

Docente Francesco Bizzozero **Costo** 50€

Quando Lunedì 19.00-20.00 | 4 lezioni 11/11/24 **SAL28**

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

**FARMACIA
BERTONI
Buguggiate (Va)**

NUTRIZIONE E MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO

Diventa più consapevole del potere del cibo e del suo impatto sulla tua forma fisica e mentale. Riconosci e sradica quelle pericolose abitudini, non solo alimentari, che ti stanno impedendo di conseguire il vero benessere. Usa un approccio integrato: nutrizionale, mentale, formativo e consapevole che ti permetta di comprendere a fondo le problematiche legate al tuo attuale stile di vita e di introdurre strumenti pratici ed efficaci per migliorarlo definitivamente, elevando anche la tua autostima.

Docente Alessandro Bonetti **Costo** 55€

Quando Mercoledì 20.30-21.30 | 3 lezioni 20/11/24 **SAL22**

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

PREPARAZIONE ALL'ARRIVO DEL NASCITURO

Prepariamo insieme la valigia per l'ospedale e organizziamo la casa in modo completo e sicuro. I consigli per preparare la borsa per il parto con tutto ciò che serve, senza esagerare. Un'analisi della casa per capire se tutto è pronto per accogliere il bambino in famiglia affinché vengano effettuati solo acquisti utili. Consulenza su come gestire l'arrivo del bambino in una casa in cui sono presenti animali domestici.

Docente Eleonora Di Candia **Costo** 40€

Quando Lunedì 15.30-16.30 | 1 lezione 11/11/24 **SAL19-B**

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 25/11/24 **SAL25**

Lunedì 16.30-18.00 | 1 lezione 25/11/24 **SAL26**

Dove Centro Polispecialistico Beccaria - Palestra Padiglione 1, Piano 0
Via Marrone, 2 | Varese

WELLNESS DANCE

Corso aperto ad ogni età e fisico. Esercizi di yoga corpo e viso, tecnica base di danza del ventre mirata a sciogliere le spalle, la cervicale, la schiena e il bacino. Soft training volto all'ascolto del corpo e delle emozioni. Benefici: rilassamento, concentrazione, creatività, connessione con il proprio sé, niente giudizio, rilascio tensioni muscolari, miglioramento della postura, benessere psicofisico.

Docente Valentina Molinari **Costo** 90€

Quando Martedì 18.00-19.00 | 10 lezioni 10/12/24 **SAL27**

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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

Sistema Sanitario  **Regione Lombardia**
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

Ambulatorio Medicina Sportiva

PADIGLIONE CENTRALE PIANO +1 Via C. Marrone, 2 - 21100 Varese

www.centrobeccaria.it

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. Dalle ore 21.00 alle ore 22.00 si terrà la lezione teorica presso FIAS (Via Milazzo, 35, Varese). Dalle ore 22.00 alle 22.30 avverrà lo spostamento in autonomia presso la Piscina Comunale "Fausto Fabiano" (Via Elvio Copelli, 7, Varese), dove si svolgerà la pratica dalle ore 22.30 alle 23.30.

Docente FIAS - Massimo Bernasconi **Costo** 50€ | 4 lezioni dal 07/11/24 **SPO90**

Quando Giovedì 07/11/2024

- 21.00-22.00 **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese
- 22.30-23.30 **Dove** Piscina comunale Fausto Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

Quando Giovedì 14/11/2024

- 21.00-22.00 **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese
- 22.30-23.30 **Dove** Piscina comunale Fausto Fabiano | Via Copelli, 7 | 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. Dalle ore 21.00 alle ore 22.00 si terrà la lezione teorica presso FIAS (Via Milazzo, 35, Varese). Dalle ore 22.00 alle 22.30 avverrà lo spostamento in autonomia presso la Piscina Comunale "Fausto Fabiano" (Via Elvio Copelli, 7, Varese), dove si svolgerà la pratica dalle ore 22.30 alle 23.30.

Docente FIAS - Rolando Didonè **Costo** 50€ | 4 lezioni dal 07/11/24 **SPO89**

Quando Giovedì 07/11/2024

- 21.00-22.00 **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese
- 22.30-23.30 **Dove** Piscina comunale Fausto Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

Quando Giovedì 14/11/2024

- 21.00-22.00 **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese
- 22.30-23.30 **Dove** Piscina comunale Fausto Fabiano | Via Copelli, 7 | 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 E-L@W ASD - Gabriele Piotti **Costo** 100€

Quando Martedì 16.00-20.00, Mercoledì 16.00-20.00

Sabato 09.00-13.00 | 5 lezioni dal 26/11/24 **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

DIFESA PERSONALE ISRAELIANA

Corso base di difesa personale israeliana. Il corso è progettato per insegnarti tecniche efficaci di autodifesa basate sul Krav Maga, il sistema di combattimento sviluppato per le forze di difesa israeliane. Questo corso ti fornirà le competenze necessarie per proteggerti in situazioni di pericolo reale, migliorando al contempo la tua forza fisica, agilità e fiducia in te stesso.

Docente Stefano Gallucci **Costo** 75€

Quando Martedì 18.30-20.00 | 10 lezioni dal 10/12/24 **SPO155**

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

DIFESA PERSONALE ISRAELIANA (AVANZATO)

Corso avanzato di difesa personale israeliana. Il corso è progettato per insegnarti tecniche efficaci di autodifesa basate sul Krav Maga, il sistema di combattimento sviluppato per le forze di difesa israeliane. Questo corso ti fornirà le competenze necessarie per proteggerti in situazioni di pericolo reale, migliorando al contempo la tua forza fisica, agilità e fiducia in te stesso.

Docente Stefano Gallucci **Costo** 75€

Quando Martedì 20.00-21.30 | 10 lezioni dal 10/12/24 **SPO154**

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

GINNASTICA DOLCE

Il corso di ginnastica dolce si propone di favorire il benessere psicofisico attraverso un'attività fisica gentile e graduale. Attraverso esercizi mirati, si mira a migliorare la mobilità articolare, la flessibilità muscolare e la postura, riducendo tensioni e dolori. Il corso è ideale per chi desidera approcciarsi all'attività fisica in modo dolce e sicuro, senza sovraccaricare l'apparato muscolo-scheletrico.

Docente Francesca Alba **Costo** 110€

Quando Giovedì 17.30-18.15 | 12 lezioni dal 14/11/24 **SPO143**

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

GINNASTICA DOLCE

Il corso è pensato per chi desidera migliorare il proprio benessere psicofisico attraverso esercizi delicati e mirati. Questo 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** 60€

Quando Martedì 12.00-12.45 | 12 lezioni dal 12/11/24 **SPO158**

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 Panorama Golf - Riccardo Pasqualini **Costo** 150€ + 15€ assicurazione

Quando Sabato 10.00-11.30 | 4 lezioni dal 09/11/24 **SPO77**

Dove Panorama Golf SSD A.R.L. | Via Belmonte, 169 | Varese

NORDIC WALKING - CORSO BASE 2

Il corso è pensato per chi desidera avvicinarsi a questa attività fisica completa e salutare. 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. Il corso si svolge all'aperto, con punto di ritrovo presso l'Hub di Varese Corsi.

Docente Natalina Emanuela Anselmi **Costo** 60€

Quando Sabato 10.30-12.30 | 3 lezioni dal 09/11/24 **SPO137**

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

Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

PILATES

Il corso è pensato per chi desidera migliorare la propria forma fisica e il benessere generale attraverso esercizi di Pilates matwork, eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi come mini ball, stability ball, pesi, cavigliere, circle, bande elastiche e balance cushion. Questo corso ti guiderà attraverso una serie di esercizi progettati per rafforzare i muscoli, migliorare la postura e aumentare la flessibilità.

Docente Teresa Sangiorgio **Costo** 80€

Quando Mercoledì 09.00-10.00 | 10 lezioni dal 04/12/24 **SPO140**
Mercoledì 10.00-11.00 | 10 lezioni dal 04/12/24 **SPO141**

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

PILATES MAT

Il corso è pensato per favorire una completa coordinazione di corpo, mente e spirito. Attraverso una serie di esercizi specifici, potrai migliorare la percezione del tuo allineamento, ridurre l'iperattività dei muscoli superficiali, accrescere la tua flessibilità. Questa disciplina unica mira a un'integrazione completa delle tue capacità.

Docente Alba Francesca **Costo** 110€

Quando Mercoledì 13.00-13.45 | 12 lezioni dal 13/11/24 **SPO144**

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

PILATES YOUNG (13-25 ANNI)

Il corso di Pilates Young è un programma di allenamento fisico completo e personalizzato, pensato specificamente per ragazzi e giovani adulti tra i 13 e i 25 anni. Attraverso esercizi mirati e controllati, il corso promuove il miglioramento della postura, il rinforzo muscolare profondo e l'acquisizione di una maggiore tonicità. Ideale per chi pratica sport, il Pilates Young aiuta a migliorare la performance atletica e sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo.

Docente Alba Francesca **Costo** 110€

Quando Lunedì 17.00-17.45 | 12 lezioni dal 11/11/24 **SPO145**

Dove Pal. Sc. El. Canetta | Via Canetta, 13 | 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, il Pilates aiuta a sviluppare una muscolatura equilibrata, migliorare la coordinazione e ridurre lo stress. Le lezioni combinano movimenti lenti e controllati con tecniche di respirazione per un allenamento completo che rafforza il corpo e rilassa la mente.

Docente Susanna Clerici **Costo** 90€

Quando Lunedì 11.45-12.45 | 10 lezioni dal 09/12/24 **SPO146**
Mercoledì 20.30-21.30 | 10 lezioni dal 11/12/24 **SPO147**

Dove Soc. Canottieri Varese ASD | Via dei Canottieri, 21 | 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 Club Alpino Italiano - CAI **Costo** solo tesseramento

Quando Mercoledì 20.00-22.00 | 5 lezioni dal 06/11/24 **SPO67**

Dove Club Alpino Italiano - Sez. Varese
Via Speri della Chiesa Jemoli, 12 | Varese

TENNIS DA TAVOLO (DAI 6 AI 99 ANNI)

Il corso è pensato per chi desidera fare movimento divertendosi, indipendentemente dall'età. L'obiettivo del corso è 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, Tennis Tavolo Varese ASDilettantistica **Costo** 75€

Quando Sabato 10.00-12.00 | 10 lezioni dal 014/12/24 **SPO153**

Dove Tennis Tavolo Varese ASD | Via Vittorio Veneto, 1 | 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. Queste lezioni sono adatte a tutti, indipendentemente dal livello di esperienza, e offrono un'opportunità unica per migliorare la flessibilità, la forza e la calma interiore.

Docente Ginevra Curti **Costo** 90€

Quando Lunedì 19.00-20.00 | 10 lezioni dal 02/12/24 **SPO156**

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

Docente Ginevra Curti **Costo** 90€

Quando Giovedì 19.30-20.30 | 10 lezioni dal 05/12/24 **SPO157**

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

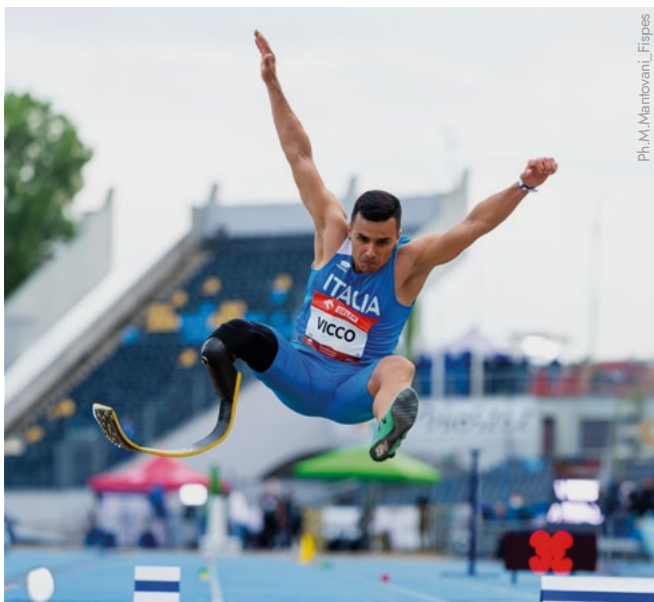
YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Il corso combina movimenti lenti e controllati con tecniche di respirazione e meditazione, creando un'esperienza di rilassamento totale. Le lezioni sono strutturate per aiutare a ridurre lo stress, migliorare la flessibilità e promuovere un senso di calma e benessere.

Docente Daniela Corda **Costo** 90€

Quando Mercoledì 11.15-12.15 | 10 lezioni dal 04/12/24 **SPO138**

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



**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)

I NONNI RACCONTANO

Il corso riscopre l'arte di recuperare e rielaborare le storie conosciute per ri-proporle 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

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**

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

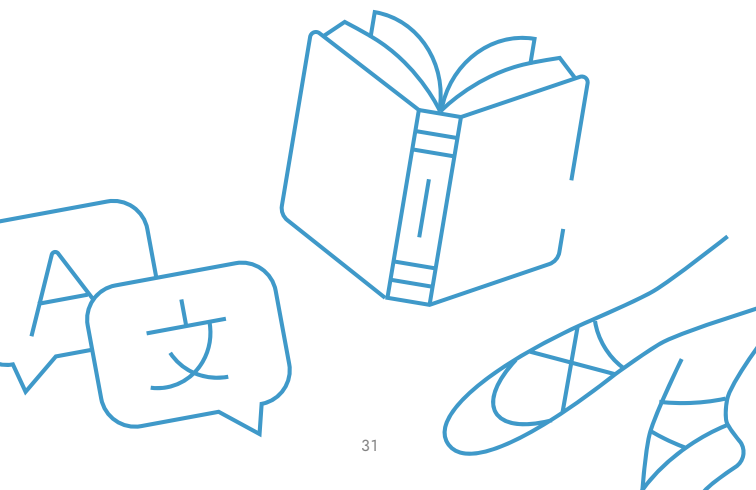
TEATRO KAMISHIBAI

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 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



ART SCHOOL STORE DIGITAL MANAGER

ISCRIZIONI
APERTE

2^a Edizione – Novembre 2024

I F T S

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**
- @arredodesignvarese**
- @arredo-design-srl**
- @arredodesign_va**