

# VARESE CORSI

CULTURA. SPORT. NATURA.

## NUOVI CORSI 2025

**ANDIAMO DI CORSI!**

CI SONO SEMPRE  
NUOVI CORSI!  
RIMANI  
AGGIORNATO!



iscrizioni su  
**varese-corsi.it**



COMUNE DI  
**VARESE**

# INDICE

<b>INFORMAZIONI</b>	p. 4	
<b>ARTE</b>	p. 5	
<b>BALLO</b>	p. 9	
<b>CASA, GIARDINO E ANIMALI</b>	p. 13	
<b>CERAMICA</b>	p. 16	
<b>COMUNICAZIONE</b>	p. 16	
<b>CUCINA</b>	p. 19	
<b>CUCITO E MAGLIA</b>	p. 23	
<b>CULTURA</b>	p. 24	
<b>ESTETICA</b>	p. 28	
<b>FOTOGRAFIA</b>	p. 29	
<b>GIOCHI E CARTE</b>	p. 31	
<b>INFORMATICA E DIGITAL</b>	p. 33	
<b>LINGUE</b>	p. 37	
<b>MENTE</b>	p. 42	
<b>MUSICA</b>	p. 46	
<b>SALUTE E BENESSERE</b>	p. 48	
<b>SPORT E FITNESS</b>	p. 52	
<b>TEATRO</b>	p. 64	
<b>BAMBINI E RAGAZZI</b>	p. 66	
<b>ACCADEMIA TEATRO FRANZATO</b>	p. 71	
<b>MATERIA - CASTRONNO</b>	p. 72	



Parte dal mese di febbraio il secondo semestre della programmazione di *VareseCorsi*, il servizio del Comune di Varese dedicato ai più diversi bisogni formativi e alle più varieguate richieste di intrattenimento, di approfondimento e di cura della propria persona.

Accanto ai corsi più tradizionali, spiccano, tra queste pagine, iniziative originali e che intercettano i nuovi stili di vita e i nuovi bisogni formativi e conoscitivi. Un interessante spazio è dedicato alla “comunicazione”: quella interpersonale (come quella tra genitori e figli) e quella che serve a tutti per presentarsi nel modo migliore e per costruire sane ed efficaci relazioni sociali (senza trascurare la combinazione armonica dei colori del nostro abbigliamento!). Se anche voi siete vittime di ritmi di vita sempre più frenetici, non necessariamente dovrete rinunciare al piacere di servire un pranzo agli amici, imparando a cavarvela bene in cucina avendo anche solo 10 minuti di tempo a disposizione. Ovviamente, non mancano suggerimenti per curare meglio e in modo più sano la nostra alimentazione, senza trascurare i piatti della tradizione (come la *cassoeula*!). E se la nostra mente troverà ampia soddisfazione nei molteplici corsi dedicati alle arti e le nostre mani potranno imparare ad applicarsi alle più feconde attività pratiche, il programma di *VareseCorsi* non trascura certo il benessere fisico. Inoltre potrete trovare interessante confrontarvi con la *naturopatia*, con la *Wellness Dance*, con il *metodo Feldenkrais*, con il *Mindfulness*, con il *Decluttering* e con infinite altre attività, delle quali almeno io – lo confesso – ignoravo l’esistenza.

Insomma, sfogliando le pagine che seguono, incontrerete un’unica e sola difficoltà: quella di dover scegliere tra un’ampissima ed originale gamma di proposte.

*Enzo R. Laforgia*

Assessore alla Cultura del Comune di Varese



## ISCRIZIONI

Iscrizioni online sempre attive su [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it)  
oppure nelle sedi ufficiali:

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

**Hub Varese Corsi** Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce (Varese)

Telefono **338 673 1044** | [info@varese-corsi.it](mailto:info@varese-corsi.it)

## REGOLAMENTO

L'**iscrizione** ai corsi presenti sul catalogo o su [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it) comporta l'accettazione del regolamento di iscrizione consultabile sul portale web ufficiale.

## RIDUZIONI

**Studenti Scuole Superiori e Università / Over 70 / 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.

Per un'approfondita descrizione di ciascun corso, consulta il portale [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it); utilizzando la funzione **CERCA**  puoi individuare il corso desiderato inserendo il relativo **codice**.

Gli insegnanti di Varese Corsi sono tutti selezionati, certificati e con esperienza. Puoi consultare il curriculum e le biografie dei docenti sul portale.

## SEGUICI SUI SOCIAL!

 @varesecorsiofficial

 @varesecorsi.official

 @Varese Corsi

## BELLI I CORSI, MA QUALE SCEGLIERE?

Munisciti di penna e tieni traccia dei corsi che hanno catturato la tua attenzione usando i quadratini a fianco del titolo del corso... li ritroverai più facilmente in un secondo momento!

TITOLO CORSO INTERESSANTE



ACQUERELLO BOTANICO MODERNO 

Scopri la magia dell'acquerello! Impara a dipingere fiori, catturandone la luce, le forme e i colori, e crea composizioni uniche e suggestive.

**Docente** Raffaella Selmo

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 8 lez. dal 02/02/25 | **ART55** | **Costo** 140€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

ACQUERELLO CHE PASSIONE 

Scopri i segreti dell'acquerello in un'atmosfera da bottega d'arte. L'insegnante, lavorando a fianco degli allievi, guiderà passo dopo passo nella realizzazione di un'opera.

**Docente** Gabriele Tadini

**Quando** Lunedì 14:00-16:30 | 10 lez. dal 27/01/25 | **ART43** | **Costo** 173€

Lunedì 18:00-20:30 | 10 lez. dal 27/01/25 | **ART44** | **Costo** 173€

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

ARTE FLOREALE PER PRINCIPIANTI 

Sotto la guida esperta di un fiorista, realizzerai composizioni floreali uniche con materiali eco-sostenibili e fiori di stagione. Materiale non incluso da acquistare in loco (25€).

**Docente** Michela Bertolotti

**Quando** Mercoledì 20:30-22:00 | 5 lez. dal 19/02/25 | **ART60** | **Costo** 75€

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

CANDELE: CREAZIONE E DECORAZIONE 

Crea le tue candele naturali personalizzate! Impara a scegliere i materiali, comporre fragranze e decorare. Materiale non incluso da acquistare in loco.

**Docente** Erica Keller

**Quando** Sabato 15:00-18:00 | 1 lez. il 01/03/25 | **ART80** | **Costo** 55€

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

CARTAPESTA: CREA LE TUE SCULTURE 

Un'introduzione completa alle tecniche tradizionali di lavorazione della cartapesta. Realizzerai piccole sculture, bassorilievi e oggetti decorativi unici, sperimentando la creazione di stampi personalizzati. Materiale incluso.

**Docente** Roberta Cerini

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 6 lez. dal 13/03/25 | **ART75** | **Costo** 95€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

CARTA: FABBRICAZIONE E DECORAZIONE 

Immergiti nel mondo della carta e crea opere d'arte originali. Imparerai a padroneggiare tecniche come la marmorizzazione e la carta colla. Materiale incluso.

**Docente** Roberta Cerini

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 08/05/25 | **ART74** | **Costo** 75€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

DISEGNO A MANO LIBERA 

Un percorso completo per acquisire le tecniche fondamentali del disegno. Dalla padronanza degli strumenti alla costruzione dello spazio, esplorerai nuove possibilità espressive, superando i limiti imposti dall'autocritica.

**Docente** Raffaella Selmo

**Quando** Sabato 09:30-11:30 | 8 lez. dal 01/02/25 | **ART54** | **Costo** 140€

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

DISEGNO CON TECNICA A MATITA 

Dalla tecnica base allo sfumato, Impara a disegnare a matita acquisendo le competenze necessarie per realizzare un disegno completo e personalizzato.

**Docente** Erika Baggini

**Quando** Mercoledì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 19/02/25 | **ART58** | **Costo** 120€

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

DISEGNO DAL VERO: LA FIGURA UMANA 

Il corso ti guiderà nella rappresentazione della figura umana, dall'analisi delle proporzioni, l'anatomia e l'espressività. È richiesta una conoscenza di base del disegno.

**Docente** Raffaella Selmo

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 8 lez. dal 27/03/25 | **ART56** | **Costo** 160€

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

DISEGNO E PITTURA ANTISTRESS 

Attraverso l'esplorazione di diverse tecniche artistiche, i partecipanti potranno sperimentare i benefici del disegno e della pittura come strumenti di rilassamento e benessere, senza la necessità di preconoscenze artistiche.

**Docente** Monica Longhini

**Quando** Lunedì 18:00-19:30 | 5 lez. dal 10/03/25 | **ART79** | **Costo** 70€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

DISEGNO:  
MASTERCLASS CON TOMMASO BIANCHI 

Destinato a professionisti del fumetto, il workshop con Tommaso Bianchi (autore di Daredevil e Thunderbolts) consentirà di perfezionare le proprie tecniche e includerà una copia autografata del numero 153 di Daredevil.

**Docente** Crazy Comics & Games e Tommaso Bianchi

**Quando** Lunedì 20:00-23:00 | 1 lez. il 31/03/25 | **ART59** | **Costo** 90€

**Dove** Crazy Comics & Games | Via Delle Medaglie d'Oro, 8 | Varese

FUMETTI: INTRODUZIONE AL DISEGNO 

Corso teorico e pratico di disegno fumetti. Esploreremo le origini dei supereroi, i materiali da disegno, espressioni del volto, anatomia e dinamica del corpo.

**Docente** Crazy Comics & Games

**Quando** Giovedì 19:00-20:30 | 3 lez. dal 27/02/25 | **ART49** | **Costo** 90€

**Dove** Crazy Comics & Games | Via Delle Medaglie d'Oro, 8 | Varese

## L'ARTE DI GUARDARE: L'OPERA D'ARTE COME SPECCHIO DELLO SPETTATORE



Il corso mira ad approfondire il complesso rapporto tra spettatore e opera d'arte, analizzando i meccanismi percettivi e culturali che rendono l'osservazione un'esperienza attiva e coinvolgente.

**Docente** Manolo Farina

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 3 lez. dal 27/02/25 | **ART52** | **Costo** 60€

**Dove** Centro Gulliver Varese | Via F. Albani, 91 | Varese

## LIBERA IL TALENTO ATTRAVERSO COLORE E SPERIMENTAZIONE



Un percorso artistico volto a stimolare la creatività attraverso l'esplorazione del colore. Combinando teoria e pratica, il corso ti guiderà in un viaggio alla scoperta di te e delle tue emozioni.

**Docente** Anisoara Elena Sasu

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

+55  
ANNI

### POMERIGGIO

**Quando** Martedì 16:00-18:00 | 15 lez. dal 04/03/25 | **ART45** | **Costo** 150€

### SERA

**Quando** Martedì 19:00-20:30 | 15 lez. dal 04/03/25 | **ART46** | **Costo** 130€

## MANDALA CREATIVI



Attraverso la creazione di mandala, esplora la tua creatività e raggiungi un profondo stato di rilassamento. Un percorso guidato per sviluppare l'immaginazione e favorire il benessere psico-fisico.

**Docente** Cristina Zanchetta

**Quando** Giovedì 19:00-21:00 | 4 lez. dal 20/03/25 | **ART61** | **Costo** 80€

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

## MANGA: INTRODUZIONE AL DISEGNO



Corso teorico e pratico di disegno manga. Si analizzeranno la storia e materiali, il disegno del volto e la mimica facciale.

**Docente** Crazy Comics & Games

**Quando** Lunedì 19:00-20:30 | 3 lez. dal 24/02/25 | **ART47** | **Costo** 90€

**Dove** Crazy Comics & Games | Via Delle Medaglie d'Oro, 8 | Varese

## PAESAGGIO E NATURA AD ACQUERELLO ALL'ARIA APERTA



Corso intensivo di acquerello all'aperto sul Lido di Schiranna. Dipingeremo paesaggi, sperimentando diverse tecniche e composizioni. Richiesta conoscenza di base dell'acquerello. Prima lezione teorica presso l'Hub di Varese Corsi. Si richiede un cavalletto personale.

**Docente** Raffaella Selmo

**Quando** Domenica 10:00-12:30 | 8 lez. dal 06/04/25 | **ART57** | **Costo** 145€

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

## PIROGRAFIA: TECNICHE DI INCISIONE A FUOCO SUL LEGNO

Scopri la magia della pirografia e trasforma il legno in opere d'arte uniche. Questo corso, aperto a tutti, ti guiderà passo dopo passo nella creazione di disegni originali con il pirografo. Pirografo e materiale a cura del corsista.

**Docente** Leila Tramballi

**Quando** Sabato 15:00-18:00 | 2 lez. dal 08/03/25 | **ART81** | **Costo** 70€

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

## RESTAURO MOBILI

Scopri i segreti del restauro classico e trasforma i tuoi mobili in pezzi unici. Padroneggia l'arte della gommalacca e della cera, sperimenta diverse tecniche decorative, dallo shabby chic alle patinature uniche e stencil.

**Docente** Maura Carcano

**Quando** Mercoledì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 12/02/25 | **ART82** | **Costo** 130€

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

## RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Il corso ti guiderà nella completa ristrutturazione di piccoli mobili in legno. Apprenderai tecniche tradizionali come la doratura a foglia d'oro, la lucidatura a gommalacca e a cera, e la foderatura con carta Varese, per ridare splendore a sedie, comodini e altri oggetti.

**Docente** Simonetta Pagani

**Quando** Lunedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 27/01/25 | **ART83** | **Costo** 130€

Venerdì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 24/01/25 | **ART84** | **Costo** 130€

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

## STAMPA GIAPPONESE

Immergiti nell'arte giapponese creando stampe uniche con la tecnica della linoleumgrafia. Materiale incluso.

**Docente** Roberta Cerini

**Quando** Venerdì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 07/02/25 | **ART76** | **Costo** 75€

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

## TESSITURA SU TELAIO MANUALE A PETTINE LICCIO

Scopri l'affascinante mondo della tessitura a mano! Impara a creare tessuti unici utilizzando diverse tecniche e fibre naturali.

**Docente** Simonetta Pagani

**Quando** Sabato 09:30-12:30 | 6 lez. dal 01/02/25 | **ART78** | **Costo** 130€

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

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI DI ARTE DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

## BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

**Docente** Sabina Gomiero

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

### PRINCIPIANTI

Impara i passi base e le coreografie più comuni di balli di gruppo per muoverti con disinvoltura nei contesti sociali e prepararti a esibizioni.

**Quando** Sabato 14:30-15:30 | 10 lez. dal 15/02/25 | **BAL45** | **Costo** 95€

### BASE

Consolida le tue abilità nei balli di gruppo, rafforzando le basi e ampliando il tuo repertorio coreografico.

**Quando** Lunedì 17:30-18:30 | 10 lez. dal 17/02/25 | **BAL43** | **Costo** 95€

### INTERMEDIO

Perfeziona le tue abilità nei balli di gruppo, consolidando le basi e ampliando il tuo repertorio coreografico.

**Quando** Lunedì 16:30-17:30 | 10 lez. dal 17/02/25 | **BAL40** | **Costo** 95€

## COUNTRY WESTERN LINE DANCE (BASE)

Un corso accessibile a tutti, dove imparerai coreografie facili e divertenti sulle note della musica country.

**Docente** Ilaria Bazzi

**Quando** Mercoledì 20:00-21:00 | 15 lez. dal 29/01/25 | **BAL36** | **Costo** 148€

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

## DANZA DEL VENTRE (BASE)

Intraprendi un affascinante viaggio nella danza del ventre. Il corso ti introdurrà alla tecnica, alla storia e alla cultura di questa antica arte.

**Docente** Laura De Luca

**Quando** Lunedì 19:30-20:30 | 12 lez. dal 17/02/25 | **BAL44** | **Costo** 128€

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

## HIP-HOP, WAACKING, AFRO, COMMERCIAL

Un corso completo per i ragazzi sopra i 15 anni e gli adulti che vogliono avvicinarsi alla danza urbana. Imparerai i fondamentali di Hip-Hop, Waacking, Afro e Commercial, divertendoti e mettendo alla prova le tue capacità.

**Docente** Alessia Poliseno

**Quando** Venerdì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 07/02/25 | **BAL47** | **Costo** 100€

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

## PIZZICA SALENTINA

**Docente** Silvia Laudisio e Paolo Melgiovanni

### PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Impara i passi base, scopri il ritmo coinvolgente e immergiti nella storia millenaria della pizzica salentina.

**Quando** Giovedì 20:30-21:45 | 11 lez. dal 13/02/25 | **BAL38** | **Costo** 100€

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

### BASE 2

Per chi ha già mosso i primi passi nella pizzica, un'opportunità per perfezionare la tecnica, imparare nuove coreografie e immergersi ancora di più nella magia di questa danza.

**Quando** Martedì 20:45-22:00 | 10 lez. dal 18/02/25 | **BAL50** | **Costo** 95€

Venerdì 20:30-21:45 | 13 lez. dal 24/01/25 | **BAL37** | **Costo** 120€

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

---

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI DI BALLO DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

---



**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)

## TANGO ARGENTINO

**Docenti** Maria Luisa Taberini e Santiago Victor Mazza**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseUNDER  
30

## YOUNG

Per giovani sotto i 30 anni che vogliono avvicinarsi al tango argentino in un ambiente dinamico e coinvolgente.

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 08/01/25 | **BAL35** | **Costo** 100€

## PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Impara a muovere i primi passi e scopri la magia del tango argentino.

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 13/01/25 | **BAL31** | **Costo** 120€

## PRINCIPIANTI

Per chi ha già almeno 3 mesi di studio. Consolida le basi, approfondisci la tecnica e acquisisci nuove figure.

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL64** | **Costo** 120€

## PRINCIPIANTI 2

Per chi ha già almeno 3/6 mesi di studio. Consolida le basi, approfondisci la tecnica e acquisisci nuove figure.

**Quando** Lunedì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 13/01/25 | **BAL28** | **Costo** 120€Mercoledì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 08/01/25 | **BAL32** | **Costo** 120€Lunedì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL62** | **Costo** 120€Mercoledì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 02/04/25 | **BAL63** | **Costo** 120€

## INTERMEDIO

Per chi ha già almeno di 1 anno di studio. Approfondisci la tecnica, esplora nuove figure e porta la tua danza a un livello superiore.

**Quando** Lunedì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 13/01/25 | **BAL29** | **Costo** 120€Mercoledì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 08/01/25 | **BAL33** | **Costo** 120€Lunedì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL60** | **Costo** 120€Mercoledì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 02/04/25 | **BAL61** | **Costo** 120€

## AVANZATO

Per chi ha già almeno 2 anni di studio. Approfondisci la tecnica ed esplora sequenze complesse.

**Quando** Mercoledì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 08/01/25 | **BAL34** | **Costo** 120€Mercoledì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 02/04/25 | **BAL59** | **Costo** 120€

## AVANZATO 2° LIVELLO

Per chi ha già almeno 3 anni di studio. Approfondisci la tecnica e impara a comporre sequenze e coreografie personalizzate.

**Quando** Lunedì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 13/01/25 | **BAL30** | **Costo** 120€Lunedì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL58** | **Costo** 120€

PER I CORSI DI TANGO ARGENTINO, È PREFERIBILE L'ISCRIZIONE IN COPPIA.  
PER INFORMAZIONI RELATIVE ALLE ISCRIZIONI INDIVIDUALI,  
CONTATTARE LA SEGRETERIA.

# ENERGYUP

Più energia al tuo condominio

Con **EnergyUp**, l'**energia dei Condomini italiani** diventa semplice e sostenibile.

Supportiamo gli **Amministratori di condominio** con soluzioni su misura per una gestione semplice ed efficace delle forniture di **luce e gas**, garantendo **assistenza personalizzata** e **servizi integrati**.

**Numero verde: 800 567 567**

**Scopri di più!**

**[www.energy-up.it](http://www.energy-up.it)**



**Power**

**Gas**

## ARREDA LA TUA CASA

Trasforma la tua casa! Impara i segreti per scegliere le piante ideali per ogni ambiente, sfruttare al meglio la luce e creare spazi unici e personalizzati. Il corso include una lezione pratica per mettere in atto quanto appreso.

**Docente** Diana Marchesin

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 8 lez. dal 25/02/25 | **GRE23** | **Costo** 120€

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

## ARTE DELLA FALCONERIA: TECNICA E PRATICA

Un'esperienza completa su tecniche e pratiche della falconeria. Lezioni teoriche e pratiche con un'uscita sul campo per interagire direttamente con i rapaci.

**Docente** Fabrizio Piazza

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 5 lez. dal 04/02/25 | **CUL49** | **Costo** 140€

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

## BIRDWATCHING: UN VIAGGIO TRA NATURA E OSSERVAZIONE

Scopri le diverse specie di uccelli che popolano le oasi della provincia di Varese, guidato da un esperto ornitologo. Dopo una lezione teorica introduttiva il 28/02 (20:00-22:00, Aule e Salone Motta), ti aspettano 4 uscite sul campo la domenica (09:00-12:00). Porta il binocolo.

**Docente** Andrea Vidolini

**Quando** Domenica 09:00-12:00 | 4 lez. dal 02/03/25 | **GRE19** | **Costo** 100€

**Dove** Esterna

## CASA 360°: TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE PER UNA CASA PERFETTA

Impara a progettare la tua casa ideale. Il corso ti guiderà dalle basi della progettazione (misure, proporzioni) alle ultime tendenze in fatto di materiali e tecnologie, toccando anche aspetti burocratici e personalizzazione degli spazi.

**Docente** Silvio Fratello (Architetto), Laura Sangiorgi (Architetto),  
Marco Cantoni (Ingegnere), Stefano Marchetto (Interior designer),  
Fabrizio Nicora (Light designer)

**Quando** Mercoledì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 05/03/25 | **GRE28** | **Costo** 100€

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

## ORTICOLTURA BIOLOGICA E SINERGICA

L'orto non è finalizzato solo alla raccolta di ortaggi: è un hobby e un compagno per sempre. Lezioni teoriche di orticoltura generale e lezioni pratiche di coltivazione, con focus su piante aromatiche, officinali e rimedi naturali.

**Docente** Giorgio Stabilini

**Quando** Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 26/04/25 | **GRE18** | **Costo** 50€

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

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

L'incontro sarà dedicato all'approfondimento delle tecniche di potatura degli alberi da frutto, fornendo le conoscenze necessarie per garantire una fruttificazione costante e di alta qualità.

**Docente** Antonio Velonà

**Quando** Sabato 09:30-13:00 | 1 lez. il 08/02/25 | **GRE10** | **Costo** 59€

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

## PROGETTA IL TUO GIARDINO

Trasforma il tuo spazio esterno in un'oasi verde! Impara a progettare e realizzare il giardino dei tuoi sogni con un corso che ti guiderà passo dopo passo, dalla teoria alla pratica, con esercitazione e visita a vivaio incluse.

**Docente** Diana Marchesin

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 8 lez. dal 29/04/25 | **GRE22** | **Costo** 120€

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

## TUTTI I SEGRETI DELL'ORTO

Il corso ideale per chi vuole avvicinarsi al tema dell'orto e della coltivazione a km 0. Insieme agli esperti di Orto da Coltivare e Agricola Home&Garden potrai scoprire questo affascinante mondo, dalla preparazione del terreno, alla scelta degli ortaggi, alla coltivazione vera e propria.

**Docente** Gian Marco Mapelli

**Quando** Sabato 10:00-12:00 | 3 lez. il 15/03/25, 29/03/25, 05/04/25  
**GRE17** | **Costo** 99€

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

## GESTIONE, SALUTE E ALIMENTAZIONE DEL CANE

Corso completo su primo soccorso veterinario, prevenzione e alimentazione del cane. Approfondimento sulla scelta della razza più adatta alla famiglia, canali di adozione o acquisto e regole per un corretto inserimento in casa. Si prega di non portare il proprio cane al corso.

**Docente** Laura Giordano, Valentina Bano, Alessandra Gandini

**Quando** Giovedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 27/02/25 | **GRE26** | **Costo** 130€

**Dove** Dog's Avenue ASD | Via Provinciale la Rasa, 7 | Varese

## IMPARARE A GESTIRE IL PELO DEL PROPRIO CANE

Una guida completa per prendersi cura del mantello del proprio amico a quattro zampe. Attraverso lezioni pratiche e teoriche, imparerai le tecniche fondamentali per la toelettatura del cane, dalla prima toelettatura del cucciolo alla gestione quotidiana del pelo. È richiesta la presenza del cane.

**Docente** Simona Amandorli e Giulia Olivetto

**Quando** Martedì 19:00-20:00 | 5 lez. dal 04/02/25 | **GRE25** | **Costo** 100€

**Dove** Salone Delle Coccole | Via G. Giordani, 5 | Varese

## TESTE DI CANE ON THE ROAD

Una guida completa alla gestione del cane in diverse situazioni quotidiane, preparando il proprietario a gestire con sicurezza e consapevolezza il proprio amico a quattro zampe in contesti sociali e ambientali vari. È richiesta la presenza del cane.

**Docente** Matteo Presta e Jessica Cataldo

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 09/03/25  
**GRE24** | **Costo** 180€

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



A Varese, il punto di riferimento per vivere  
al meglio la tua casa e il tuo giardino.

**LASCIATI ISPIRARE**

VIA PISNA 1, VARESE - [AGRICOLASHOP.IT](http://AGRICOLASHOP.IT)

## LABORATORIO DI CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE DELL'ARGILLA

Laboratorio di ceramica: un percorso creativo per apprendere le tecniche di modellazione e decorazione dell'argilla. Aperto a tutti. Materiale non incluso da acquistare in loco (ca 35€).

**Docente** Manuela Palmas

**Quando** Lunedì 16:00-18:00 | 5 lez. dal 10/02/25 | **CER1** | **Costo** 78€

Lunedì 18:30-20:30 | 5 lez. dal 10/02/25 | **CER2** | **Costo** 78€

Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 10/02/25 | **CER3** | **Costo** 78€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## RESTAURO DELLA CERAMICA CON IL KINTSUGI

Scopri l'arte del Kintsugi e trasforma le tue ceramiche rotte in opere d'arte uniche. Impara a riparare con oro o argento, esaltando le imperfezioni.

**Docente** Maura Carcano

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 11/02/25 | **CER13** | **Costo** 128€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## WORKSHOP DI CERAMICA: ESPLORA LE DIVERSE TECNICHE

Esplora le infinite possibilità della ceramica: maiolica, raku, cuerda seca e smalti speciali. Scopri diverse tecniche, scegli la tua preferita e crea oggetti unici e personalizzati. Materiale non incluso da acquistare in loco (ca 10€).

**Docente** Manuela Palmas

**Quando** Sabato 16:00-18:00 | 1 lez. il 15/02/25 | **CER4** | **Costo** 30€

Sabato 16:00-18:00 | 1 lez. il 15/03/25 | **CER5** | **Costo** 30€

Sabato 16:00-18:00 | 1 lez. il 05/04/25 | **CER6** | **Costo** 30€

Sabato 16:00-18:00 | 1 lez. il 17/05/25 | **CER7** | **Costo** 30€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## WORKSHOP DI TORNIO ELETTRICO (PER GRANDI E PICCOLI)

Un workshop creativo per grandi e piccoli (+4 anni) per imparare a modellare l'argilla al tornio elettrico. Materiale non incluso da acquistare in loco (ca 60€).

**Docente** Manuela Palmas

**Quando** Martedì 18:30-20:00 | 5 lez. dal 11/02/25 | **CER8** | **Costo** 50€

**Dove** Atelier Palmas | Via Bettolino, 9 | Gallarate

# COMUNICAZIONE

## CERCARE LAVORO IN MODO EFFICACE E CONSAPEVOLE

Il corso, con un approccio pratico e coinvolgente, dota i partecipanti degli strumenti essenziali per affrontare con successo il mercato del lavoro, dalla stesura del CV alle strategie per un colloquio efficace.

**Docente** Valerio Caruso

**Quando** Giovedì 19:00-21:00 | 6 lez. dal 27/02/25 | **COM5** | **Costo** 110€

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

**COME AIUTARE I FIGLI NEI COMPITI A CASA:  
STRATEGIE PER GENITORI**



Corso interattivo per genitori su come supportare i figli nei compiti scolastici. Si impara a creare un ambiente positivo, motivare, gestire difficoltà emotive, superare procrastinazione e migliorare la concentrazione con strategie psicologiche per favorire autonomia e fiducia.

**Docente** Maria Rosaria Infante

**Quando** Giovedì 20:00-21:30 | 5 lez. dal 06/03/25 | **COM2** | **Costo** 90€

**Dove** Centro Your Self | Via L. Sacco, 4 | Varese

**COME TE LO DICO?  
LA COMUNICAZIONE EFFICACE GENITORI-FIGLI**



Come comunicare in modo efficace con i nostri figli? Un percorso di tre incontri per approfondire le dinamiche della comunicazione e sviluppare abilità.

**Docente** Centro Gulliver Varese

**Quando** Mercoledì 18:30-19:30 | 3 lez. (una ogni 2 settimane) dal 05/03/25

**COM1** | **Costo** 60€

**Dove** Centro Gulliver Varese | Via F. Albani, 91 | Varese

**COMUNICAZIONE EFFICACE**



Impara a comunicare in modo efficace e a costruire relazioni solide. Il corso ti fornirà gli strumenti per migliorare la tua comunicazione verbale e scritta, superare le barriere comunicative e raggiungere i tuoi obiettivi.

**Docente** Alessandra Borsani e Ileana Cestari

**Quando** Venerdì 19:30-21:30 | 4 lez. dal 21/02/25 | **COM4** | **Costo** 80€

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



**MATTI PER LA  
COMUNICAZIONE!**

**yop!**

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



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

## DIVENTA IL TUO UFFICIO STAMPA

Il corso, promosso da Academy Confcommercio, ti fornirà gli strumenti necessari per redigere comunicati stampa efficaci, gestire un ufficio stampa e attirare l'attenzione dei media, consentendoti di promuovere gratuitamente le tue attività.

**Docente** Eri Garuti e Federico Delpiano

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 4 lez. dal 25/03/25 | **COM3** | **Costo** 180€

**Dove** (ONLINE)

## GIORNALISMO SPORTIVO

Dalle origini ai giorni nostri: un viaggio affascinante nel mondo del giornalismo sportivo. Con la partecipazione di esperti come Beccantini, Cova e Pacor, esploreremo l'evoluzione della narrazione sportiva, con un focus sui grandi eventi internazionali.

**Docente** Flavio Vanetti

**Quando** Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 23/04/25 | **COM6** | **Costo** 50€

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

## L'ARTE DELLA SINTONIA: MANUALE DELL'AGIRE STRATEGICAMENTE

Scopri come migliorare le tue relazioni! Impara a comunicare in modo efficace, risolvere i conflitti e costruire relazioni più significative.

**Docente** Cristiana Giacchetti

**Quando** Domenica 14:30-18:30 | 1 lez. il 16/03/25 | **COM8** | **Costo** 45€

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

## PILLOLE DI SCRITTURA PER COSTRUIRE IL TUO 2025

Vuoi che i tuoi buoni propositi diventino realtà? In questo laboratorio, attraverso la scrittura, trasformeremo i tuoi desideri in obiettivi concreti e pianificheremo un 2025 ricco di soddisfazioni. Un'occasione unica per dare il via a un anno di crescita personale.

**Docente** Elisabetta Molteni

**Quando** Martedì 20:45-22:15 | 3 lez. dal 28/01/2025 | **COM9** | **Costo** 55€

**Dove** (ONLINE)

## PUBLIC SPEAKING: TRASFORMA LA TUA COMUNICAZIONE

Questo percorso formativo ti guiderà nell'affinamento delle tue abilità comunicative, fornendoti gli strumenti necessari per parlare in pubblico con chiarezza e persuasione. Attraverso esercizi pratici e l'analisi di testi teatrali, potrai sviluppare una comunicazione efficace in ogni contesto.

**Docente** Federica Rini

**Quando** Giovedì 19:00-20:00 | 8 lez. dal 06/03/25 | **COM10** | **Costo** 80€

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

## SCRITTURA CREATIVA

Un viaggio nella tua creatività! Esploreremo il mondo delle emozioni attraverso la scrittura, il disegno e tanto altro. Uno spazio sicuro per esprimere te stesso e connetterti con gli altri.

**Docente** Alessandra Borsani e Ileana Cestari

**Quando** Venerdì 19:30-21:30 | 4 lez. dal 28/03/25 | **COM11** | **Costo** 80€

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

## APERITIVI D'AUTORE

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

**Docente** Cristian Pavan

**Quando** Lunedì 15:00-18:00 | 3 lez. dal 10/02/25 | **ENO9** | **Costo** 160€

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

## COCKTAIL E STORIA DELLE BEVANDE

Dai classici ai cocktail molecolari, impara a creare mix unici e sorprendenti. Scopri le tecniche di miscelazione, l'arte delle guarnizioni e la storia dei distillati. Un'esperienza immersiva tra degustazioni e pratica per diventare un vero mixologist. Materiale a cura del corsista.

**Docente** Marcello Tarantino

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 26/02/25 | **ENO18** | **Costo** 95€

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

SOMMELIER 1° LIVELLO:  
ALLA SCOPERTA DEL VINO

Un percorso dedicato a chi desidera acquisire una conoscenza approfondita del mondo del vino, dagli appassionati ai professionisti della ristorazione. Degustazioni guidate incluse. Corso divulgativo, non abilita alla professione.

**Docente** Mirian Carlone

**Quando** Giovedì 19:00-21:00 | 7 lez. dal 06/03/25 | **ENO19** | **Costo** 190€

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

## BRASATO

Corso dedicato alla preparazione del brasato, piatto tipico lombardo e piemontese. Imparerai a scegliere il taglio di carne ideale, utilizzare farine e ingredienti giusti, e bilanciare erbe aromatiche e spezie per creare un intingolo ricco e saporito. Materiale incluso.

**Docente** Istituto De Filippi

**Quando** Mercoledì 17:00-20:00 | 1 lez. il 12/03/25 | **ENO26** | **Costo** 65€

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

## CASSOEULA

Corso sulla preparazione della cassoeula, piatto saporito ma non pesante. Imparerai a dosare ingredienti e cotture, esaltando carne di maiale, puntine, cotenne e piedino. Le verze bilanceranno il piatto, che potrai assaporare al termine della lezione. Materiale incluso.

**Docente** Istituto De Filippi

**Quando** Mercoledì 17:00-20:00 | 1 lez. il 26/03/25 | **ENO28** | **Costo** 65€

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

## COLOMBA PASQUALE

Un workshop intensivo dedicato alla preparazione della colomba pasquale. Attraverso una combinazione di teoria e pratica, imparerai a impastare, pirlare e decorare questo dolce tradizionale. Materiale incluso.

**Docente** Attilio Epifano

**Quando** Martedì 09:30-12:30 | 1 lez. il 08/04/25 | **ENO38** | **Costo** 80€

**Dove** Ristorante La Paranza | Via E. Morosini, 13 | Varese

## COMPOSTE DI FRUTTA

Un corso pratico per preparare conserve naturali ideali per ogni stagione. Impara a realizzare composte di frutta fatte in casa perfette da gustare tutto l'anno. Potrai portare a casa quanto preparato durante l'incontro. Materiale incluso.

**Docente** Giorgio Stabilini

**Quando** Sabato 14:30-17:30 | 1 lez. il 29/03/25 | **ENO22** | **Costo** 38€

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

## CUCINA CON I FIORI

Con lo Chef Marco Dossi e Nicora Garden impareremo a riconoscere e utilizzare fiori e spezie in cucina per preparare pietanze e infusi spettacolari. Materiale incluso. Promosso da Nicora Garden.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Sabato 10:30-12:00 | 1 lez. il 05/04/25 | **ENO39** | **Costo** 40€

**Dove** Nicora | Garden Center di Varese | Via Carnia, 133 | Varese

## CUCINA VEGANA 2.0

Impara a preparare piatti vegani creativi e nutrienti, usando ingredienti stagionali e tecniche moderne per cucinare in modo sano e sostenibile. Degustazione finale e materiale inclusi.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 09/02/25 | **ENO32** | **Costo** 45€

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

**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

## CUCINA VEGETARIANA GOURMET

Impara a creare piatti vegetariani raffinati e salutari, sorprendendo i tuoi ospiti con abbinamenti unici. Degustazione finale e materiale inclusi.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 16/02/25 | **ENO33** | **Costo** 45€

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

## CUCINA VELOCE: UN PRANZO IN 10 MINUTI

Scopri trucchi e tecniche per preparare piatti sani, veloci e gustosi. Impara a realizzare pranzi nutrienti e saporiti in poco tempo, con la possibilità di assaporare i piatti preparati al termine della lezione. Materiale incluso.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 02/03/25 | **ENO35** | **Costo** 45€

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

## DADO VEGETALE FATTO IN CASA

Un corso pratico per imparare a preparare il dado vegetale in casa con ingredienti freschi e naturali, creando un brodo sano, senza conservanti, ricco di sapore e benefici. Si potrà portare a casa quanto preparato durante l'incontro. Materiale incluso.

**Docente** Giorgio Stabilini

**Quando** Sabato 14:30-17:30 | 1 lez. il 15/03/25 | **ENO21** | **Costo** 38€

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

## I FONDAMENTI DEL BBQ

Un'introduzione completa alle tecniche fondamentali del BBQ. Imparerai le basi della sicurezza in cucina, la terminologia specifica del settore e le caratteristiche dei diversi tipi di BBQ, con la possibilità di preparare ricette pratiche. Materiale incluso.

**Docente** Mirko Vincenzi

**Quando** Sabato 15:00-18:30 | 1 lez. il 15/03/25 | **ENO17** | **Costo** 69€

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

## LEGUMI E CEREALI

Impara a preparare piatti sani e nutrienti con legumi e cereali, esplorando tecniche di cottura e ricette creative. Degustazione finale dei piatti preparati e materiale inclusi.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 02/02/25 | **ENO31** | **Costo** 45€

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

## PASTA FRESCA E PASTA RIPIENA

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

**Docente** Alberto Brogginì

**Quando** Lunedì 15:00-17:00 | 4 lez. il 13/01/25 | **ENO10** | **Costo** 210€

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

## PASTICCERIA MODERNA

Il 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. Materiale incluso.

**Docente** Andrea Buosi

**Quando** Giovedì 14:00-18:00 | 3 lez. il 06/02/25 | **ENO8** | **Costo** 260€

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

## PIZZA, PANI, FOCACCE E GRISSINI

Diventa un esperto di pizza e lievitati! Impara a preparare in casa pizze gourmet, focacce, pane e grissini. Teoria e pratica si fonderanno per farti diventare un vero maestro dell'impasto. Materiale incluso.

**Docente** Attilio Epifano

**Quando** 2 lez.

Martedì 18/02/25 e Mercoledì 19/02/25 14:30-17:30 **ENO24** | **Costo** 120€

Martedì 18/02/25 e Mercoledì 19/02/25 18:15-21:15 **ENO23** | **Costo** 120€

Martedì 18/03/25 e Mercoledì 19/03/25 14:30-17:30 **ENO29** | **Costo** 120€

Martedì 18/03/25 e Mercoledì 19/03/25 18:15-21:15 **ENO30** | **Costo** 120€

**Dove** Ristorante La Paranza | Via E. Morosini, 13 | Varese

## PIZZERIA

Un corso completo che ti guiderà dalla scelta della farina ideale alla cottura perfetta, passando per le tecniche di stesura e condimenti. Dalle pizze classiche alle novità gluten-free. Materiale incluso.

**Docente** Leone Coppola

**Quando** Martedì 15:00-18:00 | 4 lez. dal 21/01/25 | **ENO6** | **Costo** 230€

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

## PIZZOCCHERI E SCIATT

Impara a preparare i tradizionali pizzoccheri e gli sciatt. Dalla creazione dell'impasto, alla scelta dei formaggi e la cottura, scoprirai tutti i segreti di questo piatto tipico della Valtellina. Degustazione finale e materiale inclusi.

**Docente** Istituto De Filippi

**Quando** Mercoledì 17:00-20:00 | 1 lez. il 19/03/25 | **ENO27** | **Costo** 65€

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

## RISOTTI PERFETTI

Impara a preparare risotti cremosi e saporiti. Scopri tecniche e abbinamenti unici per creare risotti raffinati che stupiranno ogni ospite a tavola. Degustazione finale e materiale inclusi.

**Docente** Marco Dossi (Chef)

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 23/02/25 | **ENO34** | **Costo** 45€

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

## TRIPPA

Corso dedicato alla preparazione di un piatto spesso associato al Carnevale, che valorizza lo stomaco di carne arricchito da verdure e fagioli. Imparerai le tecniche di lavaggio e cottura in umido, per ottenere un piatto ricco e saporito che assaggerai o porterai a casa. Materiale incluso.

**Docente** Istituto De Filippi

**Quando** Mercoledì 17:00-20:00 | 1 lez. il 05/03/25 | **ENO25** | **Costo** 65€

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

## MAGLIA

**Docente** Laura Beatriz Pitrella

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

### BASE

Impara a lavorare a maglia acquisendo le tecniche fondamentali per realizzare i tuoi primi progetti.

**Quando** Lunedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 03/02/25 | **CUC7** | **Costo** 80€

### INTERMEDIO

Il corso è rivolto a chi desidera approfondire le proprie conoscenze e tecniche di lavorazione a maglia. Attraverso la realizzazione di progetti più complessi, potrai perfezionare la tua manualità e creatività.

**Quando** Lunedì 19:00-20:30 | 10 lez. dal 03/03/25 | **CUC1** | **Costo** 120€

## TAGLIO E CUCITO (BASE)

Libera la tua creatività con il cucito a mano! Impara a realizzare capi unici e personalizzati, dalle basi del taglio e cucito alle rifiniture.

**Docente** Pamela Cianci

**Quando** Mercoledì 20:00-21:30 | 12 lez. dal 26/02/25 | **CUC2** | **Costo** 155€

Sabato 09:00-11:00 | 12 lez. dal 22/02/25 | **CUC3** | **Costo** 155€

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

## UNCINETTO

**Docente** Pamela Cianci

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

### BASE

Scopri il magico mondo dell'uncinetto! Impara le tecniche base e avanzate per realizzare accessori unici e personalizzati, come portacellulari, portachiavi e profumatori per auto.

**Quando** Lunedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 10/02/25 | **CUC4** | **Costo** 150€

### INTERMEDIO

Approfondisci le tue conoscenze e scopri nuove tecniche per realizzare progetti unici e personalizzati.

**Quando** Lunedì 20:00-21:30 | 8 lez. dal 28/04/25 | **CUC5** | **Costo** 120€

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI DI CUCITO E MAGLIA DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

## ARTE DELLA FALCONERIA

**Docente** Fabrizio Piazza

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

### FOCUS STORIA MEDIEVALE

L'arte della falconeria nel Medioevo attraverso il trattato di Federico II di Svevia "De arte venandi cum avibus" e i rapaci utilizzati, presenti durante le lezioni teorico-pratiche.

**Quando** Venerdì 18:00-20:00 | 3 lez. dal 07/02/25 | **CUL50** | **Costo** 90€

### TECNICA E PRATICA

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

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 5 lez. dal 04/02/25 | **CUL49** | **Costo** 140€

## ASTROLOGIA PER PRINCIPIANTI

In questo corso introduttivo, approfondiremo i fondamenti dell'astrologia, analizzando i 12 segni zodiacali, i pianeti e le case astrologiche, al fine di comprendere come questi elementi influenzino la personalità e gli eventi della vita.

**Docente** Cinzia Mancuso

**Quando** Domenica 10:00-12:00 | 6 lez. dal 09/03/25 | **CUL54** | **Costo** 110€

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

## ASTRONOMIA

**Docente** Luca Buzzi

**Dove** Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli

Via Al Belvedere, snc, Loc. Campo dei Fiori | Varese

### BASE

Il corso, rivolto ad adulti e ragazzi, offre una introduzione all'astronomia, combinando nozioni teoriche e pratiche per favorire una comprensione approfondita della volta celeste e degli astri celesti osservabili con un telescopio.

**Quando** Martedì 21:00-23:00 | 8 lez. dal 01/04/25 | **CUL55** | **Costo** 80€

### AVANZATO

Il corso esplorerà temi attuali dell'astronomia scientifica, quali il rischio asteroidi, la spettroscopica e la ricerca della vita all'esterno del Sistema Solare.

**Quando** Martedì 21:00-23:00 | 3 lez. dal 04/03/25 | **CUL56** | **Costo** 45€

## DONNE E ARTE: UN VIAGGIO ATTRAVERSO STILI ED EPOCHE

Attraverso un percorso storico che va dal Rinascimento al '900, esploreremo le opere e le biografie di artiste che hanno segnato profondamente l'evoluzione dell'arte, da Lavinia Fontana a Frida Kahlo.

**Docente** Laura De Luca

**Quando** Sabato 10:30-12:30 | 4 lez. dal 15/02/25 | **CUL47** | **Costo** 65€

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

## INTRODUZIONE AL CRISTIANESIMO: ALLA RICERCA DEL SENSO DELLA VITA

Un percorso di riflessione volto a comprendere il significato della fede cristiana alla luce delle grandi domande dell'esistenza. Attraverso un confronto aperto e costruttivo, approfondiremo temi cruciali come il mistero del dolore, la speranza nella vita eterna e la realizzazione umana.

**Docente** Gianpaolo Mai

**Quando** Martedì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 25/02/25 | **CUL58** | **Costo** 60€

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

## INTRODUZIONE ALLA VULCANOLOGIA: ALLA SCOPERTA DELLE MONTAGNE DI FUOCO

Immergiti nel cuore della Terra e scopri i vulcani! Un viaggio affascinante tra formazione, eruzioni e impatto sul nostro pianeta. Dal Vesuvio alle Canarie, passando per i vulcani sottomarini, un'esperienza unica per tutti gli appassionati.

**Docente** Silvia Paglia

**Quando** Martedì 18:30-20:00 | 4 lez. dal 08/04/25 | **CUL66** | **Costo** 50€

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

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

Attraverso l'analisi di opere chiave, esploreremo la rappresentazione letteraria della Resistenza, da Gatto e Quasimodo a Vittorini e Fenoglio. Un'occasione per riflettere sull'attualità di questa pagina fondamentale della nostra storia a 80 anni dalla Liberazione.

**Docente** Sara Giovanna Sinigaglia

**Quando** Giovedì 18:00-19:30 | 4 lez. dal 27/02/25 | **CUL63** | **Costo** 60€

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

## METEOROLOGIA (BASE)

Una panoramica completa dei fenomeni atmosferici, dalla struttura dell'atmosfera ai fenomeni meteorologici più comuni, con particolare attenzione al contesto climatico locale.

**Docente** Gianluca Bertoni

**Quando** Mercoledì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 29/01/25 | **CUL67** | **Costo** 75€

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

## PITTURA VENEZIANA DEL CINQUECENTO

Un percorso attraverso i capolavori dei grandi maestri veneziani del '500, con particolare attenzione all'uso innovativo della luce che caratterizza le opere di Giorgione, Tiziano, Tintoretto e Veronese.

**Docente** Laura De Luca

**Quando** Sabato 14:30-16:30 | 4 lez. dal 15/03/25 | **CUL48** | **Costo** 65€

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

## QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Un viaggio nel tempo alla scoperta della storia e dei segreti della città di Varese. Attraverso immagini d'epoca e aneddoti ne ripercorreremo l'evoluzione, ammirandone la bellezza e il ricco patrimonio culturale.

**Docente** Samuele Corsalini

**Quando** Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 03/02/2025 | **CUL53** | **Costo** 85€

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

# INVESTI *in* ORO

*La scelta sicura  
per il tuo domani*



È un servizio di Oro in Euro Italia Spa



**BENE  
RIFUGIO**



**VALORE  
INALTERATO  
NEL TEMPO**



**RIVENDIBILE  
IN QUALSIASI  
MOMENTO**



**IMMEDIATAMENTE  
CONVERTIBILE  
IN DENARO**



**BENE REALE  
E TANGIBILE**



**ESENTE  
DA IVA**

**INVESTIINORO.IT**

GESTIONE DEL RISPARMIO **Docente** Saverio Bennardo**Dove** ONLINE

## BASE

Il risparmio è importante, ma l'istruzione finanziaria lo è ancora di più. Impara a gestire il tuo denaro in modo consapevole per raggiungere la tua indipendenza finanziaria. Il corso ti fornirà le competenze necessarie per risparmiare, investire e far crescere il tuo patrimonio.

**Quando** Giovedì 20:15-21:15 | 5 lez. dal 20/02/25 | **CUL45** | **Costo** 40€

## AVANZATO

Con il corso avanzato di gestione finanziaria, imparerai strategie sofisticate per far crescere i tuoi risparmi e raggiungere i tuoi obiettivi finanziari più ambiziosi.

**Quando** Martedì 20:15-21:15 | 5 lez. dal 01/04/25 | **CUL46** | **Costo** 40€STORIA DEI GIARDINI 

Un affascinante percorso nel tempo che ripercorre l'evoluzione dei giardini, dalle prime civiltà ai giorni nostri. Lezioni teoriche e una visita guidata a un giardino storico per un'esperienza completa.

**Docente** Diana Marchesin**Quando** Sabato 14:30-16:30 | 8 lez. dal 08/03/25 | **CUL61** | **Costo** 100€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseSTORIA DELL'ARTE (BASE) 

Un viaggio attraverso i secoli alla scoperta delle principali opere d'arte, dalla Grecia antica fino al '900. Attraverso lezioni approfondite, esploreremo i diversi stili artistici, dalla pittura alla scultura, all'architettura.

**Docente** Diana Marchesin**Quando** Giovedì 10:00-12:00 | 8 lez. dal 06/03/25 | **CUL62** | **Costo** 100€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseSTORIA DELLA FILOSOFIA (BASE) 

Un'introduzione al pensiero filosofico classico che ci permetterà di comprendere l'eredità di grandi pensatori come Socrate, Platone e Aristotele e di riflettere sulle questioni fondamentali dell'esistenza.

**Docente** Antonio Giuseppe Balistreri**Quando** Domenica 10:30-12:00 | 10 lez. dal 09/02/25 | **CUL52** | **Costo** 60€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseSTORIA DELLA FILOSOFIA II:  
L'ETA MODERNA (XVII-XVIII SECOLO) 

Un viaggio appassionante attraverso le idee rivoluzionarie del XVII e XVIII secolo: dai fondamenti della scienza moderna con Galileo, al razionalismo cartesiano, fino all'empirismo inglese e all'Illuminismo.

**Docente** Antonio Giuseppe Balistreri**Quando** Domenica 10:30-12:00 | 10 lez. dal 27/04/25 | **CUL65** | **Costo** 60€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

### UFO E ALIENI: ALLA RICERCA DELLA VERITÀ (BASE)

Un viaggio attraverso la storia degli UFO alla scoperta dei casi più celebri e delle teorie più accreditate. Esploreremo le ragioni che da sempre alimentano l'interesse dell'umanità per questi fenomeni enigmatici.

**Docente** Flavio Vanetti

**Quando** Mercoledì 18:00-19:30 | 6 lez. dal 29/01/25 | **CUL51** | **Costo** 45€

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

### UFO LEAKS - VIAGGIO NEI MISTERI PIÙ PROFONDI DELL'UFOLOGIA

Il corso propone un innovativo format talk show, con esperti di fama nazionale come Alberto Negri, Sabrina Pieragostini, Pablo Ayo, Andrea Lani e Roberto Pinotti. Ogni serata sarà dedicata a un tema specifico dell'ufologia, offrendo al pubblico l'opportunità di interagire direttamente con i relatori.

**Docente** Flavio Vanetti

**Quando** Martedì 20:30-21:45 | 5 lez. dal 18/03/25 | **CUL68** | **Costo** 40€

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

I LIBRI DI TESTO, DOVE NECESSARIO, DEVONO ESSERE REPERITI DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

## ESTETICA

### ACCONCIATURE (BASE)

Scopri i segreti per un look sempre impeccabile! Imparerai a creare acconciature perfette e personalizzate, l'uso corretto degli strumenti e la scelta dei prodotti più adatti al tuo tipo di capelli. Materiale a cura del corsista.

**Docente** Federica Mensi

**Quando** Martedì 20:00-21:00 | 5 lez. dal 04/03/25 | **EST1** | **Costo** 55€

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

### ARMOCROMIA (BASE)

Scopri i colori giusti per te! Imparerai a individuare la tua palette cromatica personale per creare outfit che valorizzano al massimo la tua bellezza naturale. Lezione pratica conclusiva per scoprire quali colori ti donano di più.

**Docente** Giovanna Panuccio

**Quando** Domenica 09:30-11:00 | 4 lez. dal 09/03/25 | **EST2** | **Costo** 85€

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

### DOMANI MI SPOSO

In vista del tuo giorno speciale, scopri il tuo sottotono di pelle per aiutarti nella decisione del colore dell'abito e nelle scelte beauty e floreali (make-up, colore di capelli, accessori e bouquet). Promosso da Nicora Garden.

**Docente** Giovanna Panuccio

**Quando** Sabato 09:30-12:30 | 3 lez. dal 15/03/25 | **EST4** | **Costo** 120€

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

## MAKE UP (BASE)

Scopri le tecniche base del make-up: dalla preparazione della pelle e l'applicazione del fondotinta alla realizzazione di trucco occhi e labbra. Materiale a cura del corsista: beauty case, cosmetici personali, specchio da tavolo.

**Docente** Alice Marinelli

**Quando** Martedì 19:00-20:30 | 6 lez. dal 04/03/25 | **EST3** | **Costo** 85€

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

## STILE E GUARDAROBA

Il tuo armadio non rispecchia la tua personalità? Attraverso un'attenta analisi del tuo stile personale, ti guideremo nella creazione di un look che esprima la tua unicità e ti faccia sentire a tuo agio in ogni occasione.

**Docente** Giovanna Panuccio

**Quando** Mercoledì 19:00-20:30 | 4 lez. dal 26/03/25 | **EST5** | **Costo** 70€

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

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI DI ESTETICA DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

# FOTOGRAFIA

## FOTOGRAFARE: PERCHÈ?

Scopri tutti i segreti della fotografia: dalla tecnica alla composizione, dalla luce alla post-produzione, esploreremo insieme tutti gli aspetti fondamentali della fotografia. Uscite pratiche incluse.

**Docente** Giovanni Nello Franchi

**Quando** Giovedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 13/03/25 | **FOT1** | **Costo** 185€

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

## FOTOGRAFIA DIGITALE

**Docente** Gianluca Bertoni

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

### DA ZERO

Impara a padroneggiare la tua fotocamera, dalla scelta delle impostazioni alle tecniche più avanzate: dal sensore all'otturatore, dalla messa a fuoco al fotoritocco. Sono previste due uscite pratiche domenicali (09:00-12:00).

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 04/02/25 | **FOT6** | **Costo** 145€

### PRO: AFFINA LE TUE COMPETENZE

Corso intensivo per fotografi esperti che vogliono approfondire le tecniche di ripresa e post-produzione. Dalle impostazioni avanzate della fotocamera alle specifiche tecniche per diversi generi fotografici, fino al fotoritocco professionale con lightroom. Sono previste due uscite pratiche domenicali (09:00-12:00).

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 7 lez. dal 22/04/25 | **FOT7** | **Costo** 125€

## FOTOGRAFIA DIGITALE (BASE)

Impara le basi della fotografia, dalla composizione alla post-produzione, esplorando diversi generi e sistemi di foto-ritocco. Lezioni settimanali e un'uscita fotografica con sessione di revisione e condivisione delle immagini.

**Docente** Maurizio Bonetti

**Quando** Mercoledì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 05/02/25 | **FOT5** | **Costo** 145€

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

## FOTOGRAFIA DI RITRATTO (BASE)

Un corso introduttivo per imparare a padroneggiare le tecniche di base del ritratto fotografico. Dalle impostazioni della fotocamera all'utilizzo degli accessori, imparerai a realizzare ritratti emozionanti e professionali.

**Docente** Bruno Coslovich e Francesco Marmino

**Quando** Venerdì 20:45-22:00 | 10 lez. dal 31/01/25 | **FOT3** | **Costo** 130€

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

## FOTOGRAFIA DI RITRATTO PER LA MODA (PRO)

Un corso avanzato per fotografi che vogliono affinare le loro competenze nel ritratto di moda. Lezioni teoriche e uscite pratiche ti permetteranno di padroneggiare le tecniche più avanzate del settore.

**Docente** Bruno Coslovich e Francesco Marmino

**Quando** Venerdì 20:45-22:00 | 10 lez. dal 18/04/25 | **FOT4** | **Costo** 145€

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

## FOTOGRAFIA NATURALISTICA

Impara a catturare la bellezza della natura con la tua macchina fotografica! Il corso ti guiderà passo dopo passo, dalla teoria alla pratica, per realizzare scatti unici e suggestivi.

**Docente** Bruno Coslovich e Claudio Rubino

**Quando** Martedì 20:45-22:00 | 10 lez. dal 15/04/25 | **FOT8** | **Costo** 120€

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

## FOTOGRAFIA (AVANZATO)

Un corso per approfondire le tecniche fotografiche, dalla street photography ai paesaggi notturni. Attraverso esercitazioni pratiche in location suggestive, svilupperai un approccio creativo e personalizzato alla fotografia.

**Docente** Bruno Coslovich

**Quando** Martedì 21:00-22:00 | 10 lez. dal 28/01/25 | **FOT2** | **Costo** 115€

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

## NATURA IN TASCA: COMPOSIZIONE FOTOGRAFICA CON LO SMARTPHONE

Corso base di fotografia botanica per smartphone: impara a catturare la bellezza della natura con il tuo dispositivo mobile ed esplora tecniche e trucchi per realizzare scatti di grande impatto. Previste 2 ore aggiuntive dedicate alla post-produzione (giorno e orario da definire). Promosso da Nicora Garden.

**Docente** Walter Capelli

**Quando** Domenica 09:00-13:00 | 1 lez. il 18/05/25 | **FOT10** | **Costo** 100€

**Dove** Nicora | Garden Center di Varese | Via Carnia, 133 | Varese

## STREET PHOTOGRAPHY (WORKSHOP)

Una giornata alla scoperta dei segreti della street photography. Dalla teoria alla pratica, imparerai a catturare la vita urbana con risultati sorprendenti. Programma: teoria in aula (09:30-12:00), pausa pranzo (12:00-12:30), pratica in città (12:30 - 14:30), revisione e condivisione dei risultati (14:30-16:30).

**Docente** Giovanni Nello Franchi

**Quando** Domenica 09:30-16:30 | 1 lez. il 13/04/25 | **FOT9** | **Costo** 65€

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

---

L'ATTREZZATURA FOTOGRAFICA, DOVE NECESSARIO, DEVE ESSERE REPERITA DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

---

## GIOCHI E CARTE

### BURRACO (BASE)

Scopri i segreti del burraco! Il corso è pensato per tutti coloro che vogliono imparare o affinare le proprie abilità e diventare un giocatore esperto.

**Docente** Claudia Li Vigni

**Quando** Giovedì 21:00-22:30 | 10 lez. dal 06/03/25 | **GIO1** | **Costo** 95€

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

### DUNGEONS AND DRAGONS

Immergiti in un'avventura fantasy unica, creando il tuo personaggio e interagendo con altri giocatori in un'atmosfera coinvolgente. Un'esperienza indimenticabile per gli appassionati di giochi di ruolo.

**Docente** Fabio Zavonello

**Quando** Lunedì 19:00-22:00 | 6 lez. dal 10/03/25 | **GIO4** | **Costo** 60€

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

### ENIGMISTICA CLASSICA

Sfida la tua mente con enigmi classici! Impara a risolverli e crearli, sviluppando logica e creatività. Svela i segreti dietro cruciverba, anagrammi e molto altro.

**Docente** Marco Minelli

**Quando** Lunedì 21:00-22:30 | 7 lez. dal 03/03/25 | **GIO3** | **Costo** 95€

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

### GIOCHI DA TAVOLO

Immergiti nel mondo dei giochi da tavolo e scopri come sviluppare le tue capacità strategiche, in un'atmosfera di condivisione e divertimento.

**Docente** Claudia Li Vigni

**Quando** Venerdì 21:00-22:30 | 10 lez. dal 07/03/25 | **GIO2** | **Costo** 95€

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

## TRADING CARD ACADEMY

Scopri il mondo dei TCG con Magic e Yu-Gi-Oh! Impara a giocare, sfida altri appassionati e divertiti in un'atmosfera amichevole.

**Docente** Fabio Zavonello

**Quando** Venerdì 15:30-18:30 | 6 lez. dal 14/03/25 | **GIO5** | **Costo** 60€

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



ESCI DAL GREGGE ENTRA IN

# ACADEMY





Consulta le nostre proposte



La casa della **FORMAZIONE**  
di **CONFCOMMERCIO** Provincia di Varese

## REGALA UN'ESPERIENZA UNICA CON LA GIFT CARD DI VARESE CORSI!

Gift card da 50 o 100 euro

acquistabile

> **ONLINE** su [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it)

oppure presso

> **SEGRETERIA** Piazza Motta, 4 (Varese)

> **HUB VARESE CORSI** Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## UN DONO ORIGINALE E DI VALORE.



## AVERE SUCCESSO IN VIDEO

Scopri come apparire convincente in video per promuovere le tue attività sui social. Imparerai i segreti dei professionisti della TV, a parlare con sicurezza, scegliere le inquadrature ideali e valorizzare la tua immagine. Promosso da Academy Confcommercio.

**Docente** Eri Garuti, Gemma Garuti, Valentina De Renzis

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 4 lez. dal 25/02/25 | **INF56** | **Costo** 200€

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

## COMPUTER E SMARTPHONE

**Docente** Cesare Montorfano

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

### BASE

Il corso è pensato per coloro che intendono muovere i primi passi nel mondo digitale, acquisendo le competenze basilari per utilizzare con sicurezza computer e smartphone.

**Quando** Lunedì 10:00-11:30 | 7 lez. dal 03/02/25 | **INF49** | **Costo** 120€

### PRO: DIVENTA UN ESPERTO DEL DIGITALE

Impara a usare in modo efficace computer, smartphone e software come Word, Excel e PowerPoint e il sistema operativo Android. Verranno inoltre illustrate le funzionalità dello SPID per una gestione ottimale della tua identità digitale.

**Quando** Lunedì 10:00-11:30 | 7 lez. dal 24/03/25 | **INF55** | **Costo** 120€

## DALLA MATITA AL PIXEL (BASE)

Un percorso formativo completo e personalizzabile, che ti accompagnerà dalla prima stesura a matita fino alla realizzazione digitale del tuo progetto, acquisendo le competenze necessarie per esprimere al meglio la tua creatività.

**Docente** Dario Cardenia

**Quando** Giovedì 18:30-20:00 | 8 lez. dal 27/02/25 | **INF52** | **Costo** 110€

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

## ADOBE: DAL FOGLIO AL DIGITALE (PRO)

Trasforma le tue creazioni, apprendi a digitalizzare i tuoi disegni e progetti utilizzando software professionali come Adobe Illustrator, Photoshop, InDesign e, soprattutto, scopri le potenzialità nascoste di PowerPoint.

**Docente** Dario Cardenia

**Quando** Giovedì 18:30-20:00 | 8 lez. dal 08/05/25 | **INF57** | **Costo** 110€

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

## INFORMATICA PER TUTTI (BASE)

Scopri le basi dell'informatica e diventa autonomo nell'utilizzo del computer. Un corso pratico e accessibile per imparare a gestire il sistema operativo, navigare su internet e comunicare via email.

**Docente** Pier Paolo Spadaccini

**Quando** Lunedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 10/02/25 | **INF53** | **Costo** 150€

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

## INFORMATICA PER LA TERZA ETÀ

Il corso ti fornirà le competenze necessarie per utilizzare in modo efficace e sicuro gli strumenti digitali fondamentali per la vita quotidiana, dal semplice utilizzo della posta elettronica all'accesso ai servizi online tramite SPID.

**Docente** Livio Cantagallo

**Quando** Martedì 10:00-11:30 | 8 lez. dal 25/02/25 | **INF41** | **Costo** 180€

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

## MODELLAZIONE E STAMPA 3D (BASE)

Impara a modellare in 3D con Blender e realizza il tuo portachiavi personalizzato, pronto per essere stampato. Un corso pratico e divertente per avvicinarsi al mondo della stampa 3D. Materiale a cura del corsista: PC Windows 11+

**Docente** Tiziana Boi

**Quando** Sabato 10:00-11:30 | 5 lez. dal 15/03/25 | **INF50** | **Costo** 70€

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

## OFFICE: WORD, EXCEL, POWERPOINT (BASE)

Impara a sfruttare al massimo Word, Excel e PowerPoint. Acquisirai le competenze per organizzare dati, creare documenti professionali e presentazioni efficaci, aumentando la tua produttività.

**Docente** Pier Paolo Spadaccini

**Quando** Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 11/02/25 | **INF54** | **Costo** 150€

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

## SOCIAL MEDIA: COME GESTIRE LA TUA IMMAGINE DIGITALE

Acquisisci le competenze necessarie per padroneggiare i principali social media e trasformare la tua presenza online in un successo. Il corso ti guiderà nella creazione di contenuti efficaci, nella gestione di campagne pubblicitarie e nell'analisi dei dati per costruire una community solida e fidelizzata.

**Docente** Livio Cantagallo

**Quando** Giovedì 18:00-19:00 | 8 lez. dal 06/03/25 | **INF40** | **Costo** 145€

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

## VENDERE SU AMAZON: IL MANUALE COMPLETO PER L'E-COMMERCE

Vuoi iniziare a vendere su Amazon? Il corso ti fornirà le competenze necessarie per navigare con successo nella più grande piattaforma e-commerce al mondo, dalla creazione dell'account alla gestione degli ordini.

**Docente** Luca Marchese

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **INF44** | **Costo** 85€

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

---

**I DISPOSITIVI INFORMATICI, DOVE NECESSARIO, DEVONO ESSERE REPERITI DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.**

---

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.

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

### **A0: PRINCIPIANTE ASSOLUTO**

Non ha alcuna conoscenza della lingua. Non è in grado di comprendere o comunicare, nemmeno frasi semplici.

### **A1: BASE**

Comprende e utilizza espressioni familiari e frasi di uso quotidiano per soddisfare bisogni concreti. Sa presentarsi e presentare altri e può porre domande e rispondere a domande su argomenti personali e familiari.

### **A2: ELEMENTARE**

Comprende frasi isolate e espressioni frequentemente usate in situazioni di routine. Sa descrivere in termini semplici aspetti della propria vita e dell'ambiente circostante.

### **B1: INTERMEDIO**

Comprende i punti essenziali di comunicazioni chiare in lingua standard su argomenti familiari che riguardano il lavoro, lo studio e il tempo libero. Sa produrre testi semplici e coerenti su argomenti che gli sono familiari.

### **B2: INTERMEDIO SUPERIORE**

Comprende l'idea principale di contenuti complessi su argomenti sia concreti che astratti, comprese discussioni tecniche nel proprio campo. Sa interagire con una certa scioltezza e spontaneità, permettendo lo scambio di informazioni in modo efficace con un madrelingua.

### **C1: AVANZATO**

Comprende un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e ne coglie i significati impliciti. Si esprime in modo scorrevole e spontaneo, senza troppo sforzo per cercare le parole. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali.

### **C2: PADRONANZA**

Comprende praticamente tutto ciò che legge o sente. Riesce a riassumere informazioni provenienti da diverse fonti scritte e orali, ristrutturandole in un testo coerente. Si esprime in modo spontaneo, molto fluente e preciso, differenziando sottili sfumature di significato anche in situazioni complesse.

**Nota:** Le descrizioni fornite offrono una panoramica semplificata dei livelli QCER. Per una valutazione più accurata, si consiglia di consultare le tabelle dettagliate sul sito Europass o di effettuare i nostri test di autovalutazione, disponibili nella sezione "Lingue" sul portale.



## CINESE: LINGUA E CULTURA

Un'introduzione alla lingua e alla scrittura cinesi attraverso un approccio culturale: scopri la storia, le tradizioni e le curiosità di una lingua millenaria.

**Docente** Guglielmo Attemi

**Quando** Lunedì 18:30-20:00 | 16 lez. dal 03/02/25 | **LIN126** | **Costo** 200€

**Dove** Progetti da Vivere | Via C. B. Conte di Cavour, 12 | Varese

## CORSO LIS: LINGUA DEI SEGNI ITALIANA (VIDEOLEZIONI)

Un corso online dedicato all'apprendimento della Lingua dei Segni Italiana, dalle basi della comunicazione non verbale ai temi della vita quotidiana. Il corso è erogato in modalità asincrona, consentendo ai partecipanti di seguire le lezioni secondo i propri ritmi e impegni.

**Docente** Daniele Barbera e Mauro Dori

**Quando** Giovedì 15:00-15:10 (giorno e orario indicativi)

8 lez. dal 13/03/25 | **LIN127** | **Costo** 45€

**Dove** ONLINE

## IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (A0)

Ideale per principianti, imparerai le basi dell'inglese e a comunicare in modo semplice e naturale nelle situazioni di tutti i giorni grazie a esercizi pratici e divertenti.

**Docente** Fabio Pintaudi

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 06/02/25 | **LIN93** | **Costo** 155€

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

## INGLESE (A0)

**Docente** Barbara Merli

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 17/02/25 | **LIN98** | **Costo** 110€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calciniate del Pesce | Varese

## INGLESE PER VIAGGIARE (A1)

Un corso ideale per chi desidera viaggiare con maggiore serenità. Attraverso un approccio comunicativo, gli studenti acquisiranno il vocabolario e le espressioni essenziali per affrontare le situazioni tipiche di un viaggio.

**Docente** Nadia Guaiti

**Quando** Lunedì 09:30-11:00 | 15 lez. dal 17/02/25 | **LIN103** | **Costo** 160€

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

## ENGLISH FOR BEGINNERS (A1/A2)

**Docente** Vigdis Glad

**Quando** Venerdì 14:30-16:00 | 12 lez. dal 28/03/25 | **LIN111** | **Costo** 155€

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

## INGLESE (A1/A2)

**Docente** Barbara Merli

**Quando** Lunedì e Giovedì 20:00-21:30 | 24 lez. dal 17/02/25 |

**LIN96** | **Costo** 250€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calciniate del Pesce | 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@euroisolamenti.it](mailto:info@euroisolamenti.it)

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

 Euroisolamenti srl

 euroisolamenti\_srl

## TRAVEL ENGLISH (A1/A2) - ONLINE

Il corso ti prepara a viaggiare con sicurezza, offrendoti le competenze linguistiche necessarie per comunicare efficacemente in diverse situazioni.

**Docente** Viviana Santoro

**Quando** Lunedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 03/02/25 | **LIN94** | **Costo** 85€

**Dove** ONLINE

## ENGLISH IN ACTION: IMPARA DIVERTENDOTI (A2)

Il corso, pensato per principianti, propone un metodo divertente e interattivo per acquisire le basi della lingua inglese e iniziare a comunicare con sicurezza in diverse situazioni quotidiane.

**Docente** Eliana Poillucci

**Quando** Giovedì 20:00-21:00 | 10 lez. dal 30/01/25 | **LIN118** | **Costo** 85€

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

## GENERAL ENGLISH (A2)

Il corso è finalizzato allo sviluppo di competenze comunicative in lingua inglese, con particolare attenzione alla fluidità e alla sicurezza nell'espressione orale in diversi contesti.

**Docente** Giada Moioli

**Quando** Sabato 11:00-12:00 | 10 lez. dal 01/02/25 | **LIN110** | **Costo** 90€

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

## IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (A2)

Consolida le basi linguistiche acquisite al livello A1 e arricchisci il tuo vocabolario attraverso esercizi interattivi. Un percorso formativo dinamico e coinvolgente per una comunicazione sempre più efficace.

**Docente** Fabio Pintaudi

**Quando** Mercoledì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 29/01/25 | **LIN92** | **Costo** 155€

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

## TRAVEL ENGLISH (A2/B1) - ONLINE

Il corso, pensato per chi ha già un primo approccio con la lingua inglese, offre gli strumenti necessari per viaggiare in autonomia e comunicare con maggiore fluidità e sicurezza in diverse situazioni.

**Docente** Viviana Santoro

**Quando** Mercoledì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 05/02/25 | **LIN95** | **Costo** 85€

**Dove** ONLINE

## ENGLISH FOR INTERMEDIATES (B1)

**Docente** Vigdis Glad

**Quando** Venerdì 16:00-17:00 | 10 lez. dal 11/04/25 | **LIN120** | **Costo** 88€

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

### IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (B1)

Un percorso intensivo focalizzato sulla comprensione e produzione linguistica, attraverso l'analisi di testi di varia natura e attività pratiche.

**Docente** Fabio Pintaudi

**Quando** Lunedì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 03/02/25 | **LIN121** | **Costo** 120€

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

### INGLESE (B1)

**Docente** Barbara Merli

**Quando** Giovedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 20/02/25 | **LIN99** | **Costo** 110€

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

### REFRESH YOUR ENGLISH (B1) - ONLINE

Un percorso formativo progettato per perfezionare le competenze linguistiche di livello intermedio. Attraverso attività pratiche e simulazioni di conversazioni, affinerai le tue abilità comunicative in tutte le aree linguistiche.

**Docente** Irina Popova

**Quando** Lunedì 20:45-21:45 | 10 lez. dal 27/01/25 | **LIN91** | **Costo** 95€

**Dove** (ONLINE)

### FRANCESE (A0)

**Docente** Ludovico La Fragola

**Quando** Lunedì 19:00-20:30 | 12 lez. dal 03/02/25 | **LIN122** | **Costo** 135€

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

**Docente** Marina Storari

**Quando** Venerdì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 07/02/25 | **LIN105** | **Costo** 100€

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

### FRANCESE (A1)

**Docente** Marina Storari

**Quando** Mercoledì 18:30-19:30 | 12 lez. dal 05/02/25 | **LIN104** | **Costo** 100€

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

### FRANCESE (A1.2)

**Docente** Ludovico La Fragola

**Quando** Venerdì 19:00-20:30 | 12 lez. dal 07/02/25 | **LIN101** | **Costo** 135€

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

### FRANCESE (A2)

**Docente** Carla Visco Gilardi

**Quando** Martedì 17:00-18:30 | 12 lez. dal 25/03/25 | **LIN124** | **Costo** 135€

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

### PORTOGHESE (A0) - ONLINE

**Docente** Elaine Dos Santos Reis

**Quando** Giovedì 19:00-20:30 | 10 lez. dal 27/02/25 | **LIN116** | **Costo** 120€

**Dove** (ONLINE)

## ITALIANO PER STRANIERI

Un percorso introduttivo che consente di acquisire le basi della lingua italiana attraverso esercizi pratici e attività comunicative. I partecipanti saranno in grado di interagire in semplici situazioni quotidiane.

**Docente** Andrea Bizio

**Quando** Lunedì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 27/01/25 | **LIN85** | **Costo** 120€

Lunedì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 07/04/25 | **LIN86** | **Costo** 120€

Lunedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 03/03/25 | **LIN112** | **Costo** 120€

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

**Docente** Marica Zarini

**Quando** Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 18/02/25 | **LIN107** | **Costo** 120€

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

## RUSSO (A0)

Un percorso introduttivo alla lingua russa per chi parte da zero. Acquisirai le basi della grammatica, imparerai l'alfabeto cirillico e inizierai a comunicare in modo semplice e diretto.

**Docente** Giovanna Panuccio

**Quando** Martedì 19:00-20:30 | 10 lez. dal 25/02/25 | **LIN119** | **Costo** 120€

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

## SPAGNOLO (A0)

**Docente** Laura Beatriz Pitrella

**Quando** Martedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 25/02/25 | **LIN114** | **Costo** 85€

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

SPAGNOLO CON MADRELINGUA:  
GRAMMATICA E CONVERSAZIONE (A1)

Con un insegnante madrelingua, potrai consolidare le tue prime conoscenze della lingua spagnola e acquisire maggiore fluidità nella comunicazione quotidiana.

**Docente** Monica Raquel Aimone

**Quando** Martedì 15:00-16:30 | 7 lez. dal 11/02/25 | **LIN100** | **Costo** 95€

Venerdì 18:00-19:30 | 7 lez. dal 07/03/25 | **LIN113** | **Costo** 95€

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

## SPAGNOLO (A2/B1)

**Docente** Laura Beatriz Pitrella

**Quando** Martedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 25/02/25 | **LIN115** | **Costo** 85€

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

## TEDESCO (A0)

**Docente** Massimiliano Alberio

**Quando** Lunedì 19:00-20:30 | 15 lez. dal 17/02/25 | **LIN88** | **Costo** 145€

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

**Docente** Ludovico La Fragola

**Quando** Lunedì 20:45-22:15 | 12 lez. dal 03/02/25 | **LIN123** | **Costo** 135€

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

## TEDESCO (A1)

**Docente** Massimiliano Alberio

**Quando** Mercoledì 20:15-21:45 | 15 lez. dal 12/02/25 | **LIN89** | **Costo** 145€

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

## TEDESCO (A1.2)

**Docente** Ludovico La Fragola

**Quando** Venerdì 20:45-22:15 | 12 lez. dal 07/02/25 | **LIN102** | **Costo** 135€

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

## TEDESCO (B1)

**Docente** Massimiliano Alberio

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 15 lez. dal 12/02/25 | **LIN90** | **Costo** 120€

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

## TEDESCO (B1/B2)

**Docente** Erica Cattoretti

**Quando** Giovedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 20/03/25 | **LIN125** | **Costo** 150€

**Dove** Progetti da Vivere | Via C. B. Conte di Cavour, 12 | Varese

I LIBRI DI TESTO, DOVE NECESSARIO, DEVONO ESSERE REPERITI DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

## MENTE

ANSIA E STRESS:  
UNO SGUARDO PIU' APPROFONDITO  
SULLA DIMENSIONE PERSONA

L'ansia, un'emozione adattiva dalle molteplici sfaccettature e lo stress, una risposta psicologica e fisiologica dell'organismo quando avverte un sovraccarico in termini di stimoli, sfide, o situazioni cui dover far fronte. L'incontro mira a una divulgazione e riflessione attiva delle tematiche.

**Docente** Centro Polispecialistico Beccaria

**Quando** Mercoledì 13:00-14:00 | 1 lez. il 05/02/25 | **MEN105** | **Costo** 40€

Mercoledì 13:00-14:00 | 1 lez. il 19/02/25 | **MEN107** | **Costo** 40€

Mercoledì 13:00-14:00 | 1 lez. il 05/03/25 | **MEN109** | **Costo** 40€

Mercoledì 13:00-14:00 | 1 lez. il 19/03/25 | **MEN111** | **Costo** 40€

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

## APPROCCIO AL COACHING

Un percorso formativo per acquisire le competenze chiave del coaching, orientato allo sviluppo del potenziale individuale in diversi contesti, dal lavorativo allo sportivo e familiare.

**Docente** Elisabetta Lucchina

**Quando** Venerdì 19:00-20:00 | 4 lez. dal 10/01/25 | **MEN45** | **Costo** 60€

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

**AUTOSTIMA: LE REGOLE PRATICHE**

Un workshop dedicato alla scoperta e al potenziamento dell'autostima. Attraverso esercizi pratici, acquisirai gli strumenti necessari per affrontare le sfide con energia positiva e liberarti da ostacoli interiori.

**Docente** Maria Rosaria Infante

**Quando** Sabato 09:00-12:00 | 1 lez. il 22/02/25 | **MEN79** | **Costo** 40€

**Dove** Centro Your Self | Via L. Sacco, 4 | Varese

**BENESSERE PSICOLOGICO  
NELLA PERSONA OVER 65,  
DA DOVE PARTIRE?**

L'incontro mira a esplorare tematiche di promozione di benessere psicologico nella persona ultrasessantacinquenne ponendo particolare focus sul tema dell'autoefficacia in questa delicata fase della vita.

**Docente** Centro Polispecialistico Beccaria

**Quando** Mercoledì 14:00-15:00 | 1 lez. il 05/02/25 | **MEN112** | **Costo** 40€

Mercoledì 14:00-15:00 | 1 lez. il 19/02/25 | **MEN114** | **Costo** 40€

Mercoledì 14:00-15:00 | 1 lez. il 05/03/25 | **MEN116** | **Costo** 40€

Mercoledì 14:00-15:00 | 1 lez. il 19/03/25 | **MEN118** | **Costo** 40€

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

**COME CURARSI? CON LE EMOZIONI!  
(RABBIA, PAURA E TRISTEZZA)**

Un laboratorio esperienziale per esplorare e gestire le emozioni fondamentali di rabbia, paura e tristezza. Impara a riconoscerle, valorizzarle e trasformarle in risorse per il tuo benessere.

**Docente** Rosanna Scancarello

**Quando** Lunedì 17:00-20:00 | 9 lez. dal 17/02/25 | **MEN83** | **Costo** 160€

**Dove** Centro di Cure Integrate Niruàl | Via C. Avegno, 15 | Varese (1° piano)

**DECLUTTERING MENTALE**

Il corso ti aiuterà a fare chiarezza nei tuoi pensieri, gestire lo stress e ritrovare la serenità. Attraverso tecniche di respirazione, visualizzazione e controllo della postura, imparerai a organizzare la tua vita e a prendere il controllo della tua mente.

**Docente** Antonella Ghidini

**Quando** Martedì 18:00-19:00 | 5 lez. dal 11/02/25 | **MEN72** | **Costo** 58€

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

**FARMACIA  
BERTONI  
Buguggiate (Va)**

## DECLUTTERING: GESTIONE EFFICACE DI DOCUMENTI PERSONALI E DOMESTICI

Scopri come organizzare i tuoi documenti in modo semplice e intuitivo. Tutti gli strumenti necessari per creare un archivio domestico efficiente, ritrovando facilmente ogni documento e liberandoti dallo stress della disorganizzazione.

**Docente** Marta Ferro

**Quando** Giovedì 18:00-19:00 | 4 lez. dal 27/02/25 | **MEN82** | **Costo** 45€

**Dove** (ONLINE)

## DECLUTTERING: ORGANIZZA IL TUO GUARDAROBA E LIBERATI DAL CAOS

Scopri l'arte del decluttering e organizza il tuo guardaroba in modo efficace. Un corso online pratico per liberarti del superfluo, ritrovare ordine e benessere.

**Docente** Marta Ferro

**Quando** Giovedì 18:00-19:00 | 4 lez. dal 30/01/25 | **MEN81** | **Costo** 45€

**Dove** (ONLINE)

## ESERCIZI DI MINDFULNESS

Il corso, attraverso la pratica della mindfulness, promuove lo sviluppo di una consapevolezza profonda di sé e del mondo circostante, invitando i partecipanti a esplorare i propri pensieri e le proprie emozioni nel presente.

**Docente** Sara Della Torre - Holismos Yoga & Wellness

**Quando** Sabato 12:00-13:00 | 8 lez. dal 08/02/25 | **MEN70** | **Costo** 100€

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

## GESTIRE LE EMOZIONI DIFFICILI

Attraverso un approccio integrato tra teoria e pratica, il corso guida i partecipanti in un percorso di conoscenza e gestione delle proprie emozioni, con particolare attenzione alle emozioni primarie come la paura, l'ansia, la tristezza e la rabbia.

**Docente** Gianpaolo Mai

**Quando** Martedì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 08/04/25 | **MEN71** | **Costo** 55€

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

## GIOCHI PSICOLOGICI PER RIFLETTERE SULLE ABILITÀ COMUNICATIVE

Un laboratorio esperienziale dedicato allo sviluppo delle competenze relazionali. Attraverso attività ludiche, i partecipanti acquisiranno una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, migliorando così le proprie abilità comunicative.

**Docente** Antonella Ossola

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 2 lez. dal 13/02/25 | **MEN95** | **Costo** 50€

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

## INTRODUZIONE ALLA CRIMINOLOGIA E CRIMINALISTICA

Il corso approfondisce le principali discipline forensi, dalla criminologia alla psicologia criminale, con focus sulla valutazione del rischio, le nuove forme di criminalità, la violenza domestica e la psicopatologia criminale di tipo organizzato. Date: 21/02, 14/03, 28/03, 11/04, 09/05.

**Docente** Franco Posa

**Quando** Venerdì 18:30-20:30 | 5 lez. dal 21/02/25 | **MEN94** | **Costo** 100€

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

FREE

## INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS: BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA

Incontro gratuito di introduzione alla Mindfulness: scopri come la Mindfulness può aiutarti a vivere pienamente il presente, riducendo stress ansia e dolore cronico, favorendo un maggiore benessere psicofisico.

**Docente** Massimiliano Moschella

**Quando** Sabato 15:00-16:30 | 1 lez. il 01/03/25 | **MEN77** | **Costo** //

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

## MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Un percorso volto a individuare gli ostacoli alla propria pace interiore e alla riduzione dello stress e ansia, attraverso pratiche di Mindfulness, meditazione, respiro e consapevolezza. Saranno approfonditi temi come la comunicazione empatica il linguaggio del corpo, il giudice interiore la risonanza emozionale e i meccanismi dello stress.

**Docente** Massimiliano Moschella

**Quando** Martedì 20:00-22:00 | 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 11/03/25

**MEN75** | **Costo** 135€

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

## WORKSHOP DI MINDFULNESS

Un pomeriggio dedicato alla scoperta della mindfulness, una pratica che ci aiuterà a coltivare la consapevolezza del momento presente e a ridurre lo stress. Attraverso esercizi guidati, esploreremo le dinamiche del pensiero e impareremo a riconoscere i meccanismi che alimentano l'ansia, per poi disattivarli.

**Docente** Massimiliano Moschella

**Quando** Sabato 15:00-18:30 | 1 lez. il 05/04/25 | **MEN76** | **Costo** 45€

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

## MINDFUL TRAINING: PSICOLOGIA DELLO SPORT E ALLENAMENTO MENTALE CON LE NUOVE TECNOLOGIE

Il corso ti guiderà alla scoperta delle più recenti tecniche di preparazione mentale, integrando pratiche consolidate come la respirazione e la mindfulness con l'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, per un approccio completo al benessere psico-fisico dello sportivo.

**Docente** Francesco Bizzozero

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 03/02/25 | **MEN74** | **Costo** 100€

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

## RABBIA: TRASFORMAZIONE DA LIMITE AD ENERGIA COSTRUTTIVA

Il corso offre strumenti pratici per trasformare la rabbia da ostacolo in risorsa positiva. Attraverso tecniche di rilassamento e comunicazione assertiva, i partecipanti impareranno a gestire le proprie emozioni e a canalizzarle verso obiettivi costruttivi.

**Docente** Valeria Passavanti

**Quando** Lunedì 20:00-21:30 | 5 lez. dal 03/03/25 | **MEN78** | **Costo** 90€

**Dove** Centro Your Self | Via L. Sacco, 4 | Varese

## RILASSA-MENTE: TRAINING AUTOGENO

Il corso è volto a ritrovare l'equilibrio psicofisico migliorando la qualità della vita, mettendo in contatto mente e corpo.

**Docente** Centro Gulliver Varese

**Quando** Mercoledì 18:30-19:30 | 3 lez. (una ogni 2 settimane) dal 12/03/25  
**MEN68** | **Costo** 60€

**Dove** Centro Gulliver Varese | Via F. Albani, 91 | Varese

## MUSICA

### CANTO (BASE)

Un corso di canto corale accessibile a tutti, senza limiti di età, che offre l'opportunità di apprendere le basi della tecnica vocale e di interpretare brani polifonici in gruppo, in un'atmosfera stimolante e coinvolgente.

**Docente** Federica Rini

**Quando** Mercoledì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **MUS53** | **Costo** 110€

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

### CHITARRA (BASE)

Lezioni collettive per chi desidera muovere i primi passi nel mondo della chitarra, imparando le basi della tecnica.

**Docente** Giuseppe Croci

**Quando** Martedì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 07/01/25 | **MUS46** | **Costo** 150€

Giovedì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 09/01/25 | **MUS47** | **Costo** 150€

Martedì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 18/03/25 | **MUS49** | **Costo** 150€

Giovedì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 20/03/25 | **MUS50** | **Costo** 150€

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

### CHITARRA BLUES

Il corso esplorerà lo stile blues americano, che ha plasmato leggende come Eric Clapton, B.B. King, Pino Daniele e Zucchero. Per chi ha già le basi della chitarra.

**Docente** Fabio Italia

**Quando** Lunedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 03/03/25 | **MUS51** | **Costo** 150€

**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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** Mastermax Dj

**Quando** Lunedì 17:30-18:30 | 6 lez. dal 10/02/25 | **MUS45** | **Costo** 250€

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

### LA MUSICA COME NON L'HAI MAI SENTITA

Un viaggio musicale fuori dagli schemi tradizionali. Da Bach all'hip-hop, da Mozart al rock 'n' roll, un'opportunità unica per ascoltare la musica con una nuova prospettiva.

**Docente** Matteo Daniele Mainardi

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 25/02/25 | **MUS52** | **Costo** 75€

**Dove** ONLINE

## PIANOFORTE

**Docente** Cristiano Perazzolo**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## BASE

Corso collettivo rivolto a tutti, senza limiti di età, per un massimo di 3 partecipanti. Il percorso offre una solida base teorica e pratica, guidando gradualmente lo studente verso la padronanza dello strumento.

**Quando** Lunedì 17:00-18:00 | 10 lez. dal 03/03/25 | **MUS56** | **Costo** 175€Lunedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 03/03/25 | **MUS58** | **Costo** 175€

## INTERMEDIO

Corso collettivo di livello intermedio personalizzato per un massimo di 2 partecipanti, volto a soddisfare le esigenze individuali di ogni allievo.

**Quando** Martedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 04/03/25 | **MUS57** | **Costo** 175€

## LEZIONI INDIVIDUALI

Corso individuale, su misura per ogni allievo. Un percorso personalizzato per acquisire le competenze pianistiche desiderate, dal livello base all'avanzato.

**Quando** Martedì 20:00-21:00 | 8 lez. dal 04/03/25 | **MUS59** | **Costo** 250€

## SAXOFONO (LEZIONI INDIVIDUALI)

Il corso propone un percorso didattico personalizzato, studiato per soddisfare le esigenze di ogni allievo, dal principiante all'avanzato, con l'obiettivo di acquisire una solida padronanza dello strumento.

**Docente** Tarcisio Olgiati**Quando** Lunedì 10:00-11:00 (giorno e orario flessibili su richiesta)12 lez. dal 10/02/25 | **MUS61** | **Costo** 300€**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## VIOLONCELLO (BASE)

Un corso collettivo pensato per i principianti che desiderano intraprendere lo studio del violoncello, dalla tecnica di base all'esplorazione di un vasto repertorio musicale, dalle opere dei grandi maestri alle sonorità contemporanee.

**Docente** Davide Cervi**Quando** Sabato 10:00-11:30 | 10 lez. dal 22/02/25 | **MUS60** | **Costo** 180€**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

## WORKSHOP: ALLA SCOPERTA DI BACH

Un viaggio musicale alla scoperta di Bach, genio poliedrico che, tra fede e passione, ha saputo coniugare la devozione religiosa alla passione per la vita, ha lasciato un'impronta indelebile nella storia della musica.

**Docente** Matteo Daniele Mainardi**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 1 lez. il 01/04/25 | **MUS54** | **Costo** 35€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

## WORKSHOP: ALLA SCOPERTA DI MOZART

Sfatando il cliché del genio infantile, scopriremo come in ogni composizione di Mozart, anche nelle più semplici, emerge un genio unico, profondo e immediato.

**Docente** Matteo Daniele Mainardi

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 1 lez. il 08/04/25 | **MUS55** | **Costo** 35€

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

GLI STRUMENTI, AD ACCEZIONE DEL PIANOFORTE, DEVONO ESSERE REPERITI DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

## SALUTE E BENESSERE

### ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Il corso, conforme alle direttive di AREU Lombardia, abilita all'utilizzo del defibrillatore semiautomatico, combinando una parte teorica con un'esercitazione pratica intensiva su manichini di simulazione.

**Docente** Croce Rossa Italiana Varese

**Quando** Sabato 08:00-13:00 | 1 lez. il 05/04/25 | **SAL38** | **Costo** 60€

**Dove** Croce Rossa Italiana Varese | Via J. H. Dunant, 2 | Varese

MAMME

### ALLATTAMENTO

Un workshop pensato per accompagnare la mamma nel percorso di allattamento naturale o artificiale.

**Docente** Centro Polispecialistico Beccaria

**Quando** Lunedì 16:00-17:00 | 1 lez. il 10/02/25 | **SAL51** | **Costo** 40€

Lunedì 16:00-17:00 | 1 lez. il 24/02/25 | **SAL53** | **Costo** 40€

Lunedì 16:00-17:00 | 1 lez. il 10/03/25 | **SAL55** | **Costo** 40€

Lunedì 16:00-17:00 | 1 lez. il 24/03/25 | **SAL57** | **Costo** 40€

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

### CAMMINATA POSTURALE

Scopri la bellezza del Sacro Monte di Varese con un percorso guidato dedicato al benessere. Camminata, respirazione e postura si fondono in un'esperienza unica. Date: 09/03; 23/03; 30/03; 13/04; 04/05. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da trekking.

**Docente** Simona Izzo

**Quando** Domenica 08:00-10:00 | 5 lez. dal 09/03/25 | **SAL47** | **Costo** 95€

**Dove** Esterna | Ritrovo: 1° Cappella (Sacro Monte di Varese)

MAMME

## CORSO PRE PARTO

Un percorso educativo e di sostegno rivolto a tutte le donne in gravidanza, 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** Centro Polispecialistico Beccaria

**Quando** Lunedì 15:00-16:00 | 4 lez. dal 10/02/25 | **SAL49** | **Costo** 160€

Lunedì 15:00-16:00 | 4 lez. dal 10/03/25 | **SAL50** | **Costo** 160€

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

MAMME

DOLCI SOGNI:  
FISIOLOGIA DEL SONNO INFANTILE

Il corso esplorerà in profondità i meccanismi che regolano il sonno infantile, analizzando le cause dei disturbi più comuni e proponendo strategie per favorire un riposo ristoratore e uno sviluppo sano del bambino.

**Docente** Samantha Mazzilli

**Quando** Mercoledì 10:00-12:00 | 1 lez. il 02/04/25 | **SAL34** | **Costo** 30€

**Dove** ONLINE

MAMME

## GINNASTICA IN GRAVIDANZA

Un percorso di benessere personalizzato dedicato alle future mamme, a partire dalla 12ª settimana di gravidanza. Attraverso esercizi dolci e mirati, il corso aiuta a migliorare la postura, rafforzare i muscoli e alleviare i fastidi tipici di questo periodo, preparando al parto in modo sereno e consapevole. Open Day: 08/02/25 (14:30 - 17:00).

**Docente** Simona Izzo

**Quando** Mercoledì 11:30-12:15 | 10 lez. dal 12/02/25 | **SAL48** | **Costo** 80€

**Dove** Studio Curas | Via L. Da Vinci, 3 | Varese

## IRIDOLOGIA

**Docente** Chiara Misin

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

## BASE

Un'esperienza formativa che ti permetterà di esplorare le profondità del tuo essere attraverso l'analisi personalizzata dell'iride. Acquisirai le competenze necessarie per interpretare le mappe iridali e comprendere il tuo stato di salute e le tue predisposizioni costituzionali.

**Quando** Domenica 14:30-16:30 | 4 lez. dal 23/02/25 | **SAL40** | **Costo** 70€

## MASTERCLASS ESPERIENZIALE

In questa masterclass, attraverso un'analisi personalizzata, imparerai a leggere la tua iride e a valorizzare il tuo benessere attraverso rimedi naturali. L'esperienza si concluderà con una sessione pratica.

**Quando** Domenica 14:30-16:30 | 2 lez. dal 06/04/25 | **SAL44** | **Costo** 40€

MAMME

## MANOVRE SALVAVITA E DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

Il corso offre una preparazione completa alle manovre di primo soccorso pediatrico, focalizzandosi sulle tecniche di disostruzione delle vie aeree e di rianimazione cardiopolmonare nei bambini.

**Docente** Croce Rossa Italiana Varese

**Quando** Sabato 08:00-12:30 | 1 lez. il 12/04/25 | **SAL37** | **Costo** 50€

**Dove** Croce Rossa Italiana Varese | Via J. H. Dunant, 2 | Varese

## METODO FELDENKRAIS - ZERODOLORI

Il Metodo Feldenkrais, attraverso un approccio gentile e consapevole al movimento, favorisce il benessere psico-fisico, migliorando la postura, la coordinazione e riducendo tensioni e dolori.

**Docente** Barbara Restelli

**Quando** Sabato 11:00-12:00 | 10 lez. dal 01/02/25 | **SAL29** | **Costo** 150€

**Dove** Coop Varese | Via F. Daverio, 44 | Varese

## NATUROPATIA (BASE)

Il corso fornisce una solida base teorica e pratica della Naturopatia, approfondendo i principi della fitoterapia, della floriterapia e dell'aromaterapia per favorire il benessere psicofisico attraverso metodi naturali.

**Docente** Chiara Misin

**Quando** Domenica 14:30-16:30 | 1 lez. il 23/03/25 | **SAL45** | **Costo** 25€

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

## NUTRIZIONE E MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO

Questo percorso formativo, attraverso un approccio multidisciplinare che integra nutrizione, benessere mentale e consapevolezza, ti guiderà verso un cambiamento sostenibile del tuo stile di vita, migliorando la tua salute a 360°. Date: 05/03, 12/03, 26/03.

**Docente** Alessandro Bonetti

**Quando** Mercoledì 20:00-21:00 | 3 lez. il 05/03/25 | **SAL46** | **Costo** 58€

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

MAMME

## PREPARAZIONE ALL'ARRIVO DEL NASCITURO

Un incontro dedicato alla preparazione al parto, con consigli pratici su come organizzare la propria casa e la valigia per l'ospedale, per garantire un ambiente sicuro e accogliente al neonato.

**Docente** Centro Polispecialistico Beccaria

**Quando** Lunedì 17:00-18:00 | 1 lez. il 10/02/25 | **SAL59** | **Costo** 40€

Lunedì 17:00-18:00 | 1 lez. il 24/02/25 | **SAL61** | **Costo** 40€

Lunedì 17:00-18:00 | 1 lez. il 10/03/25 | **SAL63** | **Costo** 40€

Lunedì 17:00-18:00 | 1 lez. il 24/03/25 | **SAL65** | **Costo** 40€

**Dove** Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

## PRIMO SOCCORSO

Corso teorico-pratico sulle manovre di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare con nozioni di primo soccorso pediatrico. Verrà svolta un'esercitazione pratica su manichini (corso non valido ai fini del D.LGS 81/08 primo soccorso in azienda).

**Docente** Croce Rossa Italiana Varese

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 7 lez. dal 04/03/25 | **SAL36** | **Costo** 45€

**Dove** Croce Rossa Italiana Varese | Via J. H. Dunant, 2 | Varese

## RESPIRO E POSTURA

Un percorso completo per acquisire una respirazione consapevole e migliorare la postura attraverso esercizi specifici di rinforzo muscolare, mobilità articolare e coordinazione.

**Docente** Simona Izzo

**Quando** Mercoledì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 05/02/25 | **SAL31** | **Costo** 95€

**Dove** Studio Curas | Via L. Da Vinci, 3 | Varese

## RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Introduzione alla riflessologia plantare, antica disciplina che, attraverso la stimolazione di punti specifici sui piedi, promuove il benessere psicofisico.

**Docente** Raffi Mekiker

**Quando** Lunedì 19:30-22:30 | 6 lez. dal 03/03/25 | **SAL35** | **Costo** 300€

**Dove** MiFaiBene | Via Sacro Monte, 24 | Varese

## SHIATSU (BASE)

Scopri i benefici dello Shiatsu, attraverso l'apprendimento delle tecniche base. Acquisirai gli strumenti necessari per praticare questa antica arte giapponese.

**Docente** Roberto Guazzi

**Quando** Giovedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 04/03/25 | **SAL30** | **Costo** 95€

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

MAMME

## TIRALATTE: ABC PER UN USO CONSAPEVOLE

Una guida completa all'utilizzo del tiralatte, pensata per accompagnare le neomamme nel loro percorso di allattamento. Il corso fornirà indicazioni pratiche sulle tecniche di estrazione, sulla conservazione del latte materno e sulla gestione del tempo.

**Docente** Samantha Mazzilli

**Quando** Mercoledì 10:00-12:00 | 1 lez. il 05/03/25 | **SAL33** | **Costo** 30€

**Dove** ONLINE

## WELLNESS DANCE

Un percorso formativo che coniuga l'armonia dello yoga con l'espressività della danza del ventre, offrendo un'esperienza completa per il benessere psicofisico e la scoperta di sé.

**Docente** Valentina Molinari

**Quando** Martedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 11/03/25 | **SAL39** | **Costo** 95€

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

## AIKIDO: L'ARTE MARZIALE PER TUTTI

L'Aikido, arte marziale che promuove l'armonia e la non violenza, insegna a difendersi attraverso tecniche di proiezione e immobilizzazione, adatte a persone di ogni età a partire dai 14 anni.

**Docente** Vincenzo Roccasalvo

**Quando** Martedì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 04/03/25 | **SPO184** | **Costo** 80€

**Dove** Società Varesina di Ginnastica e Scherma ASD | Via Donatello, 1 | Varese

## APPROCCIO ALL'APNEA

Il corso offre un'introduzione completa all'apnea, combinando lezioni teoriche in aula con sessioni pratiche in piscina. I partecipanti acquisiranno le conoscenze e le abilità necessarie per esplorare il mondo subacqueo in sicurezza. Attrezzatura da piscina a cura del corsista.

**Docente** FIAS - Massimo Bernasconi

**Quando** 4 lez. | **SPO245** | **Costo** 50€

Lunedì 17/02/25

· 21:00 - 22:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

· 22:30 - 23:30 (pratica) **Dove** Piscina Com. F. Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

Lunedì 24/02/25

· 21:00 - 22:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

· 22:30 - 23:30 (pratica) **Dove** Piscina Com. F. Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

## APPROCCIO ALLA SUBACQUEA

Un'introduzione completa al mondo subacqueo, combinando lezioni teoriche in aula con esercitazioni pratiche in piscina. I partecipanti acquisiranno le conoscenze e le abilità necessarie per esplorare il mondo subacqueo in sicurezza. Attrezzatura da piscina a cura del corsista.

**Docente** FIAS - Rolando Didonè

**Quando** 4 lez. | **SPO244** | **Costo** 50€

Giovedì 20/02/25

· 21:00 - 22:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

· 22:30 - 23:30 (pratica) **Dove** Piscina Com. F. Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

Giovedì 27/02/25

· 21:00 - 22:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

· 22:30 - 23:30 (pratica) **Dove** Piscina Com. F. Fabiano | Via Copelli, 7 | Varese

12-70  
ANNI

## AVVIAMENTO AL CURLING

Il corso inizia con un briefing introduttivo sul curling. I partecipanti apprenderanno le tecniche di base e, al termine, saranno pronti a disputare una vera partita sul ghiaccio.

**Docente** A.s.d. Hc Varese Curling

**Quando**

Mercoledì 21:30-23:15 | 3 lez. dal 19/02/25

**SPO255** | **Costo** 45€ (+15€ tesseramento Fisg)

Mercoledì 21:30-23:15 | 3 lez. dal 12/03/25

**SPO256** | **Costo** 45€ (+15€ tesseramento Fisg)

**Dove** Acinque Ice Arena | Via F. Albani, 33 | Varese

## AVVICINAMENTO ALLA REGOLARITÀ PER AUTO STORICHE

Il corso, rivolto a neofiti, si compone di una parte teorica, incentrata sull'interpretazione dei roadbook, la lettura delle tabelle e la conoscenza della strumentazione, e di una parte pratica, dedicata a eventi, lettura delle classifiche, interpretazione dei coefficienti e preparazione per una gara, includendo consigli su auto ideali e modalità di ricorso.

**Docente** Angela Bossi, Roberto Boracco, Saverio Mazzalupi

**Quando** 2 lez. | **SPO246** | **Costo** 60€

· Martedì 08/04/25 20:00-22:30

· Sabato 12/04/25 10:00-16:00

**Dove** Club Auto Moto Storiche Varese | Via C. Correnti, 2 | Varese

## CARDIO GAG

Un allenamento funzionale per migliorare l'efficienza cardio-respiratoria, tonificare i muscoli e rafforzare la resistenza. Corso quindicinale da alternare al corso di Step Tecnico (SPO250) per un allenamento completo.

**Docente** Viviana Bianchi

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 9 lez. (una ogni 2 settimane) dal 05/03/25  
**SPO247** | **Costo** 105€

**Dove** Pal. Mario Porta | Via N. Bixio | Vedano Olona

## STEP TECNICO

Migliora coordinazione, tono muscolare e resistenza con coreografie dinamiche e coinvolgenti sullo step. Combina questo corso quindicinale con il Cardio GAG (SPO247) per un allenamento completo. Si richiede lo step personale.

**Docente** Viviana Bianchi

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 8 lez. (una ogni 2 settimane) dal 12/03/25  
**SPO250** | **Costo** 110€

**Dove** Pal. Mario Porta | Via N. Bixio | Vedano Olona

## CORE CONDITIONING

Il core conditioning è un allenamento mirato a rafforzare i muscoli del tronco (addominali, schiena e bacino) e migliorare la stabilità.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Giovedì 18:25-19:10 | 15 lez. dal 23/01/25 | **SPO164** | **Costo** 85€

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

## DIFESA PERSONALE ISRAELIANA

Il Krav Maga è un sistema di difesa personale focalizzato sull'efficacia immediata in situazioni di reale pericolo. Le tecniche sono semplici, intuitive e adatte a tutti (dai 10 anni in su), indipendentemente dall'età o dalla forma fisica.

**Docente** Stefano Gallucci

**Quando** Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 11/03/25 | **SPO187** | **Costo** 82€  
Martedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 11/03/25 | **SPO188** | **Costo** 82€

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

## FITNESS DANCE

La fitness dance è un mix esplosivo di danza e fitness che ti permette di bruciare calorie, tonificare il corpo e divertirti ballando sulle hit musicali degli anni '70-'80-'90.

**Docente** Viviana Bianchi

**Quando** Martedì 20:00-20:50 | 17 lez. dal 04/03/25 | **SPO248** | **Costo** 180€

**Dove** Pal.Sc. Medie S. Pellico | Via Roma | Vedano Olona

## FUNCTIONAL TRAINING

Il corso si concentra su movimenti naturali del corpo, migliorando forza, equilibrio e coordinazione. L'allenamento mira a sviluppare una muscolatura profonda e favorire il benessere quotidiano.

**Docente** Max Commissu

**Quando** Venerdì 18:00-18:50 | 10 lez. dal 07/02/25 | **SPO202** | **Costo** 90€

**Dove** Robur et Fides A.S.D. | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

## GAG

Un allenamento funzionale che coinvolge esercizi specifici per gambe, addominali e glutei, contribuendo a migliorare la forza e la resistenza muscolare.

**Docente** Viviana Bianchi

**Quando** Giovedì 10:00-11:00 | 16 lez. dal 06/03/25 | **SPO249** | **Costo** 170€

**Dove** Pal. Mario Porta | Via N. Bixio | Vedano Olona

## GAG (ONLINE)

Un programma completo per tonificare gambe, addominali e glutei. Allenamenti personalizzati da fare comodamente a casa, per una figura più tonica e definita.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Venerdì 20:00-20:45 | 15 lez. dal 14/02/25 | **SPO219** | **Costo** 125€

**Dove** (ONLINE)

## GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività fisica che, attraverso movimenti lenti e controllati, favorisce il benessere psicofisico e la flessibilità. È ideale per chi cerca un approccio gentile allo sport.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Mercoledì 12:00-12:45 | 15 lez. dal 05/02/25 | **SPO243** | **Costo** 125€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

**Docente** Kristian Macheda

**Quando** Martedì 11:10-11:55 | 15 lez. dal 28/01/25 | **SPO210** | **Costo** 80€

Martedì 11:55-12:40 | 15 lez. dal 18/02/25 | **SPO214** | **Costo** 80€

Giovedì 11:15-12:00 | 15 lez. dal 30/01/25 | **SPO211** | **Costo** 80€

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

## GINNASTICA FUNZIONALE: CORPO LIBERO E PESI (BASE)



La ginnastica funzionale coniuga esercizi a corpo libero e con pesi per un allenamento completo e personalizzabile. Sviluppa forza, resistenza, flessibilità e coordinazione.

**Docente** Domenico Genovese

**Quando** Lunedì 18:00-19:00 | 15 lez. dal 10/02/25 | **SPO215** | **Costo** 135€

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

## GINNASTICA PER TUTTI (MANTENIMENTO E POSTURA)



La ginnastica per tutti è adatta a persone di ogni età e condizione, volta a migliorare postura, flessibilità e forza muscolare. Attraverso esercizi semplici e gradualmente, aiuta a prevenire dolori e mantenere un corpo attivo.

**Docente** Kristian Macheda

**Quando** Lunedì 20:35-21:25 | 15 lez. dal 03/02/25 | **SPO212** | **Costo** 100€

Giovedì 20:35-21:25 | 15 lez. dal 30/01/25 | **SPO213** | **Costo** 100€

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

## INDOOR CYCLING



Un'attività di gruppo su bicicletta stazionaria, che alterna esercizi aerobici e anaerobici per migliorare resistenza e forza, guidato da un istruttore motivante.

**Docente** Mariela Maconi

**Quando** Sabato 11:30-12:30 | 10 lez. dal 08/02/25 | **SPO201** | **Costo** 90€

**Dove** Robur et Fides A.S.D. | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

## INDOOR ROWING



Un allenamento completo sul remergometro per tonificare tutto il corpo, migliorare la resistenza e la coordinazione. Adatto a tutti i livelli.

**Docente** Susanna Clerici

**Quando** Lunedì 12:45-13:45 | 10 lez. dal 13/01/25 | **SPO149** | **Costo** 95€

Giovedì 12:45-13:45 | 10 lez. dal 09/01/25 | **SPO150** | **Costo** 95€

Lunedì 12:45-13:45 | 8 lez. dal 24/03/25 | **SPO234** | **Costo** 90€

Giovedì 12:45-13:45 | 9 lez. dal 20/03/25 | **SPO235** | **Costo** 90€

**Dove** Canottieri Varese A.S.D. | Via dei Canottieri, 21 | Varese

## INTRODUZIONE AL GOLF



Corso introduttivo al golf, pensato per neofiti che desiderano scoprire le basi di questo sport in un ambiente informale. Verranno presentati l'attrezzatura, le regole fondamentali e la tecnica di base.

**Docente** Riccardo Pasqualini

**Quando**

Sabato 10:00-11:30 | 4 lez. dal 22/03/25

**SPO239** | **Costo** 150€ (+15€ assicurazione)

Sabato 10:00-11:30 | 4 lez. dal 26/04/25

**SPO240** | **Costo** 150€ (+15€ assicurazione)

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

## INTRODUZIONE AL TIRO CON L'ARCO

Il corso, attraverso lezioni teoriche e pratiche, introduce alla disciplina del tiro con l'arco, sviluppando abilità di concentrazione, coordinazione e precisione.

**Docente** Walter Sinapi

### Quando

Martedì 18:15-19:45 | 3 lez. dal 14/01/25

**SPO136** | **Costo** 76,50€ (+8€ assicurazione)

Martedì 18:15-19:45 | 3 lez. dal 11/03/25

**SPO163** | **Costo** 76,50€ (+8€ assicurazione)

**Dove** ARcieri VARESE | Via E. Chiesa (fronte civico 8) | Varese

## INTRODUZIONE E AVVIAMENTO ALLO SPORT DEL PADEL

Combinando teoria e pratica, potrai imparare le regole, le tecniche e le strategie fondamentali del padel.

**Docente** Paolo Patruno

**Quando** Martedì 10:00-11:00 | 6 lez. dal 25/02/25 | **SPO185** | **Costo** 119€

Giovedì 10:00-11:00 | 6 lez. dal 27/02/25 | **SPO186** | **Costo** 119€

**Dove** Padel Club Varese | Via A. Volta, 26 | Lozza

## JU JUTSU E DIFESA PERSONALE

Il Ju Jutsu è un'arte marziale giapponese che insegna a difendersi in modo efficace e responsabile, migliorando la coordinazione, forza e sicurezza personale.

**Docente** Floriano Feneri

**Quando** Lunedì 21:00-22:00 | 10 lez. dal 07/04/25 | **SPO209** | **Costo** 95€

**Dove** ASD San Martino OR.MA. | Malnate Via S. Francesco, 1 | Malnate

## KARATE PER TUTTI

Un percorso di crescita personale attraverso la disciplina del karate, che sviluppa forza, coordinazione, concentrazione e autodisciplina.

**Docente** Stefano Bellini

**Quando** Lunedì 20:45-22:15 | 12 lez. dal 03/03/25 | **SPO222** | **Costo** 150€

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



## LOVE WORKOUT

**Docente** Alba Francesca

### PILATES DI COPPIA

Scopri una nuova dimensione del benessere di coppia con il Pilates. Un'esperienza unica da vivere insieme, perfetta per celebrare San Valentino.

**Quando** Sabato 17:00-18:00 | 1 lez. il 15/02/25 | **SPO253** | **Costo** 15€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

### TOTAL BODY DI COPPIA

Un workshop dedicato al benessere di coppia, pensato per tonificare il corpo e rafforzare il legame. Un'occasione perfetta per celebrare San Valentino.

**Quando** Domenica 10:00-11:00 | 1 lez. il 16/02/25 | **SPO254** | **Costo** 15€

**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](mailto:medicinasportiva@centrobeccaria.it)**

**Ambulatorio Medicina Sportiva**

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

**[www.centrobeccaria.it](http://www.centrobeccaria.it)**

## NORDIC WALKING

Il nordic walking è una camminata dinamica e completa che, grazie all'utilizzo di appositi bastoncini, coinvolge l'intero corpo, tonificando i muscoli e migliorando la postura. È un'attività adatta a tutti, perfetta per bruciare calorie, ridurre lo stress e godere della natura.

**Docente** Natalina Emanuela Anselmi

**Dove** Esterna | Ritrovo: Hub di Varese Corsi

### BASE

**Quando** Sabato 10:30-12:30 | 3 lez. dal 22/02/25 | **SPO229** | **Costo** 60€

### INTERMEDIO

**Quando** Sabato 10:30-12:30 | 4 lez. dal 15/03/25 | **SPO230** | **Costo** 70€

## NUOTO ADULTI

Un'opportunità per riscoprire i benefici del nuoto, uno sport completo e salutare, adatto a tutti i livelli. Da principianti a esperti, potrai perfezionare la tecnica e migliorare le prestazioni.

**Docente** Andrea Vanoni

**Quando** Giovedì 20:20-21:10 | 10 lez. dal 06/02/25 | **SPO200** | **Costo** 110€

**Dove** Robur et Fides A.S.D. | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

## ORIENTAL FITNESS

L'Oriental Fitness coniuga movimenti ispirati alle danze orientali con esercizi di tonificazione muscolare e cardio per favorire il benessere psico-fisico e la connessione con se stessi.

**Docente** Laura De Luca

**Quando** Mercoledì 20.30-21.30 | 12 lez. dal 05/03/25 | **SPO242** | **Costo** 120€

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

## PERFORMANCE WORKOUT

Un allenamento intensivo e personalizzato, progettato per migliorare la prestazione. Combina esercizi di forza, resistenza, agilità e potenza attraverso circuiti funzionali.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Lunedì 18:00-18:45 | 15 lez. dal 03/02/25 | **SPO165** | **Costo** 110€

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

## PILATES & MORE

Un percorso personalizzato per il benessere psicofisico, che unisce l'efficacia del Pilates a discipline complementari, per tonificare i muscoli, migliorare la postura e ridurre lo stress. Adatto a tutti i livelli.

**Docente** Susanna Clerici

**Quando** Martedì 19:00-19:45 | 10 lez. dal 21/01/25 | **SPO151** | **Costo** 100€

Martedì 19:00-19:45 | 8 lez. dal 01/04/25 | **SPO236** | **Costo** 75€

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

## PILATES MAT

Il Pilates Mat è un metodo di allenamento a corpo libero che combina forza, flessibilità e coordinazione. Attraverso esercizi eseguiti sul tappetino, tonifica i muscoli, migliora la postura e aumenta la consapevolezza corporea.

**Docente** Alba Francesca

## PER TUTTI

**Quando** Lunedì 18:45-19:30 | 15 lez. dal 03/02/25 | **SPO174** | **Costo** 125€

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

**Quando** Giovedì 19:15-20:00 | 15 lez. dal 16/01/25 | **SPO177** | **Costo** 125€

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

**Quando** Sabato 09:00-09:45 | 15 lez. dal 25/01/25 | **SPO178** | **Costo** 125€

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

## BASE

**Quando** Lunedì 08:30-09:15 | 15 lez. dal 10/02/25 | **SPO166** | **Costo** 125€

Mercoledì 08:30-09:15 | 15 lez. dal 12/02/25 | **SPO169** | **Costo** 125€

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

## MEDIO

**Quando** Lunedì 09:30-10:15 | 15 lez. dal 10/02/25 | **SPO167** | **Costo** 125€

Mercoledì 09:30-10:15 | 15 lez. dal 22/01/25 | **SPO170** | **Costo** 125€

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

## AVANZATO

**Quando** Lunedì 10:30-11:15 | 15 lez. dal 27/01/25 | **SPO168** | **Costo** 125€

Mercoledì 10:30-11:15 | 15 lez. dal 05/02/25 | **SPO171** | **Costo** 125€

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

## ONLINE

**Quando** Martedì 19:00-19:45 | 15 lez. dal 21/01/25 | **SPO172** | **Costo** 125€

Venerdì 08:00-08:45 | 15 lez. dal 31/01/25 | **SPO173** | **Costo** 125€

**Dove** (ONLINE)

## PILATES PER TUTTI

**Docente** Susanna Clerici

**Quando** Lunedì 11:45-12:45 | 10 lez. dal 09/12/24 | **SPO146** | **Costo** 95€

Mercoledì 20:30-21:30 | 10 lez. dal 18/12/24 | **SPO147** | **Costo** 95€

Giovedì 11:45-12:45 | 10 lez. dal 09/01/25 | **SPO148** | **Costo** 95€

Lunedì 11:45-12:45 | 10 lez. dal 10/03/25 | **SPO231** | **Costo** 95€

Mercoledì 20:30-21:30 | 11 lez. dal 12/03/25 | **SPO232** | **Costo** 98€

Giovedì 11:45-12:45 | 9 lez. dal 20/03/25 | **SPO233** | **Costo** 88€

**Dove** Canottieri Varese A.S.D. | Via dei Canottieri, 21 | Varese

**Docente** Teresa Sangiorgio

**Quando** Lunedì 10:15-11:15 | 10 lez. dal 03/02/25 | **SPO194** | **Costo** 85€

Mercoledì 09:00-10:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **SPO195** | **Costo** 85€

Mercoledì 10:00-11:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **SPO196** | **Costo** 85€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinante del Pesce | Varese

## PILATES - PAUSA PRANZO

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Martedì 12:45-13:30 | 15 lez. dal 28/01/25 | **SPO175** | **Costo** 125€

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

**Quando** Mercoledì 13:00-13:45 | 15 lez. dal 19/02/25 | **SPO176** | **Costo** 125€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

**Docente** Teresa Sangiorgio

**Quando** Mercoledì 12:45-13:30 | 10 lez. dal 05/02/25 | **SPO208** | **Costo** 100€

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

## PILATES WALL

Un allenamento innovativo che, sfruttando la resistenza del muro, permette di tonificare i muscoli, migliorare la flessibilità e aumentare la forza attraverso esercizi a corpo libero.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Sabato 10:00-10.45 | 15 lez. dal 08/02/25 | **SPO220** | **Costo** 125€

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

## QIGONG

Il Qigong, antica disciplina cinese, unisce movimento gentile, respiro consapevole e concentrazione mentale. Scopri come questa pratica millenaria, attraverso semplici esercizi, può migliorare il tuo benessere psicofisico.

**Docente** Pietro Malnati

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

## BASE

**Quando** Giovedì 20:00-21:00 | 15 lez. dal 20/02/25 | **SPO189** | **Costo** 135€

## INTERMEDIO

**Quando** Giovedì 19:00-20:00 | 15 lez. dal 20/02/25 | **SPO190** | **Costo** 135€

## TABATA

Un allenamento intenso e dinamico che combina esercizi ad alta intensità e brevi pause per bruciare calorie, tonificare i muscoli e migliorare la resistenza.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Sabato 11:00-11.45 | 15 lez. dal 08/02/25 | **SPO221** | **Costo** 125€

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

6-99  
ANNI

## TENNIS DA TAVOLO

Il corso, aperto a tutti, rappresenta un'opportunità per avvicinarsi allo sport in modo divertente e coinvolgente, sviluppando abilità motorie e spirito di squadra.

**Docente** A.S.D. Tennis Tavolo Varese

**Quando** Sabato 09:00-11:00 | 10 lez. dal 08/03/25 | **SPO181** | **Costo** 90€

**Dove** Tennis Tavolo Varese | Via V. Veneto, 1 | Lozza

## TAI CHI CHUAN

Il Tai Chi Chuan è un'antica disciplina cinese che unisce movimento e meditazione. Attraverso esercizi fluidi e consapevoli, migliorerai equilibrio, coordinazione e benessere psicofisico. Perfetto per tutti, riduce lo stress e favorisce la calma interiore.

## BASE

**Docente** Francesco Matera

**Quando** Giovedì 19:00-20:30 | 15 lez. dal 06/03/25 | **SPO205** | **Costo** 160€  
 Giovedì 20:30-22:00 | 15 lez. dal 06/03/25 | **SPO206** | **Costo** 160€

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

## AVANZATO

**Docente** Francesco Matera

**Quando** Martedì 20:30-22:00 | 15 lez. dal 04/03/25 | **SPO207** | **Costo** 160€

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

## POMERIGGIO

**Docente** Ida Mirante

**Quando** Lunedì 15:00-16:30 | 15 lez. dal 03/03/25 | **SPO252** | **Costo** 168€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## TONIFICAZIONE E GAG

Un programma completo, studiato per potenziare forza, flessibilità e resistenza, con particolare attenzione al rinforzo di gambe, addominali e glutei, adatto a ogni livello di preparazione fisica.

**Docente** Kristian Macheda

**Quando** Lunedì 19:45-20:30 | 15 lez. dal 27/01/25 | **SPO182** | **Costo** 86€  
 Giovedì 19:45-20:30 | 15 lez. dal 30/01/25 | **SPO183** | **Costo** 86€

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

## TONIFICAZIONE: TOTAL BODY

Un allenamento completo per tonificare tutto il corpo con l'utilizzo di elastici, cavigliere e pesini (a cura del corsista). Lavorerai su tutti i muscoli, migliorando forza, resistenza e postura. Adatto a tutti i livelli di preparazione.

**Docente** Viviana Bianchi

**Quando** Lunedì 20:00-21:00 | 16 lez. dal 03/03/25 | **SPO251** | **Costo** 170€

**Dove** Pal. Mario Porta | Via N. Bixio | Vedano Olona

## TOTAL BOOTY

Allenamento completo per tonificare tutto il corpo, con focus su glutei, gambe e addome. Aumenta forza, resistenza e coordinazione. Adatto a tutti i livelli, con programmi personalizzati.

**Docente** Susanna Clerici

**Quando** Martedì 20:00-20:45 | 10 lez. dal 21/01/25 | **SPO152** | **Costo** 80€  
 Martedì 20:00-20:45 | 8 lez. dal 01/04/25 | **SPO237** | **Costo** 75€

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

## TREKKING PER TUTTI (BASE)

Un'occasione per scoprire le bellezze naturalistiche delle Prealpi Varesine, attraverso escursioni guidate adatte a tutti i livelli di preparazione. Date: 02/03, 16/03, 30/03, 13/04, 27/04, 11/05.

**Docente** Mauro Bignami

**Quando** Domenica 09:30-14:00 | 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 02/03/25

**SPO162** | **Costo** 90€

**Dove** Esterna

## YIQUAN E DIFESA PERSONALE

L'Yiquan è un'arte marziale cinese che unisce la consapevolezza del corpo con tecniche di difesa personale. Attraverso esercizi specifici e meditazione, sviluppa equilibrio, forza e coordinazione.

**Docente** Pietro Malnati

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 15 lez. dal 24/02/25 | **SPO191** | **Costo** 135€

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

## HATHA YOGA

L'Hatha Yoga è una pratica che unisce asana (posizioni), pranayama (respirazione) e meditazione per ritrovare il benessere del corpo e della mente.

**Docente** Valentina Palermo

**Quando** Martedì 09:00-10:00 | 10 lez. dal 04/02/25 | **SPO238** | **Costo** 95€

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

**Docente** Sara Ragni

**Quando** Martedì 10:00-11:00 | 12 lez. dal 18/02/25 | **SPO228** | **Costo** 110€

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

## VINYASA YOGA

Il Vinyasa Yoga è una pratica dinamica che unisce movimento e respiro, aumentando forza e flessibilità. È un modo efficace per ridurre lo stress e aumentare la consapevolezza del proprio corpo.

**Docente** Ginevra Curti

**Quando** Lunedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 03/03/25 | **SPO223** | **Costo** 95€

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

**Quando** Giovedì 19:30-20:30 | 10 lez. dal 06/03/25 | **SPO224** | **Costo** 95€

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

**Docente** Francesca Blasi

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 11 lez. dal 12/03/25 | **SPO218** | **Costo** 120€

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

## YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Attraverso movimenti fluidi, tecniche di respirazione e meditazione, ridurremo lo stress, migliorerai la flessibilità e troverai un profondo senso di benessere.

**Docente** Daniela Corda

**Quando** Mercoledì 11:15-12:15 | 12 lez. dal 26/02/25 | **SPO159** | **Costo** 115€

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

## YOGA OVER 50

Il corso combina movimenti consapevoli e respirazione controllata per tonificare i muscoli, aumentare la flessibilità e favorire il rilassamento. Una pratica completa che stimola il benessere psicofisico, migliorando il metabolismo e promuovendo una salute duratura.

**Docente** Cristina Derla

**Quando** Lunedì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 27/01/25 | **SPO199** | **Costo** 100€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

## YOGA PER TUTTI

Il corso, aperto a tutti, propone un percorso completo per il benessere psicofisico, integrando posture, respiro e meditazione per favorire forza, flessibilità e una profonda consapevolezza di sé.

**Docente** Miriam Mancini

**Quando** Martedì 19:00-20:00 | 15 lez. dal 25/02/25 | **SPO161** | **Costo** 130€

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

## YOGA PER TUTTI (ONLINE)

**Docente** Francesco Battipede

**Quando** Lunedì 19:30-20:30 | 12 lez. dal 24/02/25 | **SPO225** | **Costo** 115€

**Dove** ONLINE

## YOGA TAROT

Un'immersione completa nel mondo dello yoga e dei tarocchi. In ogni incontro, attraverso la pratica di yoga (stili Hatha, Vinyasa, Yin) si esplorerà una tematica diversa delle carte, insieme a mudra, mantra, esercizi di respirazione e meditazioni guidate.

**Docente** Silvia Brocchetti

**Quando** Mercoledì 18:45-20:15 | 11 lez. dal 05/02/25 | **SPO241** | **Costo** 145€

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

## ZUMBA FITNESS (BASE)

La Zumba Fitness è un'attività fisica che coniuga danza e fitness, proponendo coreografie dinamiche e coinvolgenti su musiche latine, per un allenamento completo ed efficace, adatto a tutti i livelli di preparazione.

**Docente** Vigdis Glad

**Quando** Venerdì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 31/01/25 | **SPO216** | **Costo** 100€

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

---

**DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI DI SPORT E FITNESS DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.**

---

## BURATTINI LEGGERI

Durante il corso si imparano a costruire burattini di carta che serviranno per allestire storie brevi, poetiche, comiche, surreali e danze. Partendo da diversi tipi di carta, si apprenderanno le tecniche di costruzione che permetteranno di sperimentare l'uso, ai fini espressivo, ludico e teatrale, dei personaggi costruiti.

**Docente** Chicco Colombo

**Quando** Lunedì 17:00-19:00 | 5 lez. dal 14/04/25 | **TEA25** | **Costo** 150€  
Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 14/04/25 | **TEA26** | **Costo** 150€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calciniate del Pesce | Varese

## CREA IL TUO MUSICAL!

Dai vita al tuo musical! Un corso pratico per imparare le tecniche del canto, della danza e della recitazione, e per creare un musical inedito su misura per te e i tuoi compagni di avventura.

**Docente** Simone Pontini

**Quando** Sabato 13:00-15:00 | 6 lez. dal 22/02/25 | **TEA41** | **Costo** 140€

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

## GIÙ LA MASCHERA: LABORATORIO TEATRALE

Un viaggio introspettivo che, attraverso il metodo Stanislavskij, favorisce la scoperta di sé e lo sviluppo delle proprie potenzialità espressive. Il laboratorio culmina in una rappresentazione teatrale, un'esperienza unica per mettere alla prova le competenze acquisite.

**Docente** Annalisa Conti

**Quando** Martedì 19:00-20:30 | 15 lez. dal 11/02/25 | **TEA31** | **Costo** 180€

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

## IL TEATRO TI SALVA LA VITA!

Sentiti libero di essere te stesso. Attraverso il lavoro sul corso e l'utilizzo del testo, scoprirai le tue potenzialità nascoste e imparerai a esprimere la tua autenticità. In un ambiente accogliente e di supporto, troverai la forza di superare i tuoi limiti e raggiungere una nuova consapevolezza di te stesso.

**Docente** Elisa Renaldin e Daniele Braiuca

**Quando** Lunedì 21:00-23:00 | 12 lez. dal 10/02/25 | **TEA28** | **Costo** 140€

**Dove** Parrocchia di S. Grato Bobbiate (Auditorium) | Piazza E. Bossi | Bobbiate

## I NONNI RACCONTANO

Il corso esplora la comunicazione corporea, il racconto e la narrazione. Attraverso giochi e esercizi, si sviluppano consapevolezza del corpo, memoria e tecniche narrative, lavorando su fiabe e testi classici.

**Docente** Betty Colombo

**Quando** Giovedì 17:00-19:00 | 4 lez. dal 06/03/25 | **TEA33** | **Costo** 120€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calciniate del Pesce | Varese

## LETTURA A VOCE ALTA

Il corso insegna a leggere ad alta voce, sviluppando voce, gestualità, ritmo ed espressività. Stimola la connessione emotiva con gli ascoltatori, arricchendo l'immaginazione e il vocabolario attraverso la pratica.

**Docente** Betty Colombo

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 4 lez. dal 04/03/25 | **TEA32** | **Costo** 120€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calciniate del Pesce | Varese

## LETTURA DEGLI ALBI ILLUSTRATI

Il corso esplora gli albi illustrati, analizzando la loro struttura, l'illustrazione, il testo e la lettura pubblica. Un percorso pratico che prevede un lavoro collettivo sia in sede di analisi che nella lettura al pubblico. Date: 25/01, 08/02, 15/02, 01/03.

**Docente** Betty Colombo

**Quando** Sabato 10:30-12:30 | 4 lez. dal 25/01/25 | **TEA34** | **Costo** 120€

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

## TEATRO DELLE OMBRE

Il corso esplora il teatro delle ombre, insegnando tecniche espressive e storytelling tramite immagini, musica e luci. Include costruzione di sagome, improvvisazioni e allestimenti di storie in ombra.

**Docente** Chicco Colombo

**Quando** Lunedì 17:00-19:00 | 5 lez. dal 03/02/25 | **TEA16** | **Costo** 150€

Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 03/02/25 | **TEA17** | **Costo** 150€

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

## TEATRO KAMISHIBAI

Il corso sul teatro di carta moderno di Chicco Colombo insegna a raccontare storie attraverso disegni e suoni. I partecipanti lavorano in coppie, creando e presentando opere teatrali kamishibai.

**Docente** Chicco Colombo

**Quando** Lunedì 17:00-19:00 | 5 lez. dal 10/03/25 | **TEA14** | **Costo** 150€

Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 10/03/25 | **TEA27** | **Costo** 150€

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

## TEATRO DI COMUNITÀ - TEATRO IMPRO

Lasciati coinvolgere dal potere trasformativo del teatro! Attraverso l'improvvisazione, svilupperai competenze chiave e creerai storie uniche in un'esperienza di gruppo coinvolgente.

**Docente** Michele Todisco

**Quando** Venerdì 20:00-22:00 | 15 lez. dal 14/02/25 | **TEA40** | **Costo** 200€

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

## TEATRO DI IMPROVVISAZIONE

Un percorso formativo che stimola la creatività e la spontaneità. Attraverso esercizi e giochi teatrali, imparerai a superare i limiti dell'immaginazione, reagire con prontezza e costruire storie uniche nel momento presente.

**Docente** I Plateali, Giovanni Cioffi

**Quando** Lunedì 21:00-23:00 | 12 lez. dal 10/03/25 | **TEA35** | **Costo** 160€

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

---

ALCUNI CORSI DI TEATRO PREVEDONO L'USO DI UN TAPPETINO,  
A CARICO DEL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA  
DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

---

+9  
ANNI

## DISEGNO MANGA BASE

Un corso dedicato ai giovani appassionati di manga. Imparerai a creare personaggi originali e a sviluppare le tue storie, dando libero sfogo alla creatività.

**Docente** Cristina Barco

**Quando** Mercoledì 15:30-17:00 | 5 lez. dal 19/02/25 | **ART50** | **Costo** 85€

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

10-16  
ANNI

## FUMETTI: INTRODUZIONE AL DISEGNO

Corso teorico e pratico di disegno fumetti. Esploreremo le origini dei supereroi e i materiali da disegno, espressioni del volto, anatomia e dinamica del corpo.

**Docente** Crazy Comics & Games

**Quando** Giovedì 17:00-18:30 | 3 lez. dal 27/02/25 | **ART48** | **Costo** 90€

**Dove** Crazy Comics & Games | Via Delle Medaglie d'Oro, 8 | Varese

9-14  
ANNI

## HIP-HOP, WAACKING, AFRO, COMMERCIAL

Un viaggio appassionante nel mondo della danza urbana! Un'opportunità unica per sperimentare stili come hip hop, waacking e afro.

Open day: 24/01/25 (18:00-19:00), Piazza Motta 4, Varese.

**Docente** Alessia Polisenò

**Quando** Venerdì 16:30-17:30 | 12 lez. dal 07/02/25 | **BAL46** | **Costo** 100€

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

6-10  
ANNI

## PICCOLI CINOFILI

Attività assistita di Pet Therapy (AAA) per bambini. Attività teoriche e pratiche, tra cui riconoscimento delle razze, attività con cane e coniglio, giochi ludici e lettura assistita con gli animali. La frequenza alle lezioni è riservata ai minori non accompagnati da adulti. Si prega di non portare il proprio cane al corso.

**Docente** Alessandra Gandini di Doctor Dog Pet Therapy

**Quando** Sabato 11:00-12:30 | 4 lez. (una ogni 2 settimane) dal 01/03/25  
**GRE27** | **Costo** 80€

**Dove** Dog's Avenue ASD | Via Provinciale la Rasa, 7 | 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**

4-15  
ANNI

## CERAMIKIDS: MANI IN PASTA!

Laboratorio creativo di ceramica per bambini. Modella, crea e dai vita alle tue opere con l'argilla. Anche i genitori possono partecipare (iscrizione obbligatoria, quota individuale). Materiale non incluso da acquistare in loco (ca 5€).

**Docente** Manuela Palmas

**Quando** Sabato 14:00-16:00 | 1 lez. il 15/02/25 | **CER9** | **Costo** 18€  
Sabato 14:00-16:00 | 1 lez. il 15/03/25 | **CER10** | **Costo** 18€  
Sabato 14:00-16:00 | 1 lez. il 05/04/25 | **CER11** | **Costo** 18€  
Sabato 14:00-16:00 | 1 lez. il 17/05/25 | **CER12** | **Costo** 18€

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

5-12  
ANNI

## 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. Materiale incluso.

**Docente** Giorgio Stabilini **Costo** 160€ (coppia genitore-figlio)

**Quando** Sabato 10:00-12:00 | 6 lez. dal 08/03/25 | **ENO20**

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

6-13  
ANNI

## PIZZAKIDS - PIZZAIOLI PER UN GIORNO

I bambini imparano a preparare pizze, impastando e decorando. Alla fine, potranno gustare le loro creazioni insieme. I genitori sono invitati a partecipare al pranzo, previa prenotazione. Materiale incluso.

**Docente** Antonello Cioffi

**Quando** Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 09/03/25 | **ENO36** | **Costo** 18€  
Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 13/04/25 | **ENO37** | **Costo** 18€

**Dove** La Piedigrotta Varese | Via G. D. Romagnosi, 9 | Varese

6-11  
ANNI

## INGLESE: OLTRE LA SCUOLA

Il corso, pensato per bambini, combina gioco, lettura e conversazione per un apprendimento divertente e coinvolgente.

**Docente** Annalisa Colombelli

**Quando** Martedì 16:30-17:30 | 10 lez. il 18/02/25 | **LIN109** | **Costo** 78€

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

7-10  
ANNI

## INGLESE

Un'avventura linguistica per i più piccoli! Attraverso giochi e attività creative, imparerai l'inglese in modo divertente e coinvolgente.

**Docente** Marica Zarini

**Quando** Martedì 17:00-18:00 | 10 lez. il 18/02/25 | **LIN106** | **Costo** 78€

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

11-14  
ANNI

## INGLESE: OLTRE LA SCUOLA

Il corso, pensato per ragazzi, combina gioco, lettura e conversazione per un apprendimento divertente e coinvolgente.

**Docente** Annalisa Colombelli

**Quando** Sabato 16:00 - 17:00 | 10 lez. dal 22/02/25 | **LIN108** | **Costo** 70€

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

6-11  
ANNI

## SPAGNOLO

Un viaggio divertente nel mondo della lingua spagnola! Canzoni, giochi e attività pratiche per far scoprire ai bambini la gioia di imparare una nuova lingua.

**Docente** Laura Beatriz Pitrella

**Quando** Martedì 16:30-18:00 | 10 lez. dal 25/02/25 | **LIN117** | **Costo** 105€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

8-14  
ANNI

## CHITARRA

Un percorso musicale per giovani chitarristi! Il corso propone un approccio ludico e creativo all'apprendimento della chitarra. Strumento personale richiesto.

**Docente** Giuseppe Croci

**Quando** Sabato 15:30-16:30 | 7 lez. dal 15/02/25 | **MUS48** | **Costo** €80

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

8-18  
ANNI

## AVVIAMENTO AL CANOTTAGGIO

Il corso, rivolto a giovani desiderosi di scoprire il mondo del canottaggio, offre una preparazione teorica e pratica, sviluppando abilità fisiche, tecniche e di squadra. Unico requisito: saper nuotare.

**Docente** Guido Ferrario

**Quando** Lunedì e Giovedì 17:30-18:30 (orari flessibili su richiesta)  
24 lez. dal 03/03/25

**SPO198** | **Costo** 180€ (+20€ iscrizione/ass./tesseramento FIC)

**Dove** Canottieri Varese A.S.D. | Via Dei Canottieri, 21 | Varese

6-11  
ANNI

## PATTINAGGIO ARTISTICO A ROTELLE

Il corso è rivolto ai bambini desiderosi di avvicinarsi al mondo del pattinaggio artistico a rotelle. Imparerai le basi della tecnica, affinando equilibrio e coordinazione, divertendoti a creare coreografie originali. Pattini a rotelle (non in linea) personali richiesti.

**Docente** Sara Ragni

**Quando** Mercoledì 17:30-18:30 | 12 lez. dal 26/02/25 | **SPO227** | **Costo** 120€

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

13-20  
ANNI

## PILATES YOUNG

Un programma completo di allenamento fisico pensato appositamente per ragazzi, per migliorare forza, flessibilità e coordinazione attraverso esercizi mirati e personalizzati.

**Docente** Alba Francesca

**Quando** Lunedì 16:45-17:30 | 12 lez. dal 24/02/25 | **SPO179** | **Costo** 110€

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

6-12  
ANNI

## TEATRO

Un percorso teatrale ludico-creativo progettato per stimolare l'espressività dei bambini e favorire la comunicazione e la collaborazione. Il percorso culminerà in una rappresentazione finale.

**Docente** Federica Rini

**Quando** Giovedì 16:30-17:30 | 12 lez. dal 13/02/25 | **TEA29** | **Costo** 80€

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

6-10  
ANNI

## LABORATORIO DI PEDAGOGIA TEATRALE PER BAMBINI

Un teatro come strumento pedagogico, in cui attraverso il gioco, le dimensioni dello spazio, della voce, del racconto, della musica, degli oggetti si sviluppa la fantasia, l'immaginario e la gioia della creatività.

**Docente** Marco Rodio – Teatro Franzato

**Quando** Martedì 16:30-17:30 | 16 lez. dal 04/02/25 | **TEA36** | **Costo** 160€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

14-18  
ANNI

## LABORATORIO DI PEDAGOGIA TEATRALE PER RAGAZZI

Un laboratorio pratico e creativo, fisico e vocale, sugli individui e sul gruppo, con stili e tecniche attinti dal lavoro dell'attore e del teatro contemporanei, per conoscere, sperimentare e sviluppare i propri talenti fino alla realizzazione di una performance.

**Docente** Marco Rodio – Teatro Franzato

**Quando** Martedì 17:30-19:00 | 18 lez. dal 04/02/25 | **TEA37** | **Costo** 260€

**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Loc. Calcinatè del Pesce | Varese

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.



*In occasione del 30esimo anniversario dell'Accademia Teatro Franzato, Varese Corsi dedica una collaborazione speciale con una delle principali istituzioni di Pedagogia Teatrale europee, fortemente radicata nella vita teatrale nel nostro territorio. Con una storia consolidata e un approccio educativo di qualità, l'Accademia diventa il punto di riferimento per scoprire e coltivare il proprio talento artistico. Un'occasione per vivere il teatro come esperienza di crescita e creatività.*

### INTRODUZIONE AL DOPPIAGGIO

Il corso si suddivide in due parti: una prima parte teorica in cui si affrontano dizione, fonetica e respirazione; una seconda più pratica in cui si lavora su testi con il solo uso della voce come strumento recitativo. Nel corso si parlerà anche della storia del doppiaggio.

**Docente** Maura Marenghi – Teatro Franzato

**Quando** Lunedì 21:00-23:00 | 8 lez. dal 27/01/25 | **TEA39** | **Costo** 150€

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

6-10  
ANNI

### LABORATORIO DI PEDAGOGIA TEatraLE PER BAMBINI

Un teatro come strumento pedagogico, in cui attraverso il gioco, le dimensioni dello spazio, della voce, del racconto, della musica, degli oggetti si sviluppa la fantasia, l'immaginario e la gioia della creatività.

**Docente** Marco Rodio – Teatro Franzato

**Quando** Martedì 16:30-17:30 | 16 lez. dal 04/02/25 | **TEA36** | **Costo** 160€

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

14-18  
ANNI

### LABORATORIO DI PEDAGOGIA TEatraLE PER RAGAZZI

Un laboratorio pratico e creativo, fisico e vocale, sugli individui e sul gruppo, con stili e tecniche attinti dal lavoro dell'attore e del teatro contemporanei, per conoscere, sperimentare e sviluppare i propri talenti fino alla realizzazione di una performance.

**Docente** Marco Rodio – Teatro Franzato

**Quando** Martedì 17:30-19:00 | 18 lez. dal 04/02/25 | **TEA37** | **Costo** 260€

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

### LABORATORIO DI PEDAGOGIA TEatraLE PER ADULTI

Un percorso di ricerca e sperimentazione sul lavoro dell'attore nel teatro contemporaneo, destinato ad adulti. Training di base, lavoro su se stessi e sul gruppo, esercizi drammaturgici fisici e vocali, improvvisazioni e montaggio. Creazioni di situazioni sceniche e specifici lavori sul personaggio volti alla costruzione di uno spettacolo.

**Docente** Marco Rodio – Teatro Franzato

**Quando** Martedì 20:30-22:30 | 16 lez. dal 04/03/25 | **TEA38** | **Costo** 290€

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

Varese Corsi e VareseNews danno vita ad un nuovo HUB della formazione: Materia, nel borgo di Sant'Alessandro a Castronno. Una sinergia finalizzata a favorire la partecipazione dei cittadini dei comuni a sud di Varese. Una collaborazione orientata a valorizzare la creatività e la condivisione, a sviluppare nuovi percorsi di formazione sempre più innovativi ed attenti alle richieste del pubblico. Un'opportunità per esplorare nuove passioni e arricchire il territorio con competenze e idee.

## ARTE FLOREALE PER PRINCIPIANTI: COMPOSIZIONI PASQUALI

Libera la tua creatività e realizza composizioni floreali pasquali uniche ed eleganti, utilizzando esclusivamente materiali naturali e di stagione. Sotto la guida esperta di un fiorista, imparerai le tecniche per creare centrotavola, bouquet e decorazioni originali, nel pieno rispetto dell'ambiente. Materiale floreale a cura del corsista (ca 25€).

**Docente** Michela Bertolotti

**Quando** Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 26/03/25 | **ART85** | **Costo** 70€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## RECUPERO CREATIVO: DAI VITA A VECCHI OGGETTI TRA PITTURA E PICCOLI RESTAURI

Workshop di restauro creativo rivolto a mobili in legno. Utilizzeremo una varietà di tecniche pittoriche e materiali di recupero per dare nuova vita a sedie, tavolini e altri oggetti. Materiale a cura del corsista.

**Docente** Chiara Achini (@la\_merla\_art)

**Quando** Giovedì 20:00-22:00 | 6 lez. dal 06/03/25 | **ART86** | **Costo** 150€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## SCRAPBOOKING

Un viaggio nella creatività per realizzare un album dei ricordi con materiali naturali, carte colorate, timbri e decorazioni. Include una passeggiata per raccogliere materiali naturali.

**Docente** Elena Cervellera

**Quando** Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 22/03/25 | **ART87** | **Costo** 80€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## TECNICHE PITTORICHE ANTICHE

Un viaggio affascinante nel mondo delle antiche tecniche pittoriche: dal graffito all'incisione, dalla tempera all'uovo al mosaico vitreo a tecnica diretta. Il corso include un laboratorio teorico e pratico.

**Docente** Chiara Colombo e Milena Maesani (restauratrici)

**Quando** Giovedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 06/03/25 | **ART88** | **Costo** 130€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## COME PRODURRE UN FILM INDIPENDENTE

Un percorso pratico dalla scelta della sceneggiatura al casting, lo studio del budget, e la produzione, fino alla distribuzione della propria opera prima.

**Docente** Raffaele Piscopiello (produttore)

**Quando** Mercoledì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **COM13** | **Costo** 100€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## COME SCRIVERE UNA SCENEGGIATURA

Introduzione alle basi della scrittura cinematografica, con un focus sulle tecniche e regole della narrazione. Il corso analizza storie della mitologia antica per arrivare all'applicazione nelle opere cinematografiche che hanno fatto la storia.

**Docente** Manuel Sgarella (giornalista e autore)

**Quando** Mercoledì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 05/03/25 | **COM14** | **Costo** 100€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## COMUNICAZIONE EFFICACE

Impara a comunicare in modo efficace e a costruire relazioni solide. Il corso ti fornirà gli strumenti per migliorare la tua comunicazione verbale e scritta, superando le barriere che ostacolano il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

**Docente** Alessandra Borsani e Ileana Cestari

**Quando** Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 22/03/25 | **COM12** | **Costo** 80€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## IL GIORNALINO - GIORNALISMO PER PRINCIPIANTI E APPASSIONATI

Il corso è rivolto a chi desidera intraprendere un percorso formativo nel mondo del giornalismo, approfondendo le tecniche di ricerca, verifica delle fonti e redazione di contenuti informativi. Con un focus sul giornalismo locale, il corso offre un'esperienza pratica di redazione.

**Docente** Maria Carla Cebrelli (giornalista)

**Quando** Martedì 18:30-19:30 | 5 lez. dal 04/03/25 | **COM15** | **Costo** 90€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## CORSO DI BISCOTTI ARTIGIANALI

Un corso per imparare a preparare tre tipi di biscotti artigianali, perfetti da replicare a casa e condividere con famiglia e amici.

**Docente** Elena Cervellera

**Quando** Sabato 14:00-16:00 | 4 lez. dal 29/03/25 | **ENO40** | **Costo** 130€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## MATERIA PRIMA

Un ciclo di incontri pratici per imparare a creare pasta fatta in casa, dalle tagliatelle alla pasta ripiena come i tortelli di zucca, fino alle orecchiette con farina di semola.

**Docente** Elena Cervellera

**Quando** Martedì 18:00-20:00 | 4 lez. dal 18/02/25 | **ENO41** | **Costo** 180€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## VERDURE DI STAGIONE, GIARDINIERE E CONSERVE

Un ciclo di incontri per scoprire come valorizzare i prodotti di stagione e trasformarli in giardinieri e conserve gustose.

**Docente** Elena Cervellera

**Quando** Mercoledì 18:00-20:00 | 4 lez. dal 26/02/25 | **ENO42** | **Costo** 180€

**Dove** Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## CUCITO CREATIVO

Ago, filo e stoffa per esplorare la propria creatività e realizzare un personaggio di stoffa unico e personalizzato.

**Docente** Elena Cervellera

**Quando** Sabato 14:00-16:00 | 4 lez. dal 01/03/25 | **CUC6** | **Costo** 90€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## LEGGERE DI GUSTO

Un percorso di letture guidate e degustazioni, pensato per chi desidera riscoprire il piacere della lettura nel corso di un aperitivo condiviso. Il corso, strutturato in 3 moduli, prevede l'analisi di romanzi ispirati al cibo, la preparazione di ricette e la condivisione di momenti di convivialità. Orari di ogni modulo: 18:00-19:30 (prime 2 lezioni), 18:00-21:00 (ultima lezione). Comunicare eventuali intolleranze.

**Docente** Chiara Galazzetti

**Quando** Lunedì 18:00-19:30, 18:00-21:00 | 9 lez. dal 03/03/25

**CUL69** | **Costo** 120€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## IL CALCIO IN PUNTA DI DITO

Un corso dedicato all'apprendimento del Subbuteo, il classico gioco del calcio da tavolo. Tra teoria e pratica, i partecipanti potranno affinare le proprie abilità, sperimentando colpi tecnici e tattiche di gioco. Età minima 15 anni.

**Docente** Tommaso Guidotti

**Quando** Lunedì 21:00-22:00 | 4 lez. dal 31/03/25 | **GIO6** | **Costo** 100€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## TIKTOK: CREA CONTENUTI DI SUCCESSO

Un corso per scoprire TikTok e padroneggiare la creazione di video brevi e coinvolgenti. Dall'introduzione alla piattaforma e ai suoi algoritmi fino alla realizzazione pratica di contenuti personalizzati, il corso guida i partecipanti nello sviluppo di un'identità creativa, nella scrittura di script efficaci, nelle tecniche di ripresa e montaggio, e nell'analisi delle performance per migliorare la strategia.

**Docente** Luciano Cefariello e Ilaria Annoni

**Quando** Venerdì 18:00-20:00 | 5 lez. dal 21/02/25 | **INF58** | **Costo** 90€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## FRANCESE (A1)

Livello base: Per chi ha già acquisito le primissime competenze linguistiche in lingua francese e desidera consolidarle per imparare a interagire con maggiore sicurezza e fluidità, affrontando situazioni comunicative di vita quotidiana. Libro di testo a cura del corsista.

**Docente** Marina Storari

**Quando** Giovedì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 06/03/25 | **LIN128** | **Costo** 95€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## INGLESE (A1)

Livello base: Un percorso completo per consolidare le prime competenze linguistiche in inglese. Acquisirai vocabolario, grammatica e sicurezza comunicativa per affrontare situazioni quotidiane. Libro di testo a cura del corsista.

**Docente** Barbara Merli

**Quando** Martedì 20:00-21:30 | 12 lez. dal 18/02/25 | **LIN129** | **Costo** 135€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## LABORATORIO DI MUSICA RAP

Un corso per imparare a scrivere, registrare e interpretare canzoni rap in rima attraverso sette punti fondamentali, tra cui ascolto e analisi di brani, scrittura e interpretazione di testi, dinamiche del rap (metrica, rime, flow), tecniche di registrazione, modifica della voce con strumenti digitali, cenni storici sul rap e possibilità di esibizione dal vivo.

**Docente** Lucio Perrone

**Quando** Sabato 16:00-17:30 | 10 lez. dal 08/02/25 | **MUS64** | **Costo** 180€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## SANTIAGO DIETRO CASA. PREPARARSI A UN CAMMINO: CONSIGLI E PRATICA

Un corso pensato per chi desidera affrontare un cammino con la giusta preparazione fisica e mentale. Imparerai come preparare al meglio il tuo zaino, quali attrezzature sono indispensabili e come organizzare il viaggio. Affronteremo temi pratici (scelta delle scarpe, alimentazione, gestione del peso dello zaino) e i consigli per vivere al meglio l'esperienza del cammino. Il corso si concluderà con una camminata di gruppo per mettere in pratica quanto appreso.

**Docente** Marco Giovannelli e Neven Adzaip

**Quando** Lunedì 19:30-21:00 | 5 lez. dal 24/02/25 | **SAL67** | **Costo** 80€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

## TEATRO PER ADULTI

Il corso, curato da Martin Stigol per Progetto Zattera APS, mira a potenziare la comunicazione, le relazioni interpersonali e le abilità espressive attraverso il teatro. Attraverso percorsi ludici e tecniche teatrali, i partecipanti impareranno a osservare il mondo da diverse prospettive, a costruire racconti e a sviluppare la propria autonomia artistica.

**Docente** Martin Stigol

**Quando** Martedì 20:15-22:15 | 10 lez. dal 18/02/25 | **TEA42** | **Costo** 180€

**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno (VA)

---

DOVE NON ESPRESSAMENTE INDICATO, IL MATERIALE NECESSARIO PER I CORSI PRESSO MATERIA DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

---



**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**