

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

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

oppure nelle sedi ufficiali:

Aule e Salone Motta Piazza Motta, 4 (Varese)

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

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

REGOLAMENTO

L'**iscrizione** ai corsi presenti sul catalogo o su 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

Personе 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; 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 Raffaela 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 Raffaela 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 Polisenò

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
031.337 16 61
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



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

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

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

METERELOGIA (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'ETÀ 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 Zvonello

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

Dove Games Academy Varese | Via Magenta, 13 | Varese



ACADEMY

ESCI DAL GREGGE ENTRA IN

ACADEMY



CONFCOMMERCIO
PROVINCIA DI VARESE

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

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.

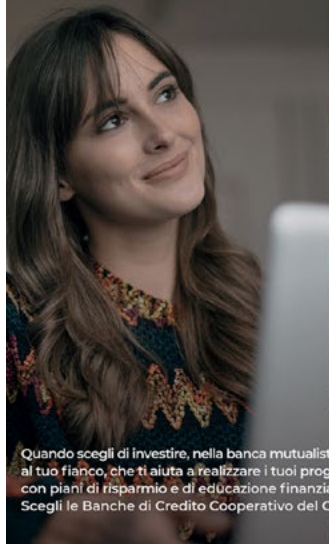
Docente Luca Marchese

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

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

www.euroisolamenti.it

f 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. Calcinatate 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 25^a 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 12^a 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 Commisssu

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 graduali, 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** 80€

Giovedì 20:35-21:25 | 15 lez. dal 30/01/25 | **SPO213** | **Costo** 80€

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

 **Regione Lombardia**
Sistema Sanitario
Struttura sanitaria accreditata con il SSN
n. 255 con D.R. 49084 del 17.03.2000



LO SPORT È SALUTE



Per un'attività fisica in tutta sicurezza, è obbligatorio il **certificato medico sportivo**. Esegui la tua visita al Centro Beccaria con una **tariffa dedicata** agli iscritti a Varese Corsi.

- ▶ Visite sportive agonistiche
- ▶ Visite sportive non agonistiche

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

0332 188 0700 / medicinasportiva@centrobeccaria.it

Ambulatorio Medicina Sportiva

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

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. Calcinatè 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. Calcinate 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. Calcinate 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. Calcinate 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. Calcinate 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. Calcinate 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**
- @arredodesignvarese**
- @arredo-design-srl**
- @arredodesign_va**