VARESE CORSI

CULTURA. SPORT. NATURA.

NUOVI CORSI

APRILE MAGGIO 2025

CI SONO SEMPRE NUOVI CORSI! RIMANI AGGIORNATO!

iscrizioni su

varese-corsi.it

COMUNE DI VARESE

INDICE

INFORMAZIONI	p. 3
ARTE	p. 4
BALLO	p. 6
CASA, GIARDINO E ANIMALI	p. 9
CERAMICA	p. 11
COMUNICAZIONE	p. 11
CUCINA	p. 13
CUCITO E MAGLIA	p. 16
CULTURA	p. 17
ESTETICA	p. 19
FOTOGRAFIA	p. 19
GIOCHI E CARTE	p. 20
INFORMATICA E DIGITAL	p. 22
LINGUE	p. 24
MENTE	p. 27
MUSICA	p. 29
SALUTE E BENESSERE	p. 30
SPORT E FITNESS	p. 32
TEATRO	p. 38

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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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
Persone con **invalidità civile superiore al 45%**
Invalidi sul lavoro con invalidità superiore al 33%
Per queste categorie di utenti, una **riduzione del 15%** viene implementata automaticamente al momento dell'iscrizione ai corsi, previo caricamento della documentazione necessaria. Successivamente, la segreteria provvederà a verificare la documentazione richiesta. **La riduzione verrà applicata anche per chi acquista più corsi in contemporanea (solo se l'iscritto è la stessa persona) e per più componenti iscritti appartenenti allo stesso nucleo familiare**: per queste ultime due categorie il 15% verrà applicato a partire dal secondo corso acquistato.

Per un'approfondita descrizione di ciascun corso, consulta il portale **www.varese-corsi.it**; 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.

HUB VARESE CORSI

Via C. Maggiora, 10 - Loc. Calcinate del Pesce (Varese)
Orari di apertura al pubblico:
lunedì - venerdì 09.00-13.00 | 14.00-18.00

SEGRETERIA

Piazza Motta, 4 - Varese
Orari di apertura al pubblico:
lunedì - venerdì 09.00-13.00 | 14.00-18.00

SEGUICI SUI SOCIAL!

@varesecorsiofficial @varesecorsi.official @Varese Corsi

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 28/04/25 | **ART96** | **Costo** 175€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ARTE FLOREALE PER PRINCIPIANTI: COMPOSIZIONI PASQUALI

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 (c.a. 20€ a lezione).
Docente Michela Bertolotti
Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 26/03/25 | **ART85** | **Costo** 70€
Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

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 Stella Keller
Quando Sabato 15:00-18:00 | 1 lez. il 12/04/25 | **ART94** | **Costo** 55€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | 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 | 4 lez. dal 05/05/25 | **ART95** | **Costo** 56€

Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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
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

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

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 Raffaela Selmo
Quando Domenica 10:00-12:30 | 8 lez. dal 06/04/25 | **ART57** | **Costo** 145€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

RECUPERO CREATIVO: DAI VITA A VECCHI OGGETTI TRA PITTURA E PICCOLI RESTAURI

Recupero di vecchi mobili di legno (sedie, sgabelli, tavolini, tavole di legno, scatole da portare al primo incontro) con le basi della pittura creativa: acrilici, bombolette spray, uniposka, carta di recupero e vari materiali.
Docente Chiara Achini
Quando Giovedì 20:00-22:00 | 6 lez. dal 20/03/25 | **ART86** | **Costo** 150€
Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

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 Martedì 20:30 - 22:30 | 5 lez. dal 06/05/25 | **ART93** | **Costo** 80€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

Quando Mercoledì 20:00 - 22:00 | 5 lez. dal 07/05/25 | **ART92** | **Costo** 80€
Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via A. Oriani, 121 | Varese

ARTE

SCRAPBOOKING

Un viaggio nella creatività per realizzare un album dei ricordi con materiali naturali, carte colorate, timbri e decorazioni. È inclusa 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

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.

BALLO

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Docente Sabina Gomiero
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

PRINCIPIANTI 2

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 03/05/25 | **BAL87** | **Costo** 95€

BASE 2

Consolida le tue abilità nei balli di gruppo, rafforzando le basi e ampliando il tuo repertorio coreografico.
Quando Lunedì 17:15-18:15 | 10 lez. dal 05/05/25 | **BAL88** | **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 | 5 lez. dal 14/05/25 | **BAL84** | **Costo** 50€
Dove Pal.Sc.El. S.G.Bosco | Via A. Busca, 14 | Varese

PIZZICA SALENTINA - BASE 2 (ESTATE)

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.
Docente Silvia Laudisio, Paolo Melgiovanni
Quando Martedì 21:00 - 22:15 | 5 lez. dal 06/05/25 | **BAL90** | **Costo** 48€
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.

TANGO ARGENTINO

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

PRINCIPIANTI

Richiesti 3 mesi di studio.
Quando Lunedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL64** | **Costo** 120€

PRINCIPIANTI 2

Richiesti 3/6 mesi di studio.
Quando 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

Richiesto 1 anno di studio.
Quando 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 2° LIVELLO

Richiesti 3 anni di studio.
Quando Lunedì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 07/04/25 | **BAL58** | **Costo** 120€

AVANZATO

Richiesti 2 anni di studio.
Quando Mercoledì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 02/04/25 | **BAL59** | **Costo** 120€

ENERGY UP
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

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 Centro Gulliver Varese, Orti di Bregazzana
Quando Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 26/04/25 | **GRE18** | **Costo** 50€
Dove Orti di Bregazzana | Via del Giglio, 51 | Bregazzana

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

AGRICOLA
HOME&GARDEN

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

CERAMICA

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 05/04/25 | **CER11** | **Costo** 18€
Sabato 14:00-16:00 | 1 lez. il 17/05/25 | **CER12** | **Costo** 18€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

LABORATORIO DI CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE DELL'ARGILLA

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

Docente Manuela Palmas
Quando Lunedì 16:00-18:00 | 5 lez. dal 24/03/25 | **CER16** | **Costo** 78€
Lunedì 18:30-20:30 | 5 lez. dal 24/03/25 | **CER14** | **Costo** 78€
Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 24/03/25 | **CER15** | **Costo** 78€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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 | 5 lez. dal 06/05/25 | **CER17** | **Costo** 80€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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 05/04/25 | **CER6** | **Costo** 30€
Sabato 16:00-18:00 | 1 lez. il 17/05/25 | **CER7** | **Costo** 30€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

COMUNICAZIONE

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 Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 22/03/25 | **COM12** | **Costo** 80€
Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

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 Academy Confcommercio, Eri Garuti
Quando Martedì 20:30-22:30 | 4 lez. dal 25/03/25 | **COM3** | **Costo** 180€
Dove ONLINE

GIORNALISMO SPORTIVO

Esplora la storia del giornalismo sportivo, dalle origini ai grandi eventi, con esperti come Beccantini, Cova e Pacor. Scegli tra lezioni in presenza o online, comunicando la tua preferenza alla Segreteria dopo l'iscrizione.

Docente Flavio Vanetti
Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 23/04/25 | **COM6** | **Costo** 50€
Dove ONLINE e Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PILLOLE DI SCRITTURA PER PRENDERTI CURA DI TE

Esplora la tua interiorità attraverso la scrittura: un laboratorio per scoprire la tua identità, storia ed emozioni. Usa la scrittura come strumento di crescita personale in un ambiente accogliente: un'esperienza di trasformazione e condivisione.

Docente Elisabetta Molteni
Quando Martedì 20:45-22:15 | 4 lez. dal 22/04/2025 | **COM17** | **Costo** 70€
Dove ONLINE

COMUNICAZIONE

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

SCRITTURA CREATIVA 2.0: RI-CONOSCERSI CON STILE

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 16/05/25 | **COM18** | **Costo** 80€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

CUCINA

BISCOTTI ARTIGIANALI

Impara a preparare biscotti artigianali di diverso tipo, 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 Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

CASSOEULA

Impara a preparare la cassoeula, un piatto saporito ma leggero, dove la carne di maiale si fonde con la dolcezza delle verze. Impara a dosare gli ingredienti e a gestire le cotture per un risultato eccellente. Degusta la tua cassoeula a fine 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

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

DEGUSTAZIONE DI VINO IN CASCINA

Scopri i segreti del vino a Cascina Rocchetto: lezione teorica e pratica di degustazione con 3 calici, seguita da aperitivo. Un viaggio tra i sapori delle vigne varesine.
Docente Marco Dossi (Chef)
Quando Giovedì 19:00-21:00 | 1 lez. il 12/06/25 | **ENO51** | **Costo** 50€
Dove Cascina Ronchetto | Via Mugnai, 52 | Morazzone

PASQUA 2.0: UN MENÙ ORIGINALE PER STUPIRE I TUOI OSPITI

Crea un menù pasquale innovativo con ingredienti di stagione: antipasto, primo, secondo e crema per la colomba. Ingredienti inclusi, porta il tuo grembiule.
Docente Marco Dossi (Chef)
Quando Mercoledì 19:00-21:00 | 1 lez. il 09/04/25 | **ENO49** | **Costo** 45€
Dove Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | 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
Dove Ristorante La Paranza | Via E. Morosini, 13 | Varese

POMERIGGIO

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

SERA

Quando Martedì 18/03/25 e Mercoledì 19/03/25 18:30 - 21:30
2 lez. | **ENO30** | **Costo** 120€

6-13 ANNI

PIZZAKIDS - PIZZAIOLI PER UN GIORNO

Un laboratorio creativo dove i bambini impasteranno e decoreranno le loro pizze, per poi gustarle insieme in un delizioso pranzo. Materiale e pranzo bambini incluso; i genitori potranno prenotare il proprio pasto (a pagamento).
Docente La Piedigrotta Varese
Quando Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 13/04/25 | **ENO37** | **Costo** 18€
Dove La Piedigrotta Varese | Via G. D. Romagnosi, 9 | 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 23/03/25 | **ENO47** | **Costo** 45€
Dove Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

SFIDA AI FORNELLI

Sfida culinaria a squadre: "mystery box" con ingredienti a sorpresa per creare una cena di due portate. Chef esperti guideranno la sfida, decretando il team vincitore. Ingredienti inclusi. Comunicare allergie/intolleranze alla Segreteria.

Docente Marco Dossi (Chef)
Quando Venerdì 19:00-21:00 | 1 lez. il 11/04/25 | **ENO48** | **Costo** 45€
Dove Love In The Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

IL GREMBIULE DA CUCINA, DOVE NECESSARIO, DEVE ESSERE REPERITO DIRETTAMENTE DAL CORSISTA. PER MAGGIORI INFORMAZIONI, SI PREGA DI CONSULTARE IL SITO VARESE-CORSI.IT O CONTATTARE LA SEGRETERIA.

MAGLIA

Docente Laura Beatriz Pitrella
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

BASE 2

Hai imparato le basi della maglia? Questo corso è il passo successivo per approfondire le tue competenze e realizzare progetti ambiziosi. Rivolto a chi ha già familiarità con le tecniche di base.

Quando Lunedì 17:30-19:00 | 5 lez. dal 14/04/25 | **CUC12** | **Costo** 60€

INTERMEDIO 2

Approfondisci tecniche e conoscenze di Maglia, realizzando progetti più complessi e dando libero sfogo alla tua creatività. Rivolto a chi ha già buone basi di maglia.

Quando Lunedì 19:00-20:30 | 6 lez. dal 19/05/25 | **CUC11 | Costo** 75€

TAGLIO E CUCITO (INTERMEDIO)

Un corso pensato per chi ha già una conoscenza base del cucito a mano e desidera approfondire le proprie competenze sartoriali.

Docente Pamela Cianci

Quando Mercoledì 20:00-22:00 | 6 lez. dal 21/05/25 | **CUC9** | **Costo** 80€
Sabato 09:00-11:00 | 6 lez. dal 24/05/25 | **CUC8** | **Costo** 80€

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

UNCINETTO (INTERMEDIO)

Un corso pensato per chi ha già una conoscenza base dell'uncinetto e desidera approfondire le proprie competenze.

Docente Pamela Cianci
Quando Lunedì 20:00-21:30 | 8 lez. dal 28/04/25 | **CUC5** | **Costo** 120€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

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.

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 Martedì 20:15-21:15 | 5 lez. dal 13/05/25 | **CUL70** | **Costo** 40€

AVANZATO

Un corso avanzato di gestione finanziaria, in cui 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 08/04/25 | **CUL46** | **Costo** 40€

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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

STORIA DELLA FILOSOFIA II: L'ETÀ MODERNA (XVII-XVIII SECOLO)

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 23/03/25 | **CUL65** | **Costo** 60€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

UFO LEAKS - VIAGGIO NEI MISTERI PIÙ PROFONDI DELL'UFOLOGIA

Un format innovativo di talk show, con esperti di fama nazionale. 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.

ORO in EURO

I nostri servizi

Compro Oro

Gioielleria

Lingotti e monete

Laboratorio orafo

VISITA IL NOSTRO SHOP ONLINE
www.shop.oroineuro.it

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 | VareseSchianno

FOTOGRAFIA

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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

FOTOGRAFIA DIGITALE 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).

Docente Gianluca Bertoni
Quando Martedì 20:30-22:30 | 7 lez. dal 06/05/25 | **FOT7** | **Costo** 125€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

NATURA IN TASCA: COMPOSIZIONE FOTOGRAFICA CON LO SMARTPHONE

Impara a catturare la bel- lezza della natura con il tuo smartphone 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 Nicora Garden
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

Docente Claudia Livigni
Dove Centro d'Incontro Soranzo | Via A. Oriani, 121 | Varese

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.

Quando Martedì 21:00 - 22:30 | 10 lez. dal 25/03/25 | **GIO7** | **Costo** 95€

INTERMEDIO

Un corso per chi ha già familiarità con le regole del burraco e desidera migliorare le sue abilità, approfondire le strategie di gioco e affinare la tecnica.

Quando Giovedì 21:00 - 22:30 | 6 lez. dal 22/05/25 | **GIO9** | **Costo** 60€

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 Games Academy Varese
Quando Lunedì 19:00-22:00 | 6 lez. dal 28/04/25 | **GIO8** | **Costo** 60€
Dove Games Academy Varese | Via Magenta, 13 | Varese

+15

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

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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

COMPUTER E SMARTPHONE 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 illustrate le funzionalità dello SPID per una gestione ottimale della tua identità digitale.

Docente Cesare Montorfano

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

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.

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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

UN DONO ORIGINALE E DI VALORE.

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.

CONVERSATION IN ENGLISH - ONLINE (A2)

Docente Viviana Santoro
Quando Lunedì 18:00 - 19:00 | 5 lez. dal 28/04/25 | **LIN134** | **Costo** 45€
Dove ONLINE

ENGLISH FOR BEGINNERS (A1/A2)

Docente Vigdis Glad
Quando Venerdì 15:00 - 16:30 | 12 lez. dal 28/03/25 | **LIN111** | **Costo** 155€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ENGLISH FOR INTERMEDIATES (B1)

Docente Vigdis Glad
Quando Venerdì 16:30 - 17:30 | 10 lez. dal 11/04/25 | **LIN120** | **Costo** 88€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ENGLISH IN ACTION: IMPARA DIVERTENDOTI (A2)

Docente Eliana Poillucci
Quando Giovedì 20:00-21:00 | 8 lez. dal 10/04/25 | **LIN133** | **Costo** 70€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

FRANCESE (A1)

Docente Marina Storari
Quando Giovedì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 20/03/25 | **LIN128** | **Costo** 95€
Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

FRANCESE (A1/A2)

Docente Marina Storari
Quando Mercoledì 18:30-19:30 | 8 lez. dal 30/04/25 | **LIN135** | **Costo** 70€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

INGLESE (A0.2)

Docente Barbara Merli
Quando Lunedì 19:00 - 20:00 | 6 lez. dal 19/05/25 | **LIN137** | **Costo** 55€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

INGLESE (A1.2)

Docente Barbara Merli
Quando Martedì 20:00 - 21:30 | 7 lez. dal 13/05/25 | **LIN140** | **Costo** 80€
Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

INGLESE (A1/A2)

Docente Barbara Merli
Quando Lunedì e Giovedì 20:00 - 21:30 | 10 lez. dal 22/05/25
LIN138 | **Costo** 105€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate 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%, avrai un risparmio immediato sul costo del riscaldamento.

SCONTO IN FATTURA
CON FINANZIAMENTO
IN 10 ANNI

Chiamaci o vieni a trovarci
nel nostro showroom a Vedano Olona

Via Fontanelle 1 - Vedano Olona 21040 (VA)
Tel: 0332-866407
info@euroisolamentisrl.it
www.euroisolamentisrl.it
Euroisolamenti srl **euroisolamenti_srl**

LINGUE

INGLESE (B1.2)

Docente Barbara Merli
Quando Giovedì 19:00 - 20:00 | 6 lez. dal 29/05/25 | **LIN139** | **Costo** 55€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

ITALIANO PER STRANIERI

Docente Andrea Bizio
Quando Lunedì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 07/04/25 | **LIN86** | **Costo** 120€
Lunedì 18:30-20:00 | 8 lez. dal 19/05/25 | **LIN130** | **Costo** 100€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

REFRESH YOUR ENGLISH - ONLINE (B1)

Docente Irina Popova
Quando Mercoledì 10:00-11:00 | 10 lez. dal 16/04/25 | **LIN132** | **Costo** 95€
Venerdì 20:30 - 21:30 | 10 lez. dal 02/05/25 | **LIN131** | **Costo** 95€
Dove ONLINE

SPAGNOLO (A0.2)

Docente Laura Beatriz Pitrella
Quando Martedì 18:00 - 19:00 | 8 lez. dal 06/05/25 | **LIN136** | **Costo** 70€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

TEDESCO (B1/B2)

Docente Progetti Da Vivere Srl, 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 complessa e adattiva, e lo stress, una risposta psicofisiologica a situazioni di sovraccarico, saranno al centro di questo incontro. L'obiettivo è offrire una panoramica approfondita di queste tematiche, promuovendo una riflessione attiva e partecipata.

Docente Centro Polispecialistico Beccaria
Quando Mercoledì 13:00-14:00 | 1 lez. il 19/03/25 | **MEN111** | **Costo** 40€
Dove Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

BENESSERE PSICOLOGICO NELLA PERSONA OVER 65, DA DOVE PARTIRE?

Un incontro volto 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 19/03/25 | **MEN118** | **Costo** 40€
Dove Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

DECLUTTERING: ORGANIZZA IL TUO GUARDAROBA E LIBERATI DAL CAOS

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 17/04/25 | **MEN121** | **Costo** 45€

Dove ONLINE

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

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS (ONLINE)

Riduci lo stress quotidiano e rafforza il tuo equilibrio interiore. Tecniche pratiche e scientifiche per gestire l'agitazione mentale e fisica, migliorando il tuo benessere psicofisiologico.

Docente Massimo Viganò

Quando Giovedì 18:30 - 19:30 | 8 lez. il 20/03/25 | **MEN120** | **Costo** 60€

Dove ONLINE

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

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 18/03/25 | **MUS49** | **Costo** 150€
Giovedì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 20/03/25 | **MUS50** | **Costo** 150€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

DEEJAY (INTERMEDIO)

Perfeziona la tua tecnica di DJing intermedio con lezioni di gruppo. Impara mixaggio, catalogazione tracce e utilizzo di diverse console e software.
Docente Mastermax DJ
Quando Lunedì 17:30-18:30 | 6 lez. dal 31/03/25 | **MUS68** | **Costo** 250€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

PIANOFORTE (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 del pianoforte. Lo strumento è messo a disposizione dall'insegnante.
Docente Cristiano Perazzolo
Quando Martedì 19:00-20:00 | 9 lez. dal 13/05/25 | **MUS72** | **Costo** 160€
Lunedì 17:00-18:00 | 7 lez. dal 19/05/25 | **MUS70** | **Costo** 125€
Lunedì 18:00-19:00 | 7 lez. dal 19/05/25 | **MUS71** | **Costo** 125€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 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 | 5 lez. dal 17/05/25 | **MUS69** | **Costo** 90€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

FARMACIA
BERTONI
Buguggiate (Va)

MUSICA

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

CANTO PER STONATI E NON!

Scopri la tua voce e supera la timidezza. Anche gli "stonati" possono imparare a cantare, sviluppando potenziale vocale, espressione e fiducia.

Docente Cristina Barzi
Quando Venerdì 19:30-21:30 | 6 lez. dal 04/04/25 | **MUS66** | **Costo** 130€
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

GENITORI

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 24/03/25 | **SAL57** | **Costo** 40€
Dove Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

GENITORI

DOLCI SOGNI: FISIOLOGIA DEL SONNO INFANTILE

Esploreremo 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

IRIDOLOGIA - 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.

Docente Chiara Misin
Quando Domenica 14:30-16:30 | 2 lez. dal 06/04/25 | **SAL44** | **Costo** 40€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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 | 9 lez. dal 26/04/25 | **SAL70** | **Costo** 135€
Dove Coop Varese | Via F. Daverio, 44 | Varese

NATUROPATIA (BASE)

Un'introduzione teorica e pratica approfondita, esplorando i principi di fitoterapia, floriterapia e aromaterapia. Impara a sfruttare il potere delle piante, dei fiori e degli oli essenziali per favorire il tuo benessere psico-fisico in modo naturale.

Docente Chiara Erika 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

GENITORI

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 24/03/25 | **SAL65** | **Costo** 40€
Dove Centro Polispecialistico Beccaria | Via C. Marrone, 2 | Varese

SALUTE E BENESSERE

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 06/05/25 | **SAL69** | **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 Venerdì 09:30 - 10:30 | 10 lez. dal 11/04/25 | **SAL71** | **Costo** 90€

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

SPORT E FITNESS

AVVICINAMENTO ALLA REGOLARITÀ PER AUTO STORICHE

Sei un neofita appassionato di rally di regolarità? Questo corso ti fornirà tutte le competenze necessarie per iniziare! Imparerai a interpretare i roadbook, a leggere le tabelle di marcia e a utilizzare la strumentazione di bordo. La parte pratica ti preparerà ad affrontare eventi reali, analizzare classifiche e coefficienti, e scegliere l'auto giusta. Inoltre, ti forniremo consigli utili sulle procedure di ricorso.

Docente Angela Bossi, Roberto Boracco, Saverio Mazzalupi

Quando Martedì 08/04/25 20:00-22:30 | 2 lez. | **SPO246** | **Costo** 60€
Sabato 12/04/25 10:00-16:00

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

CORE CONDITIONING (ESTATE)

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 | 9 lez. dal 15/05/25 | **SPO263** | **Costo** 55€

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 | 5 lez. dal 20/05/25 | **SPO297** | **Costo** 45€
Martedì 20:00-21:30 | 5 lez. dal 20/05/25 | **SPO296** | **Costo** 45€

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

FITNESS AL PARCO (ESTATE)

Allenati all'aria aperta e ritrova il tuo benessere! Un corso dinamico e completo, con intensità progressiva, che combina esercizi di mobilità, stretching e tonificazione. Adatto a tutti i livelli, per un allenamento efficace e divertente a contatto con la natura.

Docente Kristian Macheda

Quando Domenica 10:30-11:30 | 15 lez. dal 11/05/25 | **SPO291** | **Costo** 85€

Dove Villa Mylius | Via Gorizia | Varese

GAG ONLINE (ESTATE)

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 | 6 lez. dal 06/06/25 | **SPO264** | **Costo** 50€

Dove ONLINE

GINNASTICA DOLCE (ESTATE)

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 Kristian Macheda

Quando Martedì 11:10-11:55 | 9 lez. dal 13/05/25 | **SPO280** | **Costo** 50€
Giovedì 11:15-12:00 | 8 lez. dal 22/05/25 | **SPO282** | **Costo** 45€

Dove Villa Mirabello | Piazza Motta, 4 | Varese

GINNASTICA FUNZIONALE: CORPO LIBERO E PESI (ESTATE)

Un allenamento che 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 | 6 lez. dal 09/06/25 | **SPO295** | **Costo** 55€

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

GINNASTICA PER TUTTI MANTENIMENTO E POSTURA (ESTATE)

Un allenamento adatto a persone di ogni età e condizione, volto 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 20:35-21:20 | 6 lez. dal 26/05/25 | **SPO278** | **Costo** 35€
Giovedì 20:35-21:20 | 8 lez. dal 22/05/25 | **SPO279** | **Costo** 45€

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

8-99 ANNI GUIDA UNA MACCHININA RADIOCOMANDATA!

Pronto a sfrecciare in pista con una macchinina radiocomandata? Il corso ti guida dalla teoria alla pratica, imparando i segreti dei modelli elettrici e provando l'emozione della guida su un tracciato professionale. Posti limitati, divertimento assicurato! Cauzione di €30,00 per il modello, restituita a fine corso.

Docente Mini Autodromo "La Valletta"

Quando Martedì 17:00-18:30 | 5 lez. dal 29/04/25 | **SPO290** | **Costo** 150€

Dove Mini Autodromo "La Valletta" Città di Varese | Largo Gajard | Varese

INDOOR ROWING

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

Docente Susanna Clerici

Quando 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 Panorama Golf Ssd A.r.l.

Quando Sabato 10:00-11:30 | 4 lez. dal 22/03/25 | **SPO239** | **Costo** 150€
Sabato 10:00-11:30 | 4 lez. dal 26/04/25 | **SPO240** | **Costo** 150€

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 Compagnia Arcieri Città di Varese Asd

Quando Martedì 18:15-19:45 | 3 lez. dal 08/04/25 | **SPO261** | **Costo** 76,50€

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

JU JUTZU 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

PERFORMANCE WORKOUT (ESTATE)

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 | 6 lez. dal 26/05/25 | **SPO265** | **Costo** 45€

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 | 8 lez. dal 01/04/25 | **SPO236** | **Costo** 75€

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

PILATES IN PAUSA PRANZO (ESTATE)

Trasforma la pausa pranzo in un momento dedicato al tuo benessere con il Pilates, un metodo di allenamento a corpo libero che combina forza, flessibilità e coordinazione.

Docente Alba Francesca
Quando Martedì 12:45-13:30 | 9 lez. dal 13/05/25 | **SPO266** | **Costo** 75€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

Quando Mercoledì 13:00-13:45 | 6 lez. dal 04/06/25 | **SPO267** | **Costo** 50€
Dove Hub | Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | Varese

Docente Teresa Sangiorgio
Quando Mercoledì 12:45-13:30 | 7 lez. dal 23/04/25 | **SPO288** | **Costo** 70€

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

PILATES MAT (ESTATE)

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

Quando Giovedì 19:15 - 20:00 | 9 lez. dal 15/05/25 | **SPO268** | **Costo** 75€

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

Quando Sabato 09:00 - 09:45 | 9 lez. dal 17/05/25 | **SPO269** | **Costo** 75€

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

Quando Lunedì 18:45 - 19:30 | 6 lez. dal 26/05/25 | **SPO270** | **Costo** 50€

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

PILATES MAT (ESTATE)

Docente Alba Francesca

BASE

Quando Lunedì 08:30-09:15 | 5 lez. dal 09/06/25 | **SPO273** | **Costo** 45€

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

MEDIO

Quando Lunedì 09:30 - 10:15 | 5 lez. dal 09/06/25 | **SPO275** | **Costo** 45€
Mercoledì 09:30 - 10:15 | 10 lez. dal 07/05/25 | **SPO274** | **Costo** 85€

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

AVANZATO

Quando Lunedì 10:30 - 11:15 | 7 lez. dal 19/05/25 | **SPO271** | **Costo** 60€
Mercoledì 10:30 - 11:15 | 8 lez. dal 21/05/25 | **SPO272** | **Costo** 70€

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

PILATES MAT ONLINE (ESTATE)

Allenati comodamente da casa con il Pilates Mat online. Un metodo a corpo libero per forza, flessibilità e coordinazione. Tonifica i muscoli, migliora la postura e aumenta la consapevolezza corporea sul tappetino.

Docente Alba Francesca

Quando Martedì 19:00-19:45 | 10 lez. dal 06/05/25 | **SPO276** | **Costo** 85€
Venerdì 08:00-08:45 | 8 lez. dal 23/05/25 | **SPO277** | **Costo** 70€

Dove ONLINE

PILATES PER TUTTI

Un allenamento a corpo libero che unisce forza, flessibilità e coordinazione. Esercizi per tonificare, migliorare la postura e la consapevolezza corporea. Adatto a tutte le età e livelli di preparazione.

Docente Susanna Clerici

Quando 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

PILATES PER TUTTI (ESTATE)

Un 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 Teresa Sangiorgio

Quando Lunedì 10:15-11:15 | 6 lez. dal 14/04/25 | **SPO285** | **Costo** 55€
Mercoledì 09:00-10:00 | 3 lez. dal 21/05/25 | **SPO286** | **Costo** 27€
Mercoledì 10:00-11:00 | 3 lez. dal 21/05/25 | **SPO287** | **Costo** 27€

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

TONIFICAZIONE E GAG (ESTATE)

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 | 7 lez. dal 19/05/25 | **SPO283** | **Costo** 40€
Giovedì 19:45-20:30 | 8 lez. dal 22/05/25 | **SPO284** | **Costo** 45€

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

TOTAL BOOTY

Un 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 | 8 lez. dal 01/04/25 | **SPO237** | **Costo** 75€

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

Beccaria
Dal 1976

I NOSTRI SERVIZI

- ANALISI DI LABORATORIO
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
- VISITE E PRESTAZIONI SPECIALISTICHE
- MEDICINA SPORTIVA
- FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

GRUPPO BECCARIA
SEDE CENTRALE Via Marrone, 2 - 21100 Varese
T. 0332 1880700 ▪ M. info@gruppobeccaria.it

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

LO SPORT È SALUTE

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

- Visite sportive agonistiche
- Visite sportive non agonistiche

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
0332 188 0700 / medicinasportiva@centrobeccaria.it

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

www.centrobeccaria.it

SPORT E FITNESS

VINYASA YOGA (ESTATE)

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 | 7 lez. dal 19/05/25 | **SPO293** | **Costo** 70€
Dove Pal.Sc.El. Garibaldi | Via L. Mercantini, 29 | Varese

VOLO AEREO (CON SIMULATORE PROFESSIONALE)

Prova l'emozione del volo con un simulatore professionale di Boeing 737-800 Max! Il corso include 4 ore di teoria a Varese e 45 minuti di pratica a coppia su simulatore a Nova Milanese, con istruttore esperto. Lezioni: teoria 29/03, pratica 05/04.

Docente CPflight

Quando 2 lez. | **SPO289** | **Costo** 220€
Sabato 29/03 09:00-13.00 | Hub (Via C. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | VA) e Sabato 05/04 dalle 09:00 | CPFlight (Via San Martino, 5 | Nova Milanese)

YOGA DOLCE E RILASSAMENTO (ESTATE)

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 | 6 lez. dal 28/05/25 | **SPO262** | **Costo** 60€
Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

YOGA OVER 50

Ritrova benessere e armonia dopo i 50 anni con il nostro corso di Yoga Over 50. Movimenti dolci e personalizzati per migliorare flessibilità, forza e postura. Un'esperienza di relax e vitalità in un ambiente accogliente.

Docente Cristina Derla

Quando Lunedì 18:30-19:30 | 6 lez. dal 14/04/25 | **SPO294** | **Costo** 60€

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

TEATRO

BURATTINI LEGGERI

Impara a costruire burattini di carta per allestire storie brevi, poetiche, comiche, surreali e danze. Partendo da diversi tipi di carta, apprenderai le tecniche di costruzione volte a sperimentarne l'uso, con un fine espressivo, ludico e teatrale, dei personaggi costruiti.

Docente Teatro dei Burattini, 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. Maggiora, 10 | Loc. Calcinate del Pesce | 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

Orientamento · Potenziamento · Doposcuola

Progetti da vivere

ARREDAMENTI SU MISURA
PROGETTAZIONE D'INTERNI
RISTRUTTURAZIONE D'INTERNI
HOME RESTYLING

arredodesignvarese.it | T. 0332.283990
Mail info@arredo-design.it

@Arredodesignvarese
@arredodesignvarese
@arredo-design-srl
@arredodesign_va