



VARESE CORSI



CULTURA. SPORT. NATURA.

CORSI AUTUNNO 2025

iscrizioni su
varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE



con il patrocinio di



INDICE

INFORMAZIONI	p. 5	
ARTE	p. 6	
BALLO	p. 11	
BENESSERE PSICO-FISICO	p. 15	
CASA, GIARDINO E ANIMALI	p. 26	
COMUNICAZIONE	p. 29	
CUCINA	p. 32	
CUCITO E MAGLIA	p. 39	
CULTURA	p. 40	
ESTETICA	p. 48	
FOTOGRAFIA	p. 49	
GIOCHI E CARTE	p. 51	
INFORMATICA E DIGITAL	p. 53	
LINGUE	p. 55	
MUSICA	p. 63	
SPORT E FITNESS	p. 64	
TEATRO	p. 78	
NATALE	p. 79	
SEDI DI VARESE CORSI	p. 85	

**NON HAI TROVATO
IL CORSO CHE FA PER TE?**

Sul portale
periodicamente
vengono aggiunti
nuovi corsi!

**INQUADRA IL
QR CODE E
SCOPRILI TUTTI!**





A quasi un anno di distanza dall'avvio della nuova gestione di Varese Corsi il bilancio è decisamente positivo: sono aumentate le proposte (caratterizzate da un decisivo elemento di innovazione); si è allargata la platea dei Docenti; l'offerta è stata disseminata su tutto il territorio comunale espandendosi anche oltre i confini cittadini; sempre più numerosi sono i partners privati; il cosiddetto Hub di Calcinate del Pesce si è dimostrato essere uno spazio strategico e polifunzionale per ogni genere di attività.

Da ora, si ricomincia: con lo stesso entusiasmo e con la convinzione di offrire un servizio di qualità alle Cittadine e ai Cittadini. Dalla cura del corpo e della casa alle attività ludiche e di intrattenimento; dall'approfondimento di aspetti artistici e culturali alla riscoperta della creatività, che risiede in ognuno di noi; dall'attenzione ai nodi problematici della contemporaneità agli aspetti più quotidiani eppure così importanti, Varese Corsi continua ad essere uno straordinario esempio di servizio pubblico costantemente sintonizzato con i cambiamenti e le trasformazioni in atto.

Enzo R. Laforgia

Assessore alla Cultura del Comune di Varese



coop CONVIENE SEMPRE



TI ASPETTIAMO ALLA COOP DI VARESE:
troverai tante offerte imperdibili e promozioni speciali.



INQUADRA IL QR CODE E SFOGLIA
IL VOLANTINO

LA **coop** SEI TU.

**DIVENTA
SOCIO COOP**



IN NEGOZIO



ONLINE



Per iscriverti online
Inquadra il qr code

**ABBRACCIA
I NOSTRI
VALORI**



coop
Lombardia

ISCRIZIONI E CONTATTI

Iscrizioni Online su www.varese-corsi.it

Iscrizioni presso la Segreteria in Piazza Motta, 4 - Varese

Orari: Lunedì-Venerdì, 09:00-13:00 / 14:00-18:00

Contatti: Tel. +39 338 673 1044 | Mail info@varese-corsi.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione ai corsi comporta l'accettazione del Regolamento di Iscrizione consultabile sul portale web ufficiale www.varese-corsi.it

TARIFE AGEVOLATE E RIDUZIONI

Si applica una riduzione del 15% sulla quota d'iscrizione per le seguenti categorie:

- **Studenti (scuole superiori e università)**
- **Over 70**
- **Disoccupati**
- **Invalidi civili (con percentuale superiore al 45%)**
- **Invalidi sul lavoro (con percentuale superiore al 33%)**
- **Iscrizioni multiple: valida dal secondo corso per lo stesso corsista o per membri dello stesso nucleo familiare.**

Le riduzioni e gli sconti non sono cumulabili.

Per maggiori dettagli sui corsi di tuo interesse, visita www.varese-corsi.it e utilizza la funzione **"CERCA" Q** per individuare il corso desiderato inserendo il codice. Gli insegnanti di Varese Corsi sono selezionati, certificati ed esperti; curriculum e biografie sono disponibili sul portale.

IL CORSO È GIÀ INIZIATO?

Nessun problema! Puoi ancora iscriverti: verifica la disponibilità dei posti sul portale o contattando la Segreteria, pagherai solo le lezioni residue.

MATERIALI PER I CORSI

Salvo diverse indicazioni nella descrizione del singolo corso, i materiali, laddove necessari, **sono a carico del corsista**. Si consiglia di chiedere maggiori informazioni alla **Segreteria oppure consultare il portale web ufficiale www.varese-corsi.it**

SEGUICI SUI SOCIAL!

 [@varesecorsi](https://www.facebook.com/varesecorsi)  [@varesecorsi](https://www.instagram.com/varesecorsi)  [@Varese Corsi](https://www.linkedin.com/company/varese-corsi)

ACQUERELLO BOTANICO: LA STAGIONE CHE AVVOLGE

Corso di acquerello botanico per principianti, che unisce arte e natura. Imparerai la tecnica dipingendo dal vero nella serra di Agricola, creando la tua tavola botanica. Materiali inclusi.

Docente Lippo Francesca

Quando Sabato 10:00-12:00 | 3 lez. il 13/09/25 - 20/09/25 - 11/10/25

ART129 | **Costo** 99€

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

ACQUERELLO CHE PASSIONE (BASE)

Impara l'acquerello come in una bottega d'arte: l'insegnante ti guiderà passo dopo passo nella creazione della tua opera, lavorando al tuo fianco.

Docente Tadini Gabriele

Quando Lunedì 14:00-16:30 | 10 lez. dal 06/10/25

ART102 | **Costo** 182€

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

ARTE FLOREALE

Impara la composizione floreale eco-sostenibile con una fiorista esperta, usando materiali naturali e fiori di stagione. Materiali inclusi. Porterai a casa la tua creazione.

Docente Bertolotti Michela

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

BASE

Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 01/10/25 | **ART114** | **Costo** 145€

Mercoledì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 26/11/25 | **ART118** | **Costo** 145€

AVANZATO

Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 3 lez. dal 05/11/25 | **ART117** | **Costo** 110€

Mercoledì 20:30-22:00 | 3 lez. dal 14/01/26 | **ART119** | **Costo** 110€

CANDELE: CREAZIONE E DECORAZIONE

Workshop sulle candele naturali: esplora materie prime, tecniche di lavorazione, realizzazione e personalizzazione floreale. Materiali esclusi (15€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Keller Erica Stella

Quando Sabato 14:30-18:00 | 1 lez. il 25/10/25

ART106 | **Costo** 55€

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

MODELLAZIONE E DECORAZIONE MANUALE DELL'ARGILLA:
LABORATORIO DI CERAMICA

Impara a modellare e decorare a mano l'argilla per creare oggetti unici. Materiali e cottura esclusi (30€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Khazzani Karima

Quando Mercoledì 10:00-12:00 | 6 lez. dal 01/10/25

CER21 | **Costo** 100€

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

DISEGNO CON TECNICA A MATITA

Un corso pratico per imparare le tecniche fondamentali, teoria del colore e sfumature con matite mono e colorate.

Docente Baggini Erika

Quando Mercoledì 17:30-19:00 | 10 lez. dal 08/10/25

ART105 | **Costo** 126€

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

DISEGNO DAL VERO

Impara a riprodurre soggetti reali con tecniche fondamentali (linee, proporzioni, luce/ombra, prospettiva) e vari strumenti per realizzare opere espressive e precise.

Docente Romero Arlenys

Quando Venerdì 16:00-18:00 | 10 lez. dal 03/10/25 | **ART104** | **Costo** 150€

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

Quando Sabato 09:00-11:00 | 8 lez. dal 11/10/25 | **ART109** | **Costo** 136€

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

DISEGNO NATURALISTICO

Impara a osservare e riprodurre fedelmente piante, animali e paesaggi. Esplora varie tecniche (grafite, matite, pennarelli) per catturare la natura con espressività e precisione.

Docente Tramballi Leila

Quando Giovedì 15:00-17:00 | 6 lez. dal 09/10/25

ART125 | Costo 100€

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

INTRODUZIONE AL FUMETTO

Guida completa alla creazione di fumetti: dal disegno base all'anatomia, storytelling, inchiostrazione e realizzazione della tua prima storia.

Docente Folla Fabio

Quando Giovedì 17:30-19:00 | 8 lez. dal 16/10/25

ART113 | Costo 100€

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

FUMETTO: INTRODUZIONE AL DISEGNO

Corso per adulti di disegno fumetti: esploreremo origini dei supereroi, materiali, espressioni del volto, anatomia e dinamica del corpo. Materiali esclusi (8€, da saldare in loco).

Docente Crazy Comics & Games

Quando Giovedì 19:30-20:30 | 5 lez. dal 02/10/25

ART128 | Costo 60€

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

LIBERA IL TALENTO ATTRAVERSO COLORE E SPERIMENTAZIONE

Un viaggio artistico sul colore come strumento di espressione e sperimentazione: teoria e pratica per stimolare osservazione ed emozioni e scoprire il mondo cromatico in piena libertà creativa.

Docente Sasu Anisoara Elena

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

POMERIGGIO

+55
ANNI

Quando Martedì 16:00-18:00 | 15 lez. dal 23/09/25 | **ART97 | Costo** 165€

SERA

Quando Martedì 19:00-20:30 | 15 lez. dal 23/09/25 | **ART98 | Costo** 146€

MANDALA CREATIVI

Un viaggio artistico per scoprire creatività e consapevolezza interiore tramite mandala tematici, esplorando emozioni e intuizioni con arte, simbolismo e mindfulness.

Docente Zanchetta Cristina

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

BASE

Quando Lunedì 18:30-20:30 | 4 lez. dal 06/10/25 | **ART131** | **Costo** 95€

INTERMEDIO

Quando Lunedì 18:30-20:30 | 6 lez. dal 03/11/25 | **ART132** | **Costo** 135€

PIROGRAFIA DA ZERO: INCISIONE A FUOCO SUL LEGNO

Impara a decorare il legno con una punta incandescente, creando disegni unici e permanenti attraverso il disegno a fuoco. Pirografo e materiali a carico del corsista.

Docente Tramballi Leila

Quando Sabato 15:00-18:00 | 4 lez. (1 ogni 2 settimane) dal 11/10/25

ART124 | **Costo** 130€

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

PITTURA A OLIO

Impara la pittura a olio: padroneggia colori, sfumature, luce e volume per opere espressive.

Docente Romeo Angelo

Quando Martedì 10:00-12:00 | 8 lez. dal 07/10/25

ART133 | **Costo** 145€

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

PITTURA ACRILICA

Impara la pittura acrilica: dalla preparazione alla creazione di texture, sfruttando la versatilità del mezzo espressivo.

Docente Romeo Angelo

Quando Giovedì 10:00-12:00 | 8 lez. dal 09/10/25

ART134 | **Costo** 145€

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

PITTURA E DISEGNO ANTISTRESS

Un percorso esperienziale di disegno e pittura che integra tecniche rilassanti e mindfulness per favorire benessere, creatività, calma e ri-centratura.

Docente Longhini Monica

Quando Sabato 15:00-17:00 | 5 lez. dal 04/10/25

ART127 | **Costo** 95€

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

RESTAURO DELLA CERAMICA CON IL KINTSUGI (MINICLASS)

Scopri l'arte giapponese del Kintsugi: ripara ceramiche rotte con metalli preziosi, trasformando imperfezioni in unicità e bellezza.

Docente Carcano Maura

Quando Martedì 20:30-22:30 | 6 lez. dal 23/09/25

ART99 | **Costo** 100€

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

RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Scopri l'arte del restauro classico e tecniche decorative: riporta i mobili al loro splendore e personalizzali.

Docente Carcano Maura

Quando Martedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 23/09/25 | **ART135** | **Costo** 145€

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

Docente Carcano Maura

Quando Mercoledì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 24/09/25 | **ART101** | **Costo** 145€

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

Docente Pagani Simonetta

Quando Lunedì 20:30-22:30 | 10 lez. dal 06/10/25 | **ART110** | **Costo** 145€

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

RESTAURO MOBILI: TEORIA E PRATICA

Corso teorico-pratico sulle basi del restauro mobili: conserva e riporta i tuoi arredi all'antico splendore.

Docente Alloro Agostino

Quando Sabato 09:30-11:30 | 8 lez. dal 04/10/25

ART126 | **Costo** 120€

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

MODELLAZIONE E DECORAZIONE MANUALE DELL'ARGILLA: LABORATORIO DI CERAMICA

Impara a modellare e decorare a mano l'argilla per creare oggetti unici. Materiali e cottura esclusi (25€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Turvano Erica

Quando Lunedì 18:30-20:30 | 5 lez. dal 22/09/25 | **CER22** | **Costo** 85€

Lunedì 18:30-20:30 | 5 lez. dal 03/11/25 | **CER23** | **Costo** 85€

Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 22/09/25 | **CER24** | **Costo** 85€

Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 03/11/25 | **CER25** | **Costo** 85€

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

CERAMIKIDS: MANI IN PASTA! - EDIZIONE HALLOWEEN

4-15
ANNI

Un laboratorio creativo per bambini e ragazzi dove mostri e fantasmi prendono forma. Materiali e cottura esclusi (7€ da saldare in loco). Porterai a casa la tua spaventosa creazione. I genitori possono partecipare con una quota aggiuntiva.

Docente Turvano Erica

Quando Sabato 15:00-17:00 | 1 lez. il 18/10/25

CER26 | **Costo** 20€

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

CERAMIKIDS: MANI IN PASTA!

4-15
ANNI

Libera la fantasia con l'argilla: un laboratorio creativo per bambini e ragazzi dove divertimento e creatività prendono forma! Materiali e cottura esclusi (7€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione. I genitori possono partecipare con una quota aggiuntiva.

Docente Turvano Erica

Quando Sabato 15:00-17:00 | 1 lez. il 08/11/25

CER27 | **Costo** 20€

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

ARTE

TESSITURA MANUALE SU TELAIO A PETTINE LICCIO (MINICLASS)

Impara a preparare fili, creare trame e decorazioni con fibre naturali, realizzando il tuo tessuto personalizzato con finitura a frange. Telai forniti.

Docente Pagani Simonetta

Quando Sabato 09:30-12:30 | 6 lez. dal 11/10/25

ART111 | **Costo** 180€

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

BALLO

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Impara i balli di gruppo più famosi e le coreografie per animare feste, eventi ed esibizioni.

Docente Gomiero Sabina

BASE

Quando Giovedì 12:30-13:30 | 12 lez. dal 02/10/25 | **BAL103** | **Costo** 115€

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

Quando Sabato 14:30-15:30 | 12 lez. dal 27/09/25 | **BAL105** | **Costo** 115€

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

INTERMEDIO

Quando Lunedì 17:15-18:15 | 12 lez. dal 22/09/25 | **BAL106** | **Costo** 115€

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

BALLO 'NCOPP O TAMMURRO: WORKSHOP DI TAMMURRIATA

Workshop sulla Tammurriata: scopri passi, ritmi e forme dell'antica danza campana, con storie e aneddoti culturali.

Docente Laudisio Silvia e Melgiovanni Paolo

Quando Sabato 18:15-19:15 | 1 lez. il 18/10/25 | **SPE19** | **Costo** 12€

Sabato 18:15-19:15 | 1 lez. il 15/11/25 | **SPE20** | **Costo** 12€

Sabato 18:15-19:15 | 1 lez. il 13/12/25 | **SPE21** | **Costo** 12€

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

BOOGIE-WOOGIE

Un ballo di coppia energico. Caratterizzato da movimenti veloci e ritmi marcati, è perfetto per la musica swing. Iscrizione in coppia consigliata; per iscrizioni individuali, contattare la Segreteria. Tesseramento di 15€ da saldare in loco.

Docente Trivini Umberto

Quando Martedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 07/10/25

BAL107 | **Costo** 90€

Dove Rock 'n Roll School Varese | Via Piave, 6 | Daverio

COUNTRY WESTERN LINE DANCE

Stile di ballo di gruppo in linea senza partner su musica country.

Docente Bazzi Ilaria

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

BASE

Quando Martedì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 30/09/25 | **BAL101** | **Costo** 130€

INTERMEDIO

Quando Martedì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 30/09/25 | **BAL102** | **Costo** 130€

DANZA DEL VENTRE

Un'antica arte orientale che celebra grazia, forza e femminilità, insegnandoti movimenti fluidi e sinuosi per esprimere te stesso.

Docente De Luca Laura

Quando Mercoledì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 01/10/25

BAL104 | **Costo** 120€

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

HEELS DANCE

Danza tecnica ed espressiva con tacchi, che combina pose, giri e coreografie con eleganza e sensualità per accrescere sicurezza e portamento.

Docente Gulnara Niyazova

Quando Giovedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 25/09/25

BAL110 | **Costo** 125€

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

PIZZICA SALENTINA

Un ballo tradizionale salentino, caratterizzato da movimenti rapidi e coinvolgenti, spesso eseguiti in coppia, al ritmo ipnotico dei tamburelli.

Docente Laudisio Silvia e Melgiovanni Paolo

PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Quando Martedì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 30/09/25

BAL99 | **Costo** 120€

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

BASE 2

Quando Giovedì 20:30-21:30 | 12 lez. dal 02/10/25

BAL100 | **Costo** 120€

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

TANGO ARGENTINO

Una danza di coppia di origine argentina, basata sull'improvvisazione e su una profonda connessione tra i ballerini, espressa attraverso movimenti eleganti. Iscrizione in coppia consigliata; per iscrizioni individuali, contattare la Segreteria.

Docente Taberini Maria Luisa e Mazza Santiago Victor

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

PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Quando Lunedì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 22/09/25 | **BAL92** | **Costo** 130€

Mercoledì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 24/09/25 | **BAL95** | **Costo** 130€

INTERMEDIO: 1 ANNO DI STUDIO

Quando Lunedì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 22/09/25 | **BAL93** | **Costo** 130€

Mercoledì 21:00-22:00 | 12 lez. dal 24/09/25 | **BAL96** | **Costo** 130€

AVANZATO: 2 ANNI DI STUDIO

Quando Mercoledì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 24/09/25 | **BAL97** | **Costo** 130€

AVANZATO 2° LIVELLO: 3 ANNI DI STUDIO

Quando Lunedì 22:00-23:00 | 12 lez. dal 22/09/25 | **BAL94** | **Costo** 130€

ENERGYUP

Più energia al tuo condominio

Numero verde: 800 567 567

www.energy-up.it



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

Supportiamo gli **amministratori di condominio** con **servizi su misura**, integrati con la **fornitura di luce e gas**, garantendo flessibilità, qualità e **assistenza personalizzata**.

SCOPRI DI PIÙ SULLA NOSTRA
OFFERTA PER I DOMESTICI

ENERGYUP
PIÙ ENERGIA
ALLA TUA CASA **HOME**



Gas

Power





ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Corso teorico-pratico, conforme alle direttive AREU Lombardia, abilita all'uso del defibrillatore semiautomatico con esercitazione su manichini. Rilascia certificato di abilitazione valido a norma di legge.

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando Sabato 08:00-13:00 | 1 lez. il 25/10/25

SAL73 | **Costo** 65€

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

ARMONIA INTERIORE: UN VIAGGIO ESPERIENZIALE CON IL RAV VAST (MINICLASS)

Riscopri autenticità interiore e calma con il Rav Vast, un tamburo a lingua d'acciaio ideale per una pausa rigenerante dalla frenesia quotidiana, favorendo benessere.

Docente Cazzaniga Alessio Ivoy

Quando Lunedì 11:00-12:30 | 5 lez. dal 24/11/25

SAL92 | **Costo** 97€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



AUTOSTIMA: (RI)SCOPRI IL TUO VALORE

Impara a valorizzare i tuoi punti di forza, superare insicurezze, comunicare con assertività e costruire relazioni positive per una vita piena.

Docente Infante Maria Rosaria

Quando Sabato 09:30-12:30 | 1 lez. il 15/11/25

MEN131 | **Costo** 40€

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

BIOENERGETICA ANTISTRESS

Esercizi fisici, voce e consapevolezza corporea per sciogliere tensioni, ridurre stress e migliorare il benessere psicofisico, riequilibrando mente e corpo.

Docente Spedalieri Marta

Quando Martedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 14/10/25

SAL88 | **Costo** 96€

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



DECLUTTERING

Docente Ferro Marta

Dove ONLINE

CAMBIO STAGIONE: ORGANIZZA IL TUO GUARDAROBA (MINICLASS)

Libera il tuo armadio dal superfluo per un guardaroba funzionale e un senso di benessere.

Quando Giovedì 17:30-18:30 | 4 lez. dal 02/10/25 | **MEN128** | **Costo** 55€

GESTIONE EFFICACE DI DOCUMENTI PERSONALI E DOMESTICI (MINICLASS)

Impara il metodo di archiviazione ideale per semplificare la gestione dei documenti, ritrovandoli facilmente e mantenendo l'ordine.

Quando Giovedì 17:30-18:30 | 4 lez. dal 06/11/25 | **MEN127** | **Costo** 55€

SPAZIO DI LAVORO, SPAZIO DI SUCCESSO (WORKSHOP)

Workshop pratico per ottimizzare l'ambiente di lavoro, ideale per professionisti e smart worker che cercano efficienza e benessere.

Quando Lunedì 18:00-19:30 | 1 lez. il 10/11/25 | **MEN129** | **Costo** 18€

**FARMACIA
BERTONI**
Buguggiate (Va)

LA FARMACIA DEL SORRISO ;-)

Via Cavour 4, Buguggiate

Chiuso mercoledì pomeriggio

Tel: **0332 459531** / E-mail: **farmabertoni@gmail.com**

WhatsApp: **+39 3713564194** (info, ordini e prenotazioni)

PRODOTTI: Farmaci • Omeopatia • Medicina ayurvedica • Fitoterapia • Medicina olistica • Cosmetica • Sanitari • Integratori alimentari • Linea Enerzona • Integratori sportivi • Infanzia • Prodotti veterinari.

SERVIZI: Giornate di prevenzione • Servizio CUP • Autoanalisi del sangue • ECG • Holter cardiaco • Misurazione della pressione • Holter pressorio 24h • Vaccino antinfluenzale • Vaccino anti Covid-19 • Tampone streptococco, influenza e Covid-19 • Test del capello • Test della pelle • Test delle urine • Screening del colon retto • Consulenza dermatologica • Consulenza allattamento • Foratura dei lobi.



DECLUTTERING MENTALE: LIBERA LA TUA MENTE DAL CAOS (MINICLASS)

Impara a gestire stress, migliorare la concentrazione e controllare i pensieri negativi con esercizi mirati per una vita più equilibrata e appagante.

Docente Ghidini Antonella

Quando Martedì 17:00-18:00 | 6 lez. dal 14/10/25

MEN122 | **Costo** 55€

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

FIORI DI BACH

Introduzione ai Fiori di Bach: storia, principi e applicazione pratica per armonizzare stati emotivi e ritrovare l'equilibrio naturale.

Docente Tamburrino Barbara

Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 3 lez. dal 05/11/25

SAL91 | **Costo** 40€

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

IL POTERE DEGLI OLI ESSENZIALI: PROPRIETÀ E USI

Impara a riconoscere e usare oltre 20 oli essenziali, scoprendone proprietà fisiche ed energetiche per integrarli nel quotidiano, per il benessere psicofisico.

Docente Gioia Fabiana

Quando Giovedì 20:15-22:15 | 5 lez. dal 16/10/25

SAL87 | **Costo** 100€

Dove Erboristeria Erbincanto | Via A. F. Caracciolo, 22 | Varese

IRIDOLOGIA: LA MAPPA DEL BENESSERE NEI TUOI OCCHI

Scopri come l'analisi dell'iride rivela informazioni su salute e predisposizioni, ottenendo una visione olistica del benessere tramite fondamenti e pratica guidata.

Docente Misin Chiara Erika

Quando Sabato 09:00-13:00 | 2 lez. il 08/11/25 - 15/11/25

SAL79 | **Costo** 77€

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



IN VIAGGIO VERSO LA FELICITÀ

+25
ANNI

Laboratorio per comprendere la felicità in modo olistico e acquisire strumenti pratici per migliorare il benessere personale.

Docente D'Antonio Eleonora

Quando Giovedì 19:00-20:30 | 3 lez. dal 06/11/25

MEN136 | **Costo** 45€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno


materia

LE PAROLE DEL COUNSELING

Incontri pratici e teorici basati su parole chiave (cura, consapevolezza, unicità, relazione, ascolto) per comprendere l'essenza e i vantaggi del counseling.

Docente Spedalieri Marta

Quando Lunedì 20:00-21:00 | 5 lez. dal 27/10/25 | **MEN135** | **Costo** 50€

Dove ONLINE

LIBERI DAL GIUDIZIO: COLTIVARE L'AUTOSTIMA E L'AMORE PER SÉ

+25
ANNI

Laboratorio per comprendere l'impatto del giudizio, rafforzare l'autostima e sviluppare strategie per una vita più autentica e libera.

Docente D'Antonio Eleonora

Quando Venerdì 19:00-20:30 | 3 lez. dal 07/11/25

MEN137 | **Costo** 45€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno


materia

LIBROTERAPIA: CURARSI CON I LIBRI

Tre incontri mensili per esplorare il potere dei romanzi: un percorso accessibile per comprensione emotiva, benessere personale e nuove prospettive tramite la lettura.

Docente Pinna Carla

Quando Mercoledì 20:15-22:15 | 3 lez. il 15/10/25 - 12/11/25 - 10/12/25 | **SAL85** | **Costo** 50€

Dove ONLINE

Quando Sabato 14:00-16:00 | 3 lez. il 11/10/25 - 08/11/25 - 06/12/25 | **SAL86** | **Costo** 50€

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



MACROBIOTICA: ALLA SCOPERTA DELL'EQUILIBRIO ATTRAVERSO IL CIBO

Introduzione ai principi della macrobiotica, filosofia che esplora l'armonia tra corpo, mente e ambiente attraverso il cibo, influenzando salute fisica, emotiva e spirituale.

Docente Loria Giorgia Antonia

Quando Sabato 15:00-18:00 | 1 lez. il 29/11/25

SAL82 | **Costo** 30€

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

MANOVRE SALVAVITA E DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

+16
ANNI

Preparazione completa alle manovre di primo soccorso pediatrico, con focus su disostruzione vie aeree e rianimazione cardiopolmonare nei bambini.

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando Sabato 08:00-12:30 | 1 lez. il 18/10/25 | **SAL74** | **Costo** 55€

Sabato 08:00-12:30 | 1 lez. il 15/11/25 | **SAL75** | **Costo** 55€

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

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Sistema olistico che integra filosofia e medicina, basato su Yin, Yang e Cinque Elementi, per comprendere l'equilibrio energetico del corpo e l'armonia con l'ambiente.

Docente Misin Chiara Erika

Quando Sabato 09:00-13:00 | 2 lez. il 29/11/25 - 06/12/25

SAL81 | **Costo** 77€

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

MENTAL COACHING SPORTIVO: LIBERA IL TUO POTENZIALE ATLETICO

Ottimizza prestazioni e benessere affrontando la gestione di ansia, concentrazione, emozioni, leadership con il modello GROW per atleti e allenatori.

Docente Loria Giorgia Antonia

Quando Sabato 15:00-18:00 | 1 lez. il 22/11/25

MEN132 | **Costo** 30€

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

Bastano 45 minuti.

WHOLE BODY:

scansione totale del corpo
per una diagnosi precoce,
anche senza sintomi.



**SCREENING COMPLETO
SU TUTTO IL CORPO**



**RISONANZA
MAGNETICA
ALTO CAMPO**



**SENZA RADIAZIONI
E SENZA MEZZO
DI CONTRASTO**



**NON INVASIVO
E BEN TOLLERATO**



**REFERTAZIONE A CURA
DI MEDICI RADIOLOGI
SPECIALISTI**

**Prenota ora:
prendersi cura di sé non richiede molto tempo,
solo la giusta attenzione.**

info@gruppobeccaria.it

0332.1880700 | centrobeccaria.it

Beccaria

Dal 1976





MENTAL COACHING: ALLENARE LA MENTE PER IL SUCCESSO

Acquisisci tecniche di mental coaching per sviluppare abilità mentali, esplorando rilassamento, mindfulness, leadership e autostima.

Docente Loria Giorgia Antonia

Quando Giovedì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 09/10/25

MEN133 | **Costo** 90€

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

METODO FELDENKRAIS (ZERODOLORI)

Movimenti lenti e consapevoli per migliorare postura, coordinazione e ridurre le tensioni, aumentando l'efficienza e il benessere psicofisico.

Docente Restelli Barbara

Quando Sabato 11:00-12:00 | 10 lez. dal 04/10/25

SAL95 | **Costo** 150€

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

(ingresso principale supermercato, piano superiore, sala "Scopri Coop")

ESERCIZI DI MINDFULNESS

Impara a sviluppare una profonda consapevolezza di te e della realtà circostante tramite la pratica della mindfulness. Prenderai così coscienza dei tuoi pensieri e delle tue sensazioni.

Docente Della Torre Sara - Holismos Yoga & Wellness

Quando Sabato 12:00-13:00 | 8 lez. dal 04/10/25

MEN134 | **Costo** 100€

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

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS (INCONTRO GRATUITO)

Incontro gratuito per scoprire i benefici della Mindfulness: impara a vivere nel "qui e ora" per ridurre stress e ansia, migliorando il benessere psicofisico con pratiche di consapevolezza scientificamente riconosciute. Aperto a tutti.

Docente Moschella Massimiliano

Quando Sabato 15:00-16:30 | 1 lez. il 04/10/25

MEN123 | **Costo** 0€

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



MINDFULNESS E RIDUZIONE DELLO STRESS

Riscopri pace interiore e riduci lo stress con la Mindfulness. Il percorso, tramite consapevolezza, meditazione e respiro, insegna la comunicazione empatica e la gestione del dialogo interiore per ritrovare equilibrio.

Docente Moschella Massimiliano

Quando Giovedì 20:00-22:00 | 10 lez. (1 ogni 2 settimane) dal 09/10/25

MEN124 | Costo 170€

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

MINDFULNESS: BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA (WORKSHOP)

Pomeriggio dedicato alla mindfulness per coltivare consapevolezza e ridurre lo stress. Impara a riconoscere e gestire il "pilota automatico" e il "Giudice Interiore" con pratiche semplici ed efficaci, adatte a tutti.

Docente Moschella Massimiliano

Quando Sabato 14:30-18:00 | 1 lez. il 18/10/25

MEN125 | Costo 40€

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

MINDFUL WALK: CAMMINATA CONSAPEVOLE NEL PARCO

Ritrova la pace interiore con la camminata consapevole: un'esperienza nel verde per liberare la mente e sciogliere le tensioni con esercizi bioenergetici.

Docente Spedalieri Marta

Quando Domenica 10:00-11:00 | 5 lez. dal 05/10/25

SAL89 | Costo 50€

Dove Esterna | Ritrovo: parcheggio di Aule e Salone Motta (Piazza Motta, 4 | Varese)

NATUROPATIA

Un approccio olistico al benessere basato sull'uso di metodi e rimedi naturali per stimolare l'auto-guarigione del corpo, promuovendo l'equilibrio tra mente, corpo e spirito.

Docente Misin Chiara Erika

Quando Sabato 09:30-12:30 | 1 lez. il 18/10/25

SAL80 | Costo 30€

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



PORTAMENTO ED ELEGANZA: STILE, POSTURA E PRESENZA AUTENTICA

Riscopri l'eleganza naturale con esercizi per migliorare postura, equilibrio e camminata, per sicurezza ed eleganza quotidiana.

Docente Cannì Alma

Quando Domenica 09:30-13:00 | 1 lez. il 16/11/25

SAL94 | **Costo** 30€

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

PRIMO SOCCORSO

Corso teorico-pratico su manovre di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare con nozioni di primo soccorso pediatrico. Esercitazione pratica su manichini inclusa. Non valido per D.Lgs 81/08 primo soccorso aziendale.

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando Martedì 20:30-22:30 | 7 lez. dal 07/10/25

SAL76 | **Costo** 50€

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



TOGLIETEMI TUTTO MA NON IL SORRISO

pm

Paolo
Martegani
STUDIO DENTISTICO



1. **INQUADRA** IL QR CODE
2. **ACCEDI** AL NOSTRO SERVIZIO DI PRENOTAZIONE
3. **PER TE UNA VISITA SPECIALISTICA** PERSONALIZZATA

Via Cascina Sirone 12
21022 Azzate (VA)
+39 0332 458415
si riceve su appuntamento
studiomartegani.com



RABBIA: TRASFORMA L'ENERGIA IN FORZA

Trasforma la rabbia in motore di crescita: imparala a riconoscere, comprendere e usarla costruttivamente per migliorare te stesso e le tue relazioni.

Docente Infante Maria Rosaria

Quando Sabato 09:30-12:30 | 1 lez. il 18/10/25

MEN130 | **Costo** 40€

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

RESPIRO E POSTURA

Migliora postura e respirazione con un percorso completo di esercizi per rinforzo, mobilità e coordinazione.

Docente Izzo Simona

Quando Martedì 19:30-20:30 | 10 lez. dal 14/10/25

SAL96 | **Costo** 100€

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

MINICLASS

Quando Venerdì 09:30-10:30 | 10 lez. dal 17/10/25 | **SAL77** | **Costo** 150€

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

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Scopri il benessere con l'automassaggio del piede: impara i fondamentali della riflessologia, punti chiave e tecniche, anche con oli essenziali.

Docente Tamburrino Barbara

Quando Mercoledì 20:30-22:00 | 3 lez. dal 08/10/25

SAL90 | **Costo** 45€

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



SHIATSU

Scopri quest'antica pratica manuale giapponese: riequilibra l'energia vitale del corpo tramite pressioni con dita e palmi, promuovendo benessere e armonia psicofisica.

Docente Guazzi Roberto

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

BASE

Quando Giovedì 20:00-22:00 | 5 lez. dal 09/10/25 | **SAL83** | **Costo** 96€

AVANZATO

Quando Giovedì 20:00-22:00 | 5 lez. dal 20/11/25 | **SAL84** | **Costo** 96€

WELLNESS DANCE FLOW

Riscopri il piacere del movimento con danza orientale, yoga e soft training per un benessere psicofisico completo. Esercizi fluidi e movimenti sinuosi per migliorare corpo e mente.

Docente Molinari Valentina

Quando Martedì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 23/09/25

SAL72 | **Costo** 115€

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

VARESE
CORSI
CULTURA. SPORT. NATURA.



varese-corsi.it

info@varese-corsi.it

CERCHIAMO I MIGLIORI INSEGNANTI

CANDIDATI!

INQUADRA
IL QR CODE



VARESE CORSI

ALLARGA LA SQUADRA PER LA
NUOVA STAGIONE 2025-2026.



COMUNE DI
VARESE

BALCONE DI STAGIONE: COLORI D'AUTUNNO

Realizza la tua balconetta autunnale con un esperto vivaista, scoprendo come curare le fioriture più belle. Materiali inclusi.

Docente Calzavara Stefano

Quando Sabato 10:00-11:30 | 1 lez. il 04/10/25

GRE35 | Costo 69€

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

BIRDWATCHING: UN VIAGGIO TRA NATURA E OSSERVAZIONE

Esplora l'affascinante mondo degli uccelli con uscite sul campo guidate da un esperto ornitologo.

Docente Vidolini Andrea

Quando

GRE29 | Costo 100€

· 1 lez. (teoria) Venerdì 17/10/25, 21:00-23:00

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

· 4 lez. (pratica) Domenica 19/10/25, 26/10/25, 02/11/25, 09/11/25, 09:00-12:00

Dove Esterna

DALLE API AL MIELE: UN VIAGGIO PRATICO E CULINARIO
NELL'APICOLTURA SOSTENIBILE

Introduzione all'apicoltura: dal ruolo delle api all'ecosistema all'uso quotidiano del miele. Cinque lezioni per gestire un alveare e produrre miele in casa.

Docente Tesser Federico

Quando Venerdì 20:30-22:00 | 5 lez. dal 03/10/25

GRE37 | Costo 75€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



TOELETTATURA: CURA DEL CANE IN 5 MINUTI (MINICLASS)

Acquisisci le competenze essenziali per la toelettatura autonoma (orecchie, zampe, unghie) e le prese corrette. Esercitazioni guidate con il tuo cane (educato alla presenza di persone e altri cani, assicurato contro danni a terzi e, se necessario, con museruola) o un Model Dog (su richiesta); strumenti forniti all'occorrenza.

Docente Meggiorini Chety

Quando Giovedì 17:30-19:30 | 2 lez. il 23/10/25 - 30/10/25

GRE33 | Costo 120€

Dove Le Terme di Fido | Via G. Verdi, 64 | Cocquio Trevisago

DESIGN BASE: IL COLORE NEGLI INTERNI

Trasforma i tuoi interni col potere del colore! Corso teorico-pratico per selezionare e abbinare tonalità, creando ambienti che riflettono il tuo stile e promuovono il benessere.

Docente Noè Laura

Quando Sabato 15:00-17:00 | 2 lez. il 08/11/25 - 15/11/25

GRE32 | Costo 40€

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

KOKEDAMA DA INTERNO: UNA PASSIONE CHE VIENE DA LONTANO

Scopri l'arte giapponese del Kokedama e crea la tua scultura vegetale. Imparerai la tecnica e realizzerai un Kokedama da portare a casa. Materiali inclusi.

Docente Calzavara Stefano

Quando Sabato 10:00-11:00 | 1 lez. il 18/10/25

GRE36 | Costo 39€

Dove Agricola Home&Garden | Via Pisma, 1 | Varese

LASAGNA POT: DALL'AUTUNNO ALLA PRIMAVERA

Impara l'affascinante tecnica della "lasagna pot" e crea un vaso con fioriture in ogni stagione. Un esperto ti guiderà passo dopo passo nella stratificazione degli elementi, svelando i segreti per una bellezza floreale continua. Materiali inclusi.

Docente Calzavara Stefano

Quando Sabato 10:00-11:30 | 1 lez. il 27/09/25

GRE34 | Costo 59€

Dove Agricola Home&Garden | Via Pisma, 1 | Varese

PROGETTA LA TUA CASA IN 3D CON SKETCHUP (MINICLASS)

Crea la tua casa ideale in 3D con SketchUp! Impara facilmente a progettare, definire arredi e visualizzare la tua stanza dei sogni con questo corso pratico e intuitivo.

Docente Noè Laura

Quando Mercoledì 19:00-20:00 | 8 lez. dal 15/10/25

GRE31 | Costo 77€

Dove ONLINE



A Varese, il tuo punto di riferimento per la casa e il giardino.
Passione, qualità, stile in un ambiente accogliente e naturale.

LASCIATI ISPIRARE

VIA PISNA 1, VARESE - AGRICOLASHOP.IT

COMUNICAZIONE EFFICACE

Migliora la comunicazione interpersonale: comprendi le tue dinamiche, supera ostacoli ed esprimiti con chiarezza e assertività, costruendo relazioni solide.

Docente Borsani Alessandra e Cestari Ileana

Quando Sabato 11:00-13:00 | 4 lez. dal 04/10/25

COM27 | **Costo** 75€

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

COMUNICAZIONE ONLINE EFFICACE: DALL'IDEA AL RACCONTO

Impara a organizzare la comunicazione, creare un piano editoriale e trovare il linguaggio giusto per i tuoi progetti, anche partendo da zero.

Docente Cebrelli Maria Carla

Quando Giovedì 18:00-19:30 | 4 lez. dal 25/09/25

COM34 | **Costo** 60€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



GENERAZIONI A CONFRONTO: ISTRUZIONI PER L'USO

Un'analisi della comunicazione intergenerazionale per favorire dialogo, comprensione e collaborazione, fornendo strumenti pratici per un'interazione efficace in ogni età e contesto.

Docente Borsani Alessandra e Cestari Ileana

Quando Sabato 09:30-11:30 | 4 lez. dal 08/11/25

COM31 | **Costo** 80€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CHIAVE PER IL BENESSERE

Svilupa le competenze chiave dell'intelligenza emotiva per potenziare autoconsapevolezza, empatia e comunicazione efficace, migliorando il benessere personale e professionale.

Docente Laterza Giuliana

Quando Venerdì 20:30-22:30 | 3 lez. dal 14/11/25

COM20 | **Costo** 50€

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

INSTAGRAM: LE BASI PER IL SUCCESSO

Impara le basi di Instagram: crea e ottimizza il tuo profilo, gestisci strategicamente i contenuti e sfrutta gli strumenti di analisi per una presenza online efficace.

Docente Blasi Francesca

Quando Sabato 09:00-11:00 | 1 lez. il 18/10/25

COM23 | **Costo** 25€

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

IL POTERE DI LINKEDIN

Impara le basi di LinkedIn: crea un profilo efficace, comunica strategicamente e costruisci la tua rete professionale online.

Docente Padova Noemi Rita

Quando Sabato 10:00-12:00 | 1 lez. il 08/11/25

COM25 | **Costo** 25€

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

LINKEDIN: STRATEGIE VINCENTI PER IL TUO SUCCESSO PROFESSIONALE

Ottimizza il tuo LinkedIn: crea un profilo efficace, sviluppa il tuo personal branding e usa la piattaforma strategicamente per la crescita professionale.

Docente Laguardia Arianna

Quando Giovedì 18:30-20:30 | 1 lez. il 23/10/25

COM22 | **Costo** 25€

Dove ONLINE

ORGANIZZAZIONE EVENTI DALLA A ALLA Z

Dalla pianificazione alla valutazione, scopri strumenti, competenze e risorse per realizzare eventi efficaci di ogni tipo.

Docente Molteni Elisabetta

Quando Giovedì 20:30-22:00 | 4 lez. dal 06/11/25

COM33 | **Costo** 60€

Dove ONLINE

PERSONAL BRANDING: DOVE IL PRODOTTO SEI TU

Acquisisci strategie per comunicare efficacemente la tua identità e raggiungere obiettivi su social media e digitale.

Docente Cantagallo Livio

Quando Giovedì 18:00-19:00 | 8 lez. dal 16/10/25

COM30 | **Costo** 77€

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

PILLOLE DI SCRITTURA...PER IMPARARE A DIRE NO

Libera la voce con la scrittura: impara a dire “no”, affermare te stesso e scoprire i tuoi veri desideri in un percorso intimo e creativo.

Docente Molteni Elisabetta

Quando Giovedì 20:30-22:00 | 3 lez. dal 09/10/25

COM32 | **Costo** 50€

Dove ONLINE

PARLARE MEGLIO: DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA

Migliora la voce quotidiana: acquisisci chiarezza, sicurezza ed espressività, apprendendo tecniche di respirazione, dizione, modulazione e lettura espressiva per una comunicazione efficace.

Docente Morabito Gabriele e Simone

Quando Martedì 20:30-21:30 | 8 lez. dal 07/10/25

COM24 | **Costo** 77€

Dove ONLINE

PUBLIC SPEAKING

Supera la paura di parlare in pubblico: impara a preparare discorsi incisivi, gestire l'ansia e usare il linguaggio del corpo con sicurezza ed efficacia.

Docente Barzi Cristina

Quando Lunedì 18:30-20:00 | 6 lez. dal 29/09/25

COM19 | **Costo** 90€

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

SCRITTURA CREATIVA: RI-CONOSCERSI CON STILE

Esplora te stesso con la scrittura e l'arte: un laboratorio creativo che libera l'espressività e promuove il benessere emotivo. Un ambiente positivo per scoprire il potere liberatorio di parole, disegno e confronto.

Docente Borsani Alessandra e Cestari Ileana

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

BASE

Quando Venerdì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 03/10/25 | **COM26** | **Costo** 80€

AVANZATO

Quando Venerdì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 07/11/25 | **COM28** | **Costo** 80€

SOCIAL MEDIA: COME CREARE CONTENUTI EFFICACI

Acquisisci le competenze per creare contenuti social efficaci e coinvolgenti, trasformando la tua presenza online in un potente strumento di comunicazione.

Docente Laguardia Arianna

Quando Martedì 20:30-21:30 | 6 lez. dal 14/10/25

COM21 | **Costo** 50€

Dove ONLINE



CUCINA

A LEZIONE DI BBQ

Docente Vincenzi Mirko

Dove Agricola Home&Garden | Via Pisma, 1 | Varese

I CLASSICI DELLA CUCINA ITALIANA

L'arte del barbecue applicata alla cucina italiana: showcooking per scoprire tecniche e trucchi delle ricette nostrane al barbecue. Degustazione e materiali inclusi.

Quando Sabato 10:00-13:00 | 1 lez. il 11/10/25 | **ENO67** | **Costo** 69€

SPECIALE PIZZA E LIEVITATI

L'arte del barbecue applicata ai lievitati: showcooking per scoprire tecniche e trucchi per pizze e prodotti da forno al barbecue. Degustazione e materiali inclusi.

Quando Sabato 15:00-18:00 | 1 lez. il 08/11/25 | **ENO68** | **Costo** 69€

BIRRA ARTIGIANALE: UN VIAGGIO TRA TEORIA E GUSTO**+18
ANNI**

Scopri storia e tradizioni della birra artigianale. Un'esperienza conviviale con degustazione guidata di 3 birre del birrifico e stuzzichini.

Docente 50&50 Craft Brewery

Quando Lunedì 20:30-22:30 | 1 lez. il 27/10/25

ENO74 | Costo 35€

Dove 50&50 Craft Brewery | Via Merano, 5 | Varese

BRODI E FONDI

Impara a preparare brodi e fondi perfetti, basi essenziali della cucina gourmet. Scopri le tecniche per esaltare il sapore di carne, pesce e verdure, arricchendo salse, risotti e zuppe. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Sabato 10:00-12:00 | 1 lez. il 04/10/25

ENO59 | Costo 45€

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

CARPIONE

Scopri i segreti del carpione del lago, reinterpretato da un giovane chef autodidatta. Impara tecniche, ingredienti e storie di questo piatto iconico. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 07/10/25

ENO76 | Costo 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

CUCINA VEGANA 2.0

Impara la cucina vegana creativa: con ingredienti stagionali e tecniche moderne, realizzerai piatti innovativi, nutrienti e gustosi per un'alimentazione sana e sostenibile. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Martedì 19:00-21:00 | 1 lez. il 23/09/25

ENO57 | Costo 45€

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

CUCINA VEGANA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Un viaggio nel gusto e nella sostenibilità. Apprendi le basi della cucina vegana: crea piatti deliziosi e nutrienti, sostituendo ingredienti animali e scoprendo nuovi sapori.

Docente Palastanga Greta

Quando Mercoledì 20:00-21:00 | 5 lez. dal 29/10/25

ENO52 | **Costo** 46€

Dove ONLINE

IN CUCINA CON MAMMA E PAPÀ

5-12 ANNI

Laboratorio di cucina per genitori e figli dove potrete preparare e gustare nuovi cibi, condividendo un momento speciale di relazione e complicità. Pranzo finale e materiali inclusi. Costo a coppia (genitore-figlio).

Docente Stabilini Giorgio

Quando Sabato 10:00-12:00 | 4 lez. dal 11/10/25

ENO81 | **Costo** 120€

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

PAELLA

Un viaggio nei sapori della Spagna: scopri i segreti della paella. Guidato da uno chef varesino con esperienza internazionale, imparerai dalla scelta degli ingredienti alla tecnica di cottura. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 14/10/25

ENO77 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PIZZA E LIEVITATI

Diventa maestro dell'impasto: impara a creare pizze gourmet, focacce, pane e grissini. Materiali inclusi.

Docente Epifano Attilio

Quando Martedì e Mercoledì 14:30-17:30 | 2 lez. il 07/10/25 - 08/10/25 | **ENO72** | **Costo** 120€

Martedì e Mercoledì 18:30-21:30 | 2 lez. il 07/10/25 - 08/10/25 | **ENO73** | **Costo** 120€

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

PIZZAKIDS: PIZZAIOLI PER UN GIORNO

6-13
ANNI

Un laboratorio per bambini, dove i più piccoli impasteranno e decoreranno le loro pizze, per poi gustarle insieme! Materiali e pranzo per i bambini inclusi (i genitori possono prenotare il pranzo a parte).

Docente Cioffi Antonello

Quando Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 12/10/25 | **ENO65** | **Costo** 20€

Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 16/11/25 | **ENO66** | **Costo** 20€

Dove La Piedigrotta Varese | Via G. D. Romagnosi, 9 | Varese

RAGU' NAPOLETANO

Un viaggio nella cucina partenopea per scoprire i segreti del ragù napoletano, piatto simbolo di pazienza. Lezione con esperti ristoratori campani. Degustazione e materiali inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 28/10/25

ENO79 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

RAMEN

Scopri i segreti del ramen giapponese: ingredienti, tecniche e curiosità dalla tradizione alle versioni moderne. Degustazione e materiali inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 30/09/25

ENO75 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

RAVIOLO DI ZUCCA

Un appuntamento dedicato al raviolo di zucca, tra i più amati della tradizione italiana: scopri ricetta, tecniche e segreti di preparazione. Degustazione e materiali inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 11/11/25

ENO80 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

SOMMELIER 1° LIVELLO: ALLA SCOPERTA DEL VINO

+18
ANNI

Esplora il mondo del vino con un percorso coinvolgente per appassionati: affina competenze sensoriali. Degustazioni guidate incluse. Corso divulgativo, senza rilascio di attestati professionali.

Docente Carlone Mirian

Quando Giovedì 20:00-22:00 | 7 lez. dal 23/10/25

ENO54 | **Costo** 195€

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

SUSHI

Immergiti nell'arte del sushi: impara ingredienti, trattamento pesce e preparazioni base. Materiale e degustazione inclusi.

Docente Mihindikulasuriya Indika Niroschan Fern

Quando Lunedì 18:00-20:00 | 4 lez. dal 20/10/25

ENO69 | **Costo** 180€

Dove Ristorante Al Posto Giusto | Via G. Amendola, 7 | Varese

TAPAS

Un incontro sulle tapas spagnole: ingredienti, tecniche e curiosità. Materiale e degustazione inclusi.

Docente Istituto De Filippi

Quando Martedì 18:00-20:00 | 1 lez. il 21/10/25

ENO78 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

APERICORSO: FINGERFOOD

Gusta e impara a cucinare aperitivi fingerfood creativi. Un'occasione unica per creare piatti sfiziosi e raffinati in compagnia. Degustazione, ricettario e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Mercoledì 19:00-22:30 | 1 lez. il 15/10/25

ENO63 | **Costo** 50€

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

ARROSTI E BRASATI

Scopri i segreti per arrostiti e brasati teneri e succulenti, ideali per pranzi gustosi. Degustazione, ricettario e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 09/11/25

ENO62 | **Costo** 45€

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

COTTURA A BASSA TEMPERATURA

Scopri i segreti della cottura a bassa temperatura per piatti sani e saporiti. Degustazione, ricettario e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Martedì 19:00-21:00 | 1 lez. il 21/10/25

ENO61 | **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. Degustazione finale, ricettario e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Martedì 19:00-21:00 | 1 lez. il 07/10/25

ENO60 | **Costo** 45€

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

RISOTTI PERFETTI

Impara tecniche e segreti per creare risotti cremosi, saporiti e con abbinamenti originali per sorprendere i tuoi ospiti. Degustazione finale, ricettario e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

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

BASE

Quando Mercoledì 19:00-21:00 | 1 lez. il 24/09/25 | **ENO55** | **Costo** 45€

Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 12/10/25 | **ENO56** | **Costo** 45€

AVANZATO

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 07/12/25 | **ENO64** | **Costo** 45€

ZUCCA: SAPORE D'AUTUNNO

Scopri la versatilità della zucca: imparerai a usarla in piatti gustosi e originali, esplorando tecniche e abbinamenti inaspettati. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 05/10/25

ENO58 | **Costo** 45€

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

XLINK

THE CONCRETE FIBER

MADE IN ITALY

SEI UN INGEGNERE EDILE? SEI UN RIVENDITORE DI MATERIALI EDILI? SEI UN PROGETTISTA DI EDILIZIA?

Scopri la XLINK, la **nuova macrofibra sintetica in PP ad alte prestazioni**.
Nato dall'esperienza pluridecennale di Fil.Va, **XLINK è adatto a tutte le applicazioni nel calcestruzzo.**

PRODUZIONE AVANZATA	VANTAGGI	APPLICAZIONI IDEALI
Estrusione ad alta tecnologia	Migliora l'adesione al calcestruzzo (3D reinforcement)	Calcestruzzo preconfezionato (pavimenti industriali)
Goffratura	Aumenta la resistenza alla flessione residua	Prefabbricato e spruzzato
Economico	Controllo del ritiro del calcestruzzo	Per uso fuori terra e interrato

CE

EPD
INTERNATIONAL EPD SYSTEM



FIL.VA SRL Via per Schianno, 63 | 21100 Varese VA | Italy

+39 0332 282870 | filva@filva.it | monofili.com

CUCITO CREATIVO

Esprimi la tua unicità creando animali o personaggi con ago, filo e fantasia: un laboratorio che è un viaggio nell'autenticità creativa.

Docente Nicolosi Anna

Quando Sabato 14:30-16:30 | 5 lez. dal 25/10/25

CUC21 | **Costo** 90€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



MAGLIA

Docente Pitrella Laura Beatriz

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

BASE

Quando Lunedì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 29/09/25 | **CUC15** | **Costo** 125€

AVANZATO

Quando Lunedì 19:00-20:30 | 10 lez. dal 29/09/25 | **CUC16** | **Costo** 125€

RIPARAZIONI SARTORIALI (MINICLASS)

Impara a fare orli, sostituire cerniere e adattare la vestibilità dei capi, per un guardaroba sempre perfetto e sostenibile.

Docente Cattagnoli Sonia

Quando Venerdì 14:30-17:30 | 5 lez. dal 03/10/25

CUC14 | **Costo** 140€

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

SARTORIA E MODELLISTICA SU MISURA (MINICLASS)

Dalla presa misure al cartamodello, per tagliare, confezionare e rifinire il tuo capo, scoprendo i tessuti ideali.

Docente Cattagnoli Sonia

Quando Venerdì 09:30-12:30 | 5 lez. dal 03/10/25

CUC13 | **Costo** 140€

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

TAGLIO E CUCITO A MANO

Docente Cianci Pamela

Quando Mercoledì 20:00-22:00 | 10 lez. dal 01/10/25 | **CUC19** | **Costo** 145€

Sabato 09:00-11:00 | 10 lez. dal 04/10/25 | **CUC20** | **Costo** 145€

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

UNCINETTO

Docente Cianci Pamela

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

BASE

Quando Lunedì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 29/09/25 | **CUC17** | **Costo** 80€

AVANZATO

Quando Lunedì 20:30-22:00 | 5 lez. dal 10/11/25 | **CUC18** | **Costo** 65€

CULTURA

ARTE DELLA FALCONERIA: TECNICA E PRATICA

Immergiti nell'antica arte della falconeria con questo corso teorico-pratico. Imparerai storia, tecniche e cura dei rapaci, culminando in un'emozionante uscita sul campo con esperti.

Docente Piazza Fabrizio

Quando Martedì 18:00-20:00 | 5 lez. dal 07/10/25

CUL83 | **Costo** 140€

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

ASTRONOMIA

All'Osservatorio Campo dei Fiori, esplora il cielo con un corso per ragazzi e adulti. Lezioni teorico-pratiche con esperti ti guideranno tra stelle, pianeti e telescopi, includendo un'osservazione del Sole (domenica, 10:30, data da definire).

Docente Buzzi Luca

Quando Martedì 21:00 -23:00 | 6 lez. dal 23/09/25

CUL78 | **Costo** 80€

Dove Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli | Via Al Belvedere, snc, Loc. Campo dei Fiori | Varese

BITCOIN: GUIDA INTRODUTTIVA PER PRINCIPIANTI

Scopri Bitcoin, la prima criptovaluta e moneta digitale decentralizzata. Una guida completa su cos'è, come funziona, come usarlo in sicurezza e il suo potenziale impatto sul futuro finanziario globale.

Docente Diano Luca

Quando Lunedì 20:30-21:30 | 4 lez. dal 10/11/25

CUL75 | **Costo** 35€

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

FILOSOFIA COME CURA DI SÈ: UN PERCORSO PRATICO

Scopri come il pensiero filosofico può trasformare la tua vita e le tue relazioni. Esplora idee e pratiche filosofiche in incontri interattivi per coltivare consapevolezza, equilibrio e dialogo.

Docente Di Bartolo Michele

Quando Martedì 19:00-20:30 | 7 lez. dal 21/10/25

CUL91 | **Costo** 85€

Dove ONLINE

FINANZA PERSONALE PER PRINCIPIANTI

Acquisisci strumenti base per gestire e controllare le tue risorse economiche, aumentandole per una stabilità duratura.

Docente Diano Luca

Quando Lunedì 20:30-21:30 | 6 lez. dal 22/09/25

CUL74 | **Costo** 50€

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

FRIDA E DIEGO: ARTE, POESIA E PASSIONE

Un viaggio nell'universo di Frida Kahlo e Diego Rivera, scoprendo opere, vita e relazione che hanno plasmato il loro genio artistico.

Docente Di Pietro Lidia Rosalia

Quando Venerdì 17:00-18:30 | 8 lez. dal 17/10/25

CUL92 | **Costo** 100€

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



shop.oroineuro.it

IL LUSO SOSTENIBILE.

LO SCEGLI PER IL VALORE. LO AMI PER IL PREZZO.

*Compro
Oro*

Gioielleria

*Lingotti
e monete*

*Laboratorio
orafa*



GESTIONE DEL RISPARMIO

Impara a gestire, risparmiare e investire per l'indipendenza finanziaria, prendendo decisioni consapevoli per far crescere il tuo patrimonio.

Docente Bennardo Saverio

Dove ONLINE

BASE

Quando Martedì 20:15-21:15 | 5 lez. dal 30/09/25 | **CUL72** | **Costo** 45€

AVANZATO

Quando Martedì 20:15-21:15 | 4 lez. dal 04/11/25 | **CUL73** | **Costo** 35€

GIOVANI FALCONIERI: IL RICHIAMO DEL FALCO

8-14 ANNI

Un corso emozionante per ragazzi per scoprire la falconeria: impara richiamo al pugno, nodo del falconiere ed esercitazioni dirette con il falco, creando un legame speciale con i rapaci.

Docente Piazza Fabrizio

Quando Sabato 14:30-16:30 | 1 lez. il 18/10/25

CUL84 | **Costo** 20€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

LETTERATURA ITALIANA DEL SECONDO '900

Esplora la letteratura italiana del secondo Novecento. Scopri come gli scrittori hanno interpretato le profonde trasformazioni sociali e culturali del periodo e le nuove forme espressive.

Docente Marano Giampiero

Quando Venerdì 18:00-19:30 | 4 lez. dal 10/10/25

CUL90 | **Costo** 55€

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

METEOROLOGIA

Esplora i fenomeni atmosferici con questo corso introduttivo. Analizza composizione dell'atmosfera, modelli meteorologici, venti, precipitazioni e dinamiche climatiche locali.

Docente Bertoni Gianluca

Quando Mercoledì 20:30-22:30 | 6 lez. dal 15/10/25

CUL76 | **Costo** 110€

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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



Godi dell'Eco Bonus

per cambiare le tue finestre!

Per te, oltre al recupero del 50%,

un risparmio immediato

sul costo del riscaldamento.



**POSSIBILITÀ DI
FINANZIAMENTI
VANTAGGIOSI**

**CONTATTACI ORA O VIENI A TROVARCI NEL NOSTRO
SHOWROOM DI VEDANO OLONA.**

Via Fontanelle 1,
Vedano Olona 21040 (VA)
Tel. 0332 866407

info@euroisolamenti.it
www.euroisolamenti.it

 Euroisolamenti srl  euroisolamenti_srl



PALESTINA: TRA CONFLITTO E DIALOGO

Un'analisi approfondita della storia di Palestina e Israele: esploreremo le dinamiche geopolitiche e culturali che hanno plasmato la regione fino a oggi, con le testimonianze dirette dell'insegnante.

Docente D'Anna Lucia

Quando Lunedì 20:00-21:30 | 6 lez. dal 06/10/25

CUL89 | **Costo** 80€

Dove ONLINE

QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Scopri Varese in un viaggio storico-culturale: esplora rioni, castellanze, bellezza ed evoluzione tramite immagini d'epoca.

Docente Corsalini Samuele

Quando Lunedì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 06/10/25

CUL95 | **Costo** 90€

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

STORIA DELLA FILOSOFIA

Un affascinante percorso attraverso le tappe fondamentali della filosofia antica, dalle origini del pensiero filosofico nell'antica Grecia fino all'eredità di Aristotele.

Docente Balistreri Antonio Giuseppe

Quando Domenica 10:30-12:00 | 10 lez. dal 05/10/25

CUL71 | **Costo** 70€

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

STORIA DELL'ARTE ITALIANA

Un viaggio nei capolavori del Rinascimento italiano, analizzando opere, artisti e innovazioni che hanno segnato la storia dell'arte occidentale.

Docente De Luca Laura

Quando Sabato 11:00-12:30 | 4 lez. dal 11/10/25

CUL82 | **Costo** 55€

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

GUIDA UNA MACCHININA RADIOCOMANDATA! (MINICLASS)

8-99
ANNI

Corso teorico-pratico per pilotare macchinine radiocomandate su pista professionale. Posti limitati. Modello RC fornito (cauzione 30€ da saldare in loco). Minorenni con genitore. Lezioni rimandabili per maltempo. Orari alternativi concordabili.

Docente Mini Autodromo "La Valletta"

Quando Sabato 14:00-15:30 | 3 lez. dal 11/10/25 | **CUL98** | **Costo** 100€

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

Powered by CPflight

GATE1

Flight Simulation Experience & Advanced Training

PRENDI I COMANDI

Prenota le tue ore di volo, senza essere un pilota!

Immergiti in una sessione di volo simulato e vivi l'emozione di decollare, atterrare e gestire l'intero volo come un vero pilota di linea.

Verrai supportato da un nostro Istruttore di Volo, che ti introdurrà ai comandi e ti accompagnerà durante tutta la durata del volo.



60 MIN.
110€

SIMULATORI DISPONIBILI

Airbus A320
Boeing 737 MAX
Nessuna esperienza richiesta



90 MIN.
150€

ESPERIENZA CONSIGLIATA PER

- > Appassionati del mondo dell'aviazione
- > Un regalo esclusivo
- > Attività per adulti o famiglie



120 MIN.
200€

**PRENOTA
SUBITO
LA TUA
ESPERIENZA!**



**DURATA
4H**

**SUPERARE
LA PAURA
DI VOLARE**

cpflight.com

+39.0362.259479

gate1@cpflight.com

COSA PREVEDE IL CORSO

Incontro con la psicologa per analisi e approccio personalizzato

Sessione con pilota professionista per spiegazioni tecniche e Q&A

Esperienza diretta sul simulatore (con accompagnamento)

Supporto post-corso con materiali utili e follow-up su richiesta

SULLE RIVE DEL NILO: STORIA E ARCHEOLOGIA DELL'ANTICO EGITTO

Esplora l'antica civiltà egizia, dalle piramidi ai templi, svelando segreti di cultura, religione e arte tramite analisi storica e archeologica.

Docente Nardi Samuele

Quando Mercoledì 19:30-20:30 | 8 lez. dal 08/10/25

CUL93 | **Costo** 65€

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

TEORIA DELLO YOGA

Esplora le radici dello Yoga con una guida completa: dalla teoria alla filosofia, dai principi etici al ruolo di respiro e mente, fino a un'introduzione all'Ayurveda.

Docente Scaldaferrì Erica

Quando Sabato 10:00-11:00 | 8 lez. dal 04/10/25

CUL94 | **Costo** 80€

Dove ONLINE

VOLO AEREO CON SIMULATORE PROFESSIONALE

Docente CPflight

Dove GATE1 by CPflight | Via S. Martino, 5 | Nova Milanese (MB)

(BOEING 737-800 MAX)

Pilota un Boeing 737-800 Max con un simulatore professionale! Il corso include 4 ore di teoria (basi del volo e procedure operative standard) e 45 minuti di pratica a coppia, tutto il 4 ottobre a Nova Milanese, presso CPflight, con istruttore esperto.

Quando Sabato 1 lez. il 04/10/25 | **CUL96** | **Costo** 220€

- 09:00-13:00 (teoria)

- dalle 14:00 (pratica) (sessioni di 45 minuti a coppia)

(AIRBUS A320)

Pilota un Airbus A320 con un simulatore professionale! Il corso include 4 ore di teoria (basi del volo e procedure operative standard) e 45 minuti di pratica a coppia, tutto l'11 ottobre a Nova Milanese, presso CPflight, con istruttore esperto.

Quando Sabato 1 lez. il 11/10/25 | **CUL97** | **Costo** 220€

- 09:00-13:00 (teoria)

- dalle 14:00 (pratica) (sessioni di 45 minuti a coppia)

UFO E ALIENI: ALLA SCOPERTA DELL'IGNOTO

Viaggio nel mondo di UFO e alieni: analisi di casi celebri, teorie, misteri, e storia dell'ufologia fino alla rappresentazione nella cultura popolare.

Docente Vanetti Flavio

Quando Martedì 20:30-22:00 | 6 lez. dal 04/11/25

CUL88 | **Costo** 70€

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



ESTETICA

ABBINAMENTI CROMATICI

Impara a padroneggiare il colore: crea abbinamenti cromatici (bicolore, monocromatico, complementare, analoghi) e scopri il loro potere comunicativo non verbale, per usarli efficacemente.

Docente Cecchi Laura

Quando Venerdì 19:30-21:30 | 1 lez. il 03/10/25

EST10 | **Costo** 25€

Dove ONLINE

ACCONCIATURE

Impara a creare look professionali, padroneggiando l'uso di piastra e ferro per realizzare liscio perfetto e diverse tipologie di onde. Guida alla scelta di tecniche e prodotti. Attrezzatura e specchio a carico del corsista.

Docente Reyes Ana

Quando Martedì 20:30-22:00 | 5 lez. dal 14/10/25

EST7 | **Costo** 75€

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

ARMOCROMIA

Docente Panuccio Giovanna

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



BASE

Introduzione all'armocromia per scoprire le tue caratteristiche cromatiche e valorizzare il tuo aspetto, imparando a riconoscere stagioni e sottotono per la tua palette ideale.

Quando Sabato 10:00-12:00 | 3 lez. dal 04/10/25 | **EST8** | **Costo** 70€

AVANZATO

Corso avanzato per approfondire i sottogruppi cromatici di ogni stagione, con pratica e consigli beauty per individuare la dominante.

Quando Sabato 10:00-12:00 | 3 lez. dal 08/11/25 | **EST9** | **Costo** 70€



ESTETICA



MAKE-UP

Impara i segreti del make-up, dalla cura della pelle ai look impeccabili per ogni occasione. Prodotti, attrezzatura e specchio da tavolo a carico del corsista.

Docente Pace Irene

Quando Giovedì 20:00-21:30 | 8 lez. dal 09/10/25

EST6 | Costo 110€

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

YOGA FACCIALE

Impara le tecniche di yoga facciale per tonificare e distendere i muscoli del viso, riducendo tensioni e migliorando naturalmente l'elasticità della pelle.

Docente Molinari Valentina

Quando Martedì 17:00-17:45 | 5 lez. dal 07/10/25

EST11 | Costo 40€

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



FOTOGRAFIA



FOTOGRAFIA BASE

Docente Massa Saluzzo Federico

Quando Mercoledì 21:00-22:30 | 5 lez. dal 01/10/25 + 1 uscita pratica

FOT14 | Costo 85€

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

FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE

Docente Capelli Walter

Quando

2 lez. + 1 uscita pratica | **FOT13 | Costo** 45€

Mercoledì 22/10/25, 19:00-20:30

Sabato 25/10/25, 10:00-12:00

Mercoledì 29/10/25, 19:00-20:30

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

FOTOGRAFIA CREATIVA

Docente De Simone Sergio

Quando Martedì 20:30-22:30 | 6 lez. dal 14/10/25 + 2 uscite pratiche

FOT16 | Costo 150€

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

FOTOGRAFIA DIGITALE

Docente Bertoni Gianluca

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

BASE

Quando Martedì 20:30-22:30 | 6 lez. dal 30/09/25 + 2 uscite pratiche | **FOT11** | **Costo** 130€

AVANZATO

Quando Martedì 20:30-22:30 | 3 lez. dal 18/11/25 + 3 uscite pratiche | **FOT12** | **Costo** 100€

FOTOGRAFIA DIGITALE

Docente Bonetti Maurizio

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

BASE

Quando Mercoledì 20:30-22:30 | 7 lez. dal 01/10/25 + 1 uscita pratica | **FOT20** | **Costo** 130€

AVANZATO

Quando Mercoledì 20:30-22:30 | 5 lez. dal 26/11/25 + 1 uscita pratica | **FOT19** | **Costo** 117€

FOTOGRAFIA NATURALISTICA

Docente Coslovich Bruno

Quando Lunedì 20:45-22:00 | 8 lez. dal 06/10/25 + 2 uscite pratiche

FOT17 | **Costo** 105€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



materia

FOTOGRAFIA PAESAGGISTICA

Docente Massa Saluzzo Federico

Quando Giovedì 21:00-22:30 | 5 lez. dal 13/11/25

FOT15 | **Costo** 70€

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

RITRATTO FOTOGRAFICO

Docente Coslovich Bruno

Quando Venerdì 20:45-22:00 | 10 lez. dal 03/10/25

FOT18 | **Costo** 105€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

STREET PHOTOGRAPHY: WORKSHOP

Workshop intensivo per catturare l'essenza urbana. Imparerai tecniche di scatto rapido, composizione ed etica, con uscita pratica e feedback.

Docente Coslovich Bruno

Quando

3 lez. | **FOT21** | **Costo** 50€

Venerdì 12/12/25, 20:00-22:00 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

Domenica 14/12/25, 15:00-18:00 **Dove** Esterna

Venerdì 19/12/25, 20:00-22:00 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese



GIOCHI E CARTE

BURRACO

Docente Li Vigni Claudia

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

BASE

Quando Martedì 21:00-22:30 | 10 lez. dal 30/09/25 | **GIO11** | **Costo** 100€

INTERMEDIO

Quando Giovedì 21:00-22:30 | 10 lez. dal 02/10/25 | **GIO10** | **Costo** 100€

DUNGEONS AND DRAGONS (MINICLASS)

Docente Zanovello Fabio

Dove Games Academy Varese | Via Magenta, 13 | Varese

BASE

Crea e interpreta il tuo personaggio (livello 1-3) per esplorare mondi immaginari, affrontare sfide e vivere emozioni uniche.

Quando Lunedì 19:00-22:00 | 6 lez. dal 20/10/25 | **GIO12** | **Costo** 70€

INTERMEDIO

Per chi conosce già le regole base di D&D 5e. Interpreta il tuo personaggio (livello 5-8) in un'avventura fantasy avvincente, affrontando nuove sfide e meccaniche avanzate.

Quando Martedì 19:00-22:00 | 6 lez. dal 21/10/25 | **GIO13** | **Costo** 70€

buytec
Superstore
del ricondizionato

Prodotti informatici testati e garantiti 12 mesi



OFFERTA IMPERDIBILE

HP EliteBook 845 G8 14"

AMD Ryzen 7 Pro 5850U
512 GB SSD, 16 GB, Win 11 Pro

250€*

*(fino esaurimento scorte)

Passa a trovarci!

Scopri una vasta gamma di:

Portatili

Tablet

Smartphone

Desktop

Monitor

...e tanto altro!



Superstore Buytec

Via Campo dei Fiori 5, Brunello (VA)

negozio@buytec.it

0332/802266

Siamo aperti

Dal lunedì al venerdì

10.00 - 19.00

Orario continuato

ANIMAZIONE DIGITALE: WORKSHOP

Impara l'arte dello stop motion per creare video animati con attrezzatura professionale e iPhone, scoprendo tecniche e segreti.

Docente Girlanda Martina

Quando Sabato 09:00-13:30 | 1 lez. il 04/10/25

INF69 | **Costo** 45€

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

DEEP WEB, HACKERS, CYBERCRIME: NUOVI PERICOLI IN RETE E COME PROTEGGERSI

Una panoramica completa e aggiornata sui rischi e minacce digitali, per fornirti gli strumenti per una vita online sicura e consapevole.

Docente Balduzzi Marco

Quando Mercoledì 20:00-22:00 | 3 lez. dal 05/11/25

INF65 | **Costo** 50€

Dove ONLINE

DIGITAL MARKETING INTEGRATO

Acquisisci competenze chiave in web, social media e strumenti digitali per una strategia di Digital Marketing efficace, massimizzando visibilità e conversioni per il tuo business online.

Docente Cantagallo Livio

Quando Giovedì 17:00-18:00 | 8 lez. dal 16/10/25

INF66 | **Costo** 70€

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

INFORMATICA BASE

Un'introduzione ai concetti fondamentali del computer, del sistema operativo e dei principali software, fornendo le basi per un uso consapevole e autonomo degli strumenti digitali.

Docente Cantagallo Livio

Quando Martedì 10:00-11:00 | 8 lez. dal 14/10/25 | **INF59** | **Costo** 70€

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

Docente Spadaccini Pier Paolo

Quando Lunedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 29/09/25 | **INF61** | **Costo** 130€

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

Docente Bianco Andrea

Quando Mercoledì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 01/10/25 | **INF67** | **Costo** 130€

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

INTERNET FACILE: GUIDA PRATICA ALL'USO

Corso introduttivo per imparare a navigare, trovare informazioni e comunicare con sicurezza nel mondo digitale.

Docente Spadaccini Pier Paolo

Quando Mercoledì 10:00-11:30 | 10 lez. dal 01/10/25

INF63 | Costo 130€

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

OFFICE: WORD, EXCEL, POWERPOINT (BASE)

Dalle basi alle funzioni avanzate per creare documenti professionali, gestire dati e presentazioni efficaci.

Docente Spadaccini Pier Paolo

Quando Martedì 18:30-20:00 | 8 lez. dal 14/10/25

INF62 | Costo 100€

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

PRIVACY E PROTEZIONE DEI DATI NELL'ERA DIGITALE

Immergiti nel mondo della privacy e protezione dei dati, acquisendo strumenti pratici e conoscenze chiave per tutelarti nell'era digitale.

Docente Bianco Andrea

Quando Giovedì 18:30-20:00 | 4 lez. dal 06/11/25

INF68 | Costo 50€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



PYTHON BASE: IMPARA A PROGRAMMARE DA ZERO

Impara i fondamentali di Python, il linguaggio di programmazione versatile per sviluppo web, analisi dati e intelligenza artificiale. Lezioni teoriche e pratiche ti daranno le competenze per scrivere i tuoi primi script.

Docente Guarneri Iacopo

Quando Mercoledì 18:00-19:30 | 10 lez. dal 01/10/25

INF60 | Costo 140€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

VIDEOMAKING BASE

Acquisisci le competenze essenziali per ideare, girare e montare video in autonomia, padroneggiando l'uso di smartphone e attrezzatura professionale, dal linguaggio visivo alla post-produzione.

Docente Girlanda Martina

Quando Mercoledì 18:30-20:30 | 4 lez. dal 17/09/25

INF70 | Costo 70€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



LIVELLI DI COMPETENZA LINGUISTICA

A0: PRINCIPIANTE ASSOLUTO

Nessuna conoscenza della lingua, incapace di comprendere o comunicare frasi semplici.

A1: BASE

Comprende e usa espressioni e frasi quotidiane per bisogni concreti; sa presentare sé stesso e altri.

A2: ELEMENTARE

Comprende frasi isolate e espressioni comuni in routine; descrive la propria vita e l'ambiente in termini semplici.

B1: INTERMEDIO

Comprende punti essenziali di comunicazioni chiare su argomenti familiari (lavoro, studio, tempo libero); produce testi semplici e coerenti.

B2: INTERMEDIO SUPERIORE

Comprende idee principali di contenuti complessi (anche tecnici); interagisce con scioltezza e spontaneità con madrelingua.

C1: AVANZATO

Comprende testi complessi e lunghi, inclusi significati impliciti; si esprime scorrevolmente e usa la lingua efficacemente per vari scopi.

C2: PADRONANZA

Comprende quasi tutto ciò che legge/sente; riassume informazioni da diverse fonti in testi coerenti; si esprime con spontaneità, fluenza e precisione, anche in situazioni complesse.

Nota: Il livello nel titolo indica il requisito linguistico di accesso al corso. Per una valutazione accurata, si prega di consultare le tabelle Europass o i nostri test di autovalutazione nella sezione "Lingue" del portale.

FRANCESE (A0)

Docente Deleidi Christine Eliane

Quando Martedì 18:00-19:30 | 10 lez. dal 07/10/25 | **LIN177** | **Costo** 130€

Dove ONLINE

Docente La Fragola Ludovico

Quando Mercoledì 19:00-20:30 | 11 lez. dal 08/10/25 | **LIN179** | **Costo** 145€

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

Docente Biso Isabella

Quando Sabato 10:30-11:30 | 10 lez. dal 04/10/25 | **LIN158** | **Costo** 90€

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

FRANCESE (A0/A1)

Docente Storari Marina

Quando Giovedì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 02/10/25

LIN176 | **Costo** 95€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



LINGUE

FRANCESE (A1)

Docente La Fragola Ludovico

Quando Lunedì 19:00-20:30 | 11 lez. dal 29/09/25

LIN180 | **Costo** 145€

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

FRANCESE (A2)

Docente Storari Marina

Quando Mercoledì 18:30-19:30 | 12 lez. dal 01/10/25

LIN191 | **Costo** 105€

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

Docente La Fragola Ludovico

Quando Venerdì 19:00-20:30 | 11 lez. dal 10/10/25

LIN181 | **Costo** 145€

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

FRANCESE (B1)

Docente Biso Isabella

Quando Sabato 11:30-12:30 | 10 lez. dal 04/10/25

LIN164 | **Costo** 90€

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

INGLESE PER BAMBINI

Docente Colombelli Annalisa

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

6-7 ANNI

Quando Martedì 16:00-17:00 | 10 lez. dal 07/10/25 | **LIN159** | **Costo** 90€

8-10 ANNI

Quando Martedì 17:00-18:00 | 10 lez. dal 07/10/25 | **LIN160** | **Costo** 90€

INGLESE (A0)

Docente Merli Barbara

Quando Lunedì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 29/09/25 | **LIN170** | **Costo** 90€

Sabato 09:00-10:00 | 10 lez. dal 04/10/25 | **LIN174** | **Costo** 90€

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

IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (A0)

Docente Pintaudi Fabio

Quando Lunedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 06/10/25

LIN186 | **Costo** 130€

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

PRACTICAL ENGLISH (A0)

Docente Colombelli Annalisa**Quando** Martedì 10:00-11:00 | 10 lez. dal 07/10/25**LIN161** | **Costo** 90€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

ENGLISH FOR BEGINNERS (A0/A1)

Docente Glad Vigdis Marianne**Quando** Giovedì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 09/10/25**LIN156** | **Costo** 135€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

INGLESE (A1)

Docente Merli Barbara**Quando** Lunedì 19:30-20:30 | 10 lez. dal 29/09/25 | **LIN171** | **Costo** 90€**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinate del Pesce | Varese**Quando** Martedì 20:00-21:00 | 10 lez. dal 30/09/25 | **LIN175** | **Costo** 90€**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

INGLESE PER VIAGGIARE (A1)

Docente Guaiti Nadia**Quando** Lunedì 09:30-11:00 | 12 lez. dal 22/09/25**LIN147** | **Costo** 165€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

IMPARA L'INGLESE CON FACILITÀ (A1)

Docente Pintaudi Fabio**Quando** Martedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 07/10/25**LIN187** | **Costo** 130€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TRAVEL ENGLISH (A1)

Docente Santoro Viviana**Quando** Lunedì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 22/09/25**LIN145** | **Costo** 90€**Dove** ONLINE

ELEMENTARY ENGLISH (A1/A2)

Docente Popova Irina**Quando** Giovedì 20:45-21:45 | 10 lez. dal 02/10/25**LIN155** | **Costo** 90€**Dove** ONLINE

PRACTICAL ENGLISH (A1/A2)

Docente Colombelli Annalisa

Quando Martedì 11:00-12:00 | 10 lez. dal 07/10/25

LIN162 | **Costo** 90€

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

INGLESE (A2)

Docente Merli Barbara

Quando Giovedì 20:00-21:00 | 10 lez. dal 02/10/25

LIN172 | **Costo** 90€

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

TRAVEL ENGLISH (A2)

Docente Santoro Viviana

Quando Mercoledì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 24/09/25

LIN146 | **Costo** 90€

Dove ONLINE

ENGLISH FOR INTERMEDIATES (A2/B1)

Docente Glad Vigidis Marianne

Quando Giovedì 16:30-17:30 | 12 lez. dal 25/09/25

LIN157 | **Costo** 110€

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

INGLESE (B1)

Docente Merli Barbara

Quando Giovedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 02/10/25

LIN173 | **Costo** 90€

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

ENGLISH CONVERSATION (B1)

Docente Colombelli Annalisa

Quando Sabato 15:00-16:00 | 10 lez. dal 11/10/25

LIN163 | **Costo** 90€

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

REFRESH YOUR ENGLISH (B1)

Docente Popova Irina

Quando Lunedì 20:45-21:45 | 10 lez. dal 29/09/25

LIN154 | **Costo** 90€

Dove ONLINE

ITALIANO PER STRANIERI (A0)

Docente Ceresini Beatrice

Quando Giovedì 19:00-20:30 | 10 lez. dal 02/10/25

LIN151 | **Costo** 130€

Dove ONLINE

ITALIANO PER STRANIERI (A0/A1)

Docente Vencato Alessio

Quando Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 30/09/25

LIN149 | **Costo** 130€

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

ITALIANO PER STRANIERI (A2/B1)

Docente Vencato Alessio

Quando Lunedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 29/09/25

LIN150 | **Costo** 130€

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

SPAGNOLO (A0)

Docente Bonanno Veronica

Quando Lunedì 18:30-19:45 | 10 lez. dal 06/10/25 | **LIN165** | **Costo** 110€

Dove ONLINE

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando Martedì 20:00-21:00 | 10 lez. dal 30/09/25 | **LIN153** | **Costo** 90€

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

SPAGNOLO CON MADRELINGUA: GRAMMATICA E CONVERSAZIONE (A0)

Docente Aimone Monica Raquel

Quando Venerdì 16:45-18:00 | 12 lez. dal 03/10/25

LIN195 | **Costo** 130€

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

SPAGNOLO COMUNICATIVO (A0)

Docente Di Pietro Lidia Rosalia

Quando Sabato 09:00-10:30 | 10 lez. dal 04/10/25

LIN168 | **Costo** 130€

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

LINGUE

SPAGNOLO (A1/A2)

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando Martedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 30/09/25 | **LIN152** | **Costo** 90€

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

Docente Bonanno Veronica

Quando Mercoledì 18:30-19:45 | 10 lez. dal 08/10/25 | **LIN166** | **Costo** 110€

Dove [ONLINE](#)

SPAGNOLO CON MADRELINGUA: GRAMMATICA E CONVERSAZIONE (A2)

Docente Aimone Monica Raquel

Quando Martedì 15:00-16:15 | 12 lez. dal 30/09/25 | **LIN141** | **Costo** 130€

Venerdì 18:00-19:15 | 12 lez. dal 03/10/25 | **LIN142** | **Costo** 130€

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

SPAGNOLO: CONVERSAZIONE (MINICLASS) (B1/B2)

Docente Bonanno Veronica

Quando Giovedì 20:30-21:30 | 10 lez. dal 09/10/25

LIN167 | **Costo** 90€

Dove [ONLINE](#)

SPAGNOLO CON MADRELINGUA: CONVERSAZIONE (B2/C1)

Docente Aimone Monica Raquel

Quando Martedì 16:15-17:30 | 12 lez. dal 30/09/25

LIN143 | **Costo** 130€

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

TEDESCO (A0)

Docente Cerrato Adriana

Quando Lunedì 19:30-20:30 | 10 lez. dal 06/10/25 | **LIN192** | **Costo** 90€

Dove [ONLINE](#)

Docente Alberio Massimiliano

Quando Lunedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 06/10/25 | **LIN188** | **Costo** 130€

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

Docente La Fragola Ludovico

Quando Mercoledì 20:45-22:15 | 11 lez. dal 08/10/25 | **LIN182** | **Costo** 145€

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

LINGUE

TEDESCO (A1)

Docente La Fragola Ludovico

Quando Lunedì 20:45-22:15 | 11 lez. dal 29/09/25 | **LIN183** | **Costo** 145€

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

Docente Cerrato Adriana

Quando Martedì 19:30-20:30 | 10 lez. dal 07/10/25 | **LIN193** | **Costo** 90€

Dove ONLINE

TEDESCO (A1/A2)

Docente Alberio Massimiliano

Quando Mercoledì 20:15-21:45 | 10 lez. dal 08/10/25

LIN189 | **Costo** 130€

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

TEDESCO (A2)

Docente La Fragola Ludovico

Quando Venerdì 20:45-22:15 | 11 lez. dal 10/10/25

LIN184 | **Costo** 145€

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

TEDESCO CONVERSAZIONE (A2/B1)

Docente Cerrato Adriana

Quando Sabato 09:30-10:30 | 10 lez. dal 04/10/25

LIN194 | **Costo** 90€

Dove ONLINE

TEDESCO (B1)

Docente Alberio Massimiliano

Quando Mercoledì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 08/10/25

LIN190 | **Costo** 90€

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



Con VareseNews e Anche io abbiamo riaperto una scuola

Materia Spazio Libero
è la nuova sede del giornale
e un hub culturale dove **idee,**
progetti e **persone** si incontrano.

COSA PUOI FARE A MATERIA?

-  Frequentare corsi
-  Partecipare a eventi
-  Lavorare, studiare, leggere
-  Usufruire della caffetteria




materia

Via Confalonieri 5, 21040 | Sant'Alessandro - Castronno (VA)

Tel. +39 0332 873094 / 873168

materia@varesenews.it



CANTO PER STONATI E NON!

Docente Barzi Cristina**Quando** Lunedì 18:00-20:00 | 5 lez. dal 10/11/25**MUS80** | **Costo** 85€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

CANTO PER TUTTI

Docente Simonelli Martina**Quando** Martedì 21:00-22:30 | 10 lez. dal 07/10/25**MUS81** | **Costo** 125€**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinate del Pesce | Varese

CHITARRA

Docente Croci Giuseppe**Dove** Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinate del Pesce | Varese

BASE

Quando Martedì 18:00-19:30 | 10 lez. dal 30/09/25 | **MUS83** | **Costo** 150€

INTERMEDIO

Quando Giovedì 18:00-19:30 | 10 lez. dal 02/10/25 | **MUS84** | **Costo** 150€

DEEJAY (MINICLASS)

Cuffie personali obbligatorie; consolle fornita se non posseduta.

Docente Mastermax DJ**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

BASE

Quando Lunedì 17:30-18:30 | 5 lez. dal 22/09/25 | **MUS86** | **Costo** 250€

INTERMEDIO

Quando Lunedì 17:30-18:30 | 5 lez. dal 10/11/25 | **MUS89** | **Costo** 250€

LABORATORIO DI MUSICA RAP

Corso base per aspiranti rapper: impara a scrivere, registrare e interpretare testi, con focus su metrica, rime, flow e strumenti digitali, culminando in un'esibizione dal vivo.

Docente Perrone Lucio**Quando** Sabato 16:00-17:30 | 10 lez. dal 04/10/25**MUS90** | **Costo** 180€**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

PIANOFORTE BASE (MINICLASS)

Strumento fornito dall'insegnante.

Docente Perazzolo Cristiano

Quando Lunedì 17:00-18:00 | 10 lez. dal 29/09/25 | **MUS75** | **Costo** 185€
Lunedì 18:00-19:00 | 10 lez. dal 29/09/25 | **MUS76** | **Costo** 185€

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

VIOLONCELLO

Docente Cervi Davide Lucio

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

MUS85 | **Costo** 180€

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



SPORT E FITNESS



ACQUAGYM

Attività completa e divertente che allena tutto il corpo in acqua. Richiesti abbigliamento e attrezzatura da piscina, certificato medico di buona salute. Tesseramento di 35€ da saldare in loco.

Docente LIFE Wellness

Quando Martedì 11:00-12:00 | 10 lez. dal 30/09/25 | **SPO395** | **Costo** 110€
Giovedì 11:00-12:00 | 10 lez. dal 02/10/25 | **SPO396** | **Costo** 110€

Dove Life Wellness | Via S. Sanvito, 105 | Varese

AIKIDO: L'ARTE MARZIALE PER TUTTI

+14
ANNI

Arte marziale non competitiva basata sull'armonia, che utilizza proiezioni e immobilizzazioni per neutralizzare attacchi. Certificato medico sportivo non agonistico obbligatorio (da consegnare in loco).

Docente Roccasalvo Vincenzo

Quando Martedì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 07/10/25 | **SPO371** | **Costo** 90€
Venerdì 20:30-22:00 | 10 lez. dal 10/10/25 | **SPO372** | **Costo** 90€

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



APPROCCIO ALLA SUBACQUEA

Vivi l'emozione di esplorare il mondo sottomarino! Il corso, con lezioni teoriche e pratiche in piscina, ti fornirà le basi per immergerti in sicurezza e scoprire le meraviglie marine. Attrezzatura da piscina a carico del corsista (costume, cuffia, pinne, maschera).

Docente FIAS - Didonè Rolando

Quando

4 lez. | **SPO364** | **Costo** 50€

Lunedì 10/11/25

- 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 17/11/25

- 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 ALL'APNEA

Vivi l'emozione di esplorare il mondo sottomarino! Il corso, con lezioni teoriche e pratiche in piscina, ti fornirà le basi per immergerti in sicurezza e scoprire le meraviglie marine. Attrezzatura da piscina a carico del corsista (costume, cuffia, pinne, maschera).

Docente FIAS - Bernasconi Massimo

Quando

4 lez. | **SPO363** | **Costo** 50€

Giovedì 13/11/25

- 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 20/11/25

- 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

AVVIAMENTO AL CANOTTAGGIO

8-18
ANNI

Corso di canottaggio per giovani: preparazione teorica e pratica per sviluppare abilità fisiche, tecniche e di squadra. Richiesto solo saper nuotare. Iscrizione/assicurazione/tesseramento FIC di 20€ da saldare in loco. Orari flessibili su richiesta.

Docente Ferrario Guido

Quando Lunedì e Giovedì 17:30-18:30 | 20 lez. dal 29/09/25

SPO367 | **Costo** 180€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

CAMMINATA MATTUTINA: ALLA SCOPERTA DEL LAGO

Inizia la giornata con una camminata rigenerante al lago di Varese: goditi il paesaggio, fai attività fisica leggera e connettiti con la natura.

Docente Clerici Susanna

Quando Giovedì 10:00-11:30 | 8 lez. dal 25/09/25

SPO365 | **Costo** 110€

Dove Esterna | Ritrovo: Canottieri Varese (Varese)



CARDIO & STEP

Alterna sessioni cardio ad alta intensità per bruciare calorie a lezioni di step per tonificare gambe, addominali e glutei. Tappetino e step a carico del corsista.

Docente Bianchi Viviana

Quando Mercoledì 19:00-20:00 | 16 lez. dal 03/09/25

SPO376 | **Costo** 180€

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

COME PREPARARSI A UN CAMMINO: CONSIGLI E PRATICA

Guida pratica per prepararsi al cammino: impara a organizzare zaino, scegliere attrezzature e gestire scarpe e alimentazione. Il corso culminerà con una camminata di gruppo.



Docente Adzaip Neven e Giovannelli Marco

Quando Lunedì 19:00-20:30 | 5 lez. dal 20/10/25

SPO392 | **Costo** 80€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

CORE CONDITIONING

Allenamento funzionale focalizzato sul rafforzamento dei muscoli del "core" (addome, schiena e pelvico) per migliorare stabilità, postura e prevenire infortuni.

Docente Francesca Alba

Quando Giovedì 18:15-19:00 | 15 lez. dal 18/09/25

SPO317 | **Costo** 120€

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

DIFESA PERSONALE ISRAELIANA

10-99
ANNI

Impara a gestire pericoli reali con il Krav Maga, un sistema di difesa personale israeliano semplice, immediato ed efficace, adatto a tutti (dai 10 anni in su).

Docente Gallucci Stefano

Quando Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 30/09/25 | **SPO298** | **Costo** 105€

Martedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 30/09/25 | **SPO299** | **Costo** 105€

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

EQUITAZIONE PER PRINCIPIANTI (MINICLASS)

6-99
ANNI

Introduzione all'equitazione inglese: teoria, cura del cavallo (inizio e fine lezione) e 30 minuti in sella con approccio sicuro. Attrezzatura di sicurezza fornita. Richiesto certificato medico sportivo con ECG a riposo. Patente FISE di 25€ da saldare al maneggio.

Docente BB Power Horse

Quando Mercoledì 17:00-18:00 | 5 lez. dal 01/10/25 | **SPO378** | **Costo** 120€

Venerdì 17:00-18:00 | 5 lez. dal 03/10/25 | **SPO379** | **Costo** 120€

Dove BB Power Horse | Via Scerè, 19 | Bodio Lomnago



FIT BOXE

Attività ad alta intensità per migliorare resistenza, coordinazione, tono muscolare e scaricare stress. Adatto a tutti i livelli; guantoni obbligatori.

Docente Robur et Fides

Quando Mercoledì 12:40-13:30 | 10 lez. dal 01/10/25

SPO391 | **Costo** 100€

Dove Robur et Fides ASD | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

FRECCETTE

Corso divertente per tutte le età che sviluppa precisione, coordinazione, concentrazione e calcolo. Torneo finale e materiali inclusi. Tesseramento di 10€ da saldare in loco.

Docente Dart Team Beta ASD

Quando Giovedì 20:30-22:30 | 5 lez. (1 ogni 2 settimane) dal 09/10/25

SPO352 | **Costo** 84€

Dove Dart Team Beta ASD | Via Cavour, 8 | Buguggiate

G.A.G.

Allenamento mirato a tonificare e rinforzare gambe, addominali e glutei, migliorando forza, resistenza e definizione muscolare.

Docente Carcano Nina Lux

Quando Martedì 20:00-20:45 | 15 lez. dal 23/09/25 | **SPO362** | **Costo** 120€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando Venerdì 18:00-18:45 | 15 lez. dal 26/09/25 | **SPO382** | **Costo** 120€

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

Docente Francesca Alba

Quando Venerdì 19:45-20:30 | 15 lez. dal 19/09/25 | **SPO319** | **Costo** 120€

Dove ONLINE

GINNASTICA DOLCE

Attività fisica a basso impatto, migliora flessibilità, equilibrio e postura tramite movimenti lenti e controllati. Riduce tensioni e stress, promuovendo il benessere generale.

Docente Corda Daniela

Quando Lunedì 10:00-11:00 | 12 lez. dal 29/09/25 | **SPO345** | **Costo** 115€

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

Docente Macheda Kristian

Quando Martedì 11:15-12:00 | 15 lez. dal 16/09/25 | **SPO323** | **Costo** 90€

Martedì 12:00-12:45 | 15 lez. dal 16/09/25 | **SPO324** | **Costo** 90€

Giovedì 11:15-12:00 | 15 lez. dal 18/09/25 | **SPO325** | **Costo** 90€

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



L'ANTINFORTUNISTICA CHE NON PESA

Vieni a scoprire il **nuovo punto vendita**
Aria+ dove potrai trovare **calzature**
antinfortunistiche, abbigliamento
da lavoro e personalizzabile,
dispositivi di protezione individuale,
accessori per la sicurezza sul lavoro
e molto altro.

CI TROVI PRESSO FIL.VA SRL
VIA PER SCHIANNO, 63
21100 VARESE

LUN-VEN
9.00-12.30 | 14.00-17.30



T. +39 0332 28 28 70

commerciale@ariapiu.com

ariapiu.com / Seguici su   

/DUE/

WELCOME TO DUE

Boutique multimarca di scarpe e abbigliamento,
fondata da donne, per donne!

DUE è stile. È attitudine. È chi sa distinguersi.

Via Griffi, 2 VARESE |  @due____shop



GINNASTICA DOLCE PROPRIOCETTIVA (MINICLASS)

Migliora equilibrio, coordinazione e stabilità con esercizi specifici e rilassamento. Tappetino e swiss ball a carico del corsista.

Docente Paoli Maria Pia

Quando Giovedì 09:00-09:50 | 8 lez. dal 16/10/25

SPO397 | **Costo** 80€

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

GINNASTICA FUNZIONALE: CORPO LIBERO E PESI

Allenamento completo con esercizi a corpo libero e pesi per migliorare forza, resistenza, coordinazione e flessibilità.

Docente Genovese Domenico

Quando Lunedì 18:00-19:00 | 12 lez. dal 22/09/25 | **SPO336** | **Costo** 110€

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

Quando Martedì 10:00-11:00 | 12 lez. dal 23/09/25 | **SPO340** | **Costo** 110€

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

GINNASTICA PER TUTTI: MANTENIMENTO E POSTURA

Migliora e mantieni la forma fisica, con focus su postura e prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici.

Docente Macheda Kristian

Quando Lunedì 20:45-21:30 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO322** | **Costo** 90€

Giovedì 20:45-21:30 | 15 lez. dal 18/09/25 | **SPO327** | **Costo** 90€

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

INDOOR CYCLING

Lezioni di gruppo su cyclette con esercizi aerobici e anaerobici per migliorare resistenza e forza.

Docente Robur et Fides

Quando Sabato 11:30-12:30 | 10 lez. dal 04/10/25

SPO390 | **Costo** 90€

Dove Robur et Fides ASD | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

INDOOR ROWING

Allenamento total body a basso impatto che migliora forza, resistenza e coordinazione cardiovascolare.

Docente Clerici Susanna

Quando Lunedì 12:45-13:45 | 13 lez. dal 15/09/25 | **SPO329** | **Costo** 120€

Giovedì 12:45-13:45 | 14 lez. dal 18/09/25 | **SPO334** | **Costo** 130€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese



INTRODUZIONE AL TIRO CON L'ARCO (MINICLASS)

Impara le tecniche fondamentali con lezioni teoriche e pratiche, sviluppando concentrazione, coordinazione e precisione. Assicurazione di 8€ da saldare in loco.

Docente Sinapi Walter

Quando Martedì 18:15-19:45 | 3 lez. dal 28/10/25

SPO366 | **Costo** 80€

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

NORDIC WALKING

Camminata dinamica che tonifica, migliora la postura e brucia calorie. Adatta a tutti per ridurre lo stress e godere la natura. Bastoncini forniti.

Docente Mascarello Corrado

Quando Domenica 10:30-12:30 | 5 lez. dal 21/09/25

SPO342 | **Costo** 95€

Dove Esterna | Ritrovo: Giardini Estensi (Varese)

NUOTO ADULTI

Attrezzatura e abbigliamento da piscina a carico del partecipante.

Docente Robur et Fides

Quando Giovedì 20:20-21:10 | 10 lez. dal 02/10/25

SPO386 | **Costo** 110€

Dove Robur et Fides ASD | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

PERFORMANCE WORKOUT

Allenamento a corpo libero dinamico e personalizzato, ottimizza le capacità fisiche con circuiti funzionali ad alta intensità, sviluppando forza, resistenza, agilità e potenza.

Docente Francesca Alba

Quando Lunedì 18:00-18:45 | 15 lez. dal 15/09/25

SPO307 | **Costo** 120€

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

PILATES ACTIVE

Allenamento dinamico che unisce Pilates ed esercizi a circuito per migliorare forza, resistenza, flessibilità e coordinazione.

Docente Carcano Nina Lux

Quando Martedì 19:00-19:45 | 15 lez. dal 23/09/25

SPO361 | **Costo** 120€

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



MASTERCLASS DI PILATES

Masterclass di Pilates Matwork Classico: aperta a tutti i livelli, questa lezione si concentra su mobilità e attivazione del centro, promuovendo energia, consapevolezza e fluidità nel movimento.

Docente Clerici Susanna

Quando Domenica 10:00-11:30 | 1 lez. il 05/10/25 | **SPE23** | **Costo** 18€

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

Masterclass Intensiva di Pilates: dedicata a livelli intermedi e avanzati, per un rafforzamento muscolare, un miglioramento della postura e una maggiore coordinazione con esercizi a corpo libero mirati.

Docente Sangiorgio Teresa

Quando Domenica 10:00-11:30 | 1 lez. il 09/11/25 | **SPE24** | **Costo** 18€

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

Masterclass di Pilates aperta a tutti i livelli: focalizzata sulla mobilità e sul controllo del corpo, questa lezione include esercizi in coppia per stimolare la connessione e la sincronia.

Docente Francesca Alba

Quando Domenica 10:00-11:30 | 1 lez. il 14/12/25 | **SPE25** | **Costo** 18€

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

PILATES IN PAUSA PRANZO

Docente Francesca Alba

Quando Lunedì 13:00-13:45 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO314** | **Costo** 135€

Mercoledì 13:00-13:45 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO315** | **Costo** 135€

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

Docente Francesca Alba

Quando Martedì 13:00-13:45 | 15 lez. dal 16/09/25 | **SPO309** | **Costo** 135€

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

Docente Sangiorgio Teresa

Quando Mercoledì 12:45-13:30 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO357** | **Costo** 135€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando Venerdì 13:00-13:45 | 15 lez. dal 26/09/25 | **SPO381** | **Costo** 120€

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



PILATES MAT

Allenamento a corpo libero eseguito a tappetino che rafforza il core, migliora flessibilità, postura e consapevolezza corporea.

Docente Alba Francesca

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

BASE

Quando Lunedì 08:30-09:15 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO304** | **Costo** 135€

Mercoledì 08:30-09:15 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO311** | **Costo** 135€

INTERMEDIO

Quando Lunedì 09:30-10:15 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO305** | **Costo** 135€

Mercoledì 09:30-10:15 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO312** | **Costo** 135€

AVANZATO

Quando Lunedì 10:30-11:15 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO306** | **Costo** 135€

Mercoledì 10:30-11:15 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO313** | **Costo** 135€

PILATES MAT (PER TUTTI)

Docente Sangiorgio Teresa

Quando Lunedì 10:15-11:15 | 13 lez. dal 15/09/25 | **SPO354** | **Costo** 120€

Mercoledì 09:00-10:00 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO355** | **Costo** 135€

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

Docente Francesca Alba

Quando Lunedì 18:45-19:30 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO308** | **Costo** 135€

Giovedì 19:00-19:45 | 15 lez. dal 18/09/25 | **SPO316** | **Costo** 135€

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

Docente Francesca Alba

Quando Martedì 19:00-19:45 | 15 lez. dal 16/09/25 | **SPO310** | **Costo** 135€

Venerdì 08:00-08:45 | 15 lez. dal 19/09/25 | **SPO318** | **Costo** 135€

Dove ONLINE

Docente Francesca Alba

Quando Sabato 09:00-09:45 | 15 lez. dal 20/09/25 | **SPO320** | **Costo** 135€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando Mercoledì 17:00-17:45 | 15 lez. dal 24/09/25 | **SPO380** | **Costo** 120€

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



PILATES DOLCE

Allenamento a tappetino delicato, che rafforza il core, migliora flessibilità, coordinazione e postura in modo graduale.

Docente Sangiorgio Teresa

Quando Mercoledì 10:00-11:00 | 15 lez. dal 17/09/25 | **SPO356** | **Costo** 135€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

Docente Clerici Susanna

Quando Giovedì 11:45-12:30 | 14 lez. dal 18/09/25 | **SPO333** | **Costo** 130€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

PILATES & MORE

Docente Clerici Susanna

Quando Lunedì 11:45-12:30 | 13 lez. dal 15/09/25 | **SPO328** | **Costo** 120€

Mercoledì 20:30-21:15 | 14 lez. dal 17/09/25 | **SPO332** | **Costo** 130€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

QIGONG

Antica pratica cinese che, tramite movimenti lenti, respirazione consapevole e meditazione, coltiva il Qi. Promuove benessere fisico e mentale, migliorando equilibrio, flessibilità e riducendo lo stress.

Docente Malnati Pietro

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

BASE

Quando Giovedì 20:00-21:00 | 12 lez. dal 25/09/25 | **SPO348** | **Costo** 115€

INTERMEDIO

Quando Giovedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 25/09/25 | **SPO349** | **Costo** 115€

SKATEBOARD (MINICLASS)

6-11
ANNI

Corso di skateboard per bambini: imparerai le basi, sviluppando equilibrio e coordinazione. Skateboard e casco obbligatori; protezioni consigliate.

Docente Alberti Enrico

Quando Lunedì 17:00-19:00 | 4 lez. dal 06/10/25

SPO388 | **Costo** 85€

Dove Skate park (Bustecche) | Via A. Fusinato | Varese



WORKSHOP DI TAI CHI CHUAN

Questo workshop introduce e approfondisce il Tai Chi Chuan. Aperto a tutti, senza limiti di età o esperienza pregressa, è ideale sia per i principianti che per chi desidera consolidare e affinare la propria pratica.

Docente Matera Francesco

Quando Sabato 10:00-12:00 | 1 lez. il 27/09/25

SPE31 | Costo 15€

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

TAI CHI CHUAN

Arte marziale cinese che si pratica con movimenti lenti e fluidi per migliorare equilibrio, coordinazione e benessere generale.

BASE

Docente Mirante Ida

Quando Lunedì 15:00-16:30 | 10 lez. dal 06/10/25 | **SPO350 | Costo** 120€

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

Docente Cibin Luciano Pascal

Quando Mercoledì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 08/10/25 | **SPO384 | Costo** 120€

Dove Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno



Docente Matera Francesco

Quando Giovedì 19:00-20:30 | 12 lez. dal 02/10/25 | **SPO338 | Costo** 145€
Giovedì 20:30-22:00 | 12 lez. dal 02/10/25 | **SPO339 | Costo** 145€

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

AVANZATO

Docente Matera Francesco

Quando Martedì 20:30-22:00 | 12 lez. dal 30/09/25 | **SPO337 | Costo** 145€

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

AVANZATO BISETTIMANALE

Docente Matera Francesco

Quando Martedì e Giovedì 20:30-22:00 | 24 lez. dal 30/09/25 | **SPO476 | Costo** 230€

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



TENNIS DA TAVOLO

6-99
ANNI

Corso aperto a tutti, dai 6 ai 99 anni, per coniugare divertimento e attività fisica. Attraverso un approccio ludico, svilupperai abilità motorie, coordinazione, rispetto delle regole e tecniche di gioco.

Docente Tennis Tavolo Varese

Quando Sabato 10:00-12:00 | 10 lez. dal 04/10/25

SPO301 | Costo 90€

Dove Palatennistavolo di Lozza | Via V. Veneto, 1 | Lozza

TONIFICAZIONE E G.A.G.

Allenamento mirato a rafforzare e modellare gambe, addome e glutei con esercizi specifici. Ideale per migliorare forza muscolare, resistenza e definizione, con benefici per postura e silhouette.

Docente Macheda Kristian

Quando Lunedì 19:50-20:35 | 15 lez. dal 15/09/25 | **SPO321 | Costo** 95€

Giovedì 19:50-20:35 | 15 lez. dal 18/09/25 | **SPO326 | Costo** 95€

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

TREKKING PER TUTTI

Trekking guidato nelle Prealpi Varesine per esplorare la natura e migliorare la forma fisica. Lezioni rimandabili per maltempo. Richiesta attrezzatura adeguata e minima preparazione fisica.

Docente Bignami Mauro

Quando Domenica 09:30-14:00 | 6 lez. (1 ogni 2 settimane) dal 12/10/25

SPO353 | Costo 90€

Dove Esterna

WORKOUT TONE

Allenamento di tonificazione a corpo libero con rotazione settimanale di attrezzi (pesini, cavigliere, elastici - a carico del corsista).

Docente Bianchi Viviana

Quando Lunedì 20:00-21:00 | 15 lez. dal 08/09/25

SPO377 | Costo 170€

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

YIQUAN E DIFESA PERSONALE

Il corso unisce l'antica arte marziale cinese Yiquan per sviluppare forza interiore e consapevolezza corporea, con tecniche moderne di difesa personale.

Docente Malnati Pietro

Quando Lunedì 19:15-20:15 | 10 lez. dal 06/10/25

SPO351 | Costo 90€

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



MASTERCLASS DI YOGA

Masterclass di Vinyasa Yoga: un'esperienza dinamica e fluida che unisce movimento e respiro, ideale per aumentare energia e presenza mentale.

Docente Blasi Francesca

Quando Domenica 10:00-11:30 | 1 lez. il 12/10/25 | **SPE28** | **Costo** 18€

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

Masterclass di Hatha Yoga: una sessione per rallentare e riequilibrare corpo e mente, con focus su posture, respiro consapevole e ascolto interiore.

Docente Corda Daniela

Quando Domenica 10:00-11:30 | 1 lez. il 16/11/25 | **SPE29** | **Costo** 18€

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

Masterclass per Equilibrio e Benessere: ritrova il tuo equilibrio e il benessere interiore attraverso l'ascolto profondo del corpo e del respiro. Coltiva la consapevolezza e riconnettiti a te stesso.

Docente Derla Cristina

Quando Sabato 10:00-11:30 | 1 lez. il 13/12/25 | **SPE30** | **Costo** 18€

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

YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Attività che combina movimenti lenti, respirazione e meditazione per un rilassamento totale. Aiuta a ridurre stress, migliorare flessibilità e promuovere calma e benessere.

Docente Corda Daniela

Quando Lunedì 11:15-12:15 | 12 lez. dal 29/09/25 | **SPO346** | **Costo** 115€

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

Quando Mercoledì 11:30-12:30 | 15 lez. dal 24/09/25 | **SPO343** | **Costo** 145€

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

YOGA DOLCE IN PAUSA PRANZO

Docente Corda Daniela

Quando Lunedì 13:00-14:00 | 12 lez. dal 29/09/25

SPO360 | **Costo** 115€

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

YOGA DOLCE RISVEGLIO

Docente Corda Daniela

Quando Lunedì 07:30-08:30 | 10 lez. dal 29/09/25 | **SPO358** | **Costo** 95€

Mercoledì 07:30-08:30 | 10 lez. dal 01/10/25 | **SPO359** | **Costo** 95€

Dove ONLINE



YOGA OVER 50

Docente Derla Cristina

Quando Lunedì 18:30-19:30 | 10 lez. dal 06/10/25

SPO347 | **Costo** 95€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

YOGA PER TUTTI

Docente Brocchetti Silvia

Quando Lunedì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 06/10/25 | **SPO478** | **Costo** 95€

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

Quando Martedì 19:00-20:00 | 12 lez. dal 07/10/25 | **SPO300** | **Costo** 115€

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

VINYASA YOGA

Stile dinamico che sincronizza respiro e movimento in sequenze fluide. Promuove forza, flessibilità e consapevolezza, creando un "flusso" continuo di posture.

Docente Blasi Francesca

Quando Mercoledì 19:00-20:00 | 10 lez. dal 01/10/25 | **SPO341** | **Costo** 95€

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

Docente Curti Ginevra

Quando Giovedì 21:00-22:00 | 13 lez. dal 25/09/25 | **SPO369** | **Costo** 125€

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

ZUMBA FIT

Allenamento cardio-danza energico che unisce ritmi latini e movimenti fitness per bruciare calorie, tonificare il corpo e migliorare coordinazione e umore.

Docente Glad Vigidis Marianne

Quando Giovedì 18:00-19:00 | 15 lez. dal 25/09/25

SPO370 | **Costo** 135€

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

GIÙ LA MASCHERA

Laboratorio teatrale introspettivo basato sul metodo Stanislavskij: esplora emozioni, paure e desideri con voce, corpo ed espressione autentica.

Docente Conti Annalisa

Quando Mercoledì 19:00-20:30 | 12 lez. dal 01/10/25

TEA45 | Costo 150€

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

I NONNI RACCONTANO

Riscopri il piacere di narrare con corpo, voce e memoria. Esplora l'arte del racconto orale tramite giochi, filastrocche e fiabe, intrecciando storie personali e collettive.

Docente Colombo Betty

Quando Mercoledì 15:30-17:30 | 4 lez. dal 05/11/25

TEA49 | Costo 120€

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

LETTURA A VOCE ALTA

Leggere ad alta voce è un atto di condivisione che suscita emozioni e crea legami. Questo corso pratico ti guiderà a usare voce, corpo e ritmo per interpretare storie in modo coinvolgente e autentico.

Docente Colombo Betty

Quando Venerdì 20:00-22:00 | 4 lez. dal 07/11/25

TEA48 | Costo 120€

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

SCRITTURA CREATIVA E RECITAZIONE

Esplora te stesso con scrittura e recitazione: dalla storia alla composizione di un monologo da interpretare. Sviluppa consapevolezza emotiva e intraprendi una crescita artistica e personale con tecniche teatrali e cinematografiche.

Docente Perrone Lucio

Quando Martedì 18:30-20:00 | 10 lez. dal 30/09/25

TEA50 | Costo 160€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



materia

TEATRO DI IMPROVVISAZIONE

Esplora la creatività e la spontaneità del teatro d'improvvisazione: supera i limiti dell'immaginazione e costruisci storie uniche con esercizi e giochi, sviluppando ascolto, empatia e fiducia.

Docente I Plateali

Quando Lunedì 21:00-23:00 | 12 lez. dal 22/09/25

TEA52 | Costo 170€

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

TEATRO PER ADULTI: L'ARTE DI LIBERARSI GIOCANDO

Riscopri spontaneità e creatività tramite il gioco teatrale, superando i limiti con un percorso progressivo di espressione corporea e improvvisazione.

Docente Giordano Margherita

Quando Lunedì 20:00-21:30 | 10 lez. dal 06/10/25

TEA47 | **Costo** 125€

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

TEATRO PER ADULTI

Un corso di teatro per potenziare comunicazione, relazioni interpersonali ed espressività. Attraverso tecniche ludiche, imparerai a osservare il mondo da più punti di vista, costruire racconti e sviluppare autonomia artistica.

Docente Stigol Martin

Quando Martedì 20:15-22:15 | 10 lez. dal 07/10/25

TEA51 | **Costo** 180€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



ACQUERELLO NATALIZIO: NEVE E PAESAGGI INVERNALI

Laboratorio pratico di acquerello per dipingere paesaggi invernali e immergersi nell'atmosfera natalizia. Materiali inclusi, esclusi i pennelli a carico del partecipante.

Docente Tadini Gabriele

Quando Sabato 16:30-18:30 | 1 lez. il 06/12/25 | **NAT79** | **Costo** 21€

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

Quando Sabato 16:30-18:30 | 1 lez. il 13/12/25 | **NAT80** | **Costo** 21€

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

**CALLIGRAFIA NATALIZIA:
TRASFORMA LA TUA SCRITTURA IN ARTE**+12
ANNI

Workshop natalizio di calligrafia moderna per principianti: imparerai le basi con le brushpen per creare un biglietto d'auguri personalizzato. Materiali inclusi.

Docente Verga Sabrina

Quando Domenica 15:00-17:00 | 1 lez. il 23/11/25 | **NAT105** | **Costo** 25€

Domenica 15:00-17:00 | 1 lez. il 07/12/25 | **NAT106** | **Costo** 25€

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

ALBERELLI DI NATALE: WORKSHOP DI CERAMICA+4
ANNI

Un laboratorio per adulti e bambini (dai 4 anni) dove decorerai alberelli in ceramica, incidendo e colorando pezzi già pronti. Materiali e cottura esclusi (10€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Turvano Erica

Quando Sabato 15:00-16:30 | 1 lez. il 29/11/25 | **NAT89** | **Costo** 15€

Sabato 16:30-18:00 | 1 lez. il 29/11/25 | **NAT90** | **Costo** 15€

Domenica 15:00-16:30 | 1 lez. il 14/12/25 | **NAT91** | **Costo** 15€

Domenica 16:30-18:00 | 1 lez. il 14/12/25 | **NAT92** | **Costo** 15€

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

CANDELE NATALIZIE: CREAZIONE E DECORAZIONE

Workshop natalizio sulle candele naturali: esplora materie prime, tecniche di lavorazione, realizzazione e personalizzazione festiva. Materiali esclusi (20€ da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Keller Erica Stella

Quando Sabato 14:30-18:00 | 1 lez. il 15/11/25 | **NAT87** | **Costo** 55€

Domenica 14:30-18:00 | 1 lez. il 30/11/25 | **NAT88** | **Costo** 55€

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

CENTROTAVOLA NATALIZIO

Workshop pratico per creare il tuo centrotavola natalizio con pino vero e decori personalizzati. Materiali esclusi (20€, da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Bertolotti Michela

Quando Giovedì 20:30-22:00 | 1 lez. il 04/12/25 | **NAT100** | **Costo** 15€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



Quando Domenica 09:30-11:00 | 1 lez. il 14/12/25 | **NAT78** | **Costo** 15€

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

GHIRLANDA FUORI PORTA

Workshop pratico per creare la tua ghirlanda natalizia con pino vero e decori personalizzati. Materiali esclusi (20€, da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Bertolotti Michela

Quando Giovedì 20:30-22:00 | 1 lez. il 18/12/25 | **NAT101** | **Costo** 15€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



Quando Sabato 10:00-11:30 | 1 lez. il 29/11/25 | **NAT77** | **Costo** 15€

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

ANTIPASTI DI NATALE

Stupisci i tuoi ospiti a Natale con antipasti sfiziosi e originali! Questo incontro ti svelerà i segreti per prepararli con successo. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 23/11/25 | **NAT81** | **Costo** 45€

Martedì 19:00-21:00 | 1 lez. il 09/12/25 | **NAT82** | **Costo** 45€

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

BISCOTTI E DOLCETTI DI NATALE

6-14
ANNI

Laboratorio di Natale per bambini e ragazzi: impara a creare biscotti e dolcetti, per un'esperienza divertente e creativa. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi. Accompagnatore del minore consigliato.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 14:00-16:00 | 1 lez. il 23/11/25 | **NAT83** | **Costo** 45€

Domenica 14:00-16:00 | 1 lez. il 30/11/25 | **NAT84** | **Costo** 45€

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

PANETTONE ARTIGIANALE

Workshop intensivo per il panettone natalizio. Impara impasto, pirlatura e decorazione di questo dolce tradizionale, con teoria e pratica. Materiali inclusi.

Docente Epifano Attilio

Quando Martedì 18:30-21:30 | 1 lez. il 18/11/25

NAT102 | **Costo** 80€

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

PIZZAKIDS: ASPETTANDO IL NATALE
CON LE MANI IN PASTA!6-13
ANNI

Laboratorio natalizio dove i bambini impareranno a impastare e decorare pizze. Al termine, degusteranno le loro creazioni. Materiali e pranzo per i bambini inclusi. Per i genitori, il pranzo è prenotabile a parte.

Docente Cioffi Antonello

Quando Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 14/12/25

NAT99 | **Costo** 20€

Dove La Piedigrotta Varese | Via G. D. Romagnosi, 9 | Varese

PRANZO DI NATALE 2.0

Trasforma il tuo pranzo di Natale! Scopri un menu completo e innovativo con ricette gourmet e ingredienti stagionali per piatti unici e gustosi. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 14/12/25

NAT86 | **Costo** 45€

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

SECONDI DI NATALE

Crea secondi piatti natalizi unici in questo laboratorio di cucina per adulti, combinando tradizione e originalità. Degustazione finale, ricettario dello chef e materiali inclusi.

Docente Dossi Marco (Chef)

Quando Domenica 10:00-12:00 | 1 lez. il 30/11/25

NAT85 | **Costo** 45€

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

UNCINETTO NATALIZIO: CREA LE TUE PALLINE

Crea incantevoli palline all'uncinetto per il tuo albero in questo workshop natalizio per tutti i livelli. Materiali esclusi (12€, da saldare in loco all'insegnante). Porterai a casa la tua creazione.

Docente Cianci Pamela

Quando Sabato 09:00-11:00 | 1 lez. il 20/12/25 | **NAT103** | **Costo** 20€

Sabato 11:00-13:00 | 1 lez. il 13/12/25 | **NAT104** | **Costo** 20€

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

ARTE E FALCONERIA PER I PIÙ PICCOLI

+5 ANNI

Un affascinante laboratorio per bambini: disegna Topolino Falconiere tra i falchi, celebrando il battesimo del guanto. Porta il tuo astuccio con forbici, matite e colori; si consiglia la presenza di un accompagnatore.

Docente Piazza Fabrizio

Quando Sabato 10:30-12:30 | 1 lez. il 22/11/25 | **NAT75** | **Costo** 20€

Sabato 10:30-12:30 | 1 lez. il 20/12/25 | **NAT76** | **Costo** 20€

Dove Hub | Via C. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

LABORATORIO DI NATALE ALL'OSSERVATORIO

4-12 ANNI

I bambini vivranno un'esperienza spaziale con visita didattica, osservazione del Sole e un laboratorio di pittura dei pianeti. Per i genitori è inclusa la visita all'Osservatorio.

Docente Buzzi Luca

Quando Domenica 10:30-12:00 | 1 lez. il 21/12/25 | **NAT107** | **Costo** 20€

Dove Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli | Via Al Belvedere, snc, Loc. Campo dei Fiori | Varese

NON HAI TROVATO IL LABORATORIO DI NATALE CHE FA PER TE?

Non preoccuparti, molti altri corsi verranno inseriti più avanti sul portale www.varese-corsi.it e dai primi di novembre sarà pubblicato il catalogo completo Varese Corsi Christmas. **STAY TUNED!**



**QUESTO NATALE
REGALA
UN'ESPERIENZA
UNICA CON
LA GIFT CARD
DI VARESE CORSI!**



**GIFT CARD
DA 50 O 100 EURO**

ACQUISTABILE

**> ON LINE su
varese-corsi.it**



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

**UN DONO ORIGINALE
E DI VALORE.**



NON È MAI
TROPPO
PRESTO PER
DECIDERE DI
INVESTIRE.



**BCC BUSTO GAROLFO
E BUGUGGIATE**

GRUPPO BCC ICCREA

VARESE

- **Aule e Salone Motta (Piazza Motta, 4):** Polo multifunzionale nel centro di Varese, con 5 aule didattiche e un grande salone dedicato a corsi di ballo e fitness.
- **Hub (Via C. Maggiore, 10 | Calcinate del Pesce):** Ex scuola elementare, interamente ristrutturata in un moderno polo formativo e culturale, con 5 aule didattiche, una palestra, un'area creativa e un anfiteatro.
- **Centro d'Incontro Soranzo (Via A. Oriani, 121):** Spazio funzionale ad Avigno, con 2 aule dedicate a corsi pratici e teorici. Ideale per un apprendimento raccolto e partecipato.
- **Pal.Sc. El. Canetta (Via G. Canetta, 13):** Palestra della scuola elementare situata a Sant'Ambrogio. Offre un ampio spazio dedicato ai corsi di fitness.
- **Pal.Sc. El. Garibaldi (Via L. Mercantini, 29):** Palestra della scuola elementare situata alle Bustecche. È uno spazio funzionale per i corsi di fitness.
- **Pal.Sc. El. Morandi (Via F. Morandi, 12):** Palestra della scuola elementare Morandi, in zona Brunella. Offre uno spazio attrezzato e pratico per i corsi di fitness.
- **Pal.Sc. El. S. G. Bosco (Via A. Busca, 14):** Palestra della scuola elementare situata in zona Viale Aguggiari. Offre uno spazio versatile per i corsi di fitness.
- **50&50 Craft Brewery (Via Merano, 5):** Birrifico artigianale varesino che produce birre uniche con passione e ingredienti selezionati.
- **Agricola Home&Garden (Via Pisna, 1):** Un ampio centro specializzato, dedicato al giardinaggio e agli articoli per la casa. Offre una vasta scelta per l'arredo e il verde.
- **Arcieri Varese (Via E. Chiesa):** Centro specializzato per la pratica del tiro con l'arco, offre corsi e spazi dedicati per ogni livello di esperienza.
- **Canottieri Varese (Via dei Canottieri, 21):** Centro sportivo storico sulle rive del lago di Varese, dedicato al canottaggio e alle attività acquatiche.
- **Centro Your Self (Via L. Sacco, 4):** Polo formativo e scolastico che, con didattica innovativa, supporta studenti e professionisti con corsi e servizi per il successo formativo.
- **Coop Varese (Via F. Daverio, 44):** Spazio corsi situato all'interno del supermercato Coop di Varese. La sala "Scopri Coop" è al piano superiore, accessibile dall'ingresso principale.
- **Crazy Comics & Games (Via Delle Medaglie d'Oro, 8):** Negozio specializzato in fumetti, manga, giochi da tavolo e da collezione per appassionati e curiosi.
- **Croce Rossa Italiana Varese (Via J. H. Dunant, 2):** Sede locale della Croce Rossa Italiana, impegnata in attività di soccorso, assistenza e formazione umanitaria.
- **Erboristeria Erbicanto (Via F. Caracciolo, 22):** Negozio dedicato ai prodotti naturali, erbe officinali e rimedi fitoterapici per il benessere.

SEDI DI VARESE CORSI

- > **Games Academy Varese (Via Magenta, 13):** Negozio e centro eventi per giochi di carte, da tavolo e di ruolo, punto di incontro per la comunità ludica.
- > **Istituto de Filippi (Via Brambilla, 15):** Storico istituto di formazione professionale a Varese, prepara gli studenti al mondo del lavoro con percorsi didattici diversificati e qualificati.
- > **La Piedigrotta Varese (Via G. D. Romagnosi, 9):** Ristorante tradizionale che porta i sapori autentici in tavola, offrendo un'esperienza culinaria genuina in un'atmosfera accogliente.
- > **Life Wellness (Via S. Sanvito, 105):** Spazio completo dedicato al benessere, con un'ampia offerta di corsi e servizi focalizzati sull'attività fisica e la salute.
- > **Love In The Kitchen (Via S. Piatti, 7):** Spazio accogliente dedicato al gusto, propone esperienze e workshop di cucina per riscoprire il piacere di stare ai fornelli.
- > **Mini Autodromo "La Valletta" Città di Varese (Largo Gajard):** Pista e struttura per il modellismo dinamico, offre spazi per competizioni e prove di modellini radiocomandati.
- > **Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli (Via Al Belvedere, snc, Loc. Campo dei Fiori):** Centro di ricerca e divulgazione astronomica sul Campo dei Fiori, offre osservazioni guidate e attività didattiche.
- > **Ristorante Al Posto Giusto (Via G. Amendola, 7):** Punto di riferimento a Masnago per gustare ottimi piatti. Propone un menù vario in un ambiente sempre "giusto" per ogni occasione.
- > **Ristorante La Paranza (Via E. Morosini, 13):** Ristorante centrale a Varese, rinomato per la sua pizza e l'eccellenza della cucina marinara.
- > **Robur et Fides ASD (Via S. Marzorati, 51):** Centro sportivo completo con impianti per nuoto, fitness e altre discipline. Promuove la pratica dello sport per tutte le età.
- > **Skate park (Bustecche) (Via A. Fusinato):** Area attrezzata e dedicata agli sport su rotelle, situata nella zona delle Bustecche. Un punto di ritrovo per skateboarder e appassionati.
- > **Società Varesina Ginnastica e Scherma ASD (Via Donatello, 1):** Associazione sportiva storica dedicata alla ginnastica e alla scherma, con attività per tutte le età.
- > **Studio Curas (Via L. Da Vinci, 3):** Centro specializzato in servizi per la salute e il benessere, offre terapie e consulenze professionali.
- > **Orti di Bregazzana (Via del Giglio, 51):** Spazio dedicato agli orti urbani, offre l'opportunità di coltivare e socializzare a contatto con la natura.

SEDI DI VARESE CORSI

BODIO LOMNAGO

> **BB Power Horse (Via Scerèe, 19):** Centro equestre dedicato all'allevamento, all'addestramento e alle lezioni di equitazione.

BUGUGGIATE

> **Dart Team Beta ASD (Via Cavour, 8):** Associazione sportiva dilettantistica specializzata nel gioco delle freccette, organizza tornei e allenamenti.

CASTRONNO

> **Materia (Via Confalonieri, 5):** Il nuovo hub culturale di Varese News, situato a Castronno, nel borgo di Sant'Alessandro. Propone nuovi percorsi di formazione e laboratori mirati alle esigenze e passioni delle persone.

COCQUIO TREVISAGO

> **Le Terme di Fido (Via G. Verdi, 64):** Centro dedicato al benessere e alla cura dei cani. Offre servizi specifici per l'igiene e la salute dei nostri amici a quattro zampe.

DAVERIO

> **Rock 'n Roll School Varese (Via Piave, 6):** Scuola di ballo di Umberto Trivini, propone una ricca varietà di stili, dal Rock 'n Roll al Caraibico, Swing e Liscio.

LOZZA

> **Palatennistavolo di Lozza (Via V. Veneto, 1):** Centro dedicato agli appassionati di tennistavolo, offre spazi specifici per la pratica di questa disciplina.

NOVA MILANESE

> **GATE1 by CPflight (Via S. Martino, 5):** Centro di simulazione aerea immersivo firmato CPflight. Offre esperienze personalizzate per professionisti, appassionati e neofiti del volo.

VEDANO OLONA

> **Pal. Mario Porta (Via N. Bixio):** Struttura polisportiva comunale, con spazi funzionali dedicati a diverse discipline sportive e al fitness.

ONLINE

Per la didattica online, è richiesto un dispositivo (PC, tablet o smartphone) con microfono, preferibilmente webcam, e una connessione internet stabile. Il link per accedere all'aula virtuale verrà inviato via email circa 30-40 minuti prima di ogni lezione.

ENGEL & VÖLKERS



La tua agenzia immobiliare a Varese e Gallarate

VARESE

Via Carrobbio, 17 | Varese

T: +39 0332 28 72 45

GALLARATE

Via Manzoni, 3 | Gallarate

T: +39 0331 182 0932

CI TROVATE ANCHE SUL LAGO MAGGIORE!



Scansiona il QR per
entrare a far parte
del nostro team!

Gruppo Elletre QuattroK Levante License Partner of Engel & Völkers Italia S.r.l.

ARONA | LAVENO | VERBANIA | ORTA S.GIULIO | COURMAYEUR | CERVINIA | VENEZIA
LIDO DI VENEZIA | TREVISO | COLLINE DEL PROSECCO | CINQUE TERRE | PORTOFINO