



VARESE corsi

Primavera

NUOVI CORSI PRIMAVERA

iscrizioni e info su
varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE



con il patrocinio di



INDICE

INFORMAZIONI	p. 4	
ARTE	p. 6	
BALLO	p. 12	
BENESSERE PSICO-FISICO	p. 16	
CASA, GIARDINO E ANIMALI	p. 25	
COMUNICAZIONE	p. 27	
CUCINA	p. 31	
CUCITO E MAGLIA	p. 40	
CULTURA	p. 42	
ESTETICA	p. 52	
FOTOGRAFIA	p. 53	
GIOCHI E CARTE	p. 55	
INFORMATICA E DIGITAL	p. 56	
LINGUE	p. 60	
MUSICA	p. 64	
SPORT E FITNESS	p. 67	
TEATRO	p. 77	
SEDI DI VARESE CORSI	p. 79	

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

Il portale è
in continuo
aggiornamento
con nuove proposte.
**INQUADRA IL
QR CODE E
SCOPRILE TUTTE!**





Dopo un anno e mezzo dall'inizio della nostra nuova gestione, guardiamo con profonda soddisfazione ai risultati raggiunti, frutto di un percorso di costante miglioramento e di una crescita che non accenna a fermarsi. Abbiamo visto fiorire proposte innovative e una squadra di Docenti e Partner in continua espansione, capace di arricchire l'offerta formativa ben oltre i confini della città grazie alla preziosa collaborazione con le realtà del territorio.

Dopo aver inaugurato con successo questo 2026, siamo pronti a presentare il secondo volume dell'anno: il nuovo Catalogo Primavera. Questa edizione non è un semplice aggiornamento, ma la chiara espressione della nostra evoluzione e della voglia di offrire un servizio sempre più vicino alle richieste e ai desideri di tutti i Cittadini e le Cittadine di Varese.

Ripartiamo con la stessa passione di sempre, proponendo un ventaglio di opportunità che spazia a 360 gradi tra l'arte e il ballo, il benessere psico-fisico e lo sport, senza dimenticare la cucina, l'informatica e le lingue. Dalla cura personale all'intrattenimento, dall'approfondimento culturale alla riscoperta di quella scintilla di creatività che risiede in ognuno di noi, Varese Corsi continua a essere un esempio di servizio pubblico attento e in costante sintonia con le trasformazioni in atto.

Con la stagione primaverile del 2026 si consolida così un nuovo e ambizioso ciclo. Il nostro obiettivo resta quello di far crescere questa bellissima realtà, garantendo una proposta all'avanguardia in termini di qualità e innovazione, mantenendo sempre al centro dell'attenzione chi, con la propria fiducia, continua a scegliersi.

Enzo R. Laforgia
Assessore alla Cultura del Comune di Varese



INFORMAZIONI

ISCRIZIONI E CONTATTI

Iscrizioni ONLINE su www.varese-corsi.it

Iscrizioni presso la Segreteria in Piazza Motta, 4 - Varese

Orari: dal Lunedì al 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

TARIFFE 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**"  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.

CORSO GIÀ INIZIATO O VUOI PARTIRE SUBITO?

Puoi iscriverti anche a corso avviato o inserirti in un modulo già attivo, pagando solo le lezioni residue. Verifica la disponibilità sul portale o in Segreteria!

MATERIALI PER I CORSI

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

SEGUICI SUI SOCIAL!



@varesecorsiofficial



@varesecorsi.official



@Varese Corsi



CERCHIAMO I MIGLIORI INSEGNANTI

VARESE CORSI
ALLARGA LA SQUADRA PER LA
NUOVA STAGIONE 2026-2027

CANDIDATI!

INQUADRA
IL QR CODE



varese-corsi.it
info@varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE



con il patrocinio di



ACQUERELLO CHE PASSIONE

In un'atmosfera da bottega d'arte, affinerai la tecnica per approdare a una ricerca stilistica matura. Il percorso guida chi ha basi intermedie verso lo sviluppo di un'identità artistica solida e personale.

Docente Tadini Gabriele

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

AVANZATO

Quando 10 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 14:00-16:30 | **ART122** | **Costo** 180€

ARTE FLOREALE

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

Docente Bertolotti Michela

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

BASE

Quando 4 lez. dal 15/04/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART148** | **Costo** 145€

AVANZATO

Quando 3 lez. dal 13/05/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART149** | **Costo** 110€

CENTROTAVOLA DI PASQUA

Crea il tuo centrotavola a nido perfetto per la Pasqua e la primavera, con materiali naturali e sotto la guida di un'esperta fiorista. Materiali (20€) esclusi da saldare in loco all'insegnante. Porta a casa la tua creazione.

Docente Bertolotti Michela

Quando 1 lez. il 01/04/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **ART191** | **Costo** 15€

1 lez. il 01/04/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART150** | **Costo** 15€

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

CALLIGRAFIA PER TUTTI**Docente** Verga Sabrina**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese**SCRIVI A MANO LA TUA RICETTA DI PASQUA**

Un laboratorio introduttivo di calligrafia monolinea con penna gel. Impara l'alfabeto italico per migliorare la scrittura quotidiana e a scrivere a mano in modo elegante una ricetta di Pasqua. Materiali inclusi.

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART153** | **Costo** 25€**BIGLIETTO SPECIALE PER LA FESTA DELLA MAMMA**

Un laboratorio introduttivo di calligrafia moderna con brushpen. Impara a scrivere "Auguri Mamma", decorando la frase con motivi floreali, e realizza una card unica per la Festa della Mamma. Materiali inclusi.

Quando 1 lez. il 18/04/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART154** | **Costo** 25€**CANDELE: CREAZIONE E DECORAZIONE**

Un workshop pratico per imparare a creare e decorare candele profumate a tema, perfette come regalo o decorazione. Materiali esclusi (15€) da saldare in loco all'insegnante. Porta a casa la tua creazione.

Docente Keller Erica Stella**Dove** Hub | Via C. Maggiora, 10 | Calcinate del Pesce | Varese**EDIZIONE PASQUA****Quando** 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 14:30-18:00 | **ART155** | **Costo** 55€**EDIZIONE PRIMAVERA****Quando** 1 lez. il 29/03/26 | Domenica 14:30-18:00 | **ART156** | **Costo** 55€**EDIZIONE FESTA DELLA MAMMA****Quando** 1 lez. il 09/05/26 | Sabato 14:30-18:00 | **ART158** | **Costo** 55€**CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE
MANUALE DELL'ARGILLA**

Un laboratorio pratico per scoprire le tecniche di ceramica (pinch, a lastra). Crea oggetti unici e impara a decorare con engobbi, incisioni e texture. Materiali e cottura (30€) esclusi da saldare in loco all'insegnante. Porta a casa la tua creazione.

Docente Turvano Erica**Quando** 5 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 18:30-20:30 | **ART166** | **Costo** 85€**5 lez. dal 07/05/26 | Giovedì 18:30-20:30 | **ART168** | **Costo** 85€****5 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **ART167** | **Costo** 85€****5 lez. dal 07/05/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **ART169** | **Costo** 85€****Dove** Hub | Via C. Maggiora, 10 | Calcinate del Pesce | Varese

CERAMIKIDS: MANI IN PASTA!

Un laboratorio creativo con l'argilla per bambini e ragazzi, dove il divertimento prende forma! Materiali e cottura esclusi (7€) da saldare in loco all'insegnante. Porta a casa la tua creazione. I genitori possono partecipare con una quota aggiuntiva.

Docente Turvano Erica

Quando 1 lez. il 07/03/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART160** | **Costo** 20€

1 lez. il 11/04/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART162** | **Costo** 20€

1 lez. il 16/05/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART163** | **Costo** 20€

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

UOVA E CONIGLIETTI DI PASQUA: WORKSHOP DI CERAMICA

Un laboratorio creativo in ceramica per adulti e bambini dedicato alla Pasqua. Realizza e decora manufatti bidimensionali o tridimensionali con tecniche di incisione e engobbi. Materiali e cottura (10€) esclusi da saldare in loco all'insegnante. Porta a casa la tua creazione. Iscrizione obbligatoria per tutti (bambini e genitori).

Docente Turvano Erica

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 15:00-17:00

ART161 | **Costo** 20€

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

DISEGNO (BASE)

Studio delle basi del disegno tradizionale attraverso l'osservazione dal vero, le proporzioni e il chiaroscuro. Il percorso permette di acquisire le competenze fondamentali per rappresentare volumi e forme con rigore artistico.

Docente Larizza Silvia

Quando 8 lez. dal 20/03/26 | Venerdì 17:30-19:00

ART190 | **Costo** 100€

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

DISEGNO CON TECNICA A MATITA

Impara le tecniche fondamentali del disegno a matita. Sarai guidato passo dopo passo tra teoria del colore, sfumature (monocolore e colorate) ed esercizi pratici, fino alla realizzazione del tuo disegno finale.

Docente Baggini Erika

Quando 10 lez. dal 04/03/26 | Mercoledì 17:30-19:00

ART170 | **Costo** 125€

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

DISEGNO DAL VERO

Impara a dare espressività a ritratti, paesaggi e nature morte. Acquisisci le tecniche fondamentali del disegno dal vero, dalle proporzioni alla prospettiva, adatto a tutti i livelli.

Docente Romero Arlenys

Quando 10 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 15:30-17:30

ART176 | Costo 150€

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

FUMETTO: INTRODUZIONE AL DISEGNO

Un corso teorico-pratico per adulti che esplora il mondo del fumetto e dei supereroi. Apprenderai le basi di anatomia, dinamica del corpo ed espressioni del volto. Materiali esclusi (8€) da saldare in loco.

Docente Crazy Comics & Games

Quando 5 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 19:30-20:30

ART171 | Costo 60€

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

MANDALA CREATIVI

Percorso di mindfulness ed espressione creativa per esplorare emozioni e intuizioni attraverso il simbolismo e il colore. Il corso permette di ritrovare l'equilibrio interiore padroneggiando diverse tecniche artistiche, dal disegno geometrico al collage.

Docente Zanchetta Cristina

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

BASE

Quando 4 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 17:30-19:30 | **ART186 | Costo** 80€

MOSAICO BIZANTINO E MODERNO

Scopri l'arte del mosaico, dalla tecnica bizantina per icone classiche alle applicazioni contemporanee. Impara a realizzare oggetti di design funzionali, unendo radici storiche e modernità.

Docente Romeo Angelo

Quando 10 lez. dal 03/03/26 | Martedì 10:00-12:00

ART182 | Costo 170€

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

OLEOLITI NATURALI (WORKSHOP)

Laboratorio teorico-pratico per apprendere la creazione di estratti botanici come base per cosmetici sostenibili. Il corso insegna a selezionare le piante e a formulare il proprio oleolito da portare a casa. Materiali esclusi (15€) da saldare in loco all'insegnante.

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. il 10/05/26 | Domenica 14:30-17:00

ART188 | Costo 25€

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

10-99
ANNI

PIROGRAFIA: L'ARTE DI DISEGNARE CON IL FUOCO

Un workshop pratico per scoprire la pirografia, l'arte di disegnare sul legno col calore. Creerai la tua opera unica anche senza esperienza. Materiali (pirografo, legno, ecc.) esclusi. Iscrizione obbligatoria per tutti (bambini e genitori).

Docente Tramballi Leila

Quando 1 lez. il 07/03/26 | Sabato 15:00-18:00

ART181 | Costo 35€

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

PITTURA E DISEGNO ANTISTRESS

Docente Longhini Monica

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

Ritrova relax e creatività spontanea unendo disegno, pittura e mindfulness in un corso esperienziale. Apprendi tecniche antistress come neurografica e zentangle per il tuo benessere.

Quando 5 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 18:00-20:00 | **ART172 | Costo** 95€

Trasforma le opere di maestri come Van Gogh e Klee in semplici tecniche di disegno e pittura, scoprendo l'arte come fonte di benessere e serena concentrazione.

Quando 5 lez. dal 07/03/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART173 | Costo** 95€

PITTURA: ACRILICO E OLIO

Impara le tecniche della pittura a olio e di quella acrilica in un percorso integrato. Scopri i segreti di entrambi i medium per potenziare la tua espressione artistica.

Docente Romeo Angelo

Quando 10 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 10:00-12:00

ART175 | Costo 170€

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

RESTAURO DELLA CERAMICA CON IL KINTSUGI (MINICLASS)

Scopri filosofia e tecniche fondamentali del Kintsugi, l'antica arte giapponese che con oro o argento trasforma le ceramiche rotte in opere d'arte uniche, celebrando le imperfezioni.

Docente Carcano Maura

Quando 6 lez. dal 17/03/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART141** | **Costo** 100€

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

RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Trasforma i tuoi arredi: impara tecniche di restauro classico (gommalacca, cera) e decorazione moderna (shabby chic, stencil) per donare ai tuoi mobili uno stile unico e personale.

Docente Carcano Maura

Quando 5 lez. dal 05/05/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART138** | **Costo** 75€

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

Quando 5 lez. dal 06/05/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **ART144** | **Costo** 75€

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

RESTAURO MOBILI: TEORIA E PRATICA

Apprendi le competenze fondamentali del restauro del mobile. Un corso base di teoria e pratica per imparare a conservare, valorizzare e riportare all'antico splendore i tuoi arredi lignei.

Docente Alloro Agostino

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 09:30-11:30

ART174 | **Costo** 145€

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

SAPONIFICAZIONE ARTIGIANALE CON TECNICA A FREDDO (WORKSHOP)

Laboratorio pratico sulla tecnica a freddo per formulare saponi naturali partendo da zero e con ingredienti sostenibili. Permette di realizzare un set personalizzato di 8-12 saponette da portare a casa. Materiali esclusi (25€) da saldare in loco all'insegnante.

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. il 12/04/26 | Domenica 14:30-17:30

ART187 | **Costo** 30€

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

TEMPERA E TEORIA DEL COLORE

Un viaggio nel mondo del colore, dalla teoria scientifica alla potente espressione emotiva. Impara a usare le tempere e a sfruttare il colore per creare e raccontare, stimolando la riflessione sensoriale.

Docente Grimi Serena

Quando 5 lez. dal 21/03/26 | Sabato 15:00-17:00

ART180 | Costo 85€

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

TESSITURA MANUALE SU TELAIO A PETTINE LICCIO (MINICLASS)

Impara la tessitura manuale su telaio a pettine liccio, realizzando un tessuto unico (dal Kilim allo scozzese) con fibre naturali e inserti materici. I telai sono forniti dall'insegnante; materiali a carico dei partecipanti.

Docente Pagani Simonetta

Quando 5 lez. dal 07/03/26 | Sabato 09:30-12:30

ART185 | Costo 150€

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

BALLO

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Impara i balli di gruppo e le coreografie più famose. Acquisirai le basi ritmiche essenziali per divertirti e socializzare animando ogni festa a ritmo di musica.

Docente Gomiero Sabina

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

BASE 2

Quando 10 lez. dal 11/04/26 | Sabato 14:30-15:30 | **BAL132 | Costo** 95€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 30/03/26 | Lunedì 17:15-18:15 | **BAL131 | Costo** 95€



BALLO

BALLO 'NCOPPO TAMMURRO: WORKSHOP DI TAMMURIATA

Un workshop intensivo per imparare i primi passi e i ritmi unici della tammurriata, l'antica danza campana. Scopri le sue radici culturali attraverso racconti e aneddoti affascinanti.

Docente Laudisio Silvia e Melgiovanni Paolo

Quando 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL143** | **Costo** 12€

1 lez. il 23/05/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL144** | **Costo** 12€

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

BOOGIE-WOOGIE

Un'energica danza di coppia su ritmi Swing e Rock'n'roll: apprendi passi fondamentali e figure iconiche, sviluppando stile e improvvisazione. Iscrizione in coppia consigliata (per singoli, contattare la Segreteria). Tesseramento extra (15€) da saldare in loco.

Docente Rock 'n' Roll School Varese

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

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **BAL137** | **Costo** 90€

COUNTRY WESTERN LINE DANCE

Un ballo di gruppo eseguito in linea e senza partner, perfetto per sviluppare ritmo e coordinazione sulle coinvolgenti musiche western.

Docente Bazzi Ilaria

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

BASE 2

Quando 10 lez. dal 07/04/26 | Martedì 20:00-21:00 | **BAL113** | **Costo** 110€

INTERMEDIO 2

Quando 10 lez. dal 07/04/26 | Martedì 21:00-22:00 | **BAL114** | **Costo** 110€

DANZA CREATIVA: SVELARE IL DIVINO FEMMINILE

Riscopri il tuo 'io femminile' con la danza creativa: attraverso movimenti ispirati ai quattro elementi, sciogli le tensioni e ritrova autentica leggerezza e benessere emotivo.

Docente Laudisio Silvia

Quando 12 lez. dal 04/03/26 | Mercoledì 18:00-19:00

BAL138 | **Costo** 110€

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



BALLO

DANZA DEL VENTRE

Scopri la magia della danza del ventre: un'antica arte che unisce grazia, forza e sensualità in movimenti sinuosi e musicali. Un corso aperto a tutti, ideale per riscoprire il tuo corpo.

Docente De Luca Laura

Quando 8 lez. dal 15/04/26 | Mercoledì 19:00-20:00 | **BAL150** | **Costo** 80€

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

HEELS DANCE

Balla sui tacchi in un mix di hip-hop, jazz e danza commerciale. Impara coreografie dinamiche e movimenti fluidi per migliorare coordinazione, espressione e autostima.

Docente Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

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

INTERMEDI 2

Quando 10 lez. il 02/04/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **BAL140** | **Costo** 100€

PIZZICA SALENTEINA

Docente Laudisio Silvia e Melgiovanni Paolo

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

BASE 2

Lasciati trasportare dal ritmo incalzante della pizzica, la vivace danza popolare del Salento. Affina i passi base per esprimere la tua energia e muoverti in totale libertà.

Quando 10 lez. dal 02/04/26 | Giovedì 19:30-20:30 | **BAL146** | **Costo** 100€

COREUTICA

Affina il tuo stile nella pizzica con questo corso di perfezionamento che unisce ritmo, coreografie ed espressività. Approfondisci il dialogo coreutico e le dinamiche del ballo di coppia. È richiesta la conoscenza dei passi base.

Quando 10 lez. dal 02/04/26 | Giovedì 20:45-21:45 | **BAL148** | **Costo** 100€

coop CONVIENE SEMPRE



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



INQUADRA IL QR CODE E SFOLGLIA
IL VOLANTINO

LA **coop** SEI TU.



**ABBRACCIA
I NOSTRI
VALORI**



**DIVENTA
SOCIO COOP**



IN NEGOZIO



ONLINE



Per iscriversi online
inquadra il qrcode

coop
Lombardia

BALLO

TANGO ARGENTINO

Un'elegante danza di coppia basata su improvvisazione e profonda connessione. Apprendi i passi, la postura e il ritmo per esprimere la musicalità in un abbraccio unico. Iscrizione in coppia consigliata (per singoli, contattare la Segreteria).

Docente Taberini Maria Luisa e Mazza Santiago Victor

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

PRINCIPIANTI (3 MESI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **BAL115** | **Costo** 130€

PRINCIPIANTI 2 (6 MESI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 20:00-21:00 | **BAL118** | **Costo** 130€

INTERMEDIO (1 ANNO DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 21:00-22:00 | **BAL122** | **Costo** 130€
12 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 21:00-22:00 | **BAL123** | **Costo** 130€

AVANZATO (2 ANNI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 22:00-23:00 | **BAL127** | **Costo** 130€

AVANZATO 2° LIVELLO (3 ANNI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 22:00-23:00 | **BAL125** | **Costo** 130€



BENESSERE PSICO-FISICO



ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

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

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 1 lez. il 11/04/26 | Sabato 08:00-13:00

BEN11 | **Costo** 65€

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

DECLUTTERING (MINICLASS)

Docente Ferro Marta

Dove ONLINE

GESTIONE EFFICACE DI DOCUMENTI PERSONALI E DOMESTICI

Gestisci la tua documentazione personale in modo efficiente! Questo corso teorico-pratico ti insegnerà un metodo di archiviazione rapido e intuitivo per ritrovare ogni documento e mantenere l'ordine.

Quando 4 lez. dal 16/04/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **BEN27** | **Costo** 55€

IMPARA A LASCIARE ANDARE GLI OGGETTI CHE TI APPESANTISCONO LA VITA

Libera i tuoi spazi e la tua mente! Impara la teoria del "lasciar andare" e tecniche di decluttering per ogni ambiente della casa, ritrovando subito leggerezza ed equilibrio.

Quando 4 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **BEN26** | **Costo** 55€

FIORI DI BACH: PROPRIETÀ E USI

Scopri i fiori di Bach: impara storia, principi e applicazione pratica per armonizzare stati emotivi e mentali e ritrovare il tuo equilibrio naturale.

Docente Tamburrino Barbara

Quando 3 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 20:30-22:00

BEN15 | **Costo** 50€

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

GESTIONE DEL TEMPO E OBIETTIVI SMART

Impara a definire obiettivi "smart" e a gestire il tempo in modo strategico. Attraverso esercizi pratici, acquisirai maggiore chiarezza, ridurrà lo stress e dirigerai le energie verso i tuoi obiettivi.

Docente Introini Patrizia

Quando 1 lez. il 07/03/26 | Sabato 09:30-12:30

BEN33 | **Costo** 35€

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

GESTIONE DELLE EMOZIONI

Impara a trasformare le emozioni in strumenti di crescita personale e relazionale, attraverso strategie pratiche per gestirle attivamente e sviluppare stati interiori positivi e duraturi

Docente Centro Your Self

Quando 4 lez. dal 10/03/26 | Martedì 19:30-21:00

BEN32 | **Costo** 80€

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



GESTIONE DELL'ANSIA E DELLO STRESS: TECNICHE PRATICHE

Un percorso teorico-pratico per gestire stress e ansia attraverso Mindfulness, Training Autogeno ed EFT. Imparerai a riconoscere i segnali del corpo e acquisirai strumenti concreti, come tecniche respiratorie e di radicamento, per ritrovare calma e stabilità quotidiana.

Docente Nogara Debora

Quando 6 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 19:00-20:30

BEN42 | Costo 85€

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

GINNASTICA POSTURALE IN GRAVIDANZA

Migliora la postura e rafforza il corpo con esercizi mirati e delicati per prepararti al parto. Rivolto alle donne dal 2° trimestre di gravidanza, con parere medico.

Docente Izzo Simona

Quando 10 lez. dal 10/03/26 | Martedì 09:30-10:15

BEN7 | Costo 110€

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

INTESTINO SANO: COME IL MICROBIOTA INFLUENZA LA TUA VITA

Scopri il microbiota, l'affascinante "popolo invisibile" che influenza la tua salute da digestione a umore. Impara come tutelarlo quotidianamente tramite alimentazione e buone abitudini.

Docente Cassinelli Silvia

Quando 1 lez. il 20/03/26 | Venerdì 20:00-22:00

BEN22 | Costo 25€

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

IRIDIOLOGIA: LA MAPPA DEL BENESSERE NEI TUOI OCCHI

Scopri come l'analisi dell'iride rivela informazioni preziose sulla salute e le predisposizioni. Ottieni una visione olistica del benessere attraverso fondamenti teorici e pratica guidata.

Docente Misin Chiara Erika

Quando 4 lez. dal 10/03/26 | Martedì 19:30-21:30

BEN9 | Costo 80€

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

Ambulatorio di prima assistenza medica. Senza attesa.

VISITE MEDICHE
IMMEDIATE:

per risolvere problemi
di salute non gravi,
ma che richiedono
un intervento rapido.



Come accedere?

Per fare il colloquio telefonico preliminare con lo specialista
chiama il numero **+39 393.5189518** o scrivi a primassistenza@gruppobeccaria.it

Dove

Pad. Centrale Piano +1 | Via Marrone, 2 - Varese

info@gruppobeccaria.it | 0332.1880700

Per conoscere gli orari dell'ambulatorio
di prima assistenza medica visita il sito:
www.centrobeccaria.it

Beccaria 
Dal 1976

LE PAROLE DEL COUNSELING

Un percorso teorico-pratico per comprendere l'essenza del counseling come relazione d'aiuto. Esploreremo concetti chiave (cura, ascolto, consapevolezza) per scoprire vantaggi concreti nella vita quotidiana.

Docente Spedalieri Marta

Quando 5 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:00-21:00

BEN31 | Costo 50€

Dove ONLINE

MANGIARE BENE: INTRODUZIONE ALLA NUTRIZIONE

Impara le basi della nutrizione per fare scelte alimentari consapevoli. Migliora la tua salute ogni giorno, scoprendo come mangiare bene senza stress e privazioni.

Docente Cassinelli Silvia

Quando 2 lez. dal 07/03/26 | Sabato 11:00-13:00

BEN21 | Costo 45€

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

+16
ANNI

MANOVRE SALVAVITA E DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

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

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 1 lez. il 21/03/26 | Sabato 08:00-12:30 | **BEN12 | Costo** 55€

1 lez. il 18/04/26 | Sabato 08:00-12:30 | **BEN13 | Costo** 55€

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

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Esplora i fondamenti della medicina tradizionale cinese, un sistema olistico basato su yin, yang e i cinque elementi, per comprendere l'equilibrio energetico del corpo e la sua armonia con l'ambiente.

Docente Misin Chiara Erika

Quando 4 lez. dal 21/04/26 | Martedì 19:30-21:30

BEN10 | Costo 80€

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



MENTAL COACHING: ALLENARE LA MENTE PER IL SUCCESSO

Potenzia le tue abilità mentali con il mental coaching: impara tecniche di rilassamento, mindfulness, leadership e autostima, distinguendole dalla psicologia, e scopri il tuo profilo di personalità.

Docente Loria Giorgia Antonia

Quando 6 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 20:30-22:00

BEN29 | Costo 90€

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

MINDFUL WALK: CAMMINATA CONSAPEVOLE NEL PARCO

Riscopri la pace interiore con la camminata consapevole: un'esperienza nel verde che unisce corpo, respiro e natura per liberare la mente, rilassarsi e sciogliere le tensioni con esercizi bioenergetici.

Docente Spedalieri Marta

Quando 5 lez. dal 08/03/26 | Domenica 10:00-11:00

BEN30 | Costo 50€

Dove Parco di Villa Baragiola | Via A. F. Caracciolo, 46 | Varese

INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS (INCONTRO GRATUITO)

Scopri i benefici della mindfulness in questo incontro gratuito, per imparare a vivere nel "qui e ora" e a ridurre stress e ansia, migliorando il benessere psicofisico con pratiche di consapevolezza riconosciute.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 15:00-16:30

BEN3 | Costo 0€

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

MINDFULNESS E RIDUZIONE DELLO STRESS

Riscopri la tua pace interiore con la mindfulness: attraverso meditazione e respiro, impara la comunicazione empatica e gestisci il dialogo interiore per ridurre ansia e stress e ritrovare l'equilibrio.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 02/04/26 | Giovedì 20:00-22:00

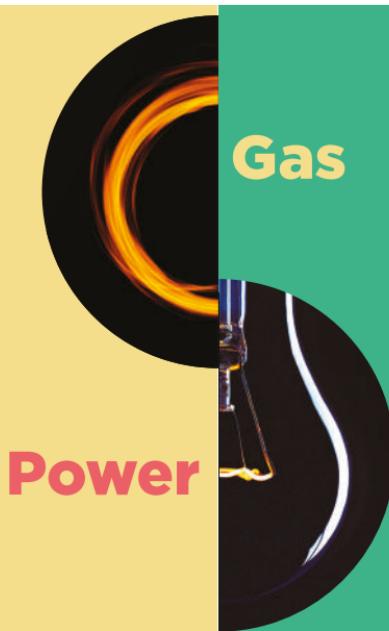
BEN4 | Costo 110€

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

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 SU TUTTI
I SERVIZI ENERGYUP



MINDFULNESS: BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA (WORKSHOP)

Coltiva la consapevolezza e riduci lo stress con un pomeriggio dedicato alla mindfulness. Impara a riconoscere e gestire il “pilota automatico” mentale e il “giudice interiore” con pratiche semplici ed efficaci, adatte a tutti.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 1 lez. il 11/04/26 | Sabato 14:30-18:00

BEN5 | Costo 40€

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

ESERCIZI DI MINDFULNESS

Impara la pratica della mindfulness, un processo guidato che ti permette di prendere coscienza di pensieri e sensazioni. Sviluppa una profonda consapevolezza di te e della realtà circostante.

Docente Della Torre Sara | Holismos Yoga & Wellness

Quando 8 lez. dal 07/03/26 | Sabato 12:00-13:00

BEN18 | Costo 100€

Dove ONLINE

NUTRIZIONE (IN) PRATICA

Acquisisci le basi per un’alimentazione consapevole per organizzare i tuoi pasti. Impara a fare la spesa intelligente e a creare menù settimanali equilibrati, gustosi e adatti al tuo fabbisogno. Promosso da Coop Lombardia.

Docente Ghirardello Claudia

Quando 3 lez. dal 10/03/26 | Martedì 18:30-20:00

BEN28 | Costo 35€

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

(ingresso principale supermercato, piano superiore, sala “Scopri Coop”)

PAVIMENTO PELVICO: ALLENAMENTO E GINNASTICA ADDOMINALE (MINICLASS)

Scopri e allena i muscoli pelvici con esercizi guidati. Migliora il benessere femminile e previeni disturbi, imparando a isolare, attivare e rilassare questa muscolatura cruciale.

Docente Borcini Bianca

Dove Centro di Psicosomatica Integrata | Via E. Morosini, 10 | Varese

BASE

Quando 5 lez. dal 13/03/26 | Venerdì 11:30-12:30 | **BEN43 | Costo** 80€

Quando 5 lez. dal 13/03/26 | Venerdì 12:30-13:30 | **BEN44 | Costo** 80€

AVANZATO

Quando 5 lez. dal 23/03/26 | Lunedì 12:00-13:00 | **BEN45 | Costo** 80€

Quando 5 lez. dal 23/03/26 | Lunedì 13:00-14:00 | **BEN46 | Costo** 80€

PORTAMENTO ED ELEGANZA: STILE, POSTURA E PRESENZA AUTENTICA

Riscopri l'eleganza naturale con esercizi che connettono corpo e mente, migliorando postura, equilibrio e camminata. Ideale per chi cerca sicurezza ed eleganza quotidiana.

Docente Cannì Alma

Quando 1 lez. il 22/03/26 | Domenica 09:30-13:00

BEN6 | Costo 40€

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

PRIMO SOCCORSO

Un corso teorico-pratico sulle manovre di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare con nozioni di primo soccorso pediatrico. Verrà svolta un'esercitazione pratica su manichini (corso non riconosciuto per primo soccorso aziendale ai sensi del D.Lgs 81/08).

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 7 lez. dal 03/03/26 | Martedì 20:30-22:30

BEN14 | Costo 50€

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

RIFLESSOLOGIA PLANTARE: AUTOMASSAGGIO PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

Scopri l'arte dell'automassaggio del piede per ritrovare calma e sciogliere le tensioni. Acquisisci le basi della riflessologia e tecniche pratiche, integrate con oli essenziali, per il tuo benessere quotidiano.

Docente Tamburrino Barbara

Quando 3 lez. dal 11/03/26 | Mercoledì 20:30-22:00

BEN16 | Costo 50€

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

SALUTE E BENESSERE NELLA TERZA ETÀ: ASSISTENZA E CONSAPEVOLEZZA

Un corso intensivo per assistenti e caregiver su patologie della terza età (Alzheimer/demenze), supporto psicofisico e primo soccorso. Fornisce competenze pratiche, relazionali e contrattuali per gestire l'assistenza domiciliare con professionalità e consapevolezza.

Docente Frangi Patrizia e Racanelli Silvia

Quando 10 lez. dal 24/03/26 | Martedì 20:00-22:00

BEN36 | Costo 160€

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

SHIATSU (AVANZATO)

Impara a eseguire trattamenti shiatsu completi ed efficaci, partendo da respirazione e rilassamento. Acquisisci le tecniche di pressione e l'uso del peso per donare benessere senza affaticarti.

Docente Guazzi Roberto

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

Quando 5 lez. dal 16/04/26 | Giovedì 20:00-22:00 | **BEN20** | **Costo** 100€

3-10 ANNI

STORIE DELLA PORTA ACCANTO

Scopri il valore della lettura condivisa: rafforza i legami familiari con storie su temi emotivi. L'incontro termina con un laboratorio pratico (bambini) e un momento di riflessione (adulti). Iscrizione obbligatoria per tutti (bambini e genitori). Promosso da EnergyUp.

Docente Colombo Betty

Quando 1 lez. il 16/05/26 | Sabato 16:30-18:00

BEN23 | **Costo** 0€

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

WELLNESS DANCE FLOW

Riscopri il piacere del movimento con la danza orientale e libera integrata a yoga e soft training per migliorare la fluidità, potenziare il corpo e ottenere un benessere psicofisico completo.

Docente Molinari Valentina

Quando 10 lez. dal 24/03/26 | Martedì 18:00-19:00

BEN2 | **Costo** 100€

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



CASA, GIARDINO E ANIMALI



BIRDWATCHING: UN VIAGGIO TRA NATURA E OSSERVAZIONE

Esplora il mondo degli uccelli con un ornitologo esperto, imparando l'arte del birdwatching in suggestive uscite sul campo nelle aree naturali più belle della provincia di Varese.

Docente Vidolini Andrea

Quando 5 lez. dal 15/03/26 | Domenica 09:00-12:00 | **GRE40** | **Costo** 110€

GRE40 | **Costo** 110€

Dove Esterna | Ritrovo: IP Distributore Varese - Capolago SP1 (Varese)

ORTICOLTURA BIOLOGICA E SINERGICA

Impara a osservare la natura e coltiva il tuo orto come hobby e compagno di vita. Scopri tecniche teoriche e pratiche, con focus su piante aromatiche, officinali e rimedi naturali.

Docente Orti di Bregazzana

Quando 4 lez. dal 02/05/26 | Sabato 09:30-11:30 | **GRE38** | **Costo** 60€

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



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

COMUNICAZIONE EFFICACE

Migliora la tua comunicazione interpersonale: un percorso pratico per comprendere le tue dinamiche, superare ostacoli ed esprimerti con chiarezza e assertività, costruendo relazioni solide.

Docente Borsani Alessandra e Cestari Ileana

Quando 4 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 19:00-21:00

COM41 | Costo 75€

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

COMUNICAZIONE MAGNETICA

Trasforma il tuo modo di comunicare potenziando l'ascolto attivo e l'uso consapevole dei sensi. Acquisisci tecniche di problem solving creativo per gestire i conflitti con lucidità e assertività.

Docente Introini Patrizia

Quando 2 lez. dal 28/03/26 | Sabato 09:30-12:30

COM43 | Costo 60€

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

INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CHIAVE PER IL BENESSERE

Sviluppa la tua intelligenza emotiva con un percorso pratico tra teoria, mindfulness e counseling. Potenzia autoconsapevolezza, empatia e comunicazione assertiva per migliorare il benessere personale e l'efficacia professionale.

Docente Laterza Giuliana

Quando 3 lez. dal 10/04/26 | Venerdì 20:30-22:30

COM46 | Costo 50€

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

ORGANIZZAZIONE EVENTI DALLA A ALLA Z

Un percorso pratico per imparare a ideare, pianificare e promuovere eventi di successo. Il corso fornisce competenze metodologiche su budgeting, logistica e marketing, insegnando a gestire ogni fase operativa con approccio professionale e strategico.

Docente Molteni Elisabetta

Quando 5 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 20:30-22:00

COM48 | Costo 70€

Dove ONLINE

Qualità urbana e Ambiente, la nostra missione.



Presenti in sei regioni, da oltre sessant'anni operiamo nel settore dei servizi ecologici. Dalle attività storiche, spurghi e pulizia delle reti fognarie, siamo cresciuti innovando e oggi siamo azienda leader nell'ambito dei servizi di igiene urbana. Agli Enti pubblici offriamo anche la manutenzione delle strade e il ripristino post incidenti, la realizzazione e gestione dei parcheggi, la gestione cimiteriale e attività di global service.

www.impresasangalli.it



IMPRESA
Sangalli Giancarlo & C.
SERVIZI PER L'AMBIENTE

PARLARE MEGLIO: DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA

Migliora la tua voce quotidiana con esercizi mirati: acquisisci chiarezza, sicurezza ed espressività. Apprendi tecniche di respirazione, dizione e lettura espressiva per una comunicazione efficace.

Docente Morabito Gabriele e Simone

Quando 8 lez. dal 02/04/26 | Giovedì 19:30-20:30

COM37 | Costo 75€

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

PUBLIC SPEAKING

Supera la paura di parlare in pubblico: impara a preparare discorsi incisivi e a gestire l'ansia. Acquisisci gli strumenti per usare il linguaggio del corpo e coinvolgere il pubblico con sicurezza.

Docente Barzi Cristina

Quando 5 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:30-22:30

COM36 | Costo 90€

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

PUBLIC SPEAKING: TRASFORMARE L'ANSIA IN ENERGIA COMUNICATIVA (WORKSHOP)

Un workshop pratico per trasformare la paura di parlare in pubblico in energia comunicativa. Attraverso tecniche di storytelling, gestione della voce e del corpo, imparerai a costruire messaggi chiari e a gestire l'emotività con consapevolezza.

Docente Rizzi Gabriella

Quando 1 lez. il 18/04/26 | Sabato 10:00-12:30

COM49 | Costo 25€

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



EMPOWHER

Crescere. Autodeterminarsi. Realizzarsi.

SCRITTURA CREATIVA

Esplora te stesso con la scrittura e l'arte: libera la tua espressività e promuovi il benessere emotivo in un laboratorio creativo e accogliente, scoprendo il potere di parole, disegno e confronto.

Docente Borsani Alessandra e Cestari Ileana

Quando 4 lez. dal 10/04/26 | Venerdì 19:00-21:00

COM42 | Costo 75€

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

SCRITTURA SINESTETICA: IMPARARE A SCRIVERE CON LA MUSICA E LE IMMAGINI

Un laboratorio di scrittura sensoriale che esplora la nascita della creatività attraverso il dialogo tra musica, cinema e letteratura. Imparerai a tradurre stimoli visivi e sonori in prosa ed emozioni, sviluppando tecniche narrative capaci di dare voce all'invisibile e risonanza profonda ai tuoi testi.



Docente Vitellino Salvatore

Quando 8 lez. dal 14/03/26 | Sabato 10:00-12:00

COM45 | Costo 150€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

SOFT SKILLS: IL VALORE DELLE COMPETENZE UMANE (WORKSHOP)

Un workshop dedicato alle competenze trasversali per migliorare relazioni e performance professionali. Attraverso teoria e laboratori pratici, imparerai a valorizzare l'intelligenza umana per gestire i conflitti e comunicare con maggiore consapevolezza.

Docente Rizzi Gabriella

Quando 1 lez. il 11/04/26 | Sabato 10:00-12:00

COM50 | Costo 25€

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



CUCINA

APERICORSO: FINGERFOOD ESTIVI

Creazione di piatti sfiziosi e raffinati in compagnia di uno Chef esperto. Il percorso permette di imparare a preparare fingerfood creativi passo dopo passo per aperitivi originali (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 21/05/26 | Giovedì 19:00-22:30

ENO88 | Costo 50€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

BARBECUE E BIRRA: BINOMIO PERFETTO

Percorso tecnico guidato dal Pitmaster Daniele Merli sull'uso creativo della birra in cucina, dalle marinature alla glassatura. Il corso permette di padroneggiare cotture dinamiche e affumicature per trasformare ogni grigliata in un'esperienza gourmet (materiali e degustazione inclusi).

Docente Agricola Home&Garden

Quando 1 lez. il 01/03/26 | Domenica 10:00-13:00

ENO121 | Costo 89€

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

BARBECUE ORIENTALE

Alla scoperta delle tecniche millenarie di cottura alla griglia asiatica guidato dal Pitmaster Mirko Vicenzi, tra gestione del fuoco e alchimia delle marinature. Il percorso permette di realizzare piatti iconici come Okonomiyaki e Gyoza, unendo rigore tecnico ed estro creativo (materiali e degustazione inclusi).

Docente Agricola Home&Garden

Quando 1 lez. il 31/05/26 | Domenica 10:00-13:00

ENO122 | Costo 69€

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

COLOMBA PASQUALE

Corso teorico-pratico per imparare tutte le fasi per la realizzazione della colomba perfetta. Insegna a gestire lunghe lievitazioni, impasti, pirlatura e decorazione finale (materiali inclusi).

Docente Epifano Attilio | Ristorante La Paranza

Quando 1 lez. il 24/03/26 | Martedì 09:30-12:30

ENO104 | Costo 80€

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



CUCINA

COMPOSTE E SUCCO DI MIRTILLI

Esperienza pratica che parte dalla raccolta sul campo per trasformare la materia prima in conserve naturali e succhi. Fornisce le competenze per creare composte ideali per ogni stagione (materiali inclusi; porta a casa la tua creazione).

Docente Ortì di Bregazzana

Quando 1 lez. il 20/06/26 | Sabato 14:30-17:30

ENO86 | Costo 40€

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

CREME MEDIORIENTALI: HUMMUS, BABA GANOUSH E MOUTABAL

Alla scoperta dei sapori autentici del Medio Oriente attraverso la preparazione di tre creme iconiche. Il corso svela i segreti e le tecniche per ottenere specialità ricche di gusto (materiali e degustazione inclusi).

Docente Istituto De Filippi

Quando 1 lez. il 12/05/26 | Martedì 18:00-20:00

ENO118 | Costo 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

CUCINA ARGENTINA

Immergiti nei sapori ricchi e nelle tradizioni culinarie dell'Argentina. Scopri le tecniche di preparazione della carne e dei piatti tipici per scoprire l'identità di questa cucina (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 08/04/26 | Mercoledì 19:00-21:00

ENO101 | Costo 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA GLUTEN FREE

Scopri le tecniche e l'uso degli ingredienti per creare piatti deliziosi in totale sicurezza alimentare. Imparerai a preparare ricette della tradizione e versioni rivisitate senza glutine mantenendo il gusto (materiali e degustazione inclusi).

Docente Istituto De Filippi

Quando 1 lez. il 28/04/26 | Martedì 18:00-20:00

ENO117 | Costo 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese



CUCINA

CUCINA ITALIANA RIVISITATA: GLI ANTIPASTI, I PRIMI E I SECONDI

Percorso creativo per reinterpretare i classici della tradizione italiana con tecniche moderne e accostamenti inediti. Il corso permette di padroneggiare la preparazione di un intero menù raffinato, dall'antipasto al secondo, valorizzando l'eccellenza delle materie prime (materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 3 lez. dal 17/03/26 | Martedì 19:00-21:00

ENO126 | Costo 125€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA ITALIANA RIVISITATA: GLI ANTIPASTI

Studio creativo dei classici della tradizione italiana trasformati in antipasti moderni e raffinati. Il percorso insegna a reinterpretare sapori iconici attraverso tecniche contemporanee per aperture di menù originali (materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 17/03/26 | Martedì 19:00-21:00

ENO127 | Costo 49€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA ITALIANA RIVISITATA: I PRIMI

Percorso dedicato alla reinterpretazione dei primi piatti classici attraverso tecniche moderne e abbinamenti innovativi. Insegna a valorizzare la tradizione italiana con creatività per ottenere risultati gourmet (materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 24/03/26 | Martedì 19:00-21:00

ENO128 | Costo 49€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA ITALIANA RIVISITATA: I SECONDI

Percorso dedicato alla reinterpretazione dei secondi piatti della tradizione attraverso tecniche moderne e accostamenti creativi. Il corso permette di elevare i classici della cucina italiana trasformandoli in portate gourmet contemporanee (materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 31/03/26 | Martedì 19:00-21:00

ENO129 | Costo 49€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese



CUCINA

CUCINA VEGANA 2.0

Impara la cucina vegana creativa attraverso l'uso di ingredienti stagionali e tecniche moderne. Realizzerai piatti innovativi, nutrienti e gustosi per un'alimentazione sana e sostenibile (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 11/04/26 | Sabato 10:00-12:00

ENO130 | Costo 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA VEGETARIANA GOURMET

Impara a preparare piatti vegetariani raffinati e sani trasformando ingredienti semplici in esperienze culinarie uniche. Svela i segreti per stupire e deliziare in ogni occasione con ricette vegetali d'effetto (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 11/03/26 | Mercoledì 19:00-21:00

ENO124 | Costo 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

CUCINA VELOCE: UN PRANZO IN 10 MINUTI

Scopri i trucchi e le tecniche per preparare piatti sani, veloci e gustosi. Impara a realizzare pranzi nutrienti e saporiti in pochissimo tempo per ottimizzare la routine quotidiana (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 03/03/26 | Martedì 19:00-21:00 | **ENO90 | Costo** 45€

1 lez. il 22/03/26 | Domenica 10:00-12:00 | **ENO91 | Costo** 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

DOLCI AL CUCCHIAIO

Acquisisci le tecniche fondamentali della pasticceria dedicate ai dessert al cucchiaio. Scopri i segreti per bilanciare sapori e consistenze, creando dolci di grande impatto e gusto (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 18/03/26 | Mercoledì 19:00-21:00 | **ENO99 | Costo** 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese



CUCINA



IN CUCINA CON MAMMA E PAPÀ

5-12
ANNI

Laboratorio di cucina condiviso tra genitori e figli per vivere un momento speciale in famiglia e imparare insieme nuove ricette (materiali e pranzo inclusi).

Docente Ortì di Bregazzana

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

GNOCCHI AI TRE SUGHI

Quando 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 10:00-12:30 | **ENO82** | **Costo** 40€ (a coppia genitore-figlio)

FORMAGGI FATTI IN CASA

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 10:00-12:30 | **ENO83** | **Costo** 40€ (a coppia genitore-figlio)

RISO GIALLO E ARANCINI

Quando 1 lez. il 30/05/26 | Sabato 10:00-12:30 | **ENO123** | **Costo** 40€ (a coppia genitore-figlio)

PAELLA

Viaggio sensoriale nei sapori della Spagna per scoprire i segreti della paella originale. Sotto la guida di uno chef varesino esperto con profilo internazionale, il corso permette di padroneggiare ogni fase: dalla selezione accurata degli ingredienti fino alle tecniche di cottura professionali (materiali e degustazione inclusi).

Docente Istituto De Filippi

Quando 1 lez. il 14/04/26 | Martedì 18:00-20:00

ENO116 | **Costo** 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese



un brand di



Un progetto di agricoltura sociale

- > Piatti pronti a domicilio
- > Prodotti dei nostri campi
- > Spazio per eventi privati e aziendali



Varese - Località Bregazzana - Via del Giglio, 51

www.centrogulliver.it/orti-di-bregazzana/



ISTITUTO DE FILIPPI

un campus nel cuore della città

Istituto Alberghiero

Liceo Scienze Umane

Corsi di formazione

Ristorante didattico

Bar

Centro congressi

Via Brambilla 15, Varese • 0332 286367
info@istitutodefilippi.it • www.istitutodefilippi.it





CUCINA

PASQUA 2.0: UN MENÙ ORIGINALE PER STUPIRE I TUOI OSPITI

Creazione di un menù pasquale innovativo e completo, dall'antipasto al dessert. Impara a valorizzare gli ingredienti di stagione con ricette originali (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 25/03/26 | Mercoledì 19:00-21:00

ENO93 | Costo 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

PASTA FRESCA

Apprendimento dell'arte della pasta fresca per realizzare tagliatelle, tagliolini e pasta ripiena. Il percorso guida nella preparazione di piatti della tradizione e versioni rivisitate (materiali e degustazione inclusi).

Docente Istituto De Filippi

Quando 2 lez. dal 24/03/26 | Martedì 18:00-20:00

ENO115 | Costo 110€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PIZZA E LIEVITATI

Percorso teorico-pratico per diventare maestri dell'impasto. Insegna a creare pizze gourmet, focacce, pane e grissini (materiali inclusi).

Docente Epifano Attilio | Ristorante La Paranza

Quando 2 lez. dal 03/03/26 | Martedì e Mercoledì 14:30-17:30 | **ENO102 | Costo** 120€

2 lez. dal 03/03/26 | Martedì e Mercoledì 18:30-21:30 | **ENO103 | Costo** 120€

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

6-13
ANNI

PIZZAKIDS: PIZZAIOLI PER UN GIORNO

Laboratorio pratico dedicato ai bambini per apprendere l'arte dell'impasto e della decorazione della pizza. Include materiali e pranzo per i piccoli partecipanti (per i genitori il pranzo non è incluso, ma prenotabile a parte).

Docente La Piedigrotta Varese

Quando 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 10:30-12:00 | **ENO111 | Costo** 20€

1 lez. il 11/04/26 | Sabato 10:30-12:00 | **ENO112 | Costo** 20€

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



CUCINA

RAMEN

Alla scoperta dei segreti del ramen giapponese, tra ingredienti, tecniche e curiosità. Il corso spazia dalle versioni tradizionali a quelle moderne (materiali e degustazione inclusi).

Docente Istituto De Filippi

Quando 1 lez. il 19/05/26 | Martedì 18:00-20:00

ENO125 | Costo 59€

Dove Istituto De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

RISOTTI PERFETTI

Docente Chef di Love in the Kitchen

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese

BASE

Impara le tecniche e i segreti per creare risotti cremosi, saporiti e con abbinamenti originali per stupire i tuoi ospiti (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Quando 1 lez. il 14/04/26 | Martedì 19:00-21:00 | **ENO131 | Costo** 45€

1 lez. il 21/04/26 | Martedì 19:00-21:00 | **ENO133 | Costo** 45€

AVANZATO

Affina la tua arte del risotto attraverso tecniche avanzate e abbinamenti audaci. Impara a creare piatti bilanciati e sofisticati, gestendo tempi e texture per risultati eccezionali (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Quando 1 lez. il 29/03/26 | Domenica 10:00-12:00 | **ENO97 | Costo** 45€

1 lez. il 12/05/26 | Martedì 19:00-21:00 | **ENO134 | Costo** 45€

L'ARTE DEL RISOTTO PERFETTO (MASTERCLASS)

Un'esperienza esclusiva per imparare i segreti del risotto perfetto sotto la guida di uno Chef esperto, dalla scelta del riso alla mantecatura. Il percorso include la teoria, la pratica ai fornelli e una degustazione finale con abbinamenti enologici curati da un Sommelier (materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 27/05/26 | Mercoledì 19:00-21:30

ENO135 | Costo 75€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese



CUCINA



SOMMELIER 1° LIVELLO: ALLA SCOPERTA DEL VINO

+18 ANNI

Un percorso coinvolgente per esplorare il mondo del vino e affinare le competenze sensoriali. Corso divulgativo, senza rilascio di attestati professionali. Degustazioni guidate incluse.

Docente Carlane Mirian

Quando 7 lez. dal 16/04/26 | Giovedì 20:00-22:00 | **ENO108** | **Costo** 195€

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

TIRAMISÙ PERFETTO

Corso pratico per padroneggiare la tecnica e la presentazione del dolce più amato, sia nella versione classica che scomposta. Fornisce le competenze per realizzare un dessert impeccabile (ricettario, materiali e degustazione inclusi).

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 15/04/26 | Martedì 19:00-21:00

ENO132 | **Costo** 45€

Dove Love in the Kitchen | Via S. Piatti, 7 | Varese



 **Forbar**
arrediamo la vostra attività

Progettazione di arredi
su misura per bar, ristoranti e alberghi

Attrezzature professionali
per il tuo locale con servizio di assistenza
garantito

SEGUITECI SUI NOSTRI SOCIAL





CUCITO E MAGLIA



MAGLIA

Apprendimento della lavorazione a maglia come tecnica artigianale per la creazione di tessuti unici. Il percorso permette di padroneggiare i ferri e intrecciare fili per realizzare capi, accessori e oggetti decorativi personalizzati.

Docente Pitrella Laura Beatriz

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

BASE

Quando 12 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:30-22:00 | **CUC30** | **Costo** 145€

AVANZATO

Quando 12 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 19:00-20:30 | **CUC31** | **Costo** 145€

RIPARAZIONI SARTORIALI

Corso pratico dedicato alla cura di un guardaroba sostenibile. Insegna a eseguire orli, sostituire cerniere e adattare la vestibilità per riparare o modificare i propri abiti rendendoli sempre perfetti.

Docente Cattagnoli Sonia

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

BASE

Quando 5 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 14:30-17:30 | **CUC24** | **Costo** 140€

5 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 18:30-21:30 | **CUC32** | **Costo** 140€

AVANZATO

Quando 5 lez. dal 17/04/26 | Venerdì 14:30-17:30 | **CUC25** | **Costo** 140€

5 lez. dal 17/04/26 | Venerdì 18:30-21:30 | **CUC33** | **Costo** 140€

TAGLIO E CUCITO A MANO

Acquisizione delle tecniche essenziali per cucire a mano, dalle fasi di taglio fino alla rifinitura. Permette di imparare a creare abiti personalizzati e a eseguire riparazioni accurate sui propri indumenti.

Docente Cianci Pamela

Quando 12 lez. dal 04/03/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **CUC28** | **Costo** 175€

12 lez. dal 07/03/26 | Sabato 09:00-11:00 | **CUC29** | **Costo** 175€

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



UNCINETTO

Studio dell'arte dell'uncinetto attraverso la scoperta dei punti e delle tecniche fondamentali per trasformare il filo. Insegna a realizzare autonomamente le prime creazioni, dagli accessori agli oggetti decorativi.

Docente Cianci Pamela

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

BASE

Quando 10 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 20:30-22:00 | **CUC27** | **Costo** 125€

AVANZATO

Quando 10 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:30-22:00 | **CUC34** | **Costo** 125€



WELCOME TO DUE

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

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

Via Griffi, 2 VARESE | ☎ @due____shop



ARCHITETTURA, ARTE E LITURGIA NELLA DIMENSIONE ESTETICA DELLA RELIGIONE CRISTIANA

Un'introduzione al metodo di lettura dei luoghi di culto cristiani, tra architettura e simbologia liturgica. Imparerai a interpretare piante, arredi e apparati decorativi, decodificando i segni iconografici e storici che definiscono lo spazio sacro.

Docente Tamborini Alessandro

Quando 1 lez. il 13/03/26 | Venerdì 20:00-22:00

CUL126 | Costo 10€

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

ARTE E FALCONERIA PER I PIÙ PICCOLI

+5 ANNI

Un laboratorio magico pensato per i più piccoli: disegneranno Merida (coraggiosa protagonista di "The Brave") circondati da veri falchi. Celebreremo il battesimo del guanto per farli sentire apprendisti falconieri. Accompagnatore consigliato. Materiali esclusi (da portare: forbici, matite e colori).

Docente Falconeria Maestra

Quando 1 lez. il 14/03/26 | Sabato 15:00-17:00

CUL105 | Costo 20€

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

GIOVANI FALCONIERI: IL RICHIAMO DEL FALCO

8-14 ANNI

Un incontro pratico e coinvolgente per giovani appassionati che vogliono esplorare l'affascinante mondo della falconeria. Imparerai le basi dell'antica disciplina (richiamo al pugno e nodo del falconiere) attraverso esercitazioni dirette, creando una connessione unica con i rapaci.

Docente Falconeria Maestra

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 15:00-17:00

CUL104 | Costo 20€

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



**AMICO
FRAGILE**
ODV-ETS In aiuto delle vittime e
degli autori di violenza

In aiuto di donne e soggetti fragili
vittime di violenza.

Via Lazio, 32
21100 - Varese

Telefono
327 2076738
389 0375664
327 8386136



ASTRONOMIA

Docente Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli

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

BASE

Scopri la volta celeste e gli astri in questo corso di astronomia teorico-pratico per adulti e ragazzi. Impara a osservare Sole, Luna, pianeti e galassie (inclusa una lezione domenicale con osservazione solare, ore 10:30 - data da definire).

Quando 6 lez. dal 14/04/26 | Martedì 21:00 -23:00 | **CUL81** | **Costo** 80€

AVANZATO

Il corso esplora l'astronomia scientifica contemporanea e i suoi temi cruciali: dal rischio di impatto degli asteroidi, alla spettroscopia e la ricerca sugli esopianeti potenzialmente abitabili.

Quando 4 lez. dal 03/03/26 | Martedì 21:00 -23:00 | **CUL80** | **Costo** 50€

BITCOIN: GUIDA INTRODUTTIVA PER PRINCIPIANTI

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

Docente Diano Luca

Quando 4 lez. dal 04/05/26 | Lunedì 20:30-21:30

CUL113 | **Costo** 45€

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

CINEFORUM: GUIDA ALLA LETTURA DEL FILM

Cineforum intensivo che ripercorre l'evoluzione del cinema dalle origini all'era digitale, unendo analisi dei movimenti, dei grandi autori e visione di film fondamentali. Un percorso guidato per comprendere, interpretare il cinema.

Docente Mantovani Nicolò

Quando 5 lez. dal 28/03/26 | Sabato 15:00-18:00

CUL122 | **Costo** 125€

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

CULTURA E LINGUA TURCA

Un viaggio culturale e linguistico intensivo nella Turchia di ieri e di oggi. Acquisisci le basi comunicative e scopri storia, arte e tradizioni del Paese.

Docente Yilmaz Yildiz

Quando 8 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 20:00-21:30

CUL106 | **Costo** 100€

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



MADE IN ITALY

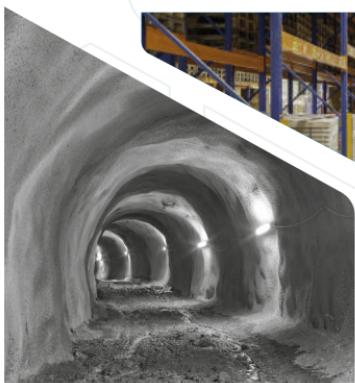
SEI UN INGEGNERE EDILE? SEI UN RIVENDITORE DI MATERIALI EDILI? SEI UN PROGETTISTA DI EDILIZIA?

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



EPD
INTERNATIONAL EPD SYSTEM



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



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



CULTURA

FINANZA PERSONALE PER PRINCIPIANTI

Acquisisci le competenze di base per gestire in modo efficace le tue finanze personali e familiari. Impara gli strumenti pratici per controllare e aumentare le tue risorse e raggiungere una stabilità duratura.

Docente Diana Luca

Quando 6 lez. dal 09/03/26 | Lunedì 20:30-21:30

CUL107 | Costo 55€

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

GESTIONE DEL RISPARMIO

Impara a gestire, risparmiare e investire il tuo denaro per raggiungere l'indipendenza finanziaria. Questa guida ti darà le competenze per decisioni consapevoli e per far crescere il tuo patrimonio.

Docente Bennardo Saverio

Dove ONLINE

BASE

Quando 5 lez. dal 24/03/26 | Martedì 20:30-21:30 | **CUL100 | Costo** 45€

AVANZATO

Quando 4 lez. dal 05/05/26 | Martedì 20:30-21:30 | **CUL101 | Costo** 40€

INVESTIRE OGGI: STRATEGIE PER I RISPARMI NELL'ERA DIGITALE E GEOPOLITICA

Il corso fornisce gli strumenti per comprendere i nuovi paradigmi finanziari (AI, inflazione, geopolitica). Acquisisci consapevolezza su qualità e costi degli investimenti, aumentando competenza e sicurezza per affrontare l'intermediario o istituto bancario.

Docente Filippini Simone

Quando 10 lez. dal 18/03/26 | Mercoledì 19:00-20:00

CUL112 | Costo 85€

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

METEOROLOGIA

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

Docente Bertoni Gianluca

Quando 6 lez. dal 04/03/26 | Mercoledì 20:30-22:30

CUL108 | Costo 100€

Dove Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | 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





ORA ET LABORA: BORGHI, PIEVI ED ABBAZIE

Un viaggio multidisciplinare tra teologia, arte e architettura per scoprire l'eredità dei grandi ordini monastici medievali. Analizzeremo differenze, regole e simboli che hanno plasmato la civiltà e la spiritualità europea.

Docente Tamborini Alessandro

Quando 1 lez. il 20/03/26 | Venerdì 20:00-22:00

CUL127 | Costo 10€

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

PALESTINA: TRA CONFLITTO E DIALOGO

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

Docente D'Anna Lucia

Quando 6 lez. dal 16/03/26 | Lunedì 20:00-21:30

CUL114 | Costo 85€

Dove [ONLINE](#)

PAURA DI VOLARE (MINICLASS)

Un percorso pensato per chi vuole affrontare e superare la paura del volo, guidati da un team di professionisti. Include un colloquio individuale con lo psicologo, seguito da un incontro con il pilota e l'assistente di volo per comprendere insieme dinamiche, sicurezza e gestione dell'ansia in volo, seguite da 45 minuti di simulazione di volo a persona.



Docente GATE1 by CPflight

Quando 2 lez. dal 07/03/26 | Sabato 10:00-18:00

CUL116 | Costo 390€

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

QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Scopri Varese in un viaggio storico-culturale. Attraverso immagini d'epoca, esplornerai i suoi rioni e le castellanze, rivelandone bellezza ed evoluzione nel tempo.

Docente Corsalini Samuele

Quando 5 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:30-22:30

CUL102 | Costo 90€

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

STORIA DELLA FILOSOFIA

Un corso che esplora l'Ottocento filosofico, il periodo cruciale che segna il passaggio dall'Idealismo all'individuo e al metodo scientifico, gettando le basi della filosofia contemporanea.

Docente Balistreri Antonio Giuseppe

Quando 10 lez. dal 15/03/26 | Domenica 10:30-12:00

CUL109 | Costo 70€

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

STORIA DELL'ARTE: BOTERO, KANDINSKY E MATISSE

Scopri il genio di Matisse, Kandinsky e Botero in tre lezioni dedicate. Esplora come questi giganti hanno ridefinito forma e colore, influenzando l'arte moderna e contemporanea.

Docente De Luca Laura

Quando 3 lez. dal 07/03/26 | Sabato 10:30-12:00

CUL111 | Costo 50€

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

TRUE CRIME: I CASI CHE HANNO SCONVOLTO L'ITALIA

Un viaggio affascinante nella cronaca nera italiana dal dopoguerra a oggi. Il corso analizza i casi più emblematici per capirne contesto storico, dinamiche investigative e impatto mediatico.

Docente Li Vigni Claudia

Quando 8 lez. dal 13/03/26 | Venerdì 20:30-22:30

CUL110 | Costo 130€

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

UFO E ALIENI: VERITÀ E MISTERI

Un'analisi a 360° sul fenomeno UFO: dai casi storici e locali (Vergiate e Valmalenco) alle recenti ammissioni governative internazionali. Tra scienza e mistero, l'incontro esplora avvistamenti, testimonianze e la casistica varesina con l'intervento di un esperto.

Docente Vanetti Flavio

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 11:00-13:00

CUL125 | Costo 25€

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



VOLO AEREO CON SIMULATORE PROFESSIONALE: AIRBUS A320

Docente GATE1 by CPflight

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



BASE

Pilota un Airbus A320 con un simulatore professionale! Il corso include 4 ore di teoria (basi di volo e procedure operative standard), seguite da 45 minuti di pratica a coppia con istruttore esperto (tutto il 21 marzo, a Nova Milanese, presso GATE1 by CPflight).

Quando 1 lez. il 21/03/26 | Sabato 09:00-18:00

CUL117 | Costo 240€

AVANZATO (MINICLASS)

Un'esperienza unica, pensata per chi vuole andare oltre le basi del volo e approfondire la gestione professionale dell'Airbus A320. Include 4 ore di teoria (gestione dei sistemi di bordo, emergenze e avarie motore) e 45 minuti di pratica a coppia con istruttore esperto (tutto il 9 maggio, a Nova Milanese, presso GATE1 by CPflight).

Quando 1 lez. il 09/05/26 | Sabato 09:00-18:00

CUL118 | Costo 280€

VOLO AEREO CON SIMULATORE PROFESSIONALE: BOEING 737-800 MAX

Docente GATE1 by CPflight

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



BASE

Pilota un Boeing 737-800 Max con un simulatore professionale! Il corso include 4 ore di teoria (basi di volo e procedure operative standard), seguite da 45 minuti di pratica a coppia con istruttore esperto (tutto il 28 marzo, a Nova Milanese, presso GATE1 by CPflight).

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 09:00-18:00

CUL119 | Costo 240€

AVANZATO (MINICLASS)

Un'esperienza unica, pensata per chi vuole andare oltre le basi del volo e approfondire la gestione professionale di un Boeing 737-800 Max. Include 4 ore di teoria (gestione dei sistemi di bordo, emergenze e avarie motore) e 45 minuti di pratica a coppia con istruttore esperto (tutto il 16 maggio, a Nova Milanese, presso GATE1 by CPflight).

Quando 1 lez. il 16/05/26 | Sabato 09:00-18:00

CUL120 | Costo 280€

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



GIFT CARD DA 50 O 100 EURO

ACQUISTABILE

> ONLINE su
varese-corsi.it



> SEGRETERIA in
Piazza Motta, 4
(Varese)

UN DONO ORIGINALE E DI VALORE.



PRENDI I COMANDI!

**VIVI IL CIELO DA
PROTAGONISTA**



FLIGHT SIMULATION EXPERIENCE

Vola come un vero pilota sui nostri
simulatori Boeing 737 MAX e Airbus 320.

SCONTO DEL

10%

**SU TUTTI
I PACCHETTI
ORE DI VOLO**

**60
MINUTI**

100,00 €

**90
MINUTI**

150,00 €

**120
MINUTI**

200,00 €

Con affiancamento a un istruttore qualificato.

**PRENOTA LA
TUA ESPERIENZA!**

 gate1-cpflight.com

Powered by *CPflight*

GATE1
Flight Simulation Experience & Advanced Training



ESTETICA

ACCONCIATURE BASE (MINICLASS)

Impara a creare pieghe perfette con piastre e ferri, scegliendo i prodotti giusti per valorizzare al meglio il tuo stile personale. Attrezzature e specchio a carico del corsista.

Docente Mensi Federica

Quando 5 lez. dal 14/04/26 | Martedì 20:30-21:30 | **EST16** | **Costo** 60€

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

ARMOCROMIA

Docente Panuccio Giovanna

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



BASE

Introduzione ai principi del colore per scoprire le proprie caratteristiche cromatiche e valorizzare l'immagine. Permette di riconoscere stagioni e sottotoni per individuare la propria paletta ideale.

Quando 3 lez. dal 07/03/26 | Sabato 10:00-12:00 | **EST18** | **Costo** 70€

AVANZATO

Percorso di approfondimento sui sottogruppi cromatici di ogni stagione. Il programma guida all'individuazione della dominante, includendo sessioni pratiche e consigli beauty su makeup e capelli.

Quando 3 lez. dal 11/04/26 | Sabato 10:00-12:00 | **EST19** | **Costo** 70€

MAKE-UP

Corso base per apprendere le tecniche di skincare, contouring e trucco completo per un look impeccabile. Sviluppa le competenze necessarie per valorizzare il volto in ogni occasione (prodotti, attrezzatura e specchio da tavolo non inclusi).

Docente Pace Irene

Quando 8 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 20:00-21:30 | **EST17** | **Costo** 110€

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

STILE E GUARDAROBA

Percorso alla scoperta del proprio stile per imparare a interpretare i capi e acquisire consapevolezza nell'abbigliamento. Fornisce gli strumenti per esprimere al meglio la propria personalità attraverso il guardaroba.



Docente Panuccio Giovanna

Quando 3 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 19:00-21:00

EST20 | **Costo** 70€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

YOGA FACCIALE

Apprendimento delle tecniche di yoga facciale per tonificare e distendere i muscoli del viso. Favorisce la riduzione delle tensioni e migliora naturalmente l'elasticità della pelle.

Docente Molinari Valentina

Quando 5 lez. dal 03/03/26 | Martedì 17:00-17:45 | **EST21** | **Costo** 50€

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



FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA DIGITALE

BASE

Percorso per imparare a padroneggiare la fotocamera (reflex o mirrorless) in modalità manuale. Esplora l'interazione tra luce, tempi e diaframmi per ottenere il pieno controllo creativo.

Docente Bertoni Gianluca

Quando 6 lez. dal 03/03/26 + 2 uscite (Domenica) | Martedì 20:30-22:30 | **FOT23** | **Costo** 130€

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

Docente Coslovich Bruno

Quando 8 lez. dal 06/03/26 + 2 uscite (Sabato) | Venerdì 20:45-22:00 | **FOT25** | **Costo** 115€

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

AVANZATO

Approfondimento per chi già padroneggia le basi, focalizzato su tecniche compositive complesse e uso dell'illuminazione esterna. Include nozioni di post-produzione professionale per elevare la qualità delle immagini.

Docente Bertoni Gianluca

Quando 3 lez. dal 05/05/26 + 3 uscite (Domenica) | Martedì 20:30-22:30 | **FOT24** | **Costo** 110€

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



FOTOGRAFIA



FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE

Corso intensivo e pratico per sfruttare il potenziale professionale della fotocamera del telefono: impara basi tecniche e composizione avanzata, ricevendo feedback personalizzati sui tuoi scatti.

Docente Borserini Maurizio

Quando

- Venerdì 10/04/26
19:00-20:30 **Dove** Hub | Via C. Maggiora, 10 | Calcinate del Pesce | Varese
- Sabato 11/04/26
10:00-12:00 **Dove** Esterna
- Venerdì 17/04/26
19:00-20:30 **Dove** Hub | Via C. Maggiora, 10 | Calcinate del Pesce | Varese

3 lez. | **FOT29** | **Costo** 45€

FOTOGRAFIA NATURALISTICA

Studio delle tecniche per catturare la bellezza della natura attraverso l'obiettivo. Fornisce competenze su gestione della luce, macrofotografia, fauna selvatica e composizione specifica per il paesaggio.

Docente Coslovich Bruno

Quando 8 lez. dal 31/03/26 + 2 uscite (Sabato) | Martedì 21:00-22:15

FOT27 | **Costo** 115€

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

STREET PHOTOGRAPHY: WORKSHOP

Laboratorio intensivo dedicato alle tecniche e all'etica della fotografia di strada. Prevede una lezione teorica, un'uscita pratica guidata e una sessione finale di feedback critico sugli scatti realizzati.

Docente Coslovich Bruno

3 lez. | **FOT28** | **Costo** 50€

Quando

- Lunedì 20/04/26
20:00-22:00 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese
- Domenica 26/04/26
15:00-18:00 **Dove** Esterna
- Lunedì 27/04/26
20:00-21:00 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese



BURRACO

Scopri il burraco, il popolare gioco di carte per eccellenza! Impara regole, strategie e tecniche per giocare con sicurezza, chiudendo combinazioni e realizzando "burrachi" in un ambiente amichevole.

Docente Li Vigni Claudia

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

BASE

Quando 10 lez. dal 03/03/26 | Martedì 21:00-22:30 | **GIO15** | **Costo** 100€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 21:00-22:30 | **GIO14** | **Costo** 100€

DUNGEONS AND DRAGONS (MINICLASS)

Docente Zanovello Fabio | Games Academy Varese

Dove Games Academy Varese | Via Magenta, 13 | Varese

BASE

Crea e interpreta il tuo personaggio (livello 1-3) in un'avventura fantasy coinvolgente. Esplora mondi immaginari e vivi sessioni di gioco ricche di sfide, ideali anche per principianti.

Quando 6 lez. dal 28/04/26 | Martedì 19:30-22:30 | **GIO18** | **Costo** 70€

INTERMEDIO

Prosegui la tua avventura in Dungeons & Dragons 5e con questo corso intermedio (livello 5-8). Interpreta il tuo personaggio affrontando sfide avvincenti e meccaniche di gioco avanzate.

Quando 6 lez. dal 20/04/26 | Lunedì 19:00-22:00 | **GIO17** | **Costo** 70€



S T U D I O S



INFORMATICA E DIGITAL

CANVA FACILE: GRAFICHE PROFESSIONALI PER I SOCIAL

Percorso per muovere i primi passi nella grafica digitale e imparare a orientarsi su Canva. Permette di creare post, stories e caroselli professionali utilizzando template, colori e font in modo immediato.

Docente Padova Noemi Rita

Quando 1 lez. il 11/04/26 | Sabato 10:00-12:00

INF78 | Costo 25€

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

DIGITAL MARKETING INTEGRATO

Scopri come potenziare il tuo business attraverso le competenze chiave del marketing digitale. Impara a orchestrare la sinergia tra social media, web e strumenti digitali per massimizzare visibilità e conversioni.

Docente Cantagalbo Livio

Quando 8 lez. dal 16/04/26 | Giovedì 18:30-19:30

INF71 | Costo 80€

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

IL POTERE DI LINKEDIN

Guida essenziale per imparare a comunicare efficacemente e definire il tuo pubblico sulla piattaforma: impara a costruire una solida presenza online per il networking professionale.

Docente Padova Noemi Rita

Quando 1 lez. il 28/03/26 | Sabato 10:00-12:00

INF77 | Costo 25€

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



**Più di un fornitore IT:
un partner affidabile per crescere insieme.**



Assistenza
Tecnica e
Supporto



Networking
e Wi-Fi



Cybersecurity e
Protezione Dati



Vendita PC
e server



Infrastrutture
Cloud



Linee e
centralini

Contattaci per una consulenza dedicata! +39 378 307 91 79



INFORMATICA

Guida pratica e graduale all'uso di PC, tablet e smartphone. Fornisce le competenze fondamentali per esplorare il mondo digitale nella vita di tutti i giorni senza timori.

Docente Cantagalio Livio

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

BASE

Quando 10 lez. dal 10/03/26 | Martedì 10:00-11:00 | **INF73** | **Costo** 85€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 10/03/26 | Martedì 11:00-12:00 | **INF82** | **Costo** 85€

INSTAGRAM PER PRINCIPIANTI: LE BASI PER I CONTENUTI VINCENTI

Acquisisci le basi necessarie a una gestione efficace del profilo Instagram. Il corso svela i segreti per la creazione di post, stories e reel di successo attraverso l'utilizzo ottimale di caption e hashtag.

Docente Padova Noemi Rita

Quando 1 lez. il 18/04/26 | Sabato 10:00-12:00

INF79 | **Costo** 25€

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

INTELLIGENZA ARTIFICIALE: COME L'IA STA CAMBIANDO LA PRODUTTIVITÀ

Un incontro per scoprire le potenzialità dell'IA: dal video generativo alla produttività in ufficio con Copilot. Attraverso demo e casi pratici, imparerai come usare questi strumenti per ottimizzare il lavoro e la didattica.

Docente Bellani Andrea

Quando 1 lez. il 18/03/26 | Mercoledì 19:00-20:30

INF81 | **Costo** 15€

Dove **ONLINE**



INTELLIGENZA ARTIFICIALE: GUIDA ALL'USO

Un corso pratico per comprendere cos'è l'IA, come funziona e come usarla in modo critico nel lavoro e nella vita. Imparerai a conoscere algoritmi, applicazioni concrete ed etica per navigare il futuro digitale con consapevolezza.

Docente Folla Fabio

Quando 4 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 19:00-20:30

INF83 | Costo 55€

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

OFFICE: WORD, EXCEL, POWERPOINT (BASE)

Impara a usare Word, Excel e PowerPoint per creare documenti, gestire dati e realizzare presentazioni efficaci. Un percorso pratico, dalle basi alle funzioni avanzate, per migliorare la tua produttività nello studio e nel lavoro; richiesta una conoscenza informatica di base.

Docente Bellani Andrea

Quando 10 lez. dal 25/03/26 | Mercoledì 19:00-20:30

INF80 | Costo 125€

Dove ONLINE

SOCIAL MEDIA: COME CREARE CONTENUTI EFFICACI

Impara a gestire la tua presenza online in modo strategico, creando contenuti social efficaci e coerenti. Il corso insegna a valorizzare la Brand Identity e a organizzare piani editoriali professionali per una comunicazione web di successo.

Docente Laguardia Arianna

Quando 6 lez. dal 17/03/26 | Martedì 20:45-21:45

COM47 | Costo 50€

Dove ONLINE

buytec pc ricondizionati

OUTLET



BUYTEC_STORE_ITALIA



quanto costa?



BLU
VERDE
GIALLO
ARANCIONE
ROSSA
BIANCO
NERO

buytec “L’outlet dei pc ricondizionati”

Ti aspettiamo: Via Campo dei Fiori 5, Brunello (VA)

Tel. +393793162421 - negozi@buytec.it

ORARI D'APERTURA: da Lun a Ven dalle 10 alle 19 Orario continuato

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: PRE-INTERMEDIO

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.



FRANCÉSE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Storari Marina

Quando 12 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 19:00-20:00

LIN236 | Costo 110€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

FRANCÉSE PER PRINCIPIANTI (A0/A1)

Docente La Fragola Ludovico

Quando 12 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 19:00-20:30

LIN241 | Costo 145€

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

INGLESE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Santoro Viviana

Quando 10 lez. dal 03/03/26 | Martedì 19:30-20:30

LIN225 | Costo 90€

Dove ONLINE

INGLESE PER PRINCIPIANTI (A0/A1)

Docente Merli Barbara

Quando 12 lez. dal 10/03/26 | Martedì 19:00-20:00

LIN234 | Costo 100€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



INGLESE PER VIAGGIARE (BASE) (A1/A2)

Docente Santoro Viviana

Quando 10 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 18:30-19:30

LIN224 | Costo 90€

Dove ONLINE

ITALIANO PER STRANIERI (PRINCIPIANTI) (A0/A1)

Docente Bizio Andrea

Quando 10 lez. dal 03/03/26 | Martedì 18:30-20:00

LIN197 | Costo 130€

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

ITALIANO PER STRANIERI (INTERMEDIO) (A2/B1)

Docente Brancaccio Nicole

Quando 12 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 20:00-21:00

LIN198 | Costo 110€

Dove ONLINE

SPAGNOLO (BASE) (A1)

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando 12 lez. dal 10/03/26 | Martedì 20:00-21:00

LIN209 | Costo 110€

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

SPAGNOLO (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando 12 lez. dal 10/03/26 | Martedì 19:00-20:00

LIN210 | Costo 110€

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

SPAGNOLO CON MADRELINGUA: CONVERSAZIONE (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando 12 lez. dal 10/03/26 | Martedì 16:00-17:00

LIN211 | Costo 110€

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

SPAGNOLO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando 12 lez. dal 11/03/26 | Mercoledì 19:00-20:00

LIN226 | Costo 110€

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

TEDESCO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Rocca Maria Cristina

Quando 12 lez. dal 04/03/26 | Mercoledì 19:00-20:00

LIN199 | Costo 110€

Dove [ONLINE](#)

TEDESCO PER PRINCIPIANTI (A0/A1)

Docente Alberio Massimiliano

Quando 12 lez. dal 05/03/26 | Giovedì 19:30-21:00 | **LIN228 | Costo** 150€

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

Docente La Fragola Ludovico

Quando 12 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 20:45-22:15 | **LIN242 | Costo** 150€

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

TEDESCO (BASE) (A1)

Docente Rocca Maria Cristina

Quando 12 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 19:15-20:15

LIN227 | Costo 110€

Dove [ONLINE](#)



MUSICA



CANTO PER STONATI E NON!

Percorso per sviluppare il potenziale vocale attraverso esercizi e giochi musicali. Permette di superare la timidezza e accrescere l'autostima in un ambiente aperto a tutti.

Docente Barzi Cristina

Quando 5 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 20:30-22:30

MUS99 | Costo 90€

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

CHITARRA

Percorso di perfezionamento tecnico per padroneggiare accordi, ritmi e tecniche fondamentali. Permette di evolvere nel linguaggio dello strumento per eseguire con sicurezza i propri brani preferiti. Strumento a carico del corsista.

Docente Croci Giuseppe

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

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 02/04/26 | Giovedì 18:00-19:30 | **MUS117 | Costo** 150€

AVANZATO

Quando 10 lez. dal 24/03/26 | Martedì 18:00-19:30 | **MUS116 | Costo** 150€

DEEJAY (MINICLASS)

Approfondimento delle basi del djing e padronanza tecnica dell'attrezzatura, della catalogazione e del mixaggio tramite console e software (cuffie personali obbligatorie; console fornita se non posseduta).

Docente Mastermax DJ

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

INTERMEDIO

Quando 5 lez. dal 23/03/26 | Lunedì 17:30-18:30 | **MUS94 | Costo** 250€

GR& EXECUTIVE
GLOBAL EDIL CONTRACTOR



PIANOFORTE (LEZIONI INDIVIDUALI)

Percorso personalizzato per imparare a suonare il pianoforte secondo il proprio ritmo.
Strumento fornito dall'insegnante.

Docente Perazzolo Cristiano

Quando 8 lez. dal 07/04/26 | Martedì 18:45-19:30 | **MUS105** | **Costo** 250€

8 lez. dal 07/04/26 | Martedì 19:30-20:15 | **MUS106** | **Costo** 250€

8 lez. dal 07/04/26 | Martedì 20:15-21:00 | **MUS107** | **Costo** 250€

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

PIANOFORTE BASE (MINICLASS)

Classe intensiva per approcciarsi allo strumento e apprendere le prime nozioni, imparando a eseguire i primi brani. Strumento fornito dall'insegnante.

Docente Perazzolo Cristiano

Quando 8 lez. dal 20/04/26 | Martedì 17:00-18:00 | **MUS111** | **Costo** 150€

8 lez. dal 20/04/26 | Martedì 18:00-19:00 | **MUS112** | **Costo** 150€

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

VIOLONCELLO

Avvicinamento allo strumento attraverso lo studio delle tecniche fondamentali, della postura corretta e della produzione del suono. Strumento a carico del corsista.

Docente Cervi Davide Lucio

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

BASE

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 09:30-11:00 | **MUS97** | **Costo** 180€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 11:00-12:30 | **MUS98** | **Costo** 180€



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@euroisolamentisrl.it
www.euroisolamentisrl.it

Euroisolamenti srl euroisolamenti_srl



ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE: METODO DIFESA DONNA®

+14
ANNI

Acquisisci gli strumenti psicologici e pratici per la difesa personale con il metodo Difesa Donna®. Impara a prevenire, riconoscere e gestire situazioni di pericolo, evitando il blocco emotivo.

Docente Travetti Alessio

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 10:00-11:30

SPO517 | Costo 120€

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

CANOA EXPERIENCE: SCOPRI IL LAGO DI VARESE

Vivi un'esperienza in canoa sul lago di Varese all'insegna di sport e natura! Impara le tecniche base di pagaiata da un istruttore qualificato e ammira il paesaggio da una prospettiva unica. Adatto a tutti.

Docente Canottieri Varese

Quando 1 lez. il 09/05/26 | Sabato 10:00-12:00

SPO498 | Costo 35€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

COME PREPARARSI A UN CAMMINO: CONSIGLI E PRATICA

Una 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 5 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 19:00-20:30

SPO535 | Costo 80€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

EQUITAZIONE PER PRINCIPIANTI (MINICLASS)

6-60
ANNI

Un'introduzione all'equitazione inglese per tutte le età (dai 6 anni). Il corso include teoria, pratica, cura del cavallo (a inizio e fine lezione) e 30 minuti in sella per un approccio sicuro. Attrezzatura di sicurezza fornita. Richiesto certificato medico sportivo con ECG a riposo. Patente FISE extra (25€) da saldare in loco.

Docente B.B. Power Horse

Quando 5 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 17:00-18:00 | **SPO486 | Costo** 120€

5 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 17:00-18:00 | **SPO485 | Costo** 120€

Dove B.B. Power Horse | Via Scerèe, 19 | Bodio Lomnago

FRECCETTE

Un'introduzione alle freccette steel: un corso divertente per tutte le età che sviluppa precisione, coordinazione, concentrazione e calcolo. Torneo finale e materiali inclusi. Tesseramento extra (10€) da saldare in loco.

Docente Dart Team Beta ASD

Quando 5 lez. (una ogni 2 settimane) dal 05/03/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **SPO487** | **Costo** 84€
5 lez. (una ogni 2 settimane) dal 12/03/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **SPO559** | **Costo** 84€

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

GINNASTICA DOLCE

Attività a basso impatto adatta a tutte le età per migliorare flessibilità, equilibrio e postura. Riduce tensioni e stress attraverso movimenti lenti e controllati.

Docente Corda Daniela

Quando 10 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 10:30-11:30 | **SPO467** | **Costo** 95€

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

Docente Macheda Kristian

Quando 10 lez. dal 07/04/26 | Martedì 11:15-12:00 | **SPO409** | **Costo** 68€
10 lez. dal 07/04/26 | Martedì 12:00-12:45 | **SPO410** | **Costo** 68€
10 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 11:15-12:00 | **SPO411** | **Costo** 68€

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

GINNASTICA FUNZIONALE IN PAUSA PRANZO

Allenamento dinamico per sviluppare forza e resistenza sfruttando la pausa pranzo. Migliora la forma fisica generale e l'efficacia dei movimenti quotidiani.

Docente Genovese Domenico

Quando 12 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 13:00-14:00

SPO555 | **Costo** 110€

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

GINNASTICA PER TUTTI: MANTENIMENTO E POSTURA

Corso focalizzato sulla postura per migliorare e mantenere la forma fisica. Previene i disturbi muscolo-scheletrici e coltiva il benessere quotidiano del corpo.

Docente Macheda Kristian

Quando 10 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 20:45-21:30 | **SPO400** | **Costo** 68€
10 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 20:45-21:30 | **SPO401** | **Costo** 68€

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

INTRODUZIONE AL TIRO CON L'ARCO (MINICLASS)

Impara le tecniche di base con lezioni teoriche e pratiche, sviluppando concentrazione, coordinazione e precisione in questa antica disciplina. Equipaggiamento tecnico fornito. Assicurazione extra (8€) da saldare in loco.

Docente Sinapi Walter | ARcieri VArese

Quando 3 lez. dal 10/03/26 | Martedì 18:15-19:45 | **SPO518** | **Costo** 80€

3 lez. dal 14/04/26 | Martedì 18:15-19:45 | **SPO519** | **Costo** 80€

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

NORDIC WALKING

Impara la tecnica corretta del nordic walking per migliorare postura, tonificazione e resistenza con un'attività completa e antistress immersa nella natura (lezioni rimandabili per maltempo).

Docente Mascarello Corrado Giovanni

Dove Esterna | Ritrovo: Parcheggio Piazza Motta 4 (Varese)

BASE

Quando 5 lez. dal 15/03/26 | Domenica 10:30-12:30 | **SPO521** | **Costo** 100€

AVANZATO

Quando 5 lez. dal 26/04/26 | Domenica 10:30-12:30 | **SPO522** | **Costo** 100€

PILATES ACTIVE

Allenamento dinamico che unisce pilates ed esercizi a circuito. Formula ad alta intensità per migliorare forza, flessibilità e coordinazione.

Docente Carcano Nina Lux

Quando 8 lez. dal 21/04/26 | Martedì 19:00-19:45

SPO451 | **Costo** 75€

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

PILATES DOLCE

Allenamento a tappetino delicato e adatto a ogni età. Rafforza il core e migliora gradualmente flessibilità, coordinazione e postura.

Docente Sangiorgio Teresa

Quando 10 lez. dal 01/04/26 | Mercoledì 10:00-11:00 | **SPO469** | **Costo** 90€

Dove Hub | Via C. Maggiора, 10 | Calcinate del Pesce | 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



PILATES MAT PER TUTTI

Corso a tappetino inclusivo focalizzato sul benessere e sulla consapevolezza corporea. Migliora forza, flessibilità, equilibrio e postura a ogni età.

Docente Sangiorgio Teresa

Quando 8 lez. dal 20/04/26 | Lunedì 09:30-10:15 | **SPO433** | **Costo** 75€

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

Docente Casoli Patrizia

Quando 8 lez. dal 20/04/26 | Lunedì 18:45-19:30 | **SPO441** | **Costo** 75€

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

Docente Rossi Francesca Carole

Quando 10 lez. dal 09/04/26 | Giovedì 19:00-19:45 | **SPO443** | **Costo** 90€

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

Docente Gera Francesca

Quando 8 lez. dal 18/04/26 | Mercoledì 09:00-09:45 | **SPO445** | **Costo** 75€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 18:00-18:45 | **SPO455** | **Costo** 90€

10 lez. dal 03/04/26 | Venerdì 18:00-18:45 | **SPO449** | **Costo** 90€

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

Docente Sangiorgio Teresa

Quando 10 lez. dal 01/04/26 | Mercoledì 09:00-10:00 | **SPO473** | **Costo** 90€

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

Docente Rossi Francesca

Quando 12 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:00-21:00 | **SPO550** | **Costo** 110€

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

Docente Rossi Francesca

Quando 12 lez. dal 06/03/26 | Venerdì 18:00-19:00 | **SPO551** | **Costo** 110€

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

Docente Preloshi Alma

Quando 10 lez. dal 31/03/26 | Martedì 19:15-20:00 | **SPO437** | **Costo** 90€

10 lez. dal 27/03/26 | Venerdì 08:00-08:45 | **SPO439** | **Costo** 90€

Dove ONLINE

AVANZATO

Percorso di perfezionamento tecnico e controllo per sfidare forza e stabilità. Massimizza flessibilità ed equilibrio per prestazioni e consapevolezza superiori.

Docente Sangiorgio Teresa

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

Quando 8 lez. dal 20/04/26 | Lunedì 10:30-11:15 | **SPO425** | **Costo** 75€

Docente Carcano Nina Lux

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

Quando 10 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 10:30-11:15 | **SPO427** | **Costo** 90€

PILATES IN PAUSA PRANZO

Sessioni brevi e mirate per rafforzare il core, migliorare la postura e ridurre lo stress.
Ideale per ricaricare corpo e mente durante la pausa lavorativa.

Docente Gera Francesca

Quando 10 lez. dal 31/03/26 | Martedì 13:00-13:45 | **SPO421** | **Costo** 90€

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

Docente Sangiorgio Teresa

Quando 10 lez. dal 01/04/26 | Mercoledì 12:45-13:30 | **SPO471** | **Costo** 90€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 13:00-13:45 | **SPO423** | **Costo** 90€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 03/04/26 | Venerdì 13:00-13:45 | **SPO453** | **Costo** 90€

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

QIGONG

Antica arte cinese per la cura del benessere fisico e mentale. Attraverso movimenti lenti e armoniosi, favorisce il rilassamento, riduce lo stress e migliora equilibrio e flessibilità.

Docente Malnati Pietro

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

BASE

Quando 12 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **SPO527** | **Costo** 110€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 20:00-21:00 | **SPO530** | **Costo** 90€

6.99
ANNI

TENNIS DA TAVOLO

Corso aperto a tutti che combina divertimento e attività fisica. Permette di sviluppare abilità motorie, coordinazione e rispetto delle regole con un approccio ludico.

Docente Tennis Tavolo Varese

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 08:00-10:00 | **SPO496** | **Costo** 90€

Quando 10 lez. dal 07/03/26 | Sabato 10:00-12:00 | **SPO497** | **Costo** 90€

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

TAI CHI CHUAN

Antica arte cinese che unisce movimenti lenti, respirazione profonda e meditazione. Promuove l'equilibrio psicofisico generale, migliorando la flessibilità, la coordinazione e la capacità di concentrazione.

BASE

Docente Matera Francesco

Quando 12 lez. dal 09/04/26 | Giovedì 19:00-20:30 | **SPO494** | **Costo** 145€

12 lez. dal 09/04/26 | Giovedì 20:30-22:00 | **SPO495** | **Costo** 145€

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

AVANZATO

Docente Matera Francesco

Quando 12 lez. dal 07/04/26 | Martedì 20:30-22:00 | **SPO490** | **Costo** 145€

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

AVANZATO BISETTIMANALE

Docente Matera Francesco

Quando 24 lez. dal 07/04/26 | Martedì e Giovedì 20:30-22:00 | **SPO491** | **Costo** 230€

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

TONIFICAZIONE E G.A.G.

Allenamento mirato per modellare e rafforzare gambe, addome e glutei. Permette di migliorare forza, resistenza e definizione muscolare attraverso esercizi specifici.

Docente Macheda Kristian

Quando 10 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 19:50-20:35 | **SPO404** | **Costo** 68€

10 lez. dal 26/03/26 | Giovedì 19:50-20:35 | **SPO405** | **Costo** 68€

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

TREKKING PER TUTTI

Trekking guidato nelle Prealpi varesine per migliorare la forma fisica e godere della natura. Adatto a tutti con minima preparazione e attrezzatura adeguata (lezioni rimandabili per maltempo).

Docente Bignami Mauro

Quando 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 15/03/26 | Domenica 09:30-14:00

SPO512 | **Costo** 75€

Dove Esterna

WORKOUT TONE

Allenamento completo per potenziare gambe, addominali, glutei e braccia. Massimizza la tonificazione muscolare con l'ausilio di piccoli attrezzi come pesini, elastici e cavigliere (a carico del corsista).

Docente Bianchi Viviana

Quando 13 lez. dal 03/03/26 | Martedì 18:30-19:30

SPO500 | **Costo** 110€

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

YIQUAN E DIFESA PERSONALE

Il corso combina yiquan e difesa personale per sviluppare forza interiore e reazione istintiva. Migliora postura, equilibrio e sicurezza tramite posizioni statiche e movimenti dinamici.

Docente Malnati Pietro

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

INTERMEDIO

Quando 5 lez. dal 27/04/26 | Lunedì 19:15-20:15 | **SPO531** | **Costo** 50€

YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Pratica che unisce movimenti lenti, respirazione e meditazione per ridurre lo stress. Migliora la flessibilità e promuove uno stato di calma profonda e benessere totale.

Docente Corda Daniela

Quando 10 lez. dal 08/04/26 | Mercoledì 11:30-12:30

SPO463 | **Costo** 95€

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

YOGA DOLCE IN PAUSA PRANZO

Sessione rigenerante focalizzata su movimenti dolci, respiro e stretching per scaricare la tensione. Ideale per migliorare la postura e ritrovare l'energia necessaria a proseguire la giornata.

Docente Corda Daniela

Quando 10 lez. dal 13/04/26 | Lunedì 13:00-14:00

SPO465 | **Costo** 95€

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

YOGA IN PAUSA PRANZO

Pratica inclusiva e aperta a tutti per allenare flessibilità, forza ed equilibrio. Un momento perfetto per staccare la spina e rigenerare corpo e mente a metà giornata.

Docente D'Addario Sara

Quando 12 lez. dal 11/03/26 | Lunedì 13:00-14:00

SPO552 | **Costo** 115€

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

YOGA OVER 50

Percorso dedicato all'età matura per migliorare equilibrio e forza attraverso posture dolci e rilassamento. Si focalizza sulla mobilità articolare e sul benessere psicofisico generale.

Docente Derla Cristina

Quando 10 lez. dal 30/03/26 | Lunedì 18:30-19:30

SPO482 | **Costo** 95€

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

YOGA PER TUTTI

Corso inclusivo adatto a ogni età e livello che integra posture, respiro e meditazione. Un lavoro completo per aumentare flessibilità, forza, equilibrio e benessere generale.

Docente Brocchetti Silvia

Quando 10 lez. dal 30/03/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **SPO509** | **Costo** 95€

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

Docente Brocchetti Silvia

Quando 10 lez. dal 07/04/26 | Martedì 19:00-20:00 | **SPO507** | **Costo** 95€

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

Docente De Virgilio Tiziana

Quando 12 lez. dal 10/03/26 | Martedì 19:00-20:00 | **SPO549** | **Costo** 115€

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

Docente D'Addario Sara

Quando 12 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **SPO553** | **Costo** 115€

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

VINYASA YOGA

Pratica dinamica dove movimento e respiro si sincronizzano in un flusso continuo. Sviluppa forza e flessibilità, offrendo un allenamento intenso e rinvigorente.

Docente De Virgilio Tiziana

Quando 12 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **SPO548** | **Costo** 115€

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

Docente D'Addario Sara

Quando 12 lez. dal 12/03/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **SPO554** | **Costo** 115€

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

MASTERCLASS DI YOGA

Viaggio nell'Hatha Yoga classico tra posture, tecniche di respirazione e ascolto interiore. Un'esperienza profonda per coltivare presenza, equilibrio e centratura tra mente e cuore.

Docente Corda Daniela

Quando 1 lez. il 29/03/26 | Domenica 10:00-11:30

SPE53 | **Costo** 15€

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

ZUMBA FIT

Allenamento cardio-dance energico che unisce ritmi latini e movimenti fitness. Permette di bruciare calorie, tonificare il corpo e migliorare coordinazione e umore.

Docente Glad Viggis

Quando 8 lez. dal 23/04/26 | Giovedì 18:00-19:00

SPO502 | **Costo** 75€

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



Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



BUSTO ARSIZIO (VA)

Via Cassano Magnago 155 | tel. 0331 1821911

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



GAZZADA SCHIANTINO (VA)

Via Gallarate 21 | tel. 0332 1819411



Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



INDUNO OLONA (VA)

Via B. Jamoretti 9/11 | tel. 0332 204511

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



LEGNANO (MI)

Via XX Settembre 36 | tel. 0331 1184911



BeBeep
L'USATO BY AUTOTORINO

SMETTI DI CERCARE UN'AUTO USATA
TROVALA!



TEATRO



LETTURA A VOCE ALTA

Sperimenta la lettura ad alta voce come atto di condivisione emotiva. Usa voce, corpo e ritmo per interpretare storie in modo coinvolgente e autentico.

Docente Colombo Betty

Quando 4 lez. dal 03/03/26 | Martedì 20:30-22:30

TEA54 | Costo 120€

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

LETTURA DEGLI ALBI ILLUSTRATI

Viaggia nel mondo degli albi illustrati per rispondere alla domanda: sono solo per bambini? Analizza testo e illustrazione, impara come si leggono al pubblico e come sono costruiti.

Docente Colombo Betty

Quando 4 lez. dal 31/03/26 | Martedì 20:30-22:30

TEA55 | Costo 120€

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

TEATRO FISICO: IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL CORPO

Corso di teatro fisico per riscoprire e potenziare la tua voce espressiva tramite gesto, respiro e ritmo. Sviluppa la presenza scenica e l'arte di raccontare storie con il corpo.

Docente Iurlaro Mirko

Quando 10 lez. dal 13/03/26 | Venerdì 21:00-23:00

TEA60 | Costo 165€

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

TEATRO PER ADULTI

Potenzia comunicazione, relazioni interpersonali ed espressività attraverso il teatro. Impara a osservare, costruire racconti e sviluppare la tua autonomia artistica con tecniche ludiche.

Docente Stigol Martin

Quando 10 lez. dal 02/03/26 | Lunedì 20:15-22:15

TEA58 | Costo 180€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno





IL LUSSO SOSTENIBILE.

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

**Compro
Oro**

Gioielleria

**Lingotti
e monete**

**Laboratorio
orafo**

**ORO
in
EURO**

SEDI DI VARESE CORSI

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. Maggiora, 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.
- **ARcieri VArese (Via E. Chiesa):** Campo specializzato per il tiro con l'arco, gestito dalla storica Compagnia Arcieri (dal 1977).
- **Canottieri Varese (Via dei Canottieri, 21):** Centro sportivo storico sulle rive del lago di Varese, dedicato al canottaggio e alle attività acquatiche.
- **Centro di Psicosomatica Integrata (Via E. Morosini, 10):** Polo specializzato che unisce mente, corpo ed emozioni con un approccio olistico e un team multidisciplinare. Offre percorsi personalizzati di alta qualità per il benessere.
- **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.
- **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.
- **Giardini Estensi (Via L. Sacco, 5):** Splendida cornice verde nel cuore di Varese: lo storico Giardino Estense unisce eleganza barocca e natura, ideale per attività all'aperto.

SEDI DI VARESE CORSI

- **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.
- **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.
- **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.
- **Parco di Villa Baragiola (Via A. F. Caracciolo, 46):** Un'oasi di tranquillità nel quartiere di Masnago. Il parco è una location ideale, immersa nel verde, perfetta per attività all'aperto.
- **Pasticceria Pirola Varese (Via C. G. Veratti, 10):** Tradizione e creatività nel cuore di Varese: dal 1963, la Pasticceria Pirola delizia i cittadini con torte e dolci freschi, frutto di ricette tramandate e lavorate con passione.
- **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 (Via S. Marzorati, 51):** Centro sportivo completo con impianti per nuoto, fitness e altre discipline. Promuove la pratica dello sport per tutte le età.
- **Società Varesina Ginnastica e Scherma (Via Donatello, 1):** Associazione sportiva storica dedicata alla ginnastica e alla scherma, con attività per tutte le età.

BODIO LOMNAGO

- **BB Power Horse (Via Scerèe, 19):** Centro equestre dedicato all'allevamento, all'addestramento e alle lezioni di equitazione.

BREGAZZANA

- **Orti di Bregazzana (Via del Giglio, 51):** Spazio dedicato agli orti urbani, offre l'opportunità di coltivare e socializzare a contatto con la natura.

BUGUGGIASTE

- **Dart Team Beta ASD (Via Cavour, 8):** Associazione sportiva dilettantistica specializzata nel gioco delle freccette, organizza tornei e allenamenti.

SEDI DI VARESE CORSI

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.

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.

VARESE CORSI

CULTURA. SPORT. NATURA.

VUOI FARTI CONOSCERE A VARESE? COMUNICA CON NOI!

Il tuo spazio
pubblicitario qui!



CATALOGO, WEB,
SOCIAL, EVENTI E MOLTE
ALTRE POSSIBILITÀ.

Scrivi a: info@varese-corsi.it
o chiama il numero 3386731044

PER
GUARDARE
LONTANO,
SCEGLI UNA
BANCA CHE
TI STA VICINO.



Abbiamo molto in comune: il territorio in cui viviamo e la passione per le soluzioni. In BCC trovi chi ti aiuta a individuare soluzioni assicurative per scrivere la tua storia e preparare un futuro sereno per te e per chi ami. Perché siamo la Banca di Credito Cooperativo mutualistica della tua comunità. E siamo da sempre al tuo fianco. **Scegli BCC.**



Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Ogni investimento comporta rischi. Prima di procedere, leggi la documentazione informativa.

BCC **BUSTO GAROLFO
E BUGUGLIATE**

GRUPPO BCC ICCREA

Scegli in filiale il tuo piano assicurativo.

bccbanca1897.it

AREE TERRITORIALI

Busto Garolfo, Busto Arsizio, Callarate,
Legnano, Parabiago, Varese