



# VARESE CORSI *Primavera*

## NUOVI CORSI PRIMAVERA

iscrizioni e info su  
**varese-corsi.it**



COMUNE DI  
**VARESE**

con il patrocinio di





# INDICE

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

*Enzo R. Laforgia*

Assessore alla Cultura del Comune di Varese





# INFORMAZIONI

## ISCRIZIONI E CONTATTI

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

## TARIFE AGEVOLATE E RIDUZIONI

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

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

Le riduzioni e gli sconti non sono cumulabili.

Per maggiori dettagli sui corsi di tuo interesse, visita **[www.varese-corsi.it](http://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](http://www.varese-corsi.it)**

## SEGUICI SUI SOCIAL!

 [@varesecorsiofficial](https://www.facebook.com/varesecorsiofficial)  [@varesecorsi.official](https://www.instagram.com/varesecorsi.official)  [@Varese Corsi](https://www.linkedin.com/company/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

+12  
ANNI**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 italiano 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 | Calcinatè 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 | Calcinatè del Pesce | Varese



## CERAMIKIDS: MANI IN PASTA!

6-15  
ANNI

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. Maggiore, 10 | Calcinatè del Pesce | Varese

UOVA E CONIGLIETTI DI PASQUA:  
WORKSHOP DI CERAMICA6-99  
ANNI

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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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 | Calcinatè del Pesce | Varese

## PIROGRAFIA: L'ARTE DI DISEGNARE CON IL FUOCO

10-99  
ANNI

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 | Calcinatè del Pesce | Varese

Ritrova relax e creatività spontanea unendo disegno, pittura e mindfulness in un corso esperienziale. Apprendi tecniche antistress come neurografia 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 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 'NCOPP O TAMMURRO: WORKSHOP DI TAMMURRIATA**

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



## 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

## INTERMEDIO 2

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

## PIZZICA SALENTINA

**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 SFOGLIA  
IL VOLANTINO**

LA **coop** SEI TU.



**ABBRACCIA  
I NOSTRI  
VALORI**



**DIVENTA  
SOCIO COOP**



**IN NEGOZIO**



**ONLINE**



Per iscriverti online  
inquadra il qr code

**coop**  
Lombardia



## 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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, ridurrai 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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

## IRIDOLOGIA: 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**







## 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

## MANOVRE SALVAVITA E DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

+16  
ANNI

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 | Calcinato 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





Più energia al tuo condominio

Numero verde: 800 567 567

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



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

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

SCOPRI DI PIÙ SU TUTTI  
I SERVIZI ENERGYUP



Gas

Power







## 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 preveni 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** Canni 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

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

## STORIE DELLA PORTA ACCANTO

3-10  
ANNI

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](http://AGRICOLASHOP.IT)



**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. Maggiore, 10 | Calcinato del Pesce | Varese

**INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CHIAVE PER IL BENESSERE**

Svilupa 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](http://www.impresasangalli.it)



IMPRESA

*Sangalli Giancarlo & C.*

SERVIZI PER L'AMBIENTE





## COMUNICAZIONE

### 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 | Calcinatè 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.**



[officialempowher.com](https://www.officialempowher.com)





## 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



## 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



## 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** Orti di Bregazzana

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

**ENO86** | **Costo** 40€

**Dove** Orti 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 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 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 cucchiaino. 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



## 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** Orti di Bregazzana

**Dove** Orti 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/](http://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





## 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

## PIZZAKIDS: PIZZAIOLI PER UN GIORNO

6-13  
ANNI

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



## 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



## 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** Carlone 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





## 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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€



/DUE/

WELCOME TO DUE

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

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



## 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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 Yıldız

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

**CUL106** | **Costo** 100€

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





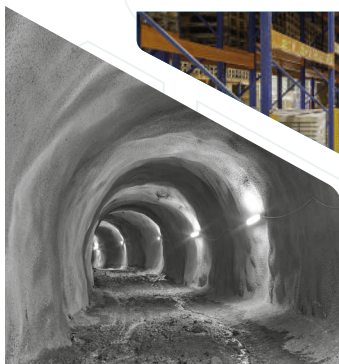
THE CONCRETE FIBER

MADE IN ITALY

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

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

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



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

+39 0332 282870 | [filva@filva.it](mailto:filva@filva.it) | [monofili.com](http://monofili.com)



## 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** Diano 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



  
**materia**

Via Confalonieri 5, 21040 | Sant'Alessandro - Castronno (VA)  
Tel. +39 0332 873094 / 873168  
[materia@varesenews.it](mailto:materia@varesenews.it)  





## 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, esplorerai 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](https://gate1-cpflight.com)

Powered by CPflight

# GATE1

Flight Simulation Experience & Advanced Training

Via San Martino, 5 | 20834 Nova Milanese MB | Italia



## 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 palette 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 make-up 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 | Calcinatè 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 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**

3 lez. | **FOT29** | **Costo** 45€

- Venerdì 10/04/26  
19:00-20:30 **Dove** Hub | Via C. Maggiore, 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. Maggiore, 10 | Calcinate del Pesce | Varese

**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. Maggiore, 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

Proseguì 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€





## 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** Cantagallo 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** Cantagallo 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 STÀ 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; richiede 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



## buytec "L'outlet dei pc ricondizionati"

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

Tel. +393793162421 - negozio@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.



## FRANCESE 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



## FRANCESE 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



**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. Maggiore, 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€



**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. Maggiore, 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. Maggiore, 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. Maggiore, 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€





# EUROISOLAMENTI SRL

PRODUZIONE SERRAMENTI IN ALLUMINIO

## Fornitura, produzione e posa di:

- Serramenti in alluminio, PVC e alluminio/legno
- Persiane, tapparelle, zanzariere, porte interne e blindate
- Pensiline, verande e giardini d'inverno
- Pergole e tende da sole



## Godi dell'Eco Bonus

**per cambiare le tue finestre!**

**Per te, oltre al recupero del 50%,**

**un risparmio immediato**

**sul costo del riscaldamento.**



**POSSIBILITÀ DI  
FINANZIAMENTI  
VANTAGGIOSI**



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

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

info@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 pagaia 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

  
materia

## 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 Scerè, 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. Maggiore, 10 | Calcinato 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. Maggiore, 10 | Calcinatè 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](mailto:commerciale@ariapiu.com)  
[ariapiu.com](http://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. Maggiore, 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. Maggiore, 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. Maggiora, 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€

## TENNIS DA TAVOLO

6-99  
ANNI

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. Maggiore, 10 | Calcinate 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. Maggiore, 10 | Calcinate 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. Maggiore, 10 | Calcinate 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. Maggiore, 10 | Calcinate 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. Maggiore, 10 | Calcinate 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 Vigdis

**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



**BYD**

**BUSTO ARSIZIO (VA)**

Via Cassano Magnago 155 | tel. 0331 1821911

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



**GAZZADA SCHIANNO (VA)**

Via Gallarate 21 | tel. 0332 1819411



Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



**Jeep**

**KGM**  
LA TUA DEFINIZIONE DI SUV

**INDUNO OLONA (VA)**

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



Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza



**KGM**  
LA TUA DEFINIZIONE DI SUV

**LEGNANO (MI)**

Via XX Settembre 36 | tel. 0331 1184911



**BeBeep**  
L'USATO BY AUTOTORINO

**SMETTI DI CERCARE UN'AUTO USATA  
TROVALA!**



## 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. Maggiore, 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. Maggiore, 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 LUSO SOSTENIBILE.

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

*Compro  
Oro*

*Gioielleria*

*Lingotti  
e monete*

*Laboratorio  
orafa*





## 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 Scerè, 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.

## BUGUGGIATE

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



## CASTRONNO

> **Materia (Via Confalonieri, 5):** Il nuovo hub culturale di Varese News, situato a Castronno, nel borgo di Sant'Alessandro. Propone nuovi percorsi di formazione e laboratori mirati alle esigenze e passioni delle persone.

## COCQUIO TREVISAGO

> **Le Terme di Fido (Via G. Verdi, 64):** Centro dedicato al benessere e alla cura dei cani. Offre servizi specifici per l'igiene e la salute dei nostri amici a quattro zampe.

## DAVERIO

> **Rock 'n' Roll School Varese (Via Piave, 6):** Scuola di ballo di Umberto Trivini, propone una ricca varietà di stili, dal Rock 'n Roll al Caraibico, Swing e Liscio.

## LOZZA

> **Palatennistavolo di Lozza (Via V. Veneto, 1):** Centro dedicato agli appassionati di tennistavolo, offre spazi specifici per la pratica di questa disciplina.

## NOVA MILANESE

> **GATE1 by CPflight (Via S. Martino, 5):** Centro di simulazione aerea immersivo firmato CPflight. Offre esperienze personalizzate per professionisti, appassionati e neofiti del volo.

## 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](mailto: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 BUGUGGIATE**

**GRUPPO BCC ICCREA**

**Scegli in filiale il tuo piano assicurativo.**

[bccbanca1897.it](http://bccbanca1897.it)

#### **AREE TERRITORIALI**

Busto Garolfo, Busto Arsizio, Gallarate,  
Legnano, Parabiago, Varese