



VARESE CORSI

CULTURA. SPORT. NATURA.

CORSI AUTUNNO 2026

iscrizioni e info su
varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE

con il patrocinio di



INDICE

INFORMAZIONI	p. 5	
ARTE	p. 6	
BALLO	p. 11	
BENESSERE PSICO-FISICO	p. 14	
CASA, GIARDINO E ANIMALI	p. 24	
COMUNICAZIONE	p. 26	
CUCINA E BEVERAGE	p. 29	
CUCITO E MAGLIA	p. 35	
CULTURA	p. 37	
ESTETICA	p. 41	
FOTOGRAFIA	p. 44	
GIOCHI E CARTE	p. 45	
INFORMATICA E DIGITAL	p. 45	
LINGUE	p. 51	
MUSICA	p. 59	
SPORT E FITNESS	p. 62	
TEATRO	p. 78	
VOLO AEREO	p. 79	
NATALE	p. 82	

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

Sul portale periodicamente vengono aggiunti nuovi corsi.

SCOPRILI TUTTI SU VARESE-CORSI.IT

O INQUADRA IL QR CODE





Quasi cinquecento (500!) proposte. Varese Corsi annuncia un altro autunno particolarmente ricco. Il servizio del Comune di Varese risponde con grande professionalità ad un bisogno diffuso e sempre crescente di formazione, di acquisizione di nuove competenze e nuove conoscenze, per la cura di sé e dei rapporti con l'Altro. Il mondo cambia in fretta – è fin troppo banale dirlo – e richiede una nostra continua capacità di adattamento. Se sfogliassimo le proposte degli ultimi anni di Varese Corsi, questo salterebbe agli occhi.

Certo, la conoscenza di una o più lingue straniere resta una priorità come pure il mantenersi in forma e il saper stare bene insieme agli altri (che si canti, si balli, si apparecchi una tavola o si allestisca un pranzo o una cena). Ma forse, qualche anno fa, non avremmo avvertito la necessità di conoscere le tecniche del saper parlare in pubblico (pardon, del Public Speaking) o di sviluppare le nostre abilità mentali per poter raggiungere più efficacemente i nostri obiettivi (pardon, del Mental Coaching). Forse, nel ricevere un amico, ci saremmo limitati a stappare una bottiglia di vino accompagnandola con qualche stuzzichino. Oggi, invece, non possiamo non conoscere le tecniche per preparare dei Finger Food né possiamo trascurare la possibilità che i nostri ospiti abbiano abitudini alimentari che non contemplano il consumo di alimenti di provenienza animale (chissà..., forse con il Ramen potremmo mettere d'accordo tutti).

Insomma, il mondo cambia, il mondo sta cambiando e... Varese Corsi ci aiuta a restare sempre sintonizzati con i cambiamenti! E di questo siamo grati agli organizzatori e ai numerosissimi docenti.

Enzo R. Laforgia

Assessore alla Cultura del Comune di Varese



coop Varese
Via Daverio

**SPENDI MENO
PER DAVVERO!**



**Abbiamo ridotto i prezzi
su tantissimi prodotti**


ISCRIZIONI E CONTATTI

- **Online:** sul sito ufficiale www.varese-corsi.it
- **In Segreteria:** presso la sede in Piazza Motta, 4 | Varese
- **Orari di apertura:** dal lunedì al venerdì, dalle 09:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00
- **Contatti diretti:** Telefono +39 338 673 1044 | Email info@varese-corsi.it

IL CORSO È GIÀ INIZIATO?

Nessun problema, puoi ancora iscriverti. Verifica la disponibilità dei posti sul portale o contatta la Segreteria: pagherai esclusivamente le lezioni residue.

REGOLAMENTO E INFORMAZIONI GENERALI

- **Accettazione:** l'iscrizione ai corsi comporta l'accettazione del Regolamento di Iscrizione consultabile sul sito www.varese-corsi.it.
- **Dettagli e docenti:** per maggiori informazioni sui corsi e consultare i *curricula* dei docenti selezionati, visita il nostro portale. Ti basterà utilizzare la funzione "CERCA"  e inserire il codice del corso desiderato.
- **Materiali:** salvo diversa indicazione nella descrizione del singolo corso, i materiali didattici sono a carico del corsista.
- **Corsi Miniclass:** questi corsi hanno un numero massimo di partecipanti fortemente limitato.

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)

Nota bene: le riduzioni e gli sconti non sono cumulabili tra loro.

MODALITÀ ONLINE

Per seguire i corsi **ONLINE** è necessario un dispositivo dotato di microfono, webcam e una connessione internet stabile. Il link di accesso all'aula virtuale verrà inviato via email circa 40 minuti prima dell'inizio di ogni lezione.

SEGUICI SUI SOCIAL!

 @varesecorsiofficial  @varesecorsi.official  @Varese Corsi

ACQUERELLO (BASE)

Un percorso pratico per esplorare l'acquerello ispirandoti ai grandi maestri. Imparerai a controllare l'acqua, gestire i materiali e sperimentare le tecniche fondamentali.

Docente Grimi Serena

Quando 8 lez. dal 03/10/26 | Sabato 10:00-12:00 | **ART26.1** | **Costo** 135€

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

ACQUERELLO CHE PASSIONE (BASE)

Immergiti nell'antica tradizione dell'acquerello guidato da un maestro d'arte. Imparerai a gestire l'acqua e il colore per dipingere soggetti iconici a partire dall'osservazione dal vero.

Docente Tadini Gabriele

Quando 10 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 14:00-16:30 | **ART26.123** | **Costo** 199€

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

ARTE FLOREALE (BASE)

Apprendi l'arte della composizione floreale eco-sostenibile con una fiorista esperta, valorizzando fiori stagionali coltivati in *plein air*. Materiali inclusi e creazione finale da portare a casa.

Docente Bertolotti Michela

Quando 4 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART26.150** | **Costo** 150€

4 lez. dal 04/11/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART26.151** | **Costo** 150€

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

CANDELE: CREAZIONE E DECORAZIONE

Workshop pratico per creare candele naturali in latta, vetro e stampo, personalizzate con eleganti decorazioni. Materiali esclusi (**20€** da saldare in loco all'insegnante), con creazioni finali da portare a casa.

Docente Keller Erica Stella

Quando 1 lez. il 10/10/26 | Sabato 14:30-18:00 | **ART26.159** | **Costo** 59€

1 lez. il 25/10/26 | Domenica 14:30-18:00 | **ART26.155** | **Costo** 59€

1 lez. il 08/11/26 | Domenica 14:30-18:00 | **ART26.156** | **Costo** 59€

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

CENTROTAVOLA DI HALLOWEEN: ZUCCA FIORITA

Laboratorio pratico per creare un centrotavola ecologico a nido per Halloween con fiori freschi italiani di stagione. Materiali esclusi (**20€** da saldare in loco all'insegnante), con creazione finale da portare a casa.

Docente Bertolotti Michela

Quando 1 lez. il 28/10/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART26.160** | **Costo** 15€

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

CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE

Corso per principianti guidato da un'arte-terapeuta per esprimersi e rilassarsi modellando l'argilla con le tecniche di base. Materiali esclusi (**50€** da saldare in loco all'insegnante), creazione finale da portare a casa.

Docente Khazzani Karima

Quando 6 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:30-20:30 | **ART26.236** | **Costo** 100€
 6 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 18:30-20:30 | **ART26.237** | **Costo** 100€
 6 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 10:00-12:00 | **ART26.230** | **Costo** 100€
 6 lez. dal 18/11/26 | Mercoledì 10:00-12:00 | **ART26.231** | **Costo** 100€

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

CIANOTIPIA

Antica tecnica di stampa artigianale per creare immagini dal caratteristico blu intenso usando elementi naturali e luce UV. Materiali esclusi (**40€** da saldare in loco all'insegnante), creazioni finali da portare a casa.

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. il 22/11/26 | Domenica 09:30-12:30 | **ART26.240** | **Costo** 29€

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

DISEGNO

Docente Larizza Silvia

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

BASE

Esplora le basi del disegno e impara a tradurre la realtà su carta giocando con luci, ombre e proporzioni. Acquisirai sicurezza nel tratto per realizzare i tuoi primi ritratti.

Quando 10 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 17:00-19:00 | **ART26.175** | **Costo** 169€

INTERMEDIO

Affina la tua tecnica esplorando il chiaroscuro avanzato, la prospettiva complessa e l'anatomia con modella dal vero. Un percorso ideale per liberare la tua espressività e sviluppare il tuo stile personale.

Quando 10 lez. dal 09/10/26 | Venerdì 17:00-19:00 | **ART26.191** | **Costo** 169€

DISEGNO CON TECNICA A MATITA

Muovi i primi passi nel disegno sperimentando la teoria del colore e l'arte delle sfumature con matite. Acquisirai la sicurezza necessaria per creare il tuo primo lavoro completo.

Docente Baggini Erika

Quando 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 17:30-19:00 | **ART26.192** | **Costo** 130€

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

FUMETTO

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

BASE

Esplora il fumetto partendo da zero, dallo studio dei supereroi alla creazione di storie coinvolgenti. Un percorso per adulti per padroneggiare anatomia, espressioni e dinamismo. Kit materiali escluso (**8€** da saldare in loco).

Quando 5 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **ART26.193** | **Costo** 60€

MANGA

Un percorso teorico-pratico alla scoperta del fumetto giapponese e delle sue tecniche fondamentali, con un focus speciale sullo studio del volto e della mimica facciale. Kit materiali escluso (**8€** da saldare in loco).

Quando 5 lez. dal 12/11/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **ART26.203** | **Costo** 60€

LA TUA VACANZA A FINALE LIGURE

Piazza Vittorio Veneto, 2
Finale Ligure (SV)

www.nuapt.it

nua
boutique apartments

IKEBANA: LA VIA DEI FIORI (MINICLASS)

Antica arte giapponese che unisce composizione floreale e meditazione per coltivare la calma interiore. Il corso unisce teoria, letture tradizionali e pratica nel silenzio. Materiali esclusi (**60€** da saldare in loco all'insegnante), forbici e panno a carico del corsista.

Docente Dominguez Laura

Quando 6 lez. dal 10/10/26 | Sabato 11:00-13:00 | **ART26.233** | **Costo** 130€

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

**LIBERA IL TALENTO ATTRAVERSO
COLORE E SPERIMENTAZIONE**

Esplora il colore come potente mezzo di espressione emotiva e visiva. Un viaggio tra teoria e pratica per liberare il tuo potenziale artistico, stimolare la percezione e divertirti sperimentando.

Docente Sasu Anisoara Elena

Quando 15 lez. dal 29/09/26 | Martedì 16:00-18:00 | **ART26.202** | **Costo** 179€

15 lez. dal 29/09/26 | Martedì 19:00-20:30 | **ART26.201** | **Costo** 150€

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

+55
ANNI

PITTURA ANTISTRESS (WORKSHOP)

Un viaggio artistico per esplorare la pittura come strumento di rilassamento e meditazione visiva, ispirato ai grandi maestri. Sperimenterai diverse tecniche per esprimere le emozioni e ridurre lo stress con il gesto creativo.

Docente Longhini Monica

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

SULLE TRACCE DI VAN GOGH

Quando 1 lez. il 03/10/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART26.206** | **Costo** 19€

SULLE TRACCE DI MONET

Quando 1 lez. il 10/10/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART26.205** | **Costo** 19€

SULLE TRACCE DI KANDINSKY

Quando 1 lez. il 24/10/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART26.204** | **Costo** 19€

SULLE TRACCE DI KLIMT

Quando 1 lez. il 07/11/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART26.229** | **Costo** 19€

PITTURA: ACRILICO E OLIO

Un percorso completo per padroneggiare la pittura a olio e acrilica scoprendone segreti e caratteristiche. Imparerai a gestire entrambi i *medium* per sviluppare il tuo stile personale.

Docente Romeo Angelo

Quando 10 lez. dal 15/10/26 | Giovedì 10:00-12:00 | **ART26.207** | **Costo** 170€

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

RESTAURO DELLA CERAMICA CON IL KINTSUGI

Scopri l'antica arte del Kintsugi e impara a riparare le ceramiche impreziosendole con l'oro. Un percorso pratico e filosofico per trasformare le imperfezioni in opere d'arte.

Docente Carcano Maura

Quando 6 lez. dal 22/09/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART26.208** | **Costo** 100€
6 lez. dal 10/11/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART26.209** | **Costo** 100€

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

RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Apprendi le tecniche del restauro classico e decorativo per riportare a nuovo i tuoi mobili tra cera, gommalacca e stile shabby chic. Un percorso pratico per personalizzare ogni pezzo in modo unico.

Docente Carcano Maura

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART26.224** | **Costo** 150€
5 lez. dal 15/12/26 | Martedì 20:30-22:30 | **ART26.225** | **Costo** 80€

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

Quando 10 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **ART26.226** | **Costo** 150€
5 lez. dal 09/12/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **ART26.227** | **Costo** 80€

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

RESTAURO MOBILI: TEORIA E PRATICA

Acquisisci le competenze teorico-pratiche fondamentali per restaurare e conservare i tuoi arredi in legno. Applicherai le tecniche tradizionali direttamente sul tuo manufatto.

Docente Alloro Agostino

Quando 10 lez. dal 10/10/26 | Sabato 09:30-11:30 | **ART26.228** | **Costo** 150€

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

ROSE IN PORCELLANA FREDDA: CHE PASSIONE (MINICLASS)

Scopri la porcellana fredda per creare splendide rose e piccole composizioni fatte a mano. Materiali esclusi (10€ per 500g di porcellana fredda Nicron Flex da acquistare in loco), attrezzatura fornita, creazione finale da portare a casa.

Docente Marchioro Luca

Quando 4 lez. dal 19/10/26 | Lunedì 20:30-22:30 | **ART26.232** | **Costo** 89€

Dove Party Boom | Via E. Cairoli, 5 | Varese

BALLI DI GRUPPO E COREOGRAFICI

Impara i balli di gruppo e le coreografie più famose per animare ogni festa. Un'occasione perfetta per tenersi in movimento, divertirsi e socializzare a ritmo di musica.

Docente Gomiero Sabina

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

BASE

Quando 10 lez. dal 19/09/26 | Sabato 13:30-14:30 | **BAL26.133** | **Costo** 95€
10 lez. dal 28/11/26 | Sabato 13:30-14:30 | **BAL27.3** | **Costo** 95€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 19/09/26 | Sabato 14:30-15:30 | **BAL26.134** | **Costo** 95€
10 lez. dal 28/11/26 | Sabato 14:30-15:30 | **BAL27.5** | **Costo** 95€

AVANZATO

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 17:15-18:15 | **BAL26.1** | **Costo** 95€
10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 17:15-18:15 | **BAL27.1** | **Costo** 95€

BALLO 'NCOPP O TAMMURRO: WORKSHOP DI TAMMURRIATA

Workshop intensivo per imparare i passi e i ritmi unici dell'antica danza campana. Scoprirai le sue radici culturali attraverso racconti e aneddoti affascinanti.

Docente Laudisio Silvia, Melgiovanni Paolo

Quando 1 lez. il 26/09/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL26.145** | **Costo** 12€
1 lez. il 17/10/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL26.146** | **Costo** 12€
1 lez. il 14/11/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL26.147** | **Costo** 12€
1 lez. il 19/12/26 | Sabato 18:15-19:15 | **BAL26.148** | **Costo** 12€

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

BOOGIE-WOOGIE

Travolgente ballo swing degli anni '50 da scoprire partendo dai passi base e dalle figure di coppia a ritmo scatenato. Iscrizione in coppia consigliata (per singoli contattare la Segreteria). Tesseramento extra (**15€** da saldare in loco).

Docente Trivini Umberto, Bonetti Barbara

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

BASE

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:30-20:30 | **BAL26.150** | **Costo** 110€

AVANZATO

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **BAL26.149** | **Costo** 110€

COUNTRY WESTERN LINE DANCE

Coinvolgente ballo di gruppo americano caratterizzato da sequenze di passi in linea da ballare senza partner. Un'esperienza dinamica sulle note della musica country.

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

BASE

Docente Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

Quando 13 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 20:15-21:15 | **BAL26.151** | **Costo** 130€

Docente Tiafu Micol | Chaltrones OriginalCountry A.S.D.

Quando 12 lez. dal 03/10/26 | Sabato 10:45-11:45 | **BAL26.185** | **Costo** 120€

INTERMEDIO

Docente Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

Quando 13 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 21:15-22:15 | **BAL26.152** | **Costo** 130€

DANZA DEL VENTRE

Percorso *open level* alla scoperta dei movimenti fluidi e sinuosi di questa danza antica. Un viaggio per riscoprire la propria femminilità e coordinazione a ritmo di musica.

Docente De Luca Laura

Quando 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:00-20:00 | **BAL26.153** | **Costo** 120€

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

HEELS DANCE

Disciplina che unisce hip-hop, jazz e commerciale in un movimento sui tacchi dinamico. Un percorso ideale per migliorare postura, coordinazione ed espressione personale.

Docente Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

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

BASE

Quando 13 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 17:00-18:00 | **BAL26.154** | **Costo** 130€

INTERMEDIO

Quando 13 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **BAL26.155** | **Costo** 130€

PIZZICA SALENTINA

Danza tradizionale ricca di storia e guidata dal ritmo travolgente del tamburello. Un percorso dinamico per scoprire i passi fondamentali della disciplina, socializzare e sbloccare la propria espressività.

Docente Laudisio Silvia, Melgiovanni Paolo

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

BASE

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:30-20:30 | **BAL26.156** | **Costo** 120€

COREUTICA

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 20:45-21:45 | **BAL26.157** | **Costo** 120€

TANGO ARGENTINO

Danza affascinante fondata su abbraccio, connessione e ritmo. Un percorso per esplorarne la tecnica ed entrare in pista con sicurezza. Iscrizione in coppia consigliata (per singoli, contattare la Segreteria).

Docente Mazza Santiago Victor, Taberini Maria Luisa

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

PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Quando 12 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 20:00-21:00 | **BAL26.166** | **Costo** 130€

12 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 20:00-21:00 | **BAL26.167** | **Costo** 130€

INTERMEDIO (1 ANNO DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 21:00-22:00 | **BAL26.164** | **Costo** 130€

12 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 21:00-22:00 | **BAL26.165** | **Costo** 130€

AVANZATO (2 ANNI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 22:00-23:00 | **BAL26.163** | **Costo** 130€


AVANZATO 2° LIVELLO (3 ANNI DI STUDIO)

Quando 12 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 22:00-23:00 | **BAL26.162** | **Costo** 130€



**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



ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Corso teorico-pratico accreditato AREU Lombardia per l'uso sicuro del defibrillatore (DAE) in caso di arresto cardiaco. Rilascia un certificato di abilitazione ufficiale.

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 1 lez. il 24/10/26 | Sabato 08:00-13:00 | **BEN26.1** | **Costo** 69€

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

MANOVRE SALVAVITA E DISOSTRUZIONE PEDIATRICA

+16
ANNI

Corso pratico per apprendere le manovre salvavita pediatriche essenziali, con focus su rianimazione cardio-polmonare e tecniche di disostruzione. Rilascia un attestato di partecipazione ufficiale.

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 1 lez. il 21/11/26 | Sabato 08:00-12:30 | **BEN26.30** | **Costo** 59€

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

PRIMO SOCCORSO

Corso teorico-pratico di primo soccorso e rianimazione (RCP), anche pediatrica, con esercitazioni su manichini. Al termine verrà rilasciato un attestato di partecipazione (non valido ai fini della sicurezza aziendale D.Lgs 81/08).

Docente Croce Rossa Italiana Varese

Quando 7 lez. dal 13/10/26 | Martedì 20:30-22:30 | **BEN26.56** | **Costo** 59€

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

BIOENERGETICA: PRATICHE PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

Un corso esperienziale che unisce movimento, voce e respirazione per rilasciare le tensioni quotidiane. Attraverso esercizi pratici, imparerai a ridurre lo stress e a ritrovare il benessere psicofisico.

Docente Spedaliere Marta

Quando 10 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 18:30-19:30 | **BEN26.13** | **Costo** 96€

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



CAREGIVER DOMESTICO: GUIDA PRATICA ALL'ASSISTENZA DEGLI ANZIANI

Affronta con consapevolezza l'assistenza della terza età nei suoi aspetti pratici ed emotivi grazie a questo percorso multidisciplinare. Offre nozioni utili su salute, psicologia e gestione domiciliare.

Docente Frangi Patrizia, Racanelli Silvia

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 20:00-22:00 | **BEN26.65** | **Costo** 165€

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

CAREGIVER FAMILIARE: STRUMENTI PRATICI PER LA STIMOLAZIONE COGNITIVA

Un percorso pratico per familiari e caregiver incentrato sulla stimolazione mentale e relazionale dell'anziano. Imparerai a valorizzare i ricordi e a semplificare i gesti quotidiani, riducendo lo stress.

Docente Martignoni Michela

Quando 4 lez. dal 17/10/26 | Sabato 09:30-11:30 | **BEN26.73** | **Costo** 75€

Dove ONLINE

EMOZIONI IN MOVIMENTO: CAPIRLE, GESTIRLE E USARLE (MINICLASS)

Comprendi e trasforma le tue emozioni con la mindfulness e la PNL. Questo percorso pratico offre strumenti concreti per gestire lo stress, migliorare le relazioni e ritrovare il tuo equilibrio quotidiano.

Docente Antognazza Paola | Centro di Psicosomatica Integrata

Quando 5 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **BEN26.76** | **Costo** 99€

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

FIORI DI BACH: PROPRIETÀ E USI

Scopri i fiori di Bach e i loro principi di riequilibrio interiore. Questo corso introduttivo ti insegnerà le proprietà dei rimedi per armonizzare gli stati mentali e supportare il tuo benessere emotivo.

Docente Tamburrino Barbara

Quando 3 lez. dal 28/10/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **BEN26.69** | **Costo** 50€

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



FORZA DELLE CREPE: TRASFORMA LA FRAGILITÀ IN RISORSA (MINICLASS)

Impara a valorizzare le tue fragilità con questo corso esperienziale intensivo. Scopri, attraverso la narrazione e gli esercizi pratici, come le crepe della vita siano aperture verso la crescita e nuove opportunità. Materiale incluso.

Docente Peroni Samantha, Vignola Daniela

Quando 3 lez. dal 31/10/26 | Sabato 10:00-12:00 | **BEN26.28** | **Costo** 70€

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

GESTIONE E ORGANIZZAZIONE DEL TEMPO (WORKSHOP)

Impara a identificare i "ladri di tempo" e a distinguere l'urgente dall'importante in questo laboratorio pratico. Attraverso strumenti concreti, potrai pianificare al meglio le tue giornate, riducendo lo stress e ottimizzando le tue energie.

Docente Introini Patrizia

Quando 1 lez. il 10/10/26 | Sabato 09:30-12:30 | **BEN26.78** | **Costo** 29€

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

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Scopri la Medicina tradizionale cinese attraverso i concetti di Yin, Yang e i cinque movimenti. Imparerai a interpretare il corpo come un insieme integrato di energie per favorire il tuo benessere.

Docente Misin Chiara Erika

Quando 5 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 20:30-22:30 | **BEN26.72** | **Costo** 99€

Dove [ONLINE](#)

INTRODUZIONE ALLA NATUROPATIA

Esplora la naturopatia e la sua visione olistica per mantenere il tuo equilibrio psicofisico. Scoprirai i pilastri del benessere naturale e consigli stagionali per rinforzare le difese immunitarie.

Docente Misin Chiara Erika

Quando 2 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 20:30-22:30 | **BEN26.70** | **Costo** 39€

Dove [ONLINE](#)



IRIDOLOGIA BASE

Un percorso per apprendere l'interpretazione della trama e dei segni cromatici dell'iride. Imparerai a leggere le mappe iridee per valutare le predisposizioni e le risorse vitali di un individuo.

Docente Misin Chiara Erika

Quando 4 lez. dal 21/10/26 | Mercoledì 20:30-22:30 | **BEN26.71** | **Costo** 79€

Dove ONLINE

LE PAROLE DEL COUNSELING

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

Docente Spedalieri Marta

Quando 5 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 20:15-21:45 | **BEN26.29** | **Costo** 75€

Dove ONLINE

MEDITAZIONE ATTRAVERSO IL REIKI

Un percorso di Reiki tra meditazione, respirazione e contatto delle mani per armonizzare la tua energia. Attraverso sessioni a tema dedicate a organi, chakra ed emozioni, favorirai il rilassamento profondo.

Docente Munari Giorgio

Quando 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 19:00-20:00 | **BEN26.77** | **Costo** 95€

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

MEDITAZIONE: IL BAMBINO INTERIORE

Un viaggio interiore per riconnetterti al tuo bambino interiore attraverso meditazioni guidate. Imparerai ad ascoltare i tuoi bisogni emotivi più profondi, portando cura e auto-compassione nella quotidianità.

Docente Tamburrino Barbara

Quando 4 lez. dal 18/11/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **BEN26.68** | **Costo** 59€

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

LA RISPOSTA MEDICA DI CUI HAI BISOGNO, SUBITO.

Ambulatorio di Prima Assistenza Medica.
Visite mediche immediate per risolvere
problemi di salute **non gravi**.

- ◇ Ferite lacero-contuse con sutura
- ◇ Traumi lievi
- ◇ Gestione delle distorsioni articolari
- ◇ Intossicazioni e infezioni acute
- ◇ Coliche addominali di varia natura
- ◇ Punture di insetti e zecche
- ◇ Gestione delle ustioni superficiali e di media entità
- ◇ Vertigini e problemi di equilibrio



Come accedere?

Previo colloquio telefonico con medico specializzato in chirurgia d'urgenza e pronto soccorso. Tel. +39—393.518.9518

Orari ricevimento

Lunedì	9.00—13.00	Mercoledì	9.00—13.00
Martedì	9.00—13.00	Giovedì	14.00—18.00

Scopri tutte le nostre visite specialistiche su

centrobeccaria.it

50 anni di
eccellenza sanitaria,
in Lombardia.

Beccaria 50 

MENOPAUSA FELICE: LE ETÀ DELLA VITA

+45
ANNI

Un cerchio di condivisione per vivere la menopausa come una nuova stagione di consapevolezza. Scoprirai consigli e strategie olistiche per affrontare i cambiamenti ormonali e ritrovare il tuo benessere psicofisico.

Docente Campiotti Marta

Quando 4 lez. dal 13/10/26 | Martedì 17:00-18:30 | **BEN26.74** | **Costo** 100€

Dove Studio Ostetriche Montallegro | Via F. del Cairo, 26 | Varese

MENTAL COACHING: TRASFORMA I TUOI SOGNI IN OBIETTIVI

Trasforma i tuoi desideri in obiettivi concreti e supera i blocchi quotidiani con il mental coaching. Attraverso strumenti pratici, costruirai un piano d'azione efficace per la tua evoluzione personale e professionale.

Docente Marchetti Silvia

Quando 3 lez. dal 13/10/26 | Martedì 20:00-21:30 | **BEN26.31** | **Costo** 45€

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

Quando 3 lez. dal 10/11/26 | Martedì 21:00-22:30 | **BEN26.66** | **Costo** 45€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



METODO FELDENKRAIS (ZERODOLORI)

Un metodo che usa movimenti lenti e consapevoli per migliorare postura, coordinazione e ridurre le tensioni. Aumenta la consapevolezza corporea per una maggiore efficienza e benessere quotidiano.

Docente Restelli Barbara

Quando 10 lez. dal 10/10/26 | Sabato 11:00-12:00 | **BEN26.32** | **Costo** 150€

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

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

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 27/09/26 | Domenica 10:00-11:00 | **BEN26.33** | **Costo** 52€

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



INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS (INCONTRO GRATUITO)

Un incontro introduttivo per avvicinarsi alla mindfulness e comprendere l'importanza del momento presente. Scoprirai come questa disciplina, basata su pratiche scientificamente riconosciute, aiuti a liberare la mente dal chiacchierio quotidiano e a ridurre lo stress.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 1 lez. il 26/09/26 | Sabato 15:00-16:30 | **BEN26.61** | **Costo** 0€

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

MINDFULNESS E RIDUZIONE DELLO STRESS

Riscopri la tua pace interiore e riduci stress e ansia con questo percorso di mindfulness. Attraverso consapevolezza, meditazione e respiro, esploreremo la comunicazione empatica e la gestione del dialogo interiore per ritrovare l'equilibrio.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 10 lez. (una ogni 2 settimane) dal 06/10/26 | Martedì 20:00-22:00

BEN26.63 | **Costo** 179€

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

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 13/10/26 | Martedì 18:30-20:00 | **BEN26.67** | **Costo** 35€

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

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

NUTRIZIONE E MIGLIORAMENTO DEL BENESSERE PSICOFISICO

+16
ANNI

Un approccio integrato tra nutrizione e mindset per comprendere l'impatto del cibo sul benessere fisico e mentale. Attraverso strumenti pratici, imparerai a scardinare le cattive abitudini per ritrovare la tua naturale energia.

Docente Bonetti Alessandro

Quando 3 lez. dal 10/11/26 | Martedì 20:30-21:30 | **BEN26.64** | **Costo** 35€

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



PAVIMENTO PELVICO (MINICLASS)

Esercizi guidati per allenare e rilassare la muscolatura pelvica, prevenendo fastidi posturali e lombari. Un percorso pratico per acquisire la consapevolezza necessaria a migliorare il benessere quotidiano.

Docente Borcini Bianca

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

BASE

Quando 5 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 11:00-12:00 | **BEN26.52** | **Costo** 80€

Quando 5 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 12:00-13:00 | **BEN26.53** | **Costo** 80€

AVANZATO

Quando 5 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 11:00-12:00 | **BEN26.50** | **Costo** 80€

Quando 5 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 12:00-13:00 | **BEN26.51** | **Costo** 80€

PAVIMENTO PELVICO FUNZIONALE

Un percorso pratico di esercizi mirati e respirazione per riequilibrare la muscolatura pelvica e migliorare la postura. Ideale a tutte le età per fare prevenzione e integrare questa consapevolezza nei movimenti quotidiani.

Docente Izzo Simona

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 17:00-17:45 | **BEN26.54** | **Costo** 95€

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

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 e grazia quotidiana.

Docente Canni Alma

Quando 1 lez. il 08/11/26 | Domenica 09:30-13:00 | **BEN26.55** | **Costo** 40€

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

PUBERTÀ: ISTRUZIONI PER L'USO (MINICLASS)

Un percorso dedicato alle coppie mamma-figlia per affrontare con serenità i cambiamenti fisici ed emotivi della pubertà. Uno spazio protetto per trasformare i dubbi in consapevolezza e rafforzare il dialogo generazionale. Il costo è riferito alla coppia genitore-figlio.

Docente Casolo Marta

Quando 3 lez. (una ogni 2 settimane) dal 16/10/26 | Venerdì 17:30-19:00

BEN26.75 | **Costo** 90€

Dove Studio Ostetriche Montallegro | Via F. del Cairo, 26 | Varese



RIFLESSOLOGIA PLANTARE: AUTOMASSAGGIO PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

Scopri l'arte dell'automassaggio al piede attraverso i fondamenti della riflessologia e l'uso di oli essenziali. Imparerai tecniche pratiche per sciogliere le tensioni, alleviare disturbi comuni e ritrovare la calma.

Docente Tamburrino Barbara

Quando 3 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **BEN26.58** | **Costo** 50€

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

SHIATSU

Apprendi le tecniche di pressione Shiatsu, la corretta postura e l'uso del peso corporeo in questo percorso pratico e intensivo. Svilupperai la consapevolezza necessaria per donare benessere e vitalità senza affaticamento fisico.

Docente Guazzi Roberto

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

BASE

Quando 5 lez. dal 15/10/26 | Giovedì 20:00-22:00 | **BEN26.60** | **Costo** 99€

AVANZATO

Quando 5 lez. dal 19/11/26 | Giovedì 20:00-22:00 | **BEN26.59** | **Costo** 99€

TRAINING AUTOGENO: RITROVA LA TUA CALMA INTERIORE

Apprendi questa tecnica scientifica di rilassamento profondo per sciogliere le tensioni in totale autonomia. Ideale per ridurre stress e ansia, migliorare il sonno e rigenerare l'equilibrio psicofisico.

Docente Moschella Massimiliano

Quando 3 lez. dal 10/10/26 | Sabato 14:30-16:30 | **BEN26.62** | **Costo** 55€

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

Dalla competenza e dal percorso di Agricola Home&Garden nasce un nuovo spazio dove la natura diventa quotidiana.



casa

AGRICOLA

PIANTE • FIORI • ESPERIENZE




CASA AGRICOLA


Via Risorgimento 2,
Bodio Lomnago, Varese


ORARI DI APERTURA

Da lunedì a domenica
dalle 9.00 alle 19.00



 www.casa-agricola.it

 +39 0332 1888413

 [@_casaagricola](https://www.instagram.com/_casaagricola)

AMICI A 4 ZAMPE: CRESCERE INSIEME AGLI ANIMALI

Un laboratorio educativo per bambini volto a favorire l'avvicinamento consapevole al mondo dei cani attraverso giochi cooperativi e attività creative. L'incontro promuove l'empatia, il rispetto e la comprensione della comunicazione animale.

Docente LNDC Animal Protection | Sezione di Varese

Quando 1 lez. dal 10/10/26 | Sabato 14:00-17:00 | **CGA26.47** | **Costo** 30€

Dove Canile Comunale di Varese | Via Molinazzo, 14 | Varese
(ingresso da parcheggio sterrato)

GIARDINAGGIO, FLOROVIVAISMO E PROGETTAZIONE SPAZI ESTERNI

Esplora la botanica e la fisiologia vegetale per comprendere le esigenze delle piante, la loro potatura e la cura delle fitopatologie. Il corso include nozioni per progettare in autonomia i tuoi spazi verdi e una sessione pratica sul campo.

Docente Candiani Valentina

Quando 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 12/10/26 | Lunedì 09:30-12:30

CGA26.45 | **Costo** 165€

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

ORTICOLTURA BIOLOGICA E SINERGICA

Impara a coltivare il tuo orto attraverso lezioni teoriche e pratiche, con un focus su piante aromatiche e officinali. Scoprirai le tecniche di raccolta e conservazione per creare rimedi naturali dedicati al tuo benessere quotidiano.

Docente Stabilini Giorgio | Orti di Bregazzana

Quando 4 lez. dal 26/09/26 | Sabato 09:30-11:30 | **CGA26.42** | **Costo** 60€

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

POTATURA (MASTERCLASS)

Affina le tue abilità nella potatura di piante da frutto e ornamentali, comprendendone la fisiologia e il taglio corretto. Imparerai a riconoscere le gemme e ad applicare le diverse tecniche per favorire fioriture e raccolti di qualità.

Docente Candiani Valentina

Quando 1 lez. il 17/10/26 | Sabato 14:30-18:00 | **CGA26.46** | **Costo** 49€

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

Qualità urbana e Ambiente, la nostra missione.



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

www.impresasangalli.it



IMPRESA

Sangalli Giancarlo & C.

SERVIZI PER L'AMBIENTE

COMUNICAZIONE EFFICACE

Potenzia le competenze comunicative, supera le barriere espressive e sviluppa l'assertività. Questo corso pratico fornisce strumenti concreti per gestire i conflitti e costruire relazioni sane attraverso teoria ed esercitazioni.

Docente Borsani Alessandra, Cestari Ileana

Quando 4 lez. dal 09/10/26 | Venerdì 19:30-21:30 | **COM26.1** | **Costo** 75€

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

COMUNICAZIONE MAGNETICA (WORKSHOP)

Migliora il tuo modo di interagire padroneggiando la comunicazione verbale, il linguaggio corporeo e l'ascolto attivo. Attraverso esercizi pratici, questo workshop ti aiuterà a creare connessioni autentiche e carismatiche.

Docente Introini Patrizia

Quando 1 lez. il 03/10/26 | Sabato 09:30-12:30 | **COM26.56** | **Costo** 29€

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

EVENTS PLANNER

Impara a organizzare eventi privati e piccoli ricevimenti in modo originale e pianificato. Il corso offre spunti creativi, nozioni di allestimento e bon ton, con un progetto pratico finale.

Docente 23&20 di Sonia Milani

Quando 6 lez. dal 23/10/26 | Venerdì 18:00-19:30 | **COM26.54** | **Costo** 80€

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

INTELLIGENZA EMOTIVA: LA CHIAVE PER IL BENESSERE

Sviluppa le competenze chiave dell'intelligenza emotiva con questo corso pratico. Potenzierai autoconsapevolezza, empatia e comunicazione efficace per migliorare il benessere personale e professionale.

Docente Laterza Giuliana

Quando 3 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 20:00-22:00 | **COM26.47** | **Costo** 59€

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

PUBLIC SPEAKING

Supera la paura di parlare in pubblico e gestisci l'ansia da prestazione. Il corso fornisce gli strumenti per strutturare discorsi incisivi, padroneggiare il linguaggio del corpo e coinvolgere efficacemente la platea.

Docente Barzi Cristina

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

BASE

Quando 5 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 20:30-22:30 | **COM26.49** | **Costo** 95€

INTERMEDIO

Quando 5 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 20:30-22:30 | **COM26.50** | **Costo** 95€

PUBLIC SPEAKING PER TUTTI (WORKSHOP)

Sviluppa la tua presenza scenica affrontando la paura del public speaking con naturalezza e consapevolezza. Attraverso esercizi pratici, imparerai a gestire voce, linguaggio del corpo e storytelling per comunicare con efficacia.

Docente Rizzi Gabriella

Quando 1 lez. il 14/11/26 | Sabato 14:30-17:00 | **COM26.57** | **Costo** 25€

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

RACCONTARE PER CURARE: DARE PAROLE ALLA VITA E ALL'OLTRE



materia

Sviluppa le competenze di ascolto e scrittura attraverso la medicina narrativa per affrontare temi come malattia e lutto. Il percorso offre laboratori pratici per usare le storie come strumento di cura e accompagnamento.

Docente Origi Elisa

Quando 8 lez. dal 23/10/26 | Venerdì 20:45-22:15 | **COM26.55** | **Costo** 110€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

SCRITTURA CREATIVA

Esplora la scrittura e il disegno in uno spazio non giudicante per liberare la tua creatività e favorire il benessere emotivo. Attraverso esercitazioni pratiche, stimolerai l'immaginazione, il pensiero laterale e l'empatia.

Docente Borsani Alessandra, Cestari Ileana

Quando 4 lez. dal 13/11/26 | Venerdì 19:30-21:30 | **COM26.53** | **Costo** 75€

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



**PER LE TUE
CAMPAGNE
PUBBLICITARIE**

OOH
Out Of Home ADV
DOOH
Digital Out Of Home ADV

WWW.PUBLIFUTURA.IT

APERICORSO: FINGERFOOD

Gusta un aperitivo con fingerfood creativi e impara a cucinarli passo dopo passo con il nostro chef esperto per creare piatti sfiziosi e raffinati in compagnia. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 27/10/26 | Martedì 19:00-22:30 | **CUC26.4** | **Costo** 54€

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

ARROSTI E BRASATI

Scopri i segreti per arrostiti e brasati perfetti. Imparerai le tecniche per carni tenere e succulente, ideali per pranzi gustosi. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 12/10/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.89** | **Costo** 49€

1 lez. il 03/11/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.90** | **Costo** 49€

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

BRODI E FONDI

Impara l'arte di preparare brodi e fondi perfetti, basi essenziali della cucina gourmet. Scoprirai le tecniche per esaltare il sapore di carne, pesce e verdure, arricchendo salse, risotti e zuppe. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 16/11/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.123** | **Costo** 49€

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

COMPOSTE DI FRUTTA: MARMELLATA DI ARANCE

Scopri i segreti della marmellata di arance fatta in casa. Partecipa a un laboratorio pratico dalla preparazione alla conservazione sottovuoto e porta a casa il tuo vasetto. Materiali inclusi.

Docente Stabilini Giorgio | Orti di Bregazzana

Quando 1 lez. il 14/11/26 | Sabato 14:30-17:30 | **CUC26.125** | **Costo** 45€

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

COTTURA A BASSA TEMPERATURA

Scopri i segreti della cottura a bassa temperatura per piatti sani e saporiti. Imparerai come esaltare nutrienti e sapori con questa tecnica precisa. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 09/11/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.126** | **Costo** 49€

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

CUCINA VEGANA 2.0

Sperimenta la cucina vegana creativa utilizzando ingredienti stagionali e tecniche moderne. Realizzerai piatti innovativi, nutrienti e gustosi per un'alimentazione sana e sostenibile. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 21/09/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.127** | **Costo** 49€

1 lez. il 11/10/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.128** | **Costo** 49€

1 lez. il 24/11/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.129** | **Costo** 49€

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

CUCINA VEGETARIANA GOURMET

Impara a preparare piatti vegetariani raffinati e sani. Trasformerai ingredienti semplici in esperienze culinarie uniche, scoprendo i segreti per stupire e deliziare in ogni occasione. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 22/09/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.131** | **Costo** 49€

1 lez. il 22/11/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.132** | **Costo** 49€

1 lez. il 23/11/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.133** | **Costo** 49€

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

CUCINA VELOCE: UN PRANZO IN 10 MINUTI

Scopri trucchi e tecniche per preparare piatti sani, veloci e gustosi. Imparerai a realizzare pranzi nutrienti e saporiti in poco tempo. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 29/09/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.134** | **Costo** 49€

1 lez. il 05/10/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.135** | **Costo** 49€

1 lez. il 01/12/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.136** | **Costo** 49€

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

DOLCI AL CUCCHIAIO

Acquisisci le tecniche fondamentali della pasticceria per i dolci al cucchiaino. Scoprirai i segreti per bilanciare sapori e consistenze, creando dessert di grande impatto e gusto. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 19/10/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.137** | **Costo** 49€

1 lez. il 10/11/26 | Mercoledì 19:00-21:00 | **CUC26.138** | **Costo** 49€

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

IN CUCINA CON MAMMA E PAPÀ (MINICLASS)

5-12
ANNI

Un laboratorio per genitori e figli, dove preparerete e gusterete nuovi cibi condividendo un momento speciale di complicità. Al termine di ogni lezione è previsto il pranzo insieme. Il costo è riferito alla coppia genitore-figlio, con degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Stabilini Giorgio | Orti di Bregazzana

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

DOLCI CASALINGHI

Quando 1 lez. il 21/11/26 | Sabato 10:00-12:30 | **CUC26.140** | **Costo** 45€

RISO GIALLO E ARANCINI

Quando 1 lez. il 24/10/26 | Sabato 10:00-12:30 | **CUC26.139** | **Costo** 45€

LEGUMI E CEREALI

Impara a preparare piatti sani, gustosi e ricchi di nutrienti a base di legumi e cereali. Imparerai tecniche di cottura e ricette creative per una dieta equilibrata e variegata. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 02/11/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.142** | **Costo** 49€

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

PAELLA

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

Docente De Filippi

Quando 1 lez. il 26/10/26 | Lunedì 18:00-20:30 | **CUC26.164** | **Costo** 59€

Dove De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PASTA FRESCA

Impara l'arte della pasta fresca preparando tagliatelle, tagliolini e varianti ripiene. Sperimenterai ricette della tradizione e interpretazioni rivisitate. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente De Filippi

Quando 2 lez. dal 02/11/26 | Lunedì 18:00-20:30 | **CUC26.165** | **Costo** 110€

Dove De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PASTICCERIA BASE

Scopri i segreti della pasticceria italiana. Imparerai a lavorare le materie prime e gli impasti di base per realizzare lievitati, sfogliati e piccola pasticceria. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente De Filippi

Quando 3 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:00-20:30 | **CUC26.162** | **Costo** 180€

Dove De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PIZZA E FOCACCIA GLUTEN FREE

Impara a preparare pizza e focacce senza glutine soffici e gustose. Il corso ti svelerà le tecniche di impasto e lievitazione attraverso consigli professionali. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente De Filippi

Quando 1 lez. il 19/10/26 | Lunedì 18:00-20:30 | **CUC26.163** | **Costo** 59€

Dove De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

PIZZAKIDS: PIZZAIOLI PER UN GIORNO

6-13 ANNI

Un laboratorio natalizio dedicato ai bambini, dove i piccoli chef potranno impastare, decorare e infine gustare le proprie pizze. Materiali e pranzo per i bambini inclusi. Per i genitori, il pranzo è prenotabile a parte.

Docente La Piedigrotta Varese

Quando 1 lez. il 17/10/26 | Sabato 10:15-11:45 | **CUC26.146** | **Costo** 20€

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

RAMEN

Scopri i segreti del ramen giapponese tra ingredienti, tecniche e curiosità della tradizione e delle versioni moderne. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente De Filippi

Quando 1 lez. il 21/09/26 | Lunedì 18:00-20:30 | **CUC26.161** | **Costo** 59€

Dove De Filippi | Via Brambilla, 15 | Varese

RISOTTI PERFETTI

Docente Chef di Love in the Kitchen

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

BASE

Diventa un maestro del risotto. Imparerai tecniche e segreti per creare risotti cremosi, saporiti e con abbinamenti originali per sorprendere i tuoi ospiti. Degustazione finale e materiali inclusi.

Quando 1 lez. il 28/09/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.152** | **Costo** 49€
1 lez. il 04/10/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.153** | **Costo** 49€
1 lez. il 20/10/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.154** | **Costo** 49€
1 lez. il 26/10/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.155** | **Costo** 49€

AVANZATO

Affina la tua arte del risotto con tecniche avanzate e abbinamenti audaci. Imparerai a creare piatti cremosi, bilanciati e sofisticati, gestendo al meglio tempi e consistenze per risultati eccezionali. Degustazione finale e materiali inclusi.

Quando 1 lez. il 08/11/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.150** | **Costo** 49€
1 lez. il 17/11/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.151** | **Costo** 49€

ZUCCA: SAPORE D'AUTUNNO

Scopri la versatilità della zucca. Imparerai a usarla in piatti gustosi e originali, esplorando tecniche e abbinamenti inaspettati. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 13/10/26 | Martedì 19:00-21:00 | **CUC26.159** | **Costo** 49€

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



AVVICINAMENTO AL VINO

+18
ANNI

Esplora il mondo del vino in un percorso incentrato su storia, viticoltura, zone di produzione, vitigni e tecniche base di degustazione. Ogni lezione include la degustazione guidata di 5-6 vini. Corso divulgativo, senza rilascio di attestati professionali.

Docente Colombo Stefano DipWSET | Garage S.r.l.

Quando 3 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 20:00-22:30 | **CUC26.166** | **Costo** 140€

Dove Bulbo | Via Maroni, 1 | Varese



COCKTAIL: UN VIAGGIO FINO ALLA LUNA

+18
ANNI

Impara le tecniche base del bartending, la storia e l'uso degli strumenti per creare cocktail perfetti; il corso include preparazioni pratiche e un focus sull'iconico aperitivo "Apollo 11" di casa Pirola. Materiali inclusi.

Docente Chiaravalli Marco

Quando 4 lez. dal 20/10/26 | Martedì 21:00-22:30 | **CUC26.124** | **Costo** 95€

Dove Pasticceria Pirola Varese | Via C. G. Veratti, 10 | Varese



DE FILIPPI

un campus nel cuore di Varese

Istituto Alberghiero

Corsi di formazione

Team building

Ristorante didattico

Bar

Eventi & Catering

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





ORIZZONTI DI VINI: L'ITALIA IN UN SORSO

+18
ANNI

Esplora i grandi vini italiani alla scoperta di vitigni e territori attraverso una degustazione guidata con un sommelier esperto. Corso divulgativo, senza rilascio di attestati professionali. Degustazioni guidate incluse.

Docente Corti Jacopo

Quando 6 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **CUC26.143** | **Costo** 169€
6 lez. dal 12/11/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **CUC26.144** | **Costo** 169€

Dove Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | 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 01/10/26 | Giovedì 20:00-22:00 | **CUC26.158** | **Costo** 199€

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

CUCITO E MAGLIA

CUCITO A MANO

Impara le tecniche sartoriali di base, dai punti tradizionali ai rammendi quotidiani. Questo percorso pratico ti guiderà nella cura del tuo guardaroba e nella creazione di accessori unici.

Docente Colombo Lucia

Quando 12 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 20:00-22:00 | **CUM26.37** | **Costo** 175€

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

MAGLIA

Scopri l'arte della lavorazione a maglia per creare capi, accessori e oggetti decorativi unici. Intrecciando i fili con i ferri, imparerai a combinare punti, texture e colori per dare vita alle tue creazioni artigianali.

Docente Pitrella Laura Beatriz

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

BASE

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 20:30-22:00 | **CUM26.33** | **Costo** 150€

AVANZATO

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:00-20:30 | **CUM26.32** | **Costo** 150€

TAGLIO E CUCITO

Impara l'arte della sartoria a mano partendo da zero. Questo corso base ti guiderà nelle tecniche fondamentali per creare, riparare e personalizzare i tuoi abiti in modo unico.

Docente Cianci Pamela

Quando 10 lez. dal 03/10/26 | Sabato 10:00-12:00 | **CUM26.36** | **Costo** 150€

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

UNCINETTO (BASE)

Impara l'arte dell'uncinetto partendo da zero e trasforma un semplice filo in creazioni uniche. Questo percorso pratico ti guiderà passo dopo passo nella realizzazione dei tuoi primi accessori e oggetti decorativi.

Docente Cianci Pamela

Quando 10 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 20:30-22:00 | **CUM26.38** | **Costo** 125€

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



DUE

WELCOME TO DUE

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

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

ARTE DELLA FALCONERIA: TECNICA E PRATICA

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

Docente Piazza Fabrizio | Falconeria Maestra

Quando 5 lez. dal 10/10/26 | Sabato 16:00-18:00 | **CUL26.1** | **Costo** 140€

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

ASTRONOMIA

Docente Osservatorio Astronomico G.V. Schiaparelli

Dove Osservatorio Astronomico G.V. Schiaparelli

Via Al Belvedere, snc | Loc. Campo dei Fiori | Varese

BASE

Un percorso per ragazzi e adulti all'Osservatorio del Campo dei Fiori tra lezioni teoriche e osservazioni dirette al telescopio. Scoprirai i segreti del cielo, dal Sole al profondo universo, in sei incontri serali e uno domenicale (ore 10:30, data da definirsi).

Quando 6 lez. dal 22/09/26 | Martedì 21:00 -23:00 | **CUL26.4** | **Costo** 80€

AVANZATO

Un viaggio nelle ultime frontiere dell'astronomia per esplorare le scoperte che ridefiniscono il cosmo. Approfondirai la ricerca contemporanea su asteroidi, distanze celesti, spettroscopia ed esopianeti.

Quando 4 lez. dal 17/11/26 | Martedì 21:00 -23:00 | **CUL26.3** | **Costo** 50€

FINANZA PERSONALE PER PRINCIPIANTI

Impara a gestire, risparmiare e investire le tue risorse economiche in modo consapevole. Acquisirai gli strumenti necessari per pianificare il budget familiare e assicurarti una stabilità finanziaria duratura.

Docente Diano Luca

Quando 6 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 20:30-22:00 | **CUL26.114** | **Costo** 75€

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

GESTIONE DEL RISPARMIO

Docente Bennardo Saverio

Dove ONLINE

BASE

Impara a investire in modo strategico ed etico con questo corso per far crescere il tuo patrimonio. Scoprirai come gestire strumenti attuali come bitcoin e fondi pensione, affrontando banche e consulenti con consapevolezza.

Quando 5 lez. dal 06/10/26 | Martedì 20:30 -21:30 | **CUL26.116** | **Costo** 49€

AVANZATO

Se hai basi finanziarie, questo corso avanzato ti offre tecniche e strategie profittevoli per massimizzare i risparmi: impara a gestire derivati, ottimizzare fondi e bilanciare il portafoglio.

Quando 4 lez. dal 17/11/26 | Martedì 20:30 -21:30 | **CUL26.115** | **Costo** 40€

ENERGYUP

Più energia al tuo condominio

Numero verde: 800 567 567

www.energy-up.it



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

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

SCOPRI DI PIÙ SU TUTTI
I SERVIZI ENERGYUP



Gas

Power



LEGGERE IL MONDO, CAPIRE IL PRESENTE

Un'analisi dei temi più caldi della società attuale, dall'intelligenza artificiale al genere, attraverso i romanzi contemporanei. Utilizzeremo la letteratura come strumento pratico per interpretare la realtà e stimolare il dibattito.

Docente Corradini Jacopo

Quando 5 lez. dal 17/10/26 | Sabato 15:00-16:30 | **CUL26.125** | **Costo** 70€

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

LETTERATURA ITALIANA DEL XXI SECOLO

Esplora le rotte più innovative della scrittura contemporanea attraverso autori di rottura e nuove forme poetiche. Scoprirai come la letteratura odierna sia tornata a interrogare la realtà per comprendere la storia e i conflitti attuali.

Docente Marano Giampiero

Quando 4 lez. dal 09/10/26 | Venerdì 18:00-19:30 | **CUL26.123** | **Costo** 59€

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

OLTRE IL CRIMINE: INTRODUZIONE ALLA CRIMINOLOGIA MODERNA E AL PROFILING

Un viaggio nel comportamento criminale per decifrare cosa si nasconde dietro un reato, tra psicologia e profiling. Studiando la scena del crimine, imparerai a costruire un identikit psicologica dell'offender.

Docente Caputo Claudio

Quando 6 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:30-21:00 | **CUL26.126** | **Costo** 85€

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

QUEL CHE NON SAI DI VARESE

Un affascinante viaggio nel tempo tra i rioni e le antiche castellanze di Varese. Scoprirai l'evoluzione e lo straordinario patrimonio culturale della città grazie al potere evocativo delle immagini d'epoca.

Docente Corsalini Samuele

Quando 5 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 20:30-22:30 | **CUL26.119** | **Costo** 90€

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

STORIA DELLA PROVINCIA DI VARESE IN 10 ANTICHE MAPPE



Scopri l'evoluzione del varesotto dalle origini geologiche alla nascita della provincia nel 1927 attraverso l'analisi di mappe storiche. Un viaggio cartografico per comprendere lo sviluppo urbano, i confini e l'importanza strategica del territorio.

Docente Visconti Giacomo

Quando 5 lez. dal 21/10/26 | Mercoledì 18:30-20:00 | **CUL26.124** | **Costo** 70€





Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



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



STORIA DELL'ARTE: IMPRESSIONISMO

Un viaggio affascinante attraverso le storie e le tecniche dei grandi maestri dell'Impressionismo. Un percorso accessibile a tutti per imparare a guardare i capolavori dell'epoca con occhi nuovi.

Docente De Luca Laura

Quando 4 lez. dal 10/10/26 | Sabato 11:00-12:30 | **CUL26.121** | **Costo** 59€

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

UFO E ALIENI: VERITÀ E MISTERI

Un viaggio nel fenomeno UFO dalle origini ai moderni dibattiti governativi, analizzando l'impatto culturale tra realtà e finzione. Scoprirai i grandi casi nazionali e la casistica locale varesina, fino alle recenti ammissioni internazionali.

Docente Vanetti Flavio

Quando 1 lez. il 28/11/26 | Sabato 10:00-12:00 | **CUL26.127** | **Costo** 25€

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

ESTETICA

ARMOCROMIA E MAKE-UP



Impara a scegliere il fondotinta perfetto e a valorizzarti scoprendo i segreti della tua stagione cromatica. Un corso pratico per analizzare i tuoi prodotti ed evitare futuri acquisti sbagliati (prodotti e attrezzatura a carico del corsista).

Docente Panuccio Giovanna

Quando 3 lez. dal 10/10/26 | Sabato 14:00-16:30 | **EST26.23** | **Costo** 75€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

ARMOCROMIA MASCHILE:
UNA CRAVATTA PER AMICO (MINICLASS)

Scopri come l'armocromia può valorizzare la tua immagine e semplificare la scelta di abiti, camicie e cravatte. Un corso pratico per uomini di ogni età, ideale per costruire un guardaroba strategico e sicuro di sé.

Docente Panuccio Giovanna

Quando 2 lez. dal 07/11/26 | Sabato 14:00-16:30 | **EST26.24** | **Costo** 49€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



BODY SHAPE: A.A.A. COSA MI METTO?



Valorizza il tuo corpo oggi così com'è, ritrovando fiducia nella tua immagine attraverso scelte di stile consapevoli. Scopri come mettere in risalto i tuoi punti di forza e trasforma l'abbigliamento in un alleato quotidiano.

Docente Panuccio Giovanna

Quando 4 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 20:00-21:30 | **EST26.25** | **Costo** 59€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

HAIR STYLING: ACCONCIATURE FAI-DA-TE (MINICLASS)

Impara a realizzare pieghe perfette passo dopo passo utilizzando correttamente piastre e ferri per capelli. Scoprirai i prodotti ideali per la tua tipologia di capello e come valorizzare al meglio il tuo stile personale.

Docente Mensi Federica

Quando 5 lez. dal 10/11/26 | Martedì 19:00-20:00 | **EST26.20** | **Costo** 59€

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

MAKE-UP

Scopri i segreti del make-up e valorizza la tua bellezza naturale apprendendo le tecniche fondamentali, dalla skincare alla base perfetta fino al trucco occhi e labbra (prodotti, attrezzatura e specchio da tavolo a carico del corsista).

Docente Olivato Chiara

Quando 8 lez. dal 20/10/26 | Martedì 20:30-22:00 | **EST26.21** | **Costo** 110€

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

SAPONE ARTIGIANALE

Immergiti nella saponificazione a freddo per creare saponi naturali da zero. Imparerai a formulare ricette equilibrate e realizzerai un set di 6-8 saponette da portare a casa. Materiali esclusi (**25€** da saldare in loco all'insegnante).

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. dal 20/10/26 | Martedì 19:00-22:00 | **EST26.244** | **Costo** 30€

1 lez. dal 17/11/26 | Martedì 19:00-22:00 | **EST26.245** | **Costo** 30€

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



Nicola Laurenza

CEO e fondatore
di Oro in Euro

QUI TI PUOI FIDARE.

- > TRASPARENZA
- > TUTELA DEL CLIENTE
- > QUOTAZIONI CHIARE
- > OPERAZIONI GARANTITE
- > COMPETENZA

COMPRO ORO

GIOIELLERIA

Oro in Euro,
25 anni di valori.

 Varese

Piazza della Repubblica, 9
Viale Valganna, 50

ORO
in
EURO

25
2001-2026

FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE

Trasforma lo smartphone in una fotocamera professionale con questo corso intensivo tra teoria e pratica sul campo. Impara a gestire luce, composizione e funzioni manuali, perfezionando i tuoi scatti con feedback personalizzati.

Docente Borserini Maurizio

3 lez. | **FOT26.30** | **Costo** 49€

Quando

- Venerdì 06/11/26, 20:00-21:30 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese
- Sabato 07/11/26, 10:00-12:00 **Dove** Esterna
- Venerdì 13/11/26, 20:00-21:30 **Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

FOTOGRAFIA DI RITRATTO

Impara a catturare l'espressività umana con quattro lezioni in aula e un'uscita sul campo dedicate a luce, composizione e gestione del soggetto. Un percorso pratico, ideale per chi possiede già le basi della fotografia.

Docente Boito Daniela

Quando 4 lez. dal 10/10/26 (Sabato 11:00-12:00) + 1 uscita (da definire)

FOT26.35 | **Costo** 49€

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

FOTOGRAFIA DIGITALE

Docente Bertoni Gianluca

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

BASE

Impara la fotografia digitale partendo da zero. Tra lezioni in aula e uscite sul campo, il corso ti guiderà dall'uso della fotocamera al fotoritocco con Lightroom per trasformare ogni scatto in un'immagine straordinaria.

Quando 6 lez. dal 29/09/26 (Martedì 20:30-22:30) + 2 uscite (Domenica 09:00-11:00)

FOT26.34 | **Costo** 130€

AVANZATO

Spingiti oltre le basi e perfeziona la tua tecnica. Questo corso unisce lezioni in aula e uscite pratiche per farti padroneggiare i diversi generi fotografici (paesaggio, ritratto) e i segreti del fotoritocco professionale.

Quando 3 lez. dal 24/11/26 (Martedì 20:30-22:30) + 3 uscite (Domenica 09:00-11:00)

FOT26.32 | **Costo** 110€



BURRACO

Scopri le regole del Burraco partendo da zero in un ambiente rilassato e conviviale. Un corso ideale per stimolare logica, memoria e socialità, imparando i meccanismi fondamentali per giocare con sicurezza e divertimento.

Docente Li Vigni Claudia

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

BASE

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 20:30-22:00 | **GIC26.21** | **Costo** 110€

INTERMEDIO

Quando 10 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 20:30-22:00 | **GIC26.20** | **Costo** 110€

DUNGEONS AND DRAGONS (MINICLASS) (BASE)

Crea e interpreta il tuo personaggio in un'avventura fantasy unica. Un corso pratico e accogliente, anche per principianti, perfetto per esplorare mondi immaginari e apprenderne le dinamiche. Portare matita, gomma e schede cartacee.

Docente Zanovello Fabio | Games Academy Varese

Quando 6 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 19:00-22:00 | **GIC26.15** | **Costo** 70€

6 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 19:00-22:00 | **GIC26.16** | **Costo** 70€

Dove Games Academy Varese | Via Magenta, 13 | Varese

INFORMATICA E DIGITAL

CANVA (BASE)

Impara a creare da solo grafiche efficaci per i tuoi social e per il tuo lavoro, anche partendo da zero. Un corso pratico per usare colori, loghi e modelli d'impatto.

Docente Goncalves De Oliveira Silvana

Quando 2 lez. dal 17/10/26 | Sabato 09:30-11:30 | **INF26.1** | **Costo** 39€

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

EDITING VIDEO DIGITALE

Impara il montaggio video con DaVinci Resolve attraverso incontri teorico-pratici sul tuo laptop. Partendo dalle tue clip, scoprirai come gestire in autonomia tagli, audio, colore ed esportazione finale.

Docente Comolli Matteo

Quando 6 lez. dal 26/10/26 | Lunedì 20:30-22:30 | **INF26.98** | **Costo** 110€

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

EXCEL (BASE)

Impara le basi di Excel per organizzare le tue informazioni nel lavoro di tutti i giorni. Un corso facile e pratico per imparare a creare tabelle, ordinare i dati con i filtri e fare calcoli automatici con le formule.

Docente Goncalves De Oliveira Silvana

Quando 5 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 20:00-21:00 | **INF26.91** | **Costo** 49€

Dove  ONLINE

INFORMATICA

Docente Cantagallo Livio

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

BASE

Impara a usare in sicurezza computer, tablet e smartphone. Imparerai a gestire email, WhatsApp, SPID e servizi online, semplificando la burocrazia e le attività di ogni giorno.

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 09:30-11:00 | **INF26.79** | **Costo** 125€

INTERMEDIO

Consolida le tue competenze digitali e impara a usare PC e smartphone in totale autonomia. Questo corso intermedio ti guiderà nella gestione di file, Google Suite, sicurezza online, applicazioni utili e intelligenza artificiale.

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 11:00-12:30 | **INF26.83** | **Costo** 125€

INSTAGRAM (BASE)

Trasforma il tuo profilo Instagram in uno strumento professionale attraverso una gestione strategica. Impara a curare biografia, post e reel per coinvolgere il pubblico e migliorare la tua visibilità.

Docente Goncalves De Oliveira Silvana

Quando 2 lez. dal 07/11/26 | Sabato 09:30-11:30 | **INF26.84** | **Costo** 39€


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

INSTAGRAM FACILE: STRATEGIE PER CRESCERE E TROVARE NUOVI CLIENTI

Impara a usare Instagram in autonomia per promuovere il tuo negozio o studio professionale e attirare clienti sul territorio. Un corso pratico per ottimizzare il profilo, creare contenuti efficaci e pianificare un piano editoriale sostenibile.

Docente Festa Michela

Quando 4 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **INF26.95** | **Costo** 79€

Dove  ONLINE

buytec
il PC usato intelligente



buytec.it

**VENDITA COMPUTER, TABLET E
SMARTPHONE RICONDIZIONATI**

per studenti, famiglie ed imprese

OUTLET: Via Campo dei Fiori 5, Brunello (VA)

Aperti da Lunedì a Venerdì dalle 10 alle 19

Tel./WhatsApp +393793162421 - negozio@buytec.it

INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER TUTTI: GUIDA PRATICA ALL'USO QUOTIDIANO

+60
ANNI

Scopri l'Intelligenza Artificiale in modo semplice e senza parole difficili. Impara a usare programmi come ChatGPT e Gemini per trovare idee, ricette e creare un assistente digitale che ti aiuta a tenere allenata la mente.

Docente Satto Gabriele

Quando 4 lez. dal 28/10/26 | Mercoledì 10:00-11:30 | **INF26.94** | **Costo** 59€

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

INTELLIGENZA ARTIFICIALE SPIEGATA ALLA TERZA ETÀ


+60
ANNI

Scopri cos'è l'Intelligenza Artificiale e come usarla nella vita di tutti i giorni in modo semplice. Impara a sfruttare gli strumenti di scrittura e ricerca, comprendendone i vantaggi e i rischi per la sicurezza.

Docente Bassani Tomaso

Quando 4 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 16:30-18:00 | **INF26.93** | **Costo** 59€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

INTELLIGENZA ARTIFICIALE: GUIDA ALL'USO

Scopri come funziona l'Intelligenza Artificiale e come usarla nel lavoro e nella vita di tutti i giorni. Impara a comprendere i suoi meccanismi di base, le applicazioni pratiche e l'importanza di sicurezza e privacy.

Docente Folla Fabio

Quando 4 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **INF26.85** | **Costo** 59€

4 lez. dal 28/10/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **INF26.86** | **Costo** 59€

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

LINKEDIN (BASE)

Ottimizza il tuo profilo LinkedIn per farti notare nel lavoro e trovare nuove opportunità. Impara a scrivere la tua presentazione, pubblicare contenuti interessanti e far crescere la tua rete di contatti in modo semplice.

Docente Goncalves De Oliveira Silvana

Quando 2 lez. dal 21/11/26 | Sabato 09:30-11:30 | **INF26.87** | **Costo** 39€

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

NAVIGARE SICURI: GUIDA PRATICA ALLA SICUREZZA DIGITALE

Impara a difenderti dalle truffe online e a proteggere i tuoi dati, i tuoi risparmi e la tua privacy. Un corso pratico per usare in sicurezza email, social e chat, scoprendo come evitare i rischi dell'intelligenza artificiale.

Docente Festa Michela

Quando 3 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **INF26.97** | **Costo** 59€

3 lez. dal 12/11/26 | Giovedì 20:30-22:30 | **INF26.96** | **Costo** 59€

Dove ONLINE

POWERPOINT (BASE)

Impara a creare presentazioni chiare e accattivanti per comunicare al meglio le tue idee. Questo corso ti insegna a usare i layout, a inserire testi ed elementi grafici e a strutturare i contenuti in modo professionale.

Docente Gonçalves De Oliveira Silvana

Quando 5 lez. dal 18/11/26 | Mercoledì 20:00-21:00 | **INF26.92** | **Costo** 49€

Dove ONLINE

SOCIAL MEDIA (BASE)

Muovi i primi passi nei social media per promuovere la tua attività o il tuo profilo. Impara a usare post e reel, interagendo con il pubblico e pianificando la tua presenza online in modo autonomo.

Docente Gonçalves De Oliveira Silvana

Quando 2 lez. dal 05/12/26 | Sabato 09:30-11:30 | **INF26.88** | **Costo** 39€

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

SOCIAL MEDIA: COME CREARE CONTENUTI EFFICACI

Impara a usare i social media per far conoscere la tua attività e trovare nuovi clienti. Impara a creare contenuti di valore, pianificare campagne pubblicitarie e analizzare i dati in modo professionale.

Docente Cantagallo Livio

Quando 8 lez. dal 08/10/26 | Giovedì 18:30-20:00 | **INF26.89** | **Costo** 100€

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

VUOI FARTI CONOSCERE A VARESE? COMUNICA CON NOI!

Il tuo spazio pubblicitario qui!



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

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

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

AREE TERRITORIALI

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

LIVELLI DI COMPETENZA LINGUISTICA

A0: PRINCIPIANTE ASSOLUTO

Nessuna conoscenza pregressa della lingua. Il corso è rivolto a chi non è ancora in grado di comprendere o comunicare frasi semplici.

A1: BASE

Comprendere e usare espressioni quotidiane e frasi semplici mirate a soddisfare bisogni concreti. Saper presentare se stessi e gli altri.

A2: PRE-INTERMEDIO

Comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti familiari. Comunicare in attività di routine e descrivere in modo semplice la propria vita e l'ambiente circostante.

B1: INTERMEDIO

Comprendere i punti essenziali di messaggi chiari su argomenti familiari (lavoro, scuola, tempo libero). Produrre testi semplici e coerenti su argomenti di interesse personale.

B2: INTERMEDIO SUPERIORE

Comprendere le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti. Interagire con una scioltezza e una spontaneità tali da rendere possibile una conversazione naturale con i madrelingua.

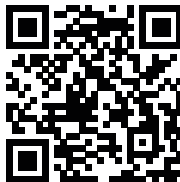
C1: AVANZATO

Comprendere un'ampia gamma di testi complessi e lunghi, riconoscendone anche il significato implicito. Esprimersi in modo fluido e usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, accademici e professionali.

C2: PADRONANZA

Comprendere con facilità quasi tutto ciò che si sente o si legge. Riassumere informazioni provenienti da diverse fonti e argomentare in modo coerente, esprimendosi con spontaneità, naturalezza e precisione anche nelle sfumature di significato più complesse.

Nota: Il livello indicato nel titolo del corso rappresenta il requisito d'accesso (è richiesto, cioè, l'aver completato il livello precedente). Per valutare accuratamente il tuo livello, ti invitiamo a consultare le tabelle ufficiali Europass o a svolgere i test di autovalutazione nella sezione "Lingue" del nostro portale.



CINESE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Zig Zag Academy

Quando 10 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 17:30-19:00 | **LIN26.267** | **Costo** 150€

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

FRANCESE

FRANCESE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Marinaro Veronica

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **LIN26.295** | **Costo** 110€

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

Docente Savidan Olivia

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 18:30-19:30 | **LIN26.289** | **Costo** 110€

Dove  ONLINE

FRANCESE (PRINCIPIANTI) (A0/A1)



Docente Storari Marina

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **LIN26.300** | **Costo** 110€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

FRANCESE (BASE) (A1/A2)

Docente Storari Marina

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 18:30-19:30 | **LIN26.287** | **Costo** 90€

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

Docente Savidan Olivia

Quando 11 lez. dal 29/09/26 | Martedì 18:30-19:30 | **LIN26.290** | **Costo** 100€

Dove  ONLINE

FRANCESE (PRE-INTERMEDIO) (A2)



Docente Storari Marina

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **LIN26.288** | **Costo** 110€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

FRANCESE (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Savidan Olivia

Quando 11 lez. dal 29/09/26 | Martedì 19:45-20:45 | **LIN26.291** | **Costo** 100€

Dove  ONLINE

Docente Storari Marina

Quando 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 18:30-19:30 | **LIN26.282** | **Costo** 110€

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

INGLESE

INGLESE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Merli Barbara**Quando** 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:30-20:30 | **LIN26.274** | **Costo** 100€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese**Docente** Merli Barbara**Quando** 12 lez. dal 22/09/26 | Martedì 18:00-19:00 | **LIN26.278** | **Costo** 100€**Dove** Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno**Docente** Boito Daniela**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:30-20:30 | **LIN26.292** | **Costo** 100€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseINGLESE PRATICO PER L'USO
(PRINCIPIANTI ASSOLUTI) (A0)**Docente** Colombelli Annalisa**Quando** 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 09:00-10:00 | **LIN26.260** | **Costo** 90€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | VareseINGLESANDO SI IMPARA
(PRINCIPIANTI ASSOLUTI) (A0)**Docente** Santoro Viviana**Quando** 11 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 18:30-19:30 | **LIN26.271** | **Costo** 95€**Dove**  ONLINE

INGLESE IN PAUSA PRANZO (PRINCIPIANTI) (A0/A1)

Docente Boito Daniela**Quando** 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 13:00-14:00 | **LIN26.293** | **Costo** 90€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

INGLESE CON MADRELINGUA (PRINCIPIANTI) (A0/A1)

Docente Glad Vigdis**Quando** 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 14:45-16:15 | **LIN26.255** | **Costo** 150€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

INGLESE (BASE) (A1)

Docente Merli Barbara**Quando** 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:30-19:30 | **LIN26.275** | **Costo** 100€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

INGLESE PRATICO PER L'USO (BASE) (A1)

Docente Colombelli Annalisa**Quando** 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 10:00-11:00 | **LIN26.258** | **Costo** 90€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TRAVEL ENGLISH (A1/A2)

Docente Santoro Viviana

Quando 11 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 19:30-20:30 | **LIN26.269** | **Costo** 95€

Dove  ONLINE

INGLESE (BASE) (A1/A2)

Docente Marinaro Veronica

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 20:15-21:15 | **LIN26.296** | **Costo** 100€

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

Docente Merli Barbara

Quando 12 lez. dal 22/09/26 | Martedì 19:00-20:00 | **LIN26.279** | **Costo** 100€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



INGLESE PER VIAGGIARE (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Guaiti Nadia

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 09:30-11:00 | **LIN26.257** | **Costo** 150€

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

INGLESE PRATICO PER L'USO (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Colombelli Annalisa

Quando 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 11:00-12:30 | **LIN26.259** | **Costo** 125€

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

INGLESE (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Merli Barbara

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **LIN26.276** | **Costo** 100€

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

INGLESE CON MADRELINGUA (INTERMEDIO) (A2/B1)

Docente Glad Vigdis

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 16:15-17:45 | **LIN26.254** | **Costo** 150€

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

SPEAK ENGLISH LIKE A NATIVE (A2-C2)



Migliora la tua pronuncia inglese con il metodo brevettato Vocal Fitness del prof. Steve Dapper. Questo corso pratico supera il classico ascolto passivo allenando i muscoli vocali e il ritmo per rendere il parlato naturale. Il percorso è conforme al CEFR ed è rivolto a tutti i livelli dall'A2 al C2 e riconosciuto dal MUR e dal MIUR.

Docente Dapper Steve

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **LIN26.268** | **Costo** 189€

Dove ONLINE

REFRESH YOUR ENGLISH (B1/B2)

Docente Santoro Viviana

Quando 11 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 20:45-21:45 | **LIN26.270** | **Costo** 95€

Dove ONLINE

INGLESE (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Merli Barbara

Quando 12 lez. dal 22/09/26 | Martedì 20:00-21:00 | **LIN26.280** | **Costo** 100€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 20:00-21:00 | **LIN26.277** | **Costo** 100€

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

INGLESE CONVERSAZIONE (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Colombelli Annalisa

Quando 12 lez. dal 03/10/26 | Sabato 16:00-17:00 | **LIN26.256** | **Costo** 100€

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

ITALIANO PER STRANIERI (BASE)

Docente Nalesso Jessica

Quando 10 lez. dal 10/10/26 | Sabato 09:30-11:00 | **LIN26.261** | **Costo** 130€

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

PORTOGHESE PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Goncalves De Oliveira Silvana**Quando** 10 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 18:45-19:45 | **LIN26.262** | **Costo** 90€**Dove** ONLINE

SPAGNOLO

SPAGNOLO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Marinaro Veronica**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 18:30-19:30 | **LIN26.297** | **Costo** 110€**Dove** ONLINE**Docente** Pitrella Laura Beatriz**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 20:00-21:00 | **LIN26.266** | **Costo** 110€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

SPAGNOLO (BASE) (A1)

Docente Pitrella Laura Beatriz**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:00-20:00 | **LIN26.263** | **Costo** 110€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

SPAGNOLO (BASE) (A1/A2)

Docente Marinaro Veronica**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:45-20:45 | **LIN26.298** | **Costo** 110€**Dove** ONLINE

SPAGNOLO (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Pitrella Laura Beatriz**Quando** 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 20:00-21:00 | **LIN26.265** | **Costo** 90€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

SPAGNOLO (INTERMEDIO) (B1)

Docente Pitrella Laura Beatriz**Quando** 10 lez. dal 29/09/26 | Martedì 19:00-20:00 | **LIN26.264** | **Costo** 90€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

TEDESCO

TEDESCO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI (A0)

Docente Rocca Maria Cristina**Quando** 12 lez. dal 22/09/26 | Martedì 19:00-20:00 | **LIN26.281** | **Costo** 110€**Dove** [ONLINE](#)**Docente** Alberio Massimiliano**Quando** 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 18:45-20:15 | **LIN26.283** | **Costo** 135€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TEDESCO (BASE) (A1)

Docente Rocca Maria Cristina**Quando** 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:00-20:00 | **LIN26.272** | **Costo** 110€**Dove** [ONLINE](#)

TEDESCO (BASE) (A1/A2)

Docente Alberio Massimiliano**Quando** 10 lez. dal 15/10/26 | Giovedì 19:30-21:00 | **LIN26.285** | **Costo** 135€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese

TEDESCO (PRE-INTERMEDIO) (A2)

Docente Rocca Maria Cristina**Quando** 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **LIN26.273** | **Costo** 110€**Dove** [ONLINE](#)

TEDESCO (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Alberio Massimiliano**Quando** 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **LIN26.284** | **Costo** 135€**Dove** Aule e Salone Motta | Piazza Motta, 4 | Varese**Docente** Boito Daniela**Quando** 12 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 19:00-20:00 | **LIN26.294** | **Costo** 110€**Dove** [ONLINE](#)

TEDESCO CONVERSAZIONE (INTERMEDIO) (B1/B2)

Docente Marinaro Veronica**Quando** 12 lez. dal 03/10/26 | Sabato 09:30-10:30 | **LIN26.299** | **Costo** 110€**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese



EUROISOLAMENTI SRL

PRODUZIONE SERRAMENTI IN ALLUMINIO

Fornitura, produzione e posa di:

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



Godi dell'Eco Bonus

per cambiare le tue finestre!

Per te, oltre al recupero del 50%,

un risparmio immediato

sul costo del riscaldamento.



**POSSIBILITÀ DI
FINANZIAMENTI
VANTAGGIOSI**



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

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

info@euroisolamentisrl.it
www.euroisolamentisrl.it

 Euroisolamenti srl  euroisolamenti_srl



CANTO MODERNO

Sviluppa la tua tecnica vocale, l'espressività e la presenza scenica attraverso lo studio del repertorio moderno, dal pop al musical. Impara a gestire respirazione, intonazione e ritmo per cantare con consapevolezza e stile.

Docente Paternuosto Alice

Quando 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 18:30-20:00 | **MUS26.126** | **Costo** 130€

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

CANTO PER STONATI E NON!

Scopri e libera la tua voce con un percorso pratico e giocoso, pensato anche per chi si sente timido o stonato. Trasforma le tue insicurezze in fiducia e impara a cantare, facendo emergere tutto il tuo potenziale vocale.

Docente Barzi Cristina

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

BASE

Quando 5 lez. dal 29/09/26 | Martedì 20:30-22:30 | **MUS26.1** | **Costo** 95€

INTERMEDIO

Quando 5 lez. dal 10/11/26 | Martedì 20:30-22:30 | **MUS26.120** | **Costo** 95€

CHITARRA

Inizia il tuo percorso nel mondo della chitarra con questo corso pratico e collettivo. Imparerai le basi tecniche e teoriche fondamentali per suonare subito i tuoi primi brani.

Docente Croci Giuseppe

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

BASE

Quando 12 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 18:30-20:00 | **MUS26.122** | **Costo** 180€

INTERMEDIO

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 18:30-20:00 | **MUS26.123** | **Costo** 180€

AVANZATO

Quando 12 lez. dal 22/09/26 | Martedì 18:30-20:00 | **MUS26.121** | **Costo** 180€

DEEJAY (MINICLASS)

Impara le competenze fondamentali per comprendere l'attrezzatura, la catalogazione e l'uso di console e software per iniziare a mixare. Cuffie personali obbligatorie. Console propria consigliata ma fornita anche dall'insegnante.

Docente Mastermax Dj

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

BASE

Quando 6 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 17:30-18:30 | **MUS26.124** | **Costo** 299€

INTERMEDIO

Quando 6 lez. dal 16/11/26 | Lunedì 17:30-18:30 | **MUS26.125** | **Costo** 299€

INTRODUZIONE AL JAZZ

Esplora il jazz dalle radici storiche ai linguaggi contemporanei con un approccio tecnico e narrativo. Scoprirai i segreti dell'improvvisazione e dell'interazione che rendono unica questa forma d'arte.

Docente Delvò Fabio

Quando 6 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 20:00-21:00 | **MUS26.142** | **Costo** 59€

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

INTRODUZIONE AL SAXOFONO

Scopri il sassofono, la sua evoluzione e la sua meccanica attraverso teoria e dimostrazioni pratiche dal vivo. Un viaggio introduttivo pensato per comprendere il funzionamento dello strumento e apprendere i primi rudimenti del suono.

Docente Delvò Fabio

Quando 6 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **MUS26.141** | **Costo** 59€

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

MUSICOTERAPIA: VIBRAZIONI ED EMOZIONI

Esplora il potere rigenerante della musicoterapia per ritrovare il benessere e contrastare ansia e stress. Il corso unisce teoria, rilassamento guidato e visualizzazione per favorire una calma profonda.

Docente Croce Giuseppe

Quando 5 lez. dal 07/10/26 | Mercoledì 18:30-20:00 | **MUS26.127** | **Costo** 69€

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

PIANOFORTE

Docente Perazzolo Cristiano**Dove** Hub di Calcinate del Pesce | Via C. Maggiore, 10 | Varese

MINICLASS (BASE)

Impara a suonare il pianoforte partendo dalle basi in una miniclass di massimo tre persone. Strumento fornito dall'insegnante in sede.

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 17:00-18:00 | **MUS26.128** | **Costo** 189€
 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 18:00-19:00 | **MUS26.129** | **Costo** 189€
 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **MUS26.130** | **Costo** 189€

LEZIONI INDIVIDUALI

Impara a suonare il pianoforte con lezioni individuali e personalizzate in base al tuo livello e ai tuoi ritmi. Strumento fornito dall'insegnante in sede.

Quando 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 17:00-17:45 | **MUS26.131** | **Costo** 310€
 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 17:45-18:30 | **MUS26.133** | **Costo** 310€
 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 18:30-19:15 | **MUS26.135** | **Costo** 310€
 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 19:30-20:15 | **MUS26.137** | **Costo** 310€
 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 20:15-21:00 | **MUS26.139** | **Costo** 310€

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**

AIKIDO: L'ARTE MARZIALE PER TUTTI

+16
ANNI

Un'arte marziale giapponese ideale per sviluppare coordinazione e autodifesa senza l'uso della forza. Certificato medico sportivo non agonistico obbligatorio da consegnare in loco.

Docente Società Varesina Ginnastica e Scherma A.S.D.

Quando 10 lez. dal 06/10/26 | Martedì 20:30-22:00 | **SPF26.1** | **Costo** 90€

Dove Società Varesina Ginnastica e Scherma A.S.D. | Via Donatello, 1 | Varese

APPROCCIO ALL'APNEA

Esplora il mondo dell'apnea con un corso teorico e pratico in quattro lezioni per migliorare il controllo del respiro. Si articola in due giornate tra la sede Fias e la piscina Robur et Fides; attrezzatura personale da piscina a carico del corsista (costume, cuffia, pinne, maschera).

Docente Bernasconi Massimo | FIAS 4 lez. | **SPF26.533** | **Costo** 60€

Quando

Giovedì 29/10/26

• 20:00-21:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

• 21:15-22:15 (pratica) **Dove** Robur et Fides | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

Giovedì 05/11/26

• 20:00-21:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

• 21:15-22:15 (pratica) **Dove** Robur et Fides | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

APPROCCIO ALLA SUBACQUEA

Esplora il mondo sottomarino con questo corso subacqueo teorico e pratico, ideale per imparare a immergerti in totale sicurezza. Si articola in due giornate tra la sede Fias e la piscina Robur et Fides; attrezzatura personale da piscina a carico del corsista (costume, cuffia, pinne, maschera).

Docente Didonè Rolando | FIAS 4 lez. | **SPF26.534** | **Costo** 60€

Quando

Giovedì 16/11/26

• 20:00-21:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

• 21:15-22:15 (pratica) **Dove** Robur et Fides | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

Giovedì 23/11/26

• 20:00-21:00 (teoria) **Dove** FIAS | Via Milazzo, 35 | Varese

• 21:15-22:15 (pratica) **Dove** Robur et Fides | Via P. S. Marzorati, 51 | Varese

ARRAMPICATA SPORTIVA (BASE)

+18
ANNI

Avvicinati all'arrampicata sportiva con questo corso base per imparare a muoverti in verticale in totale sicurezza. Certificato medico sportivo non agonistico obbligatorio da consegnare in loco.

Docente Società Varesina Ginnastica e Scherma A.S.D.

Quando 8 lez. dal 23/10/26 | Venerdì 20:00-22:00 | **SPF26.535** | **Costo** 150€

Dove Società Varesina Ginnastica e Scherma A.S.D. | Via Donatello, 1 | Varese

CANOA EXPERIENCE: SCOPRI IL LAGO DI VARESE

Vivi un'esperienza in canoa sul Lago di Varese tra sport e natura con un istruttore qualificato per imparare le tecniche base di pagaiata e ammirare il paesaggio da una prospettiva unica. Attività adatta a tutti.

Docente Canottieri Varese

Quando 1 lez. il 26/09/26 | Sabato 10:00-12:00 | **SPF26.536** | **Costo** 35€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

COME PREPARARSI A UN CAMMINO:
CONSIGLI E PRATICA


materia

Scopri come prepararti al cammino organizzando lo zaino, scegliendo le attrezzature e gestendo scarpe e alimentazione. Il corso culminerà con una camminata di gruppo.

Docente Adzaip Neven, Giovannelli Marco

Quando 4 lez. dal 19/10/26 | Lunedì 19:00-20:30 | **SPF26.656** | **Costo** 65€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

DANCE AND BURN

Un allenamento cardio a ritmo di musica che fonde il fitness a coreografie semplici e intuitive. Unisce passi di danza e movimenti mirati per una tonificazione totale del corpo.

Docente Sagrillo Eliana

Quando 10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 19:00-20:00 | **SPF26.537** | **Costo** 90€

10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 19:00-20:00 | **SPF27.1** | **Costo** 90€

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

DIFESA PERSONALE



+16
ANNI

Un percorso che unisce la pratica fisica alla gestione psicologica delle aggressioni. Include nozioni legali sulla legittima difesa e sulle norme del Codice Rosso.

Docente Piazza Alessandro | 23&20 di Sonia Milano

Quando 4 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **SPF26.655** | **Costo** 69€

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

EQUITAZIONE PER PRINCIPIANTI
(MINICLASS)


6-60
ANNI

Corso di introduzione all'equitazione inglese, comprensivo di teoria e pratica, cura del cavallo (a inizio e fine lezione) e 30 minuti in sella con attrezzatura di sicurezza fornita. Richiesti certificato medico sportivo con ECG a riposo e patente FISE (25€) da saldare al maneggio.

Docente BB Power Horse

Quando 5 lez. dal 02/10/26 | Venerdì 17:00-18:00 | **SPF26.538** | **Costo** 120€

5 lez. dal 04/10/26 | Domenica 15:00-16:00 | **SPF26.539** | **Costo** 120€

Dove Centro ippico-BB POWER HORSE | Via Scerè, 19 | Bodio Lomnago



ESCURSIONE IN BICI

Docente Varese Bike Guide

Dove Esterna

A NORD DEL CAMPO DEI FIORI

Esplora in bici la geologia del Parco del Campo dei Fiori. Un tour di 17 km tra la Badia di Ganna e Cunardo alla scoperta di sorgenti, orridi e massi erratici nel varesotto. MTB o e-Bike e casco obbligatori a carico del corsista.

Quando 1 lez. il 27/09/26 | Domenica 09:30-12:30 | **SPF26.632** | **Costo** 25€

I SEGRETI DELLA STORIA E DELLA NATURA

Scopri in bici un itinerario di 25 km tra Somma Lombardo e il Ticino, tra archeologia e natura, toccando la Lagozza, la palude Peverascia e il Sass di Biss. MTB o e-Bike e casco obbligatori a carico del corsista.

Quando 1 lez. il 11/10/26 | Domenica 09:30-13:00 | **SPF26.633** | **Costo** 25€

FRECCETTE

Un corso di introduzione alle freccette steel adatto a tutte le età per sviluppare precisione, concentrazione e calcolo. Materiali e torneo finale inclusi, tesseramento (10€) da saldare in loco.

Docente Dart Team Beta A.S.D.

Quando 5 lez. (una ogni 2 settimane) dal 08/10/26 | Giovedì 20:30-22:30

SPF26.563 | **Costo** 84€

Dove Dart Team Beta A.S.D. | Via Cavour, 8 | Buguggiate

G.A.G.

Un allenamento mirato a tonificare e rinforzare gambe, addominali e glutei. Sviluppa la forza, la resistenza e la definizione muscolare migliorando la silhouette.

Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 19:00-19:45 | **SPF26.659** | **Costo** 90€

10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 19:00-19:45 | **SPF26.661** | **Costo** 90€

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

Docente Meshini Elisa

Quando 10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 19:00-19:45 | **SPF26.640** | **Costo** 90€

10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 19:00-19:45 | **SPF27.96** | **Costo** 90€

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

GINNASTICA DOLCE

Un'attività a basso impatto adatta a tutti, basata su movimenti lenti, armonici e controllati. Sviluppa la flessibilità e la coordinazione per allenare il corpo senza stress eccessivi.

Docente Macheda Kristian

Quando	10 lez. dal 15/09/26	Martedì 11:15-12:00	SPF26.572	Costo 75€
	10 lez. dal 01/12/26	Martedì 11:15-12:00	SPF27.5	Costo 75€
	10 lez. dal 15/09/26	Martedì 12:00-12:45	SPF26.571	Costo 75€
	10 lez. dal 01/12/26	Martedì 12:00-12:45	SPF27.7	Costo 75€
	10 lez. dal 17/09/26	Giovedì 11:15-12:00	SPF26.573	Costo 75€
	10 lez. dal 26/11/26	Giovedì 11:15-12:00	SPF27.9	Costo 75€
	10 lez. dal 17/09/26	Giovedì 12:00-12:45	SPF26.570	Costo 75€
	10 lez. dal 26/11/26	Giovedì 12:00-12:45	SPF27.3	Costo 75€

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

GINNASTICA FUNZIONALE: CORPO LIBERO E PESI

Un'attività dinamica che combina esercizi a corpo libero e con pesi per un allenamento completo. Ideale per sviluppare forza e coordinazione in modo bilanciato.

Docente Genovese Domenico

Quando	10 lez. dal 21/09/26	Lunedì 19:45-20:30	SPF26.701	Costo 90€
	10 lez. dal 30/11/26	Lunedì 19:45-20:30	SPF26.702	Costo 90€

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

Quando	10 lez. dal 14/09/26	Lunedì 18:00-19:00	SPF26.574	Costo 90€
	10 lez. dal 23/11/26	Lunedì 18:00-19:00	SPF27.11	Costo 90€

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

GINNASTICA IN GRAVIDANZA:
SALUTE IN MOVIMENTO (MINICLASS)

Un percorso di ginnastica dolce dal 4° mese di gravidanza per prepararti al parto in salute e sicurezza. Include stretching posturale, tonificazione dolce, respirazione e lavoro sul pavimento pelvico.

Docente D'Angelo Elisa

Quando	6 lez. dal 01/10/26	Giovedì 18:00-19:00	SPF26.674	Costo 100€
---------------	---------------------	---------------------	------------------	-------------------

Dove Studio Ostetriche Montallegro | Via F. del Cairo, 26 | Varese

GINNASTICA NEL POST PARTO:
BENESSERE PER MAMMA E BIMBO (MINICLASS)

Un percorso di ginnastica post-parto per mamme con bambini nel 1° anno di vita. Prevede stretching, tonificazione dolce e un lavoro mirato per il recupero di addome e perineo.

Docente Pirali Maria Michela

Quando	4 lez. dal 07/10/26	Mercoledì 14:00-15:00	SPF26.675	Costo 65€
---------------	---------------------	-----------------------	------------------	------------------

Dove Studio Ostetriche Montallegro | Via F. del Cairo, 26 | Varese

GINNASTICA PER TUTTI

Rigenera il corpo e la mente con un percorso di movimento completo che unisce tono muscolare, flessibilità e mobilità. Ideale per ritrovare l'equilibrio psicofisico quotidiano.

Docente Genovese Domenico

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 10:30-11:30 | **SPF26.575** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 10:30-11:30 | **SPF27.13** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 10:30-11:30 | **SPF26.576** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 03/12/26 | Giovedì 10:30-11:30 | **SPF27.15** | **Costo** 90€

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

GINNASTICA PER TUTTI: MANTENIMENTO E POSTURA

Un corso per tutte le età basato su esercizi di ginnastica posturale e rinforzo muscolare. Utilizza movimenti mirati per migliorare l'allineamento del corpo e la flessibilità articolare.

Docente Macheda Kristian

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 20:45-21:30 | **SPF26.577** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 23/11/26 | Lunedì 20:45-21:30 | **SPF27.17** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 17/09/26 | Giovedì 20:45-21:30 | **SPF27.578** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 26/11/26 | Giovedì 20:45-21:30 | **SPF27.19** | **Costo** 75€

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

GINNASTICA POSTURALE

Migliora la tua consapevolezza e la postura con riscaldamento articolare ed esercizi dinamici di rinforzo. Le sessioni integrano la respirazione profonda e si concludono con uno stretching finale.

Docente Travetti Elisa

Quando 10 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 18:00-18:50 | **SPF26.703** | **Costo** 95€

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

HIIT & SWEAT

Un allenamento ad alta intensità che alterna fasi cardio e di forza per tutto il corpo. Combina esercizi di resistenza e potenza per massimizzare il dispendio energetico.

Docente Meshini Elisa

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 18:00-18:45 | **SPF26.635** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 18:00-18:45 | **SPF26.636** | **Costo** 90€

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

Quando 10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 19:45-20:30 | **SPF26.638** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 19:45-20:30 | **SPF26.639** | **Costo** 90€

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



ARIPIU[®]+

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 <<



RIVENDITORI



T. +39 0332 28 28 70 / commerciale@ariapiu.com / ariapiu.com / Seguici su   



INDOOR ROWING (PAUSA PRANZO)

Allenati al vogatore con sessioni che fondono esercizi di mobilità articolare e il lavoro sul RowErg. Sfrutta le variazioni di intensità per coinvolgere efficacemente gambe, core, braccia e schiena.

Docente Clerici Susanna

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 12:45-13:45 | **SPF26.579** | **Costo** 95€

10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 12:45-13:45 | **SPF26.678** | **Costo** 95€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

INTRODUZIONE AL TIRO CON L'ARCO (MINICLASS)

Apprendi le tecniche di base del tiro con l'arco attraverso lezioni teoriche e pratica sul campo, sviluppando concentrazione, coordinazione e precisione. Assicurazione (8€) da saldare in loco.

Docente Sinapi Walter | ARcieri VArese

Quando 3 lez. dal 13/10/26 | Martedì 18:15-19:45 | **SPF26.580** | **Costo** 80€

3 lez. dal 10/11/26 | Martedì 18:15-19:45 | **SPF26.581** | **Costo** 80€

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

MOBILITY & CORE

Un allenamento a corpo libero che unisce mobilità attiva, ginnastica posturale e rinforzo del core. Si concentra sulla stabilità profonda dell'addome e della schiena per migliorare la salute posturale.

Docente Meshini Elisa

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 18:45-19:30 | **SPF26.637** | **Costo** 90€

10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 18:45-19:30 | **SPF27.93** | **Costo** 90€

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

NORDIC WALKING

Impara la tecnica corretta della camminata con i bastoncini, un allenamento completo che migliora la tua postura, tonifica i muscoli e riduce lo stress. Bastoncini forniti.

Docente Mascarello Corrado Giovanni

Quando 5 lez. dal 27/09/26 | Domenica 10:30-12:30 | **SPF26.582** | **Costo** 99€

Dove Giardini Estensi | Ritrovo: Parcheggio Piazza Motta 4 | Varese

NUOTO

+18
ANNI

Docente Robur et Fides

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

BASE

Riscopri i benefici del nuoto in un corso per adulti di ogni livello, ideale per imparare le basi o perfezionare la tua tecnica in acqua. Attrezzatura e abbigliamento da piscina a carico del partecipante.

Quando 10 lez. dal 13/10/26 | Martedì 12:50-13:40 | **SPF26.583** | **Costo** 110€

AVANZATO (MINICLASS)

Affina la tecnica in tutti gli stili e migliora l'efficienza in acqua, potenziando le tue prestazioni nel nuoto. Rivolto a chi già padroneggia 2-4 stili. Attrezzatura e abbigliamento da piscina a carico del partecipante.

Quando 10 lez. dal 13/10/26 | Martedì 21:10-22:00 | **SPF26.584** | **Costo** 110€

PILATES & MORE

Esercizi a tappetino a basso impatto per migliorare postura, flessibilità e coordinazione. Un allenamento adatto a tutti, ideale per rigenerare corpo e mente senza stressare le articolazioni.

Docente Clerici Susanna

Quando 10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 20:30-21:15 | **SPF26.585** | **Costo** 95€

10 lez. dal 02/12/26 | Mercoledì 20:30-21:15 | **SPF26.679** | **Costo** 95€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

PILATES ACTIVE

Un allenamento energetico, completo e mai monotono che unisce il Pilates Mat a un circuito di potenziamento. Tonifica i muscoli, migliora la performance sportiva e attiva il metabolismo.

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 19:00-19:45 | **SPF26.653** | **Costo** 95€

10 lez. dal 01/12/26 | Martedì 19:00-19:45 | **SPF27.127** | **Costo** 95€

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

PILATES DOLCE

Una versione dolce del Pilates Mat basata su movimenti lenti, respirazione e cura della postura. Rinforza il corpo e migliora la flessibilità senza sforzare le articolazioni.

Docente Clerici Susanna

Quando 10 lez. dal 17/09/26 | Giovedì 11:45-12:30 | **SPF26.586** | **Costo** 95€

10 lez. dal 03/12/26 | Giovedì 11:45-12:30 | **SPF26.677** | **Costo** 95€

Dove Canottieri Varese | Via dei Canottieri, 21 | Varese

PILATES IN PAUSA PRANZO

Trasforma la pausa pranzo in una sosta di benessere con movimenti fluidi ed efficaci sul tappetino. Sciogli le tensioni, migliora la postura e ricarica l'energia per il resto della giornata

Docente Angelinelli Alice

Quando 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 13:00-13:45 | **SPF26.646** | **Costo** 95€

10 lez. dal 01/12/26 | Martedì 13:00-13:45 | **SPF27.108** | **Costo** 95€

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

Docente Sangiorgio Teresa

Quando 10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 12:45-13:30 | **SPF26.589** | **Costo** 95€

10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 12:45-13:30 | **SPF27.25** | **Costo** 95€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 18/09/26 | Venerdì 13:00-13:45 | **SPF26.652** | **Costo** 95€

10 lez. dal 27/11/26 | Venerdì 13:00-13:45 | **SPF27.125** | **Costo** 95€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 13:00-13:45 | **SPF26.587** | **Costo** 95€

10 lez. dal 23/11/26 | Lunedì 13:00-13:45 | **SPF27.21** | **Costo** 95€

10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 13:00-13:45 | **SPF26.588** | **Costo** 95€

10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 13:00-13:45 | **SPF27.23** | **Costo** 95€

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

Docente Dall'Osto Roberta

Quando 12 lez. dal 29/09/26 | Martedì 13:00-13:45 | **SPF26.658** | **Costo** 95€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



SGUARDO FUORI.

Da 40 anni rivolti
verso chi ha bisogno

Da oltre 40 anni Gulliver **accoglie**,
supporta e **accompagna** le persone
in percorsi di cura e rinascita.

Inquadra il
QR Code e aiutaci
a costruire nuove
possibilità.



centrogulliver.it

PILATES MAT (PER TUTTI)

Un allenamento a corpo libero eseguito a tappetino che rafforza il core e migliora la postura. Ideale per tonificare i muscoli profondi, aumentare la flessibilità e ottenere un benessere psicofisico generale.

Docente Angelinelli Alice

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 09:30-10:15 | **SPF26.642** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 23/11/26 | Lunedì 09:30-10:15 | **SPF27.100** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 09:30-10:15 | **SPF26.643** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 09:30-10:15 | **SPF27.102** | **Costo** 95€

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

Docente Familiari Serena

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 18:00-19:00 | **SPF26.648** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 18:00-19:00 | **SPF27.116** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 18:00-19:00 | **SPF26.649** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 02/12/26 | Mercoledì 18:00-19:00 | **SPF27.118** | **Costo** 95€

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

Docente Vigri Francesca

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 18:00-18:45 | **SPF26.682** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 18:00-18:45 | **SPF26.683** | **Costo** 95€

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

Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 10:15-11:00 | **SPF26.665** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 03/12/26 | Giovedì 10:15-11:00 | **SPF26.666** | **Costo** 95€

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

Docente Vigri Francesca

Quando 10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 12:00-12:45 | **SPF26.688** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 12:00-12:45 | **SPF26.689** | **Costo** 95€

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

Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 26/09/26 | Sabato 09:00-09:45 | **SPF26.669** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 05/12/26 | Sabato 09:00-09:45 | **SPF26.670** | **Costo** 95€

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

Docente Vigri Francesca

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 09:00-09:45 | **SPF26.680** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 09:00-09:45 | **SPF26.681** | **Costo** 95€

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



Docente Sangiorgio Teresa

Quando 10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 09:00-10:00 | **SPF26.592** | **Costo** 95€
10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 09:00-10:00 | **SPF27.27** | **Costo** 95€
10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 10:00-11:00 | **SPF26.593** | **Costo** 95€
10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 10:00-11:00 | **SPF27.29** | **Costo** 95€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 18:00-18:45 | **SPF26.651** | **Costo** 95€
10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 18:00-18:45 | **SPF27.120** | **Costo** 95€
10 lez. dal 18/09/26 | Venerdì 18:00-18:45 | **SPF27.122** | **Costo** 95€
10 lez. dal 27/11/26 | Venerdì 18:00-18:45 | **SPF27.123** | **Costo** 95€

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

Docente Rossi Francesca Carole

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 18:55-19:40 | **SPF26.603** | **Costo** 95€
10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 18:55-19:40 | **SPF27.45** | **Costo** 95€
10 lez. dal 17/09/26 | Giovedì 18:00-18:45 | **SPF26.602** | **Costo** 95€
10 lez. dal 26/11/26 | Giovedì 18:00-18:45 | **SPF27.43** | **Costo** 95€
10 lez. dal 17/09/26 | Giovedì 18:55-19:40 | **SPF26.601** | **Costo** 95€
10 lez. dal 26/11/26 | Giovedì 18:55-19:40 | **SPF27.41** | **Costo** 95€

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

Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 19:45-20:30 | **SPF26.663** | **Costo** 95€
10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 19:45-20:30 | **SPF26.664** | **Costo** 95€

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

Docente Preloshi Alma

Quando 10 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:00-18:45 | **SPF26.599** | **Costo** 95€
10 lez. dal 07/12/26 | Lunedì 18:00-18:45 | **SPF27.37** | **Costo** 95€

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

Docente Vigri Francesca

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 19:15-20:00 | **SPF26.684** | **Costo** 95€
10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 19:15-20:00 | **SPF26.685** | **Costo** 95€
10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 20:00-20:45 | **SPF26.686** | **Costo** 95€
10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 20:00-20:45 | **SPF26.687** | **Costo** 95€
10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 19:15-20:00 | **SPF26.690** | **Costo** 95€
10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 19:15-20:00 | **SPF26.692** | **Costo** 95€
10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 20:00-20:45 | **SPF26.691** | **Costo** 95€
10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 20:00-20:45 | **SPF26.693** | **Costo** 95€

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



Docente Dall'Osto Roberta

Quando 12 lez. dal 29/09/26 | Martedì 12:00-12:45 | **SPF26.657** | **Costo** 110€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno



Docente Preloshi Alma

Quando 10 lez. dal 15/09/26 | Martedì 19:00-19:45 | **SPF26.596** | **Costo** 95€

10 lez. dal 24/11/26 | Martedì 19:00-19:45 | **SPF27.31** | **Costo** 95€

10 lez. dal 18/09/26 | Venerdì 19:00-19:45 | **SPF26.597** | **Costo** 95€

10 lez. dal 27/11/26 | Venerdì 19:00-19:45 | **SPF27.33** | **Costo** 95€

10 lez. dal 03/10/26 | Sabato 09:00-09:45 | **SPF26.598** | **Costo** 95€

10 lez. dal 12/12/26 | Sabato 09:00-09:45 | **SPF27.35** | **Costo** 95€

Dove  ONLINE

PILATES MAT (AVANZATO)

Evoluzione avanzata del Pilates Mat dedicata a chi ha già una base e desidera superare i propri limiti. Migliora forza, controllo e fluidità con esercizi complessi per portare la tua forma fisica a un livello superiore.

Docente Angelinelli Alice

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 10:30-11:15 | **SPF26.644** | **Costo** 95€

10 lez. dal 23/11/26 | Lunedì 10:30-11:15 | **SPF27.104** | **Costo** 95€

10 lez. dal 16/09/26 | Mercoledì 10:30-11:15 | **SPF26.645** | **Costo** 95€

10 lez. dal 25/11/26 | Mercoledì 10:30-11:15 | **SPF27.106** | **Costo** 95€

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

QIGONG: I CINQUE ANIMALI

Antica disciplina cinese basata su movimenti dolci, respiro e concentrazione per ritrovare l'equilibrio interiore. Attraverso la sequenza dei "Cinque Animali", scioglie le tensioni e coltiva l'energia vitale.

Docente Malnati Pietro

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **SPF26.630** | **Costo** 100€

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

STRETCHING & MOBILITY

Un'attività di allungamento per migliorare la flessibilità e la mobilità articolare complessiva. Scioglie le rigidità muscolari, corregge la postura e previene gli infortuni recuperando libertà di movimento.

Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 09:30-10:15 | **SPF26.667** | **Costo** 95€

10 lez. dal 03/12/26 | Giovedì 09:30-10:15 | **SPF26.668** | **Costo** 95€

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



Docente Cuomo Giovanna

Quando 10 lez. dal 26/09/26 | Sabato 09:45-10:30 | **SPF26.671** | **Costo** 95€
10 lez. dal 05/12/26 | Sabato 09:45-10:30 | **SPF26.672** | **Costo** 95€

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

Docente Carcano Nina Lux

Quando 10 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 12:00-12:45 | **SPF26.654** | **Costo** 95€
10 lez. dal 02/12/26 | Mercoledì 12:00-12:45 | **SPF27.129** | **Costo** 95€

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

TAI CHI CHUAN

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

BASE

Docente Mirante Ida

Quando 15 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 15:00-16:30 | **SPF26.611** | **Costo** 180€

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

Docente Matera Francesco

Quando 15 lez. dal 29/09/26 | Martedì 19:00-20:30 | **SPF26.609** | **Costo** 180€
15 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 20:30-22:00 | **SPF26.610** | **Costo** 180€

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

Docente Cibir Luciano Pascal

Quando 15 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:30-20:00 | **SPF26.612** | **Costo** 180€

Dove Matera | Via Confalonieri, 5 | Castronno



AVANZATO

Docente Mirante Ida

Quando 15 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 15:00-16:30 | **SPF26.606** | **Costo** 180€

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

Docente Matera Francesco

Quando 15 lez. dal 29/09/26 | Martedì 20:30-22:00 | **SPF26.607** | **Costo** 180€
15 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:00-20:30 | **SPF26.605** | **Costo** 180€

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

TENNIS DA TAVOLO

6-99
ANNI

Sport completo adatto a tutti che coniuga divertimento, riflessi e coordinazione con esercizi mirati e sfide non agonistiche. Palline fornite dall'associazione; si consiglia l'uso della propria racchetta.

Docente Tennis Tavolo Varese

Quando 10 lez. dal 10/10/26 | Sabato 09:00-11:00 | **SPF26.613** | **Costo** 120€

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



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!**

TONIFICAZIONE E G.A.G.

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

Docente Macheda Kristian

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 19:50-20:35 | **SPF26.615** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 23/11/26 | Lunedì 19:50-20:35 | **SPF27.65** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 17/09/26 | Giovedì 19:50-20:35 | **SPF26.616** | **Costo** 75€
 10 lez. dal 26/11/26 | Giovedì 19:50-20:35 | **SPF27.63** | **Costo** 75€

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

TOTAL BODY

Allenamento completo a corpo libero e con piccoli attrezzi per tonificare tutti i muscoli e bruciare calorie. Unisce forza e ritmo per migliorare la resistenza e modellare il corpo in modo efficace.

Docente Sagrillo Eliana

Quando 10 lez. dal 25/09/26 | Venerdì 18:00-19:00 | **SPF26.617** | **Costo** 90€
 10 lez. dal 04/12/26 | Venerdì 18:00-19:00 | **SPF27.67** | **Costo** 90€

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

TREKKING PER TUTTI

Esplora le Prealpi Varesine con escursioni guidate tra natura incontaminata e paesaggi mozzafiato. L'occasione ideale per rigenerarsi e riscoprire il territorio; è richiesta una minima preparazione fisica.

Docente Bignami Mauro

Quando 6 lez. (una ogni 2 settimane) dal 11/10/26 | Domenica 09:30-14:00
SPF26.618 | **Costo** 75€

Dove Esterna

YIQUAN E DIFESA PERSONALE

Un corso tra Yiquan e difesa personale per sviluppare forza interna e sicurezza. Attraverso tecniche pratiche e posture, migliora equilibrio e concentrazione riducendo lo stress.

Docente Malnati Pietro

Quando 12 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 19:15-20:15 | **SPF26.631** | **Costo** 100€

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

YOGA DINAMICO (VINYASA FLOW)

Pratica dinamica e fluida che unisce movimento e respiro per sviluppare forza, flessibilità e vitalità complessiva. Un flusso meditativo che purifica il corpo e favorisce una profonda calma interiore.

Docente Preloshi Alma

Quando 10 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 18:45-19:30 | **SPF26.620** | **Costo** 95€
 10 lez. dal 07/12/26 | Lunedì 18:45-19:30 | **SPF27.70** | **Costo** 95€

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

YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Un corso di yoga dolce e rigenerante che unisce movimenti lenti, respirazione e meditazione per ridurre lo stress. L'occasione ideale per migliorare la flessibilità e ritrovare la calma interiore.

Docente Corda Daniela

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 11:45-12:45 | **SPF26.622** | **Costo** 95€
10 lez. dal 07/12/26 | Lunedì 11:45-12:45 | **SPF26.647** | **Costo** 95€

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

Docente Preloshi Alma

Quando 10 lez. dal 03/10/26 | Sabato 10:00-10:45 | **SPF26.621** | **Costo** 95€
10 lez. dal 12/12/26 | Sabato 10:00-10:45 | **SPF27.72** | **Costo** 95€

Dove ONLINE

YOGA DOLCE IN PAUSA PRANZO

Una pausa pranzo per rallentare, sciogliere le tensioni e ritrovare il proprio centro con movimenti delicati e respiro. Si conclude con il rilassamento, ideale per ripartire con mente chiara e rinnovata energia.

Docente Corda Daniela

Quando 10 lez. dal 14/09/26 | Lunedì 13:00-14:00 | **SPF26.623** | **Costo** 95€
10 lez. dal 07/12/26 | Lunedì 13:00-14:00 | **SPF27.112** | **Costo** 95€

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

YOGA PER TUTTI

Un corso inclusivo, adatto a ogni età ed esperienza per migliorare forza, flessibilità ed equilibrio. Le sessioni integrano respirazione e meditazione per calmare la mente e ritrovare la serenità.

Docente Brocchetti Silvia

Quando 12 lez. dal 15/09/26 | Martedì 19:00-20:00 | **SPF27.627** | **Costo** 110€

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

Docente Palermo Valentina

Quando 10 lez. dal 21/09/26 | Lunedì 17:15-18:15 | **SPF26.625** | **Costo** 95€
10 lez. dal 30/11/26 | Lunedì 17:15-18:15 | **SPF27.76** | **Costo** 95€

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

Docente Palermo Valentina

Quando 10 lez. dal 23/09/26 | Mercoledì 10:00-11:00 | **SPF26.628** | **Costo** 95€
10 lez. dal 02/12/26 | Mercoledì 10:00-11:00 | **SPF27.82** | **Costo** 95€

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

Docente Familiari Serena

Quando 10 lez. dal 24/09/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **SPF26.650** | **Costo** 95€
10 lez. dal 03/12/26 | Giovedì 19:00-20:00 | **SPF27.114** | **Costo** 95€

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

Docente Brocchetti Silvia

Quando 12 lez. dal 28/09/26 | Lunedì 19:00-20:00 | **SPF26.626** | **Costo** 110€

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

YOGA OVER 50

Migliora flessibilità, equilibrio e forza in età matura con posture dolci, respirazione e rilassamento. Riduci i dolori e lo stress, promuovendo il benessere per un corpo agile e una mente serena.

Docente Derla Cristina

Quando 10 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 18:30-19:30 | **SPF26.624** | **Costo** 95€

10 lez. dal 21/12/26 | Lunedì 18:30-19:30 | **SPF27.74** | **Costo** 95€

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

ZUMBA FIT

Un corso dinamico che unisce ritmi caraibici e aerobica con coreografie semplici e adatte a tutti. L'attività ideale per tonificare il corpo, migliorare il cardio e scaricare lo stress divertendosi in gruppo.

Docente Glad Vigdis

Quando 10 lez. dal 01/10/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **SPF26.629** | **Costo** 90€

10 lez. dal 10/12/26 | Giovedì 18:00-19:00 | **SPF27.84** | **Costo** 90€

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

Docente Molaro Michela

Quando 10 lez. dal 22/09/26 | Martedì 19:00-20:00 | **SPF26.641** | **Costo** 90€

10 lez. dal 15/12/26 | Martedì 19:00-20:00 | **SPF27.98** | **Costo** 90€

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

TEATRO

GIÙ LA MASCHERA

Un laboratorio teatrale basato sul Metodo Stanislavskij per esplorare le proprie emozioni attraverso voce, corpo e interiorità. Il percorso culmina in una rappresentazione finale, offrendo un'esperienza di crescita personale.

Docente Conti Annalisa

Quando 12 lez. dal 30/09/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **TEA26.1** | **Costo** 150€

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

TEATRO DI IMPROVVISAZIONE

Un corso pratico per esplorare la spontaneità del teatro d'improvvisazione, creando storie uniche in tempo reale senza copione. Attraverso il gioco e l'ascolto, imparerai a superare i giudizi e a collaborare in gruppo.

Docente Cioffi Giovanni | I Plateali

Quando 12 lez. dal 05/10/26 | Lunedì 21:00-23:00 | **TEA26.59** | **Costo** 170€

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

TEATRO FISICO: IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL CORPO

Un corso di teatro fisico ispirato a Lecoq e Grotowski, dove il gesto, il respiro e il ritmo diventano racconto scenico. Attraverso l'allenamento tecnico e l'improvvisazione, svilupperai la forza espressiva del corpo e la coralità.

Docente Iurlaro Mirko

Quando 10 lez. dal 14/10/26 | Mercoledì 20:00-22:00 | **TEA26.60** | **Costo** 165€

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

TEATRO PER ADULTI



Un corso di recitazione basato sul gioco teatrale per potenziare la comunicazione e l'espressione quotidiana. Attraverso esercizi su corpo, voce e personaggio, migliorerai la fiducia in te stesso e l'empatia nel gruppo.

Docente Stigol Martin

Quando 10 lez. dal 12/10/26 | Lunedì 20:15-22:15 | **TEA26.61** | **Costo** 180€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno

VOLO AEREO

Tutti i corsi si svolgono in un'unica giornata e nella stessa sede.

Comunicazioni sanitarie: è necessario segnalare preventivamente alla Segreteria eventuali patologie, condizioni mediche o esigenze specifiche.

Contatti: per informazioni sulla struttura dei corsi chiama il numero 0362.259479 o scrivi un messaggio WhatsApp al 333.1548163.

SIMULAZIONE DI VOLO (LEZIONI INDIVIDUALI)

Un'esperienza immersiva nel mondo dell'aviazione con istruttore qualificato e simulatore professionale. Il percorso prevede 2 ore di teoria e 2 ore di pratica tra decollo, navigazione e atterraggio, con attività personalizzate per ogni livello. Materiali didattici esclusivi inclusi.

Docente GATE1 by CPflight

Quando 1 lez. il 26/09/26 | Sabato 09:00-13:00 | **VOL26.121** | **Costo** 290€

1 lez. il 26/09/26 | Sabato 14:00-18:00 | **VOL26.122** | **Costo** 290€

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

PAURA DI VOLARE

Docente GATE1 by CPflight

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

LEZIONI INDIVIDUALI

Un percorso individuale e personalizzato in collaborazione con Studio Sfera per superare la paura del volo in modo serio e rassicurante. Insieme a psicologo, pilota e assistente di volo, la giornata prevede un colloquio e una sessione teorica dalle 10:00 alle 13:00, seguiti dalle 14:00 da un'esperienza pratica individuale di 45 minuti al simulatore professionale.

Quando 1 lez. il 10/10/26 | Sabato 10:00-13:00 e 14:00-15:00 | **VOL26.126** | **Costo** 490€

MINICLASS

Un percorso multidisciplinare in collaborazione con Studio Sfera, ideale per affrontare e superare la paura del volo con il supporto di psicologo, pilota e assistente di volo. La giornata prevede 3 ore di teoria (10:00–13:00) sulla gestione dell'ansia e sulle dinamiche del volo, seguite dalle 14:00 da sessioni pratiche al simulatore professionale in turni da 45 minuti a coppia.

Quando 1 lez. il 21/11/26 | Sabato 10:00-13:00 e 14:00-15:00 | **VOL26.123** | **Costo** 350€

VOLO AEREO CON SIMULATORE PROFESSIONALE

Docente GATE1 by CPflight

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

AIRBUS A320 (BASE)

Mettiti alla guida di un Airbus A320 con un simulatore professionale. Il corso prevede 4 ore di teoria (09:00–13:00) dedicate alle basi del volo e alle procedure operative standard, seguite dalle 14:00 dalle sessioni pratiche al simulatore con un istruttore esperto, in turni da 45 minuti a coppia.

Quando 1 lez. il 24/10/26 | Sabato 09:00-13:00 e 14:00-18:00 | **VOL26.124** | **Costo** 240€

BOEING 737-800 MAX (BASE)

Pilota un Boeing 737-800 Max attraverso l'uso di un simulatore professionale. Il corso prevede 4 ore di teoria (09:00–13:00) focalizzate sulle basi del volo e sulle procedure operative standard, seguite dalle 14:00 dalle sessioni pratiche al simulatore insieme a un istruttore esperto, in turni da 45 minuti a coppia.

Quando 1 lez. il 07/11/26 | Sabato 09:00-13:00 e 14:00-18:00 | **VOL26.125** | **Costo** 240€

LA SIMULAZIONE DI VOLO PIU' IMMERSIVA DEL NORD ITALIA.



Vivi o regala una vera esperienza di volo ai comandi dei nostri simulatori **Boeing 737 MAX** e **Airbus A320**.

Paura di volare?
Superala con il nostro corso!



Valutazione dei clienti



**PRENOTA
ORA!**

Usa il codice
varesecorsi10

SPECIALE

**VARESE
CORSI**
CULTURA. SPORT. NATURA.

-10%

su tutte le esperienze
da 60 a 120 minuti.

Powered by *CPflight*

GATE1

Flight Simulation Experience & Advanced Training

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

Powered by *CPflight*, leader italiano nella produzione di simulatori di volo.

**ACQUERELLO NATALIZIO:
NEVE E PAESAGGI INVERNALI****+17
ANNI**

Laboratorio pratico per riprodurre la suggestione di scenari innevati dall'atmosfera natalizia. Materiali inclusi, a eccezione dei pennelli che saranno a cura del partecipante.

Docente Tadini Gabriele

Quando 1 lez. il 05/12/26 | Sabato 16:00-18:30 | **ART26.124** | **Costo** 29€

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

Quando 1 lez. il 12/12/26 | Sabato 16:00-18:30 | **ART26.125** | **Costo** 29€

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

**CALLIGRAFIA NATALIZIA:
TRASFORMA LA TUA SCRITTURA IN ARTE****+12
ANNI**

Workshop di calligrafia moderna per principianti: impara a usare le brushpen e crea il tuo biglietto natalizio personalizzato. Materiali inclusi e creazione finale da portare a casa.

Docente Verga Sabrina

Quando 1 lez. il 21/11/26 | Sabato 15:00-17:00 | **ART26.152** | **Costo** 25€

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

Quando 1 lez. il 06/12/26 | Domenica 15:00-17:00 | **ART26.153** | **Costo** 25€

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

CANDELE NATALIZIE: CREAZIONE E DECORAZIONE

Workshop pratico per creare candele natalizie naturali in vetro, latta e stampo, decorate con dettagli a tema. Materiali esclusi (**20€** da saldare in loco all'insegnante), con creazioni finali da portare a casa.

Docente Keller Erica Stella

Quando 1 lez. il 21/11/26 | Sabato 14:30-18:00 | **ART26.158** | **Costo** 59€

1 lez. il 22/11/26 | Domenica 14:30-18:00 | **ART26.157** | **Costo** 59€

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

CENTROTAVOLA NATALIZIO ECOLOGICO

Laboratorio ecologico per creare un centrotavola natalizio duraturo con fiori stagionali. Materiali esclusi (**20€** da saldare in loco all'insegnante), creazione finale da portare a casa, contenitore a tenuta d'acqua a cura del corsista.

Docente Bertolotti Michela

Quando 1 lez. il 09/12/26 | Mercoledì 20:30-22:00 | **ART26.162** | **Costo** 20€

1 lez. il 13/12/26 | Domenica 11:00-12:30 | **ART26.163** | **Costo** 20€

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

GHIRLANDA DI NATALE

Realizza a mano la tua ghirlanda di Natale in pino fresco e profumati elementi naturali. Materiali esclusi (**25€** da saldare in loco all'insegnante) con creazione finale da portare a casa.

Docente Carcano Maura

Quando 1 lez. il 12/12/26 | Sabato 10:30-12:00 | **ART26.194** | **Costo** 20€

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

GHIRLANDA NATALIZIA ECOLOGICA

Laboratorio pratico ecologico per creare la tua ghirlanda natalizia con pino vero e decori personalizzati. Materiali esclusi (**20€** da saldare in loco all'insegnante), creazione finale da portare a casa e contenitore a tenuta d'acqua a cura del partecipante.

Docente Bertolotti Michela

Quando 1 lez. il 05/12/26 | Sabato 09:30-11:00 | **ART26.197** | **Costo** 20€

1 lez. il 05/12/26 | Sabato 11:00-12:30 | **ART26.198** | **Costo** 20€

1 lez. il 13/12/26 | Domenica 09:30-11:00 | **ART26.199** | **Costo** 20€

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

Quando 1 lez. il 02/12/26 | Mercoledì 19:00-20:30 | **ART26.196** | **Costo** 20€

Dove Materia | Via Confalonieri, 5 | Castronno


LABORATORIO DI NATALE
ALL'OSSERVATORIO


Un'avventura per bambini alla scoperta del cielo con osservazione del Sole e laboratorio di pittura dei pianeti. La quota include laboratorio e materiali per i piccoli, oltre alla visita guidata all'Osservatorio per bambini e genitori.

Docente Osservatorio Astronomico G.V. Schiaparelli

Quando 1 lez. il 23/12/26 | Mercoledì 10:30-12:00 | **ART26.200** | **Costo** 25€

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

SPUMA E SAPONE DI NATALE



Workshop pratico e sensoriale per bambini dedicato alla creazione di una spuma colorata e al taglio di 1-2 fette di sapone profumato da portare a casa. Materiali esclusi (**15€** da saldare in loco all'insegnante).

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. il 06/12/26 | Domenica 14:30-15:30 | **ART26.242** | **Costo** 12€

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

BALLI DI GRUPPO NATALIZI

Impara i balli di gruppo e le coreografie sulle canzoni natalizie più amate per divertirti e tenerti in movimento durante le feste.

Docente Gomiero Sabina

Quando 1 lez. il 22/11/26 | Domenica 16:00-17:00 | **BAL26.183** | **Costo** 12€

1 lez. il 13/12/26 | Domenica 16:00-17:00 | **BAL26.184** | **Costo** 12€

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

ANTIPASTI DI NATALE

Stupisci i tuoi ospiti a Natale con antipasti sfiziosi e originali. Questo incontro ti svelerà i segreti per prepararli con successo. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 26/11/26 | Giovedì 19:00-21:00 | **CUC26.3** | **Costo** 49€

1 lez. il 29/11/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.1** | **Costo** 49€

1 lez. il 07/12/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.2** | **Costo** 49€

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

IN CUCINA CON MAMMA E PAPÀ:
TORRONE DI NATALE (MINICLASS)5-12
ANNI

Un laboratorio per genitori e figli, dove preparerete e gusterete nuovi cibi condividendo un momento speciale di complicità. Al termine di ogni lezione è previsto il pranzo insieme. Il costo è riferito alla coppia genitore-figlio, con degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Stabilini Giorgio | Orti di Bregazzana

Quando 1 lez. dal 12/12/26 | Sabato 10:00-12:30 | **CUC26.141** | **Costo** 45€

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

PIZZAKIDS: ASPETTANDO IL NATALE
CON LE MANI IN PASTA!6-13
ANNI

Un laboratorio natalizio dedicato ai bambini, dove i piccoli chef potranno impastare, decorare e infine gustare le proprie pizze. Materiali e pranzo per i bambini inclusi. Per i genitori, il pranzo è prenotabile a parte.

Docente La Piedigrotta Varese

Quando 1 lez. il 13/12/26 | Domenica 10:15-11:45 | **CUC26.145** | **Costo** 20€

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

PRANZO DI NATALE 2.0

Trasforma il tuo pranzo di Natale: scopri un menu completo e innovativo con ricette gourmet e ingredienti stagionali per servire piatti unici e gustosi. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 06/12/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.148** | **Costo** 49€

1 lez. il 14/12/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.149** | **Costo** 49€

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

SECONDI DI NATALE

Impara a creare secondi piatti natalizi unici in questo laboratorio di cucina che unisce tradizione e originalità, scoprendo i segreti per stupire i tuoi ospiti. Degustazione finale e materiali inclusi.

Docente Chef di Love in the Kitchen

Quando 1 lez. il 30/11/26 | Lunedì 10:00-12:00 | **CUC26.156** | **Costo** 49€

1 lez. il 13/12/26 | Domenica 10:00-12:00 | **CUC26.157** | **Costo** 49€

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

ARTE E FALCONERIA
PER I PIÙ PICCOLI+5
ANNI

Un laboratorio magico per bambini dai 5 anni accompagnati da un genitore. Disegnerai circondato da veri falchi e vivrai il suggestivo rituale del battesimo del guanto, diventando un vero apprendista falconiere. Materiali da portare: forbici, matite e colori.

Docente Piazza Fabrizio | Falconeria Maestra

Quando 1 lez. il 19/12/26 | Sabato 16:00-18:00 | **CUL26.2** | **Costo** 30€

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

GIOVANI FALCONIERI:
IL RICHIAMO DEL FALCO8-14
ANNI

Scopri i segreti della falconeria in un incontro pratico per ragazzi dagli 8 ai 14 anni accompagnati da un genitore. Imparerai a interagire direttamente con i rapaci e a provare l'emozione del richiamo al pugno.

Docente Piazza Fabrizio | Falconeria Maestra

Quando 1 lez. il 12/12/26 | Sabato 16:00-18:00 | **CUL26.117** | **Costo** 30€

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

INTRECCI DI NATALE:
DECORAZIONI A MAGLIA E UNCINETTO

Un laboratorio creativo per creare decorazioni natalizie a maglia e uncinetto. Materiali esclusi (100g di filato rosso, verde e bianco con ferri/uncinetto adeguati); necessaria conoscenza base delle tecniche. Creazione finale da portare a casa.

Docente Pitrella Laura Beatriz

Quando 1 lez. il 22/11/26 | Domenica 10:00-11:30 | **CUM26.1** | **Costo** 15€

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

UNCINETTO NATALIZIO: CREA LE TUE PALLINE

Crea splendide palline natalizie all'uncinetto con un workshop passo dopo passo aperto a tutti. Realizza decorazioni fatte a mano uniche per il tuo albero o per un regalo speciale. Materiali esclusi (12€ da saldare in loco all'insegnante), con creazioni finali da portare a casa.

Docente Cianci Pamela

Quando 1 lez. il 12/12/26 | Sabato 09:30-12:00 | **CUM26.39** | **Costo** 25€

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

BALSAMO LABBRA DI NATALE (MINICLASS)

Scopri come creare burrocacao naturali e personalizzati: impara a miscelare burri, oli e aromi per replicare facilmente le ricette a casa. Materiali esclusi (**25€** da saldare in loco all'insegnante), creazioni finali da portare a casa.

Docente Trupiani Valentina

Quando 1 lez. il 06/12/26 | Domenica 10:00-12:30 | **EST26.27** | **Costo** 29€

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

SAPONE ARTIGIANALE DI NATALE

Docente Trupiani Valentina

BASE

Workshop pratico di saponificazione a freddo per creare da zero 6-8 saponette naturali natalizie e profumate da portare a casa. Materiali esclusi (**25€** da saldare in loco all'insegnante).

Quando 1 lez. il 29/11/26 | Domenica 09:30-12:30 | **EST26.246** | **Costo** 30€

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

BICOLORE AVANZATO

Workshop avanzato di saponificazione a freddo per creare da zero 10-12 saponi bicolore natalizi con profumi speziati da portare a casa. Materiali esclusi (**30€** da saldare in loco all'insegnante).

Quando 1 lez. il 16/12/26 | Mercoledì 19:00-22:00 | **EST26.247** | **Costo** 30€

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

WALK AND FUN: CAMMINATA NATALIZIA

Una suggestiva camminata natalizia all'aperto a ritmo di musica con cuffie wireless incluse nella quota. Un'occasione semplice e adatta a tutti per muoversi insieme e vivere l'atmosfera delle feste.

Docente Sagrillo Eliana

Quando 1 lez. il 13/12/26 | Domenica 10:00-11:30 | **SPF26.619** | **Costo** 10€

Dove Giardini Estensi | Ritrovo: Parcheggio Piazza Motta 4 | Varese



CERCHIAMO I MIGLIORI INSEGNANTI

**ALLARGHIAMO LA SQUADRA
PER LA PRIMAVERA 2027**

**CANDIDATI SUL NOSTRO SITO:
www.varese-corsi.it**



**OPPURE
SCANSIONA
IL QR CODE**



info@varese-corsi.it



COMUNE DI
VARESE

con il patrocinio di



COLTIVA IL TUO PROSSIMO REGALO.

Orti di 
Bregazzana[®]
Coltiviamo nel Sociale

è un brand di

40gulliver
DOVE LA FRAGILITÀ DIVENTA FORZA

Gli Orti di Bregazzana sono un **progetto di agricoltura sociale**, nato dall'esperienza del **Centro Gulliver**, dove i semi non diventano solo frutti ma anche opportunità di rinascita.

Qui la terra non produce soltanto ortaggi, conserve e marmellate, ma **restituisce dignità, fiducia e speranza** a chi attraversa un momento di fragilità.

REGALI SOLIDALI

Composte, succhi di frutta, miele, biscotti e tante bontà genuine per ricorrenze, eventi e momenti speciali.

A Natale diventano pacchi dono personalizzabili per aziende e privati.



Inquadra il QR Code e scopri tutti i dettagli!

Non solo regali: Orti di Bregazzana è anche **prodotti freschi, piatti pronti, corsi di cucina e location per eventi privati e aziendali.**

Homo Faber Cooperativa Sociale di tipo B

Via del Giglio, 51 | Varese (Località Bregazzana)

Tel. 331 8089795 | orti.bregazzana@gulliver-va.it

