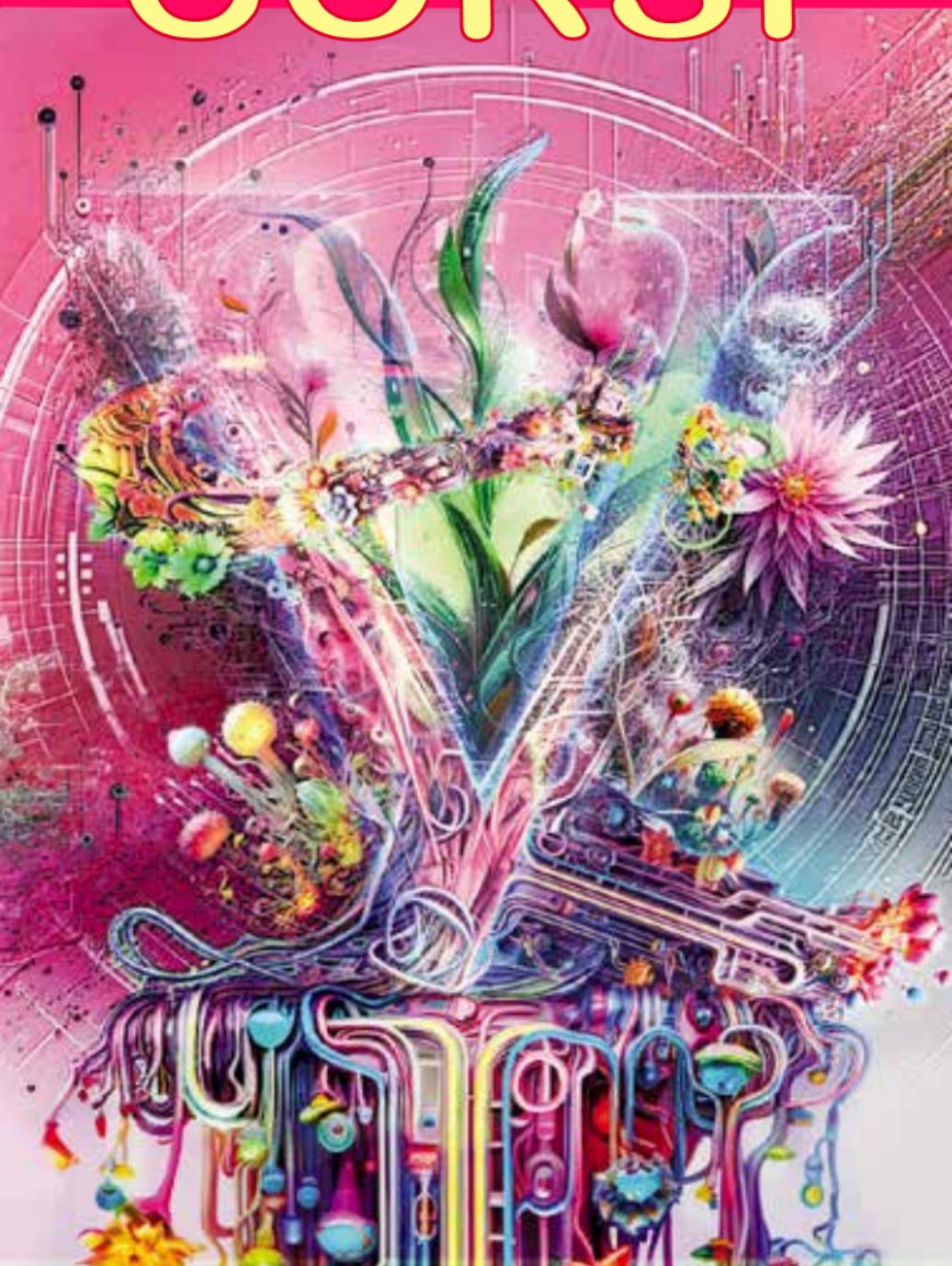




COMUNE DI  
**VARESE**

# VARESE CORSI



Primavera 2024

ISCRIZIONI ON-LINE: [WWW.PORTALECORSI.COM](http://WWW.PORTALECORSI.COM)

# INFORMAZIONI

## INFO E ORARI

**IL CAVEDIO** Piazza della Motta, 4 - Varese  
tel. 0332.287281 [www.varesecorsi.net](http://www.varesecorsi.net)

 **Canale Telegram: @cavedionews**

 **Canale WhatsApp: cavedionews**

[ilcavedio@ilcavedio.it](mailto:ilcavedio@ilcavedio.it) [corsi@varesecorsi.net](mailto:corsi@varesecorsi.net)

**Solo per i soci VareseCorsi** iscrizioni anche via WhatsApp e Telegram ai numeri 348.8002081 oppure 389.4630220

### Orari di apertura al pubblico

lunedì 9.30-13.00 15.00-18.30 martedì 9.30-13.00 15.00-19.00

mercoledì 9.30-13.00 15.00-17.30

giovedì 9.30-13.00 15.00-19.00 venerdì 9.30-13.00

---

## IL CAVEDIO

**Stefano Frigo, Francesco Ferraro, Sara Agostino, Silvia Mazzeo.**

### COMUNE DI VARESE

Assessore: **Enzo R. Laforgia**, Dirigente Servizi Culturali, Museali e Turistici: **Emiliano Bezzon**, Funzionario: **Monica Salvo**.

**Disegno di copertina:** Vincitore del concorso *Disegna tu la copertina di VareseCorsi*: **Andreea Ehrenteil** **Stampa** Fiordo srl - Galliate (No)

---

# I CORSI

## ISCRIZIONI

**Iscrizioni online: sempre attive su [www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)**

Pagamento **entro i successivi tre giorni**, con i riferimenti che saranno indicati nella mail di conferma di avvenuta iscrizione.

**L'iscrizione via internet costituisce atto formale di iscrizione e vincola in ogni caso l'utente al versamento della quota.** Solo **iscrivendoti online su [www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com) guadagni i crediti**, che puoi spendere per sconti su altri corsi.

### Iscrizioni in sede: Piazza Motta, 4 - Varese

L'iscrizione viene effettuata direttamente sui terminali di VareseCorsi. È possibile iscrivere altre persone, comunicando i dati necessari per l'iscrizione: nome, cognome, codice fiscale, indirizzo, contatto (telefono e/o mail). L'iscrizione vincola al versamento della quota.

---

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

**-BONIFICO BANCARIO** entro 3 giorni dall'iscrizione

**-PAYPAL/CARTA DI CREDITO ONLINE** entro 3 giorni dall'iscrizione

**-CONTANTI, BANCOMAT, CARTA DI CREDITO** direttamente nella sede di piazza Motta, 4 - Varese

---

## DISDETTE

L'eventuale disdetta dell'iscrizione dovrà avvenire **non oltre 10 giorni prima della data di inizio corso** e darà diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota fissa per spese di segreteria (€ 30).

---

## CERTIFICATI MEDICI per corsi sportivi

Per partecipare ad un corso sportivo è obbligatorio presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità. Il CAVEDIO è convenzionato con il centro medico del Dott. Eduardo Minà, di via San Michele Arcangelo 6 a Varese. Presentando la ricevuta di iscrizione a un corso si avrà diritto ad un prezzo agevolato che include un elettrocardiogramma gratuito.

Per appuntamenti: Dott. Eduardo Minà 0332-235033; 333-3528970

---

## RIDUZIONI

su corsi pratici organizzati direttamente da VareseCorsi

Sconto del 15% per:

**Doppio corso** sportivo, con il simbolo

Codice bonus da usare per l'iscrizione online: **CAV2**



**2° e 3° componente stesso nucleo familiare** (stato di famiglia), codice bonus da usare per l'iscrizione online: **FAM2**

**Disoccupati** (corrente stato occupazionale), con il simbolo

Codice bonus da usare per l'iscrizione online: **JOB**



## REGOLAMENTO

L'iscrizione ai corsi presenti sull'opuscolo o sul sito portalecorsi.com comporta l'accettazione del regolamento di iscrizione che è possibile consultare su

[www.varesecorsi.net/iscrizioni.html](http://www.varesecorsi.net/iscrizioni.html)



## CORSI CULTURALI

Per **ogni corso pratico** acquistato si ha in omaggio **1 corso culturale gratuito**.

**Se non si è iscritti a un corso pratico**, è possibile versare la quota fissa di **€ 30**, per poter frequentare fino a **3 corsi culturali**.

**Ogni corso culturale aggiuntivo**, oltre a quelli in omaggio, ha un costo di **€ 10**.

È possibile frequentare un massimo di 4 corsi culturali.

**Non è possibile iscriversi online ai corsi culturali.**

In caso di annullamento di corso pratico con iscrizione anche al corso culturale, sarà trattenuta la quota di 30 € relativa al corso culturale.

**L'iscrizione ai corsi culturali** può avvenire direttamente in sede, oppure scrivendo a [corsi@ilcavedio.it](mailto:corsi@ilcavedio.it)

## CANALE WHATSAPP

Resta aggiornato



**1****ABC DELLA FILOSOFIA**

Cosa è necessario sapere per capire la filosofia?

**Conduttore** Antonio Giuseppe Balistreri

**Quando** domenica 10.30-12.00 6 lezioni dal 17 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**2****ALLA SCOPERTA DELLA CULTURA TEDESCA**

Un viaggio alla scoperta della cultura, della lingua, della letteratura e della storia tedesca, dal Medioevo ai tempi moderni.

**Conduttore** Ernst Kretschmer

**Quando** giovedì 15.30-17.30 4 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**3****BOTANICA EMOTIVA**

Varese è definita la "città giardino", ma la riconosciamo davvero per le sue specie arboree? Botanica emotiva ti permetterà di creare legami con gli alberi della nostra città, ricercando un abbraccio tra emotività e botanica.

**Conduttore** Giorgia Acquaviva

**Quando** sabato 10.00-12.00 6 lezioni dal 23 mar. '24

**Dove** 1° incontro ingresso parco di Villa Mylius di via P. Veronese

**4****CHI HA PAURA DELL' ARTE CONTEMPORANEA?**

Il corso, dedicato (anche e non solo) a chi almeno una volta, di fronte ad un'opera d'arte contemporanea, ha pensato: Lo sapevo fare anch'io!, propone (nella consueta formula a due voci) sei incontri dedicati a movimenti, artisti e tematiche del contemporaneo: avanguardie storiche, neoavanguardie, postmoderno.

**Conduttore** Ermanno Cristini e Roberto Pugina

**Quando** martedì 20.35-22.35 6 lezioni dal 16 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**5****CIBI DEL FUTURO**

OGM, carne sintetica, farine d'insetti, additivi artificiali e allevamenti intensivi: cosa stiamo mangiando e cosa mangeremo? Facciamo un po' di chiarezza.

**Conduttore** Roberto Montagna

**Quando** giovedì 20.30-22.00 3 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**6****GRUPPO DI LETTURA**

Quando i piccoli editori diventano grandi. Tre autori da conoscere. Tre incontri (uno al mese: 9 marzo, 6 aprile, 11 maggio)

**Conduttore** Scuola di scrittura "Edizioni IL CAVEDIO"

**Quando** sabato 16.00-17.30 3 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**7****I GRANDI PITTORI DELL'ARTE MODERNA**

Un viaggio alla scoperta di Leonardo, Michelangelo, Raffaello e Tiziano, con i loro capolavori tra sacro e profano.

**Conduttore** Giorgia Letizia Agostino

**Quando** mercoledì 15.30-17.00 4 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**8****LE GRANDI BATTAGLIE CHE HANNO FATTO LA STORIA**

Le grandi battaglie nella storia antica e moderna: dove sono state combattute, con quali tecnologie e quali schieramenti; i condottieri e i generali, le strategie e le tattiche; i rischi corsi e le conseguenze delle vittorie.

**Conduttore** Michele Ceres

**Quando** lunedì 19.00-20.30 4 lezioni dal 13 mag. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 9 L'EFFIMERO E L'ETERNO: VOCI DI POESIA DEL '900

Silvio Raffo leggerà e analizzerà testi poetici di incanto e disincanto, da Giuseppe Ungaretti ad Antonia Pozzi, da Juan Ramon Jimenez ad Antonio Machado, da W.B. Yeats a Sylvia Plath, da Renée Vivien a Jean Flaminien.

**Conduttore** Silvio Raffo

**Quando** giovedì 15.30-17.30 4 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 10 MALLEUS MALEFICARUM

Alla scoperta del Malleus Maleficarum, chiamato anche il martello delle streghe, un trattato latino voluto nel 1487 da Papa Innocenzo VIII per reprimere il pensiero eretico ed in particolare la stregoneria.

**Conduttore** Debora Tavilla

**Quando** mercoledì 17.30-19.00 1 lezione il 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 11 NADA YOGA: YOGA DEL SUONO

Scopriamo insieme il Nada Yoga, lo Yoga del suono, ovvero una pratica che usa il suono e la voce per migliorare l'equilibrio energetico e psicofisico della persona.

**Conduttore** Adalberto Zappalà

**Quando** lunedì 16.00-18.00 1 lezione il 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 12 RELAZIONI TOSSICHE

Come si riconoscono le relazioni tossiche? Durante queste lezioni impareremo a identificarle e ad uscirne, secondo lo schema: "riconosci, esci, agisci".

**Conduttore** Marzia Baratti

**Quando** martedì 18.00-20.00 3 lezioni dal 7 mag. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 13 SCRITTURA ISTANTANEA

Il conduttore propone un'idea, la illustra, e subito si scrive, una paginetta almeno. Struttura narrativa e fantasia, ma ancora di più capacità di adattarsi e d'improvvisare. Date incontri: 9 e 23 marzo e 6 aprile.

**Conduttore** Scuola di scrittura "Edizioni IL CAVEDIO"

**Quando** sabato 17.45-19.00 3 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 14 STORIA DELL'OPERA LIRICA CON ESECUZIONI DAL VIVO

Nel 2024, centenario della morte di Puccini, il corso offre un racconto di base della storia dell'opera lirica, dalla sua nascita all'era contemporanea, con guide all'ascolto ed esecuzioni dal vivo.

**Conduttore** Claire Nesti

**Quando** lunedì 16.00-18.00 6 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 15 TUTTO CALVINO IN MARCOVALDO

Lettura e visione dei film su alcuni racconti di Marcovaldo di Italo Calvino.

**Conduttore** Antonio Ferrari

**Quando** lunedì 17.00-18.30 4 lezioni dal 29 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 16 UFO E ALIENI, LA VERITÀ È LA FUORI?

Ufo, un fenomeno tra attualità e passato (anche remoto); Le forme degli Ufo e i volti degli Alieni; Storie di avvistamenti e di "addotti" Da Elizondo a Grusch, aspettando la "disclosure".

**Conduttore** Flavio Vanetti

**Quando** mercoledì 17.00-18.30 4 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

## 17 VISITE GUIDATE: IMPARA L'ARTE E METTILA DA PARTE

"Impara l'arte e mettila da parte": un famoso proverbio, tutti lo conoscono ma solo alcuni lo hanno messo in pratica. Visite guidate alla scoperta di paesi importanti per l'arte e il lavoro: Castiglione Olona, l'ingegno e la volontà di cambiare secondo le regole rinascimentali, Morazzone, dal 1600 culla della pittura locale ai giorni nostri, e Viggiù, i Picasass e non solo. Biglietti di ingresso da pagare a parte.

**Conduttore** Elena Ermoli

**Quando** sabato 14.45-16.45 3 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** 1° incontro Palazzo Branda Castiglioni, Piazza Garibaldi Castiglione Olona

## 18 VISITE GUIDATE: PAESI E CASTELLANZE VARESINE

Visite guidate per scoprire le piccole identità dei nostri luoghi: Bosto, per ricordare i suoi martiri e la sua storia, Velate, antichi percorsi ed edifici storici, S. Maria del Monte, la fede che attraversa i secoli. Eventuali biglietti di ingresso da acquistare a parte.

**Conduttore** Elena Ermoli

**Quando** sabato 14.45-16.45 3 lezioni dal 6 apr. '24

**Dove** 1° incontro piazza della Repubblica - Monumento ai Caduti

## 19 VISITE GUIDATE: PAESI E CASTELLANZE VARESINE

Seconda data

**Conduttore** Elena Ermoli

**Quando** sabato 14.45-16.45 3 lezioni dal 1 giu. '24

**Dove** 1° incontro piazza della Repubblica - Monumento ai Caduti

## 20 VISITE GUIDATE: PERSONAGGI E FAMIGLIE DEL TERRITORIO

Visite guidate alla scoperta di paesi e personaggi del nostro territorio, la nostra storia attraverso la loro vita. Castiglione Olona e Branda Castiglioni (gli edifici più importanti di Castiglione Olona), Viggiù e Enrico Butti (museo Butti e alla scoperta di Viggiù), Morazzone e i Macchi (Casa Macchi a Morazzone). Biglietti di ingresso da acquistare a parte.

**Conduttore** Elena Ermoli

**Quando** mercoledì 14.45-16.45 3 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** 1° incontro parcheggio Mazzucchelli, via XXIV Maggio Castiglione Olona

Non è possibile partecipare a più di 2 visite guidate

# Stiamo cercando **TE!**

Siamo alla ricerca di nuovi docenti per i nostri corsi.



Inviaci la tua candidatura:  
[segreteria@ilcavedio.it](mailto:segreteria@ilcavedio.it)

## 23 ACQUARELLO: CHE PASSIONE! - POMERIGGIO

Il corso di acquarello come quello di una volta: una bottega dove l'insegnante lavora con i suoi allievi, realizzando la medesima opera, in modo che gli allievi stessi vedano dal vero come si procede, passo per passo, alla realizzazione di un acquerello. Materiale da acquistare a parte.

**Conduttore Gabriele Tadini**

**Quando** lunedì 14.30-17.00 10 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo 165,00 €**

## 24 ACQUARELLO: CHE PASSIONE! - SERA

**Conduttore Gabriele Tadini**

**Quando** lunedì 18.30-21.00 10 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo 165,00 €**

## 25 CHITARRA MODERNA BASE

Avvicinarsi alla chitarra in maniera divertente e pratica, con la possibilità di cantare e suonare i propri brani preferiti. Necessaria chitarra, accordatore, plectro. Particolare attenzione alla musica italiana.

**Conduttore Fabio Italia**

**Quando** martedì 18.00-19.30 10 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo 180,00 €**

## 26 CHITARRA MODERNA AVANZATO

Rivolto a chi ha già familiarità con gli accordi di base. Basato sul repertorio della musica italiana, con accordi più complessi e piccole parti da solista.

**Conduttore Fabio Italia**

**Quando** venerdì 18.00-19.30 10 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo 180,00 €**

## 27 CREARE IMMAGINI E VIDEO CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Una lezione intensiva con un esperto videomaker, per scoprire i trucchi e i segreti della creazione di immagini e video con l'intelligenza artificiale (Midjourney, D-ID, Gen-1, Kaiber).

**Conduttore Giovanni Abitante**

**Quando** sabato 15.00-18.00 1 lezione il 6 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 60,00 €**

## 28 DAL RESPIRO AL CANTO - METODO WILFART

Un viaggio alla ricerca della propria voce nelle profondità di sé, un lavoro sul corpo attraverso il canto per acquisire un respiro più calmo e ampio, una postura corretta, una voce conforme alla propria personalità. Massimo 2 persone a lezione.

**Conduttore Mariachiara Ferraro**

**Quando** 4 lezioni da 50 minuti il lunedì, in orario da concordare con l'insegnante, a partire da marzo 2024

**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo 120,00 €**

## 29 DISEGNO BASE

Per principianti e amatori che vogliono imparare o potenziare la tecnica del disegno, affinandone gli aspetti e indagando varie possibilità espressive.

**Conduttore Sofia Galli**

**Quando** venerdì 16.30-18.00 10 lezioni dal 8 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 120,00 €**

## 30 DISEGNO INTERMEDIO

Il corso è rivolto a coloro che conoscono già le base del disegno e che vogliono potenziare la tecnica.

**Conduttore Sofia Galli**

**Quando** giovedì 17.00-19.00 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 160,00 €**

**31****DISEGNO AVANZATO**

Per chi vuole ampliare il proprio bagaglio di conoscenze sul disegno tramite l'utilizzo di altri medium espressivi: penna, sanguigna, carboncino, gesso, pastelli colorati, ecc.

**Conduttore** Sofia Galli

**Quando** giovedì 14.45-16.45 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 160,00 €

**32****DISEGNO DAL VERO E PITTURA**

Esercizi di Disegno dal vero e Pittura. Per ampliare la propria tavolozza con nuovi strumenti e tecniche artistiche.

**Conduttore** Arlenys Romero

**Quando** mercoledì 18.00-20.00 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via

Oriani 121 - Avigno **Costo** 100,00 €

**33****DISEGNO E PITTURA RAGAZZI (DA 11 ANNI)**

Esercizi di Disegno dal vero e Pittura. Per ampliare la propria tavolozza con nuovi strumenti e tecniche artistiche.

**Conduttore** Arlenys Romero

**Quando** mercoledì 16.30-18.0 10 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via

Oriani 121 - Avigno **Costo** 100,00 €

**34****DISEGNO, PITTURA E TECNICHE GRAFICHE**

Dopo un breve periodo di disegno (copia dal vero), si passerà al colore mediante l'uso di varie tecniche, matite colorate, gessetti ecc, infine, secondo il proprio livello, alla pittura a olio. Ci potranno essere intermezzi con realizzazioni di un'acquaforte o un bassorilievo.

**Conduttore** Anisoara Elena Sasu

**Quando** martedì 16.00-18.00 12 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via

Oriani 121 - Avigno **Costo** 115,00 €

**35****FUMETTO (DAI 9 AI 99 ANNI)**

Disegna i tuoi fumetti, con l'aiuto di una fumettista Disney. Per ragazzi e adulti.

**Conduttore** Anna Marabelli

**Quando** venerdì 17.00-19.00 8 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 28 **Costo** 125,00 €

**36****IL TEATRO TI SALVA LA VITA**

Scopri le tue potenzialità nascoste, le tue abilità, e una nuova versione di te. Userai il corpo come non hai mai fatto, ed esplorerai i tuoi stati emotivi, cambiando il tuo rapporto con te stesso e con ciò che ti circonda. Sei pronto per il salto?

**Conduttore** Elisa Renaldin

**Quando** venerdì 21.00-23.15 12 lezioni dal 8 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo** 135,00 €

**37****INTERIOR DESIGN**

Cosa serve per creare un ambiente a misura di chi lo deve vivere? Psicologia dell'abitare, storia del mobile, regolamenti e normative comunali, ergonomia, prossemica, scale di misura, rilievo e disegno. Argomenti che possono essere trattati più o meno intensamente per poter creare un ambiente in cui vivere bene.

**Conduttore** Mara Poli

**Quando** mercoledì 17.30-19.00 6 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 110,00 €

## 38 WORKSHOP DI CANTO PER TUTTI

Riscopri la tua voce in un workshop di canto unico, perfetto anche per chi pensa di non saper cantare. In un ambiente rilassato e accogliente, ti guideremo attraverso esercizi che affinano respiro, postura e espressione vocale, rivelando la voce che rispecchia la tua vera essenza. Un'esperienza che trasformerà il tuo modo di percepire e usare la tua voce.

**Conduttore** Mariachiara Ferraro

**Quando** sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00 1 lezione il 23 mar. '24

**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** 90,00 €

## 39 PITTURA A OLIO: DAL DISEGNO AL COLORE

Corso base, in cui si inizia ad apprendere la tecnica, ad utilizzare i colori, ad ingrandire un'immagine rispettando proporzioni e misure, fino a riprodurre un'immagine a proprio piacere.

**Conduttore** Anisoara Elena Sasu

**Quando** martedì 19.00-20.30 10 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** 120,00 €

## 40 SCRITTURA CREATIVA (SCRIVERE IL CORTO)

Per chi ama scrivere racconti, romanzi, narrativa. Incontri teorici/pratici per capire quello che c'è da capire. Libro incluso nel prezzo. Corso ibrido: possibilità di frequentare in presenza oppure online.

**Conduttore** Scuola di scrittura "Edizioni IL CAVEDIO"

**Quando** sabato 14.00-16.00 4 lezioni dal 2 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 100,00 €

## 41 STORIA DELL'ARTE BASE - VIDEO LEZIONI

Corso base di storia dell'arte, dal Gotico al Novecento, diviso in 8 moduli. Il corso sarà in differita, verranno inviati agli iscritti delle video-lezioni registrate dall'insegnante.

**Conduttore** Lisa Gaggioni

**Quando** 8 videolezioni **Costo** 60,00 €

## 42 TEATRO E IMPROVVISAZIONE

Corso d'improvvisazione teatrale base aperto a chiunque. Imparare ad improvvisare, a gestire l'imprevisto, in un clima leggero e non giudicante, potenziando le proprie skills relazionali.

**Conduttore** Giovanni Cioffi

**Quando** giovedì 21.00-23.00 10 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo** 115,00 €

## 43 TROMPE L'OEIL

Imitare il vero traendo in inganno chi osserva con lo studio della prospettiva e della luce, i particolari di finti marmi, pietre, legno e quant'altro possa offrire la natura.

**Conduttore** Angelo Romeo

**Quando** giovedì 16.30-18.30 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** 130,00 €



Miss Città Giardino

3477982099

Mettiti in gioco [casting@ilcavedio.it](mailto:casting@ilcavedio.it)

# CORSI DI LINGUE

come scegliere

## LIVELLO 0

Adatto a chi non ha mai studiato la lingua.

## LIVELLO 0.5

Adatto a chi ha le primissime basi della lingua, o ha frequentato il corso di livello 0.

## LIVELLI SUPERIORI

Nel titolo è suggerito il **livello europeo a cui le conoscenze linguistiche del partecipante dovrebbero corrispondere per accedere al corso.**

I corsi di lingue non necessitano né rilasciano certificazioni ufficiali.

Su [portalecorsi.com](http://portalecorsi.com) è possibile effettuare un test di autovalutazione e consultare i **programmi dettagliati** per valutare se le proprie conoscenze siano adeguate. Prima di iscriversi ai corsi avanzati è necessario verificare i requisiti indicati nei programmi dettagliati.

## CONVERSAZIONE

I corsi di conversazione con la dicitura "BASE" sono riservati a chi conosce la lingua ma non ha esperienza nel parlato, gli altri a chi già parla la lingua e vuole mettere in pratica le proprie conoscenze. Il **colloquio non è obbligatorio ma è consigliato** per i corsi di conversazione. Contattare la segreteria per conoscere le modalità.

## MINICLASS

Corsi con numero di iscritti limitato, per essere seguiti in modo particolare dall'insegnante. Con questo simbolo:



## MICROCLASS

Hanno il numero di iscritti ancora più limitato. Con il simbolo:



45

## ALBANESE PER TURISTI

Rivolto a chi non ha alcuna conoscenza della lingua e vuole apprendere la grammatica di base e alcune frasi utili in vacanza.

**Conduttore Anila Subashi**

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo 180,00 €**

46

## ARABO PRINCIPIANTI ASSOLUTI

Rivolto a chi non ha alcuna conoscenza della lingua.

**Conduttore Wissam Otky**

**Quando** giovedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €**

47

## ARABO BASE

Rivolto a chi ha le primissime basi della lingua.

**Conduttore Wissam Otky**

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 160,00 €**



48

## ARABO INTERMEDIO

**Conduttore Wissam Otky**

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 160,00 €**



49

## CINESE 0

**Conduttore** Emiliano Pingo**Quando** venerdì 16.00-17.30 12 lezioni dal 8 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €

50

## CINESE 0.5

**Conduttore** Dora Corigliano**Quando** giovedì 20.00-21.30 12 lezioni dal 15 feb. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €

51

## COREANO 0.5

**Conduttore** Yoorianna Kang**Quando** sabato 11.30-13.00 10 lezioni dal 16 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

52

## COREANO 1.5

**Conduttore** Yoorianna Kang**Quando** sabato 10.00-11.30 10 lezioni dal 16 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 135,00 €

53

## FRANCESE 0

**Conduttore** Alessia Ponzin**Quando** mercoledì 19.30-21.00 12 lezioni dal 6 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

54

## FRANCESE 0

**Conduttore** Isabella Barzaghi**Quando** lunedì 20.00-21.30 12 lezioni dal 4 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €

55

## FRANCESE 0.5

**Conduttore** Alessia Ponzin**Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 18 mar. '24**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** 115,00 €

56

## FRANCESE 1

**Conduttore** Wissam Otky**Quando** lunedì 19.00-20.30 10 lezioni dal 25 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 120,00 €

57

## FRANCESE 1.5 (A2/B1)

**Conduttore** Alessia Ponzin**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 18 mar. '24**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** 115,00 €

58

## FRANCESE 4 (B2) - ONLINE

**Conduttore** Chiara Bolchini**Quando** mercoledì 17.30-19.00 12 lezioni dal 13 mar. '24**Costo** 135,00 €

59

## FRANCESE CONVERSAZIONE

**Conduttore** Luciana Ribulotta**Quando** mercoledì 18.00-19.30 10 lezioni dal 27 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 105,00 €

## 60 GIAPPONESE 0

**Conduttore** Astrid Ghisoni

**Quando** lunedì 17.45-19.15 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 61 INGLESE 0

**Conduttore** Daniela Boito

**Quando** lunedì 18.30-20.00 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €



## 62 INGLESE 0

**Conduttore** Roberto Bistalini

**Quando** mercoledì 19.30-21.00 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 63 INGLESE 0 - ONLINE

**Conduttore** Sofia Iura

**Quando** martedì 10.30-12.00 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Costo** 90,00 €

## 64 INGLESE 0 PER VIAGGIARE

**Conduttore** Roberto Bistalini

**Quando** mercoledì 10.00-11.30 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 65 INGLESE 0 PRESTIGE

Gruppo di studio a numero ridotto, massimo 6 persone, per un apprendimento personalizzato.

**Conduttore** Peggy Berthier

**Quando** martedì 17.00-18.30 12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 240,00 €



## 66 INGLESE BASE - VIDEO LEZIONI

Corso di Inglese base in comode video-lezioni (di durata variabile da 1 a 12 minuti) da vedere quando, dove e quante volte vuoi. Impara la grammatica, il lessico e la conversazione di base. Durata totale dei video circa 3 ore.

**Conduttore** Sara Agostino

**Quando** 58 video lezioni **Costo** 69,00 €

## 67 INGLESE BASE +60

Corso di Inglese rivolto agli Over 60 che hanno una conoscenza base della lingua basato su un metodo di insegnamento step by step semplice e diretto.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** mercoledì 10.45-12.15 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 68 INGLESE POTENZIAMENTO +60

Per chi ha frequentato il corso base.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** martedì 16.00-17.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €

## 69 INGLESE 0.5

**Conduttore** Anila Subashi

**Quando** martedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 2 apr. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** 105,00 €

**70 INGLESE 0.5 PER VIAGGIARE****Conduttore Nadia Guaiti****Quando** sabato 11.00-12.30 12 lezioni dal 9 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €****71 INGLESE 1****Conduttore Nicole Teresa Dall'Osto****Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 11 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €****72 INGLESE 1 PER VIAGGIARE (A1)****Conduttore Peggy Berthier****Quando** giovedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 7 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****73 INGLESE 1.5 PAUSA PRANZO (A1-A2)****Conduttore Daniela Boito****Quando** giovedì 13.00-14.00 12 lezioni dal 7 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****74 INGLESE 1 PER VIAGGIARE (A1/A2)****Conduttore Fidèle Tabacchetti****Quando** venerdì 10.00-11.30 12 lezioni dal 8 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****75 INGLESE 1.5 PER VIAGGIARE (A2)****Conduttore Fidèle Tabacchetti****Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 19 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €****76 INGLESE 2 (A2)****Conduttore Nadia Guaiti****Quando** giovedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 11 apr. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 100,00 €****77 INGLESE STAY FIT (A2.2)**

Corso di inglese pre-intermedio rivolto a chi ha una conoscenza base della lingua e vuole tenerla in allenamento attraverso un ripasso grammaticale, traduzione, comprensione e conversazione di base.

**Conduttore Sara Agostino****Quando** venerdì 9.30-10.30 10 lezioni dal 15 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 105,00 €****78 INGLESE 2.5 (A2) - ONLINE****Conduttore Laura Ferrari****Quando** martedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 26 mar. '24**Costo 115,00 €****79 INGLESE 2.5 (A2-B1) - ONLINE****Conduttore Sofia Iura****Quando** mercoledì 20.30-22.00 12 lezioni dal 13 mar. '24**Costo 135,00 €****80 INGLESE 3.5 (A2.2) PRE-INTERMEDIATE****Conduttore Lorena Castiglioni****Quando** giovedì 9.30-11.00 13 lezioni dal 7 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 120,00 €**

**81 INGLESE 3.5 (A2-B1)****Conduttore** Peggy Berthier**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 5 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €** **82 INGLESE 4 (B2) - ONLINE****Conduttore** Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**Quando** giovedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 14 mar. '24**Costo 120,00 €****83 INGLESE 5 (B2)****Conduttore** Patrizia Berretta**Quando** mercoledì 18.00-19.30 12 lezioni dal 13 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 135,00 €** **84 INGLESE CONVERSAZIONE BASE E GRAMMATICA (A1/A2) - ONLINE****Conduttore** Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 11 mar. '24**Costo 115,00 €** **85 INGLESE CONVERSAZIONE BASE E GRAMMATICA (A2)****Conduttore** Nicole Teresa Dall'Osto**Quando** giovedì 18.30-20.00 12 lezioni dal 14 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****86 INGLESE CONVERSAZIONE (B1)****Conduttore** Andrea Gatti**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 4 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €** **87 INGLESE GRAMMATICA E CONVERSAZIONE (B1.2)****Conduttore** Daniela Boito**Quando** venerdì 18.30-20.00 10 lezioni dal 22 mar. '24**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 105,00 €** **88 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO B1/B2**

Corso prevalentemente di conversazione per consolidare le conoscenze linguistiche parlando di argomenti di attualità e altri scelti con gli studenti.

**Conduttore** Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**Quando** martedì 09.45-11.15 12 lezioni dal 26 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €** **89 INGLESE CONVERSAZIONE****Conduttore** Margaret Hird**891** lunedì 10.00-11.30 (B2-C1)**893** mercoledì 10.00-11.30 (B1-B2)**895** sabato 9.30-11.00 (B2)

10 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 105,00 €** **892** lunedì 15.00-16.30 (B2)**894** giovedì 19.00-20.30 (C1)**896** sabato 11.00-12.30 (C1)**90 ITALIANO PER STRANIERI BASE**

Corso per principianti di italiano per stranieri. Cour d'italien pour les étrangers, curso de italiano para extranjeros, italian learning course for foreigners.

**Conduttore** Sara Falah**Quando** martedì 9.30-11.00 10 lezioni dal 19 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €** 

## 91 ITALIANO PER STRANIERI CONVERSAZIONE (A2-B1)

Corso di Italiano per stranieri rivolto a chi ha una conoscenza della lingua almeno di livello A2 e vuole approfondire l'aspetto della conversazione con approfondimenti grammaticali.

**Conduttore** Riccarda Demattè

**Quando** venerdì 18.30-20.00 10 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €

## 92 PORTOGHESE BRASILIANO/EUROPEO 0 - ONLINE

**Conduttore** Elaine Santos Dos Reis

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Costo** 90,00 €

## 93 RUSSO 0

**Conduttore** Ekaterina Kiseleva

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €



## 94 SPAGNOLO 0

**Conduttore** Elena De Pablo

**Quando** mercoledì 18.30-20.00 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** 90,00 €

## 95 SPAGNOLO 0

**Conduttore** Fernando Amoruso

**Quando** martedì 11.00-12.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €



## 96 SPAGNOLO 0

**Conduttore** Fernando Amoruso

**Quando** giovedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €



## 97 SPAGNOLO 0.5

**Conduttore** Yolanda Leal Solana

**Quando** mercoledì 10.30-12.00 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 98 SPAGNOLO 1

**Conduttore** Yolanda Leal Solana

**Quando** martedì 9.30-11.00 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 120,00 €



## 99 SPAGNOLO 1

**Conduttore** Yolanda Leal Solana

**Quando** martedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 115,00 €



## 100 SPAGNOLO 1.5 (A1)

**Conduttore** Nicole Teresa Dall'Osto

**Quando** giovedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 21 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 101 SPAGNOLO 2

**Conduttore** Elena De Pablo

**Quando** giovedì 18.45-20.15 12 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** 135,00 €



**102 SPAGNOLO 2 (A2) - ONLINE****Conduttore** Mariano Pascual Losa**Quando** giovedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 14 mar. '24**Dove** Corso online - sede propria **Costo 120,00 €****103 SPAGNOLO 2.5 (A2)****Conduttore** Yolanda Leal Solana**Quando** giovedì 9.30-11.00 12 lezioni dal 14 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 135,00 €****104 SPAGNOLO 3 (B1)****Conduttore** Elena De Pablo**Quando** giovedì 20.15-21.45 12 lezioni dal 7 mar. '24**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 135,00 €****105 SPAGNOLO 4 (B1) PAUSA PRANZO****Conduttore** Sara Agostino**Quando** martedì 13.00-14.00 12 lezioni dal 12 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****106 SPAGNOLO 4 (B1-B2)****Conduttore** Elena De Pablo**Quando** mercoledì 20.00-21.30 12 lezioni dal 20 mar. '24**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 135,00 €****107 TEDESCO 0****Conduttore** Giuliana Cappucci**Quando** mercoledì 18.30-20.00 12 lezioni dal 6 mar. '24**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 90,00 €****108 TEDESCO 0****Conduttore** Andrea Tosi**Quando** mercoledì 19.30-21.00 12 lezioni dal 6 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****109 TEDESCO 0****Conduttore** Giuliana Cappucci**Quando** martedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 5 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 115,00 €****110 TEDESCO 0 - ONLINE****Conduttore** Sofia Iura**Quando** venerdì 10.30-12.00 12 lezioni dal 8 mar. '24**Costo 90,00 €****111 TEDESCO 0.5****Conduttore** Daniela Boito**Quando** giovedì 20.00-21.30 12 lezioni dal 14 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €****112 TEDESCO 0.5****Conduttore** Anila Subashi**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 19 mar. '24**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, viaOriani 121 - Avigno **Costo 115,00 €**

## 113 TEDESCO 1

**Conduttore Daniela Boito**

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 90,00 €**

## 114 TEDESCO 1 - ONLINE

**Conduttore Sara Carcano**

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 10 lezioni dal 27 mar. '24

**Costo 105,00 €**



## 115 TEDESCO 1.5 (A1.2)

**Conduttore Anila Subashi**

**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €**

## 116 TEDESCO 2.5 (A2) - ONLINE

**Conduttore Laura Ferrarini**

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Costo 120,00 €**



## 117 TEDESCO 4 (A2) - ONLINE

**Conduttore Silvia Castiglioni**

**Quando** mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 27 mar. '24

**Costo 80,00 €**

**Concorso di racconti brevi**

**Il mio corso di ...**

**Primo premio 400 €**

[www.varesecorsi.net/ilmiocorsodi](http://www.varesecorsi.net/ilmiocorsodi)

**DIVENTA PROTAGONISTA DELLA  
CAMPAGNA PUBBLICITARIA  
VARESECORSI !**

## 120 BENESSERE PSICOLOGICO +65

Incontri destinati alla persona ultra sessantacinquenne che intende esplorare la delicata fase della maturità, ponendo focus particolare all'approfondimento di tematiche inerenti il benessere psicologico nella persona senior.

**Conduttore** Giuditta Tanzarella

**Quando** martedì 15.00-16.30 6 lezioni dal 9 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 120,00 €

## 121 BRAIN BREAK - CON LA MINDFULNESS

Fai uno stop con la Mindfulness. Regalati una pausa dai ritmi incalzanti del lavoro per ritrovare serenità, presenza, leggerezza ed energia con pochi esercizi mirati a ridurre lo stress, e a promuovere consapevolezza, centratura, tranquillità.

**Conduttore** Alessandra Marra

**Quando** giovedì 12.05-12.50 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 80,00 €

## 122 CONSAPEVOLEZZA E MINDFULNESS - ONLINE

Percorso di Mindfulness integrata con tecniche di rilassamento, momenti psicoeducativi, questionari self-report, momenti di condivisione e homework, con il fine di fornire degli strumenti a incrementare il benessere psicofisico.

**Conduttore** Teresa Betti e Francesco Bizzozero

**Quando** lunedì 19.00-20.00 8 lezioni dal 22 apr. '24 **Costo** 80,00 €

## 123 IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL CORPO

Il corso attraverso analisi comparate ed esercizi esperienziali si prefigge di fornire chiavi di interpretazione attraverso cui osservare e analizzare il linguaggio del corpo per delinearne un profilo e farne una lettura attenta e consapevole.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** martedì 17.45-18.45 3 lezioni dal 7 mag. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €

## 124 LIFE SKILLS: COMPETENZE PER LA VITA

Percorso dedicato a coloro che vogliono migliorare le proprie competenze emotive e relazionali, gestione delle emozioni, autoconsapevolezza, comunicazione efficace ed empatia. 5€ di materiale da dare all'insegnante.

**Conduttore** Giuliana Laterza

**Quando** giovedì 19.00-20.30 4 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo** 90,00 €

## 125 MINDFUL-TRAINING

Corso introduttivo sulla preparazione mentale, la comunicazione efficace e la gestione delle emozioni nel contesto sportivo. Il corso sarà personalizzato in relazione all'età, desideri specifici e caratteristiche dei partecipanti.

**Conduttore** Francesco Bizzozero

**Quando** venerdì 18.30-19.30 4 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €

## 126 MINDFULNESS - WORKSHOP

Dedica un pomeriggio a te stesso per staccare dalla frenesia quotidiana e raggiungere una maggiore pace interiore. Attraverso tecniche di respirazione, meditazione e consapevolezza, imparerai a gestire lo stress e a coltivare un senso di calma e focalizzazione nella tua vita.

**Conduttore** Alessandra Marra

**Quando** sabato 15.30-18.30 1 lezione il 2 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 45,00 €

## 127 RELAZIONI E SOLITUDINE

Imparare a conoscerci e a conoscere gli altri, per socializzare e stare meglio con sé stessi.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** martedì 17.45-18.45 6 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 70,00 €

## 128 SELF COACHING: STRUMENTO DI CRESCITA PERSONALE

L'obiettivo è quello di offrire ai partecipanti tecniche e metodi per attivare la propria efficacia in termini di sviluppo personale e di fornire nuove consapevolezze nell'individuo. Verranno offerti strumenti per superare resistenze limitanti, per attivare il pensiero laterale, per focalizzare gli obiettivi da perseguire con metodi pratici per raggiungerli.

**Conduttore** Giuditta Tanzarella

**Quando** martedì 18.00-19.30 4 lezioni dal 5 mar '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 129 STRATEGIE VINCENTI PER AUTOSTIMA E SUCCESSO

Il corso, pratico ed esperienziale, permette di accrescere la propria autostima, superare i blocchi emotivi ed acquisire abilità e strategie psicologiche fondamentali per la crescita personale e il raggiungimento del successo attraverso il lavoro psicologico di gruppo.

**Conduttore** Fabio Rezzonico

**Quando** lunedì 21.00-23.00 9 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6 **Costo** 150,00 €

Per i corsi di informatica è necessario portare il proprio PC portatile.

## 130 INFORMATICA BASE PER TUTTI

Un corso completo per comprendere il funzionamento del computer dalle basi, imparando a utilizzarlo in modo pratico per risolvere sfide quotidiane. Dalla gestione dei file alla navigazione online sicura, acquisirai le competenze necessarie per sfruttare al meglio questa tecnologia nella vita di tutti i giorni.

**Conduttore** Roberto Montagna

**Quando** mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 160,00 €



## 131 INFORMATICA BASE +60

Rivolto agli adulti della terza età che desiderano avventurarsi nel mondo digitale senza alcuna familiarità iniziale. Sarai guidato passo dopo passo nell'apprendimento dei concetti base, dalla gestione dei file all'uso di Word per l'elaborazione testi, da internet alla gestione la posta elettronica.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** giovedì 9.00-10.30 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 145,00 €

## 132 INFORMATICA PERFEZIONAMENTO +60

Acquisti online, prenotazione di viaggi online, il sistema operativo e gli aggiornamenti, link, approfondimento mail, scambio dati con dispositivi esterni, approfondimento di Internet creazione di PDF, invio file PDF e allegati, account.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** giovedì 10.30-12.00 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 145,00 €

## 133 INFORMATICA: CREARE SITI WEB

Il corso offre una guida completa per acquisire le competenze fondamentali nell'utilizzo di WordPress. Attraverso un approccio pratico e orientato all'azione, imparerai a creare un sito web partendo da zero, trasformando una pagina bianca in una piattaforma online dinamica e professionale.

**Conduttore** Alessandro Lopa

**Quando** lunedì 19.00-20.30 10 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 185,00 €

## 134 INFORMATICA: EXCEL BASE

Il corso si propone di fornire una panoramica di tutto l'applicativo partendo dalle basi quali formattazione dei dati, tabelle e formule fino ad arrivare a concetti più avanzati quali validazioni dei dati, macro e tabelle pivot.

**Conduttore** Alessandro Lopa

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 10 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 160,00 €



## 136 INFORMATICA: PROGRAMMAZIONE PYTHON

Impara i fondamentali della programmazione con Python.

**Conduttore** Alessandro Lopa

**Quando** lunedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 185,00 €

## 137 INFORMATICA: TABLET E SMARTPHONE +60

Scaricare e utilizzare le applicazioni, aggiungere contatti, posta elettronica, chiamate, messaggi, messaggi vocali, whatsapp, foto, internet. Portare il proprio tablet o smartphone.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** lunedì 12.00-13.00 15 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 140,00 €

## 138 INSTAGRAM PER PROFESSIONISTI E IMPRESE

Un corso pratico, completo e aggiornato sull'uso di Instagram a livello professionale. Dedicato a chi ha una piccola azienda, un'impresa locale (commerciante, bar, ristorante, hotel, negozio, ecc) oppure è un libero professionista o artigiano che vuole utilizzare Instagram in modo efficace.

**Conduttore** Noemi Padova

**Quando** giovedì 18.00-20.00 5 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 160,00 €



## 139 LA GRAFICA SEMPLICE: CANVA

Un corso pratico e completo per diventare indipendente nella gestione della tua comunicazione visiva. Partendo dalle basi della comunicazione visiva, analizzando le necessità, obiettivi e pubblico arrivando a creare un vero portfolio grafico che parla e racconta della persona e del suo business.

**Conduttore** Noemi Padova

**Quando** giovedì 18.00-20.00 5 lezioni dal 18 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 160,00 €



## 140 VENDI E AUMENTA I CLIENTI CON IL WEB MARKETING

Google Adwords (logiche di funzionamento, struttura delle campagne, principali indicatori). Facebook Ads e Instagram Ads (logiche di funzionamento, struttura delle campagne, obiettivi, principali indicatori). Accenni a Google Analytics. Tecniche di costruzione delle campagne per Google Adwords, Facebook Ads e Instagram Ads.

**Conduttore** Benedetto Lolli Ceroni

**Quando** sabato 9.30-12.30 3 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 140,00 €

## 141 USARE L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE PER IL MARKETING ONLINE

Impara come l'Intelligenza Artificiale può aiutarti a migliorare le tue campagne pubblicitarie online e raggiungere i tuoi obiettivi di marketing, tra cui aumentare clienti e profitti. Esplora le potenzialità dell'intelligenza artificiale per impostare strategie, migliorare la precisione del target, creare e personalizzare i contenuti, analizzare dati, ottimizzare le performance delle campagne di digital marketing.

**Conduttore** Benedetto Lolli Ceroni

**Quando** sabato 15.00-18.00 1 lezione il 27 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 50,00 €

## 143 ABILITAZIONE ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE

Corso riconosciuto da AREU Lombardia, conforme a quanto previsto da AREU Lombardia abilita all'uso del defibrillatore. La lezione teorico pratica prevede circa 4 ore di pratica con manichini da esercitazione.

**Conduttore Croce Rossa Italiana**

**Quando** sabato 8.00-13.00

**1431** 16 mar. '24 **1432** 20 apr. '24

**Dove** Sede C.R.I. Varese - via Dunant 2 **Costo 50,00 €**

## 144 APICOLTURA

Funzione e morfologia dell'ape. Arnia e attrezzatura. Deposizione della regina, cova, celle reali e maschili. Nutrizione e sciamatura. Prodotti. Malattie. Due uscite in apiario il 6 e 13 maggio.

**Conduttore Assoc. Produttori Apistici Prov. Varese**

**Quando** lunedì 18.30-20.30 10 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 100,00 €**

## 145 ARMOCROMIA BASE

Scopriamo insieme la storia e le teorie del colore, che hanno portato allo sviluppo dell'analisi del colore (Armocromia) con i metodi a 4 e 12 stagioni. Ultima lezione pratica, scopriremo insieme il tuo sottotono e il contrasto con l'utilizzo dei drappi.

**Conduttore Sara Agostino**

**Quando** sabato 15.30-17.30 3 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 70,00 €**

## 146 ARMOCROMIA - COME SI SVOLGE UNA CONSULENZA

Un workshop dedicato alla parte "pratica" dell'Armocromia: scopriremo quali strumenti vengono utilizzati durante una consulenza e ne vedremo lo svolgimento passo passo dal vivo.

**Conduttore Sara Agostino**

**Quando** sabato 15.00-17.30 1 lezione il 6 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 40,00 €**

## 147 ASTRONOMIA PRATICA

Durante le lezioni saranno illustrati i principali astri celesti (Sole, Luna, pianeti, nebulose, stelle e galassie) con osservazioni pratiche al telescopio e approfondimenti su distanze astronomiche e spettroscopia.

**Conduttore Società Astronomica Schiapparelli**

**Quando** martedì 21.00-23.00 8 lezioni dal 9 apr. '24

**Dove** Osservatorio "Schiapparelli" - Punta Paradiso, Monte Campo dei Fiori **Costo 70,00 €**

## 148 BIJOUX FAI DA TE

Realizzazione di gioielli con tecniche e materiali differenti. 35€ per il materiale da dare all'insegnante alla prima lezione. Necessarie pinze a becchi piatti, a becchi tondi e tronchesino da bigiotteria (è possibile acquistarle tramite l'insegnante a un prezzo di 15€).

**Conduttore Elena Sorezzini**

**Quando** mercoledì 10.00-12.00 8 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 110,00 €**

## 149 CRIMINOLOGIA: WORKSHOP

Cosa sono la criminologia e la criminalistica e le due scienze a confronto; Sulla scena del crimine e serial killer; Linguaggio del corpo (FACS); Vittimologia e Codice Rosso; Devianza minorile; Accenni di Grafologia.

**Conduttore Marilena Mazzeo**

**Quando** sabato 15.00-18.00 1 lezione il 13 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 60,00 €**

## 150 CUCINA BASE

Lezioni alla scoperta delle tecniche di base per la realizzazione di: pasta all'uovo per tagliatelle, risotti, torte salate e torte al cioccolato.

**Conduttore** Cristina Di Giampaolo

**1501** pasta all'uovo 5 mar. '24 **1502** riso e risotti 12 mar. '24

**1503** torte salate 19 mar. '24 **1684** torta al cioccolato 26 mar. '24

**Quando** martedì 18.30-21.00

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 30,00 €

## 151 CUCINA: LIEVITATI E PIZZA

Pratica e teoria per impasti per focacce, pizze e pane. Tecniche di lievitazioni diverse per impasti e lievitati e tecniche di stesura.

**Conduttore** Attilio Epifano

**Quando** martedì 18.00-19.30 6 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** La Paranza, via Morosini 13 - Varese **Costo** 110,00 €

## 152 DORATURA CON ORO

Corso di doratura con oro (vero e falso) e argento utilizzando le tecniche della missione, guazzo e prezzemolo. Studio della meccatura, patina e invecchiamento. Costo materiale da acquistare a parte circa 125 €

**Conduttore** Maura Carcano

**Quando** martedì 21.00-23.00 10 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo** 120,00 €

## 153 ESERCIZI PER MEMORIA E MENTE

Tieni viva e allenata la tua memoria con esercizi semplici e divertenti, sostenuti da un aiuto pedagogico.

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** giovedì 12.00-12.45 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 90,00 €

## 154 EVENTI GEOPOLITICI E INFLAZIONE: TUTELARE RISPARMI E PATRIMONIO

Nel corso affronteremo il tema dell'importanza della gestione dei propri risparmi in un contesto inflattivo, insieme al mutato cambiamento della situazione geopolitica mondiale. Quali sono i rischi e le opportunità per i nostri investimenti?

**Conduttore** Simone Filippini

**Quando** lunedì 18.30-20.00 8 lezioni dal 26 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 110,00 €

## 155 FOTOGRAFIA DIGITALE BASE

Analizzeremo tutte le situazioni, dal paesaggio al ritratto, passando per la foto notturna, a quella naturalistica, macro. L'illuminazione artificiale, flash e naturale. Il tutto con esercitazioni pratiche. Saranno presentate immagini di grandi fotografi, spiegati e suggeriti alcuni trucchi del mestiere. Esploreremo inoltre il mondo della fotografia digitale, trattando i sistemi di foto ritocco più validi.

**Conduttore** Maurizio Bonetti

**Quando** martedì 20.30-22.30 10 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 110,00 €

## 156 FOTOGRAFIA DIGITALE BASE

**Conduttore** Gianluca Bertoni

**Quando** mercoledì 20.30-22.30 10 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 110,00 €

## 157 FOTOGRAFIA DIGITALE AVANZATO

Pensato per gli appassionati di fotografia che, dopo aver frequentato un corso base, vogliono approfondire gli aspetti creativi e imparare la tecnica fotografica di un corso avanzato. 5 lezioni in aula più due uscite la domenica.

**Conduttore** Gianluca Bertoni

**Quando** mercoledì 20.30-22.30 7 lezioni dal 29 mag. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 80,00 €

## 158 FOTOGRAFIA: PRIMAVERA IN CITTA' - WORKSHOP

L'obiettivo è quello di fornire le regole basilari ma soprattutto svelare i segreti di questo genere fotografico per poter affrontare con soddisfazione e risultati la streetphotography. Edizione speciale sui colori primaverili.

**Conduttore** Gianluca Bertoni

**Quando** domenica 9.30-16.30 1 lezione il 14 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 59,00 €

## 159 INTRODUZIONE AL VINO

Un'introduzione appassionata ai segreti del mondo del vino per chiunque voglia conoscerne la cultura, la tecnica e il piacere, dai semplici curiosi agli operatori già esperti. Vini di grande qualità, sei calici in omaggio, manuale di Rossano Ferrazzano, attestato di frequenza.

**Conduttore** Rossano Ferrazzano

**Quando** giovedì 21.00-23.00 5 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 180,00 €

## 160 KINTSUGI

L'arte giapponese per riparare le ceramiche. Kintsugi ("riparare con l'oro") è il nome dell'antica arte giapponese usata per riparare le ceramiche.

**Conduttore** Maura Carcano

**Quando** giovedì 20.15-22.15 10 lezioni dal 28 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo** 120,00 €

## 161 MAKE UP BASE

Dedicato a chi vuole valorizzarsi ogni giorno, imparando ad utilizzare al meglio i vari prodotti cosmetici, per creare un makeup perfetto per se stesse. Portare il proprio beauty case, i propri cosmetici e uno specchio.

**Conduttore** Alice Marinelli

**Quando** martedì 19.30-21.30 5 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 75,00 €

## 162 MAKE UP AVANZATO

Rivolto a chi ha già frequentato il corso base o che ha già una buona manualità nel truccarsi. Portare il proprio beauty case, cosmetici e uno specchio.

**Conduttore** Alice Marinelli

**Quando** martedì 19.30-21.30 3 lezioni dal 16 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €

## 163 MANDALA: ESPLORA L'UNIVERSO CHE È IN TE

Partendo dall'osservazione di mandala naturali ed artistici, ciascuno creerà i propri attraverso i materiali proposti, raffigurando aspetti del proprio universo interiore. 10€ per il materiale da dare all'insegnante alla prima lezione.

**Conduttore** Elena Gasparetti

**Quando** giovedì 20.30-22.30 3 lezioni dal 4 apr. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo** 70,00 €

## 164 MANOVRE SALVAVITA

Il corso teorico - pratico insegna l'applicazione pratica delle manovre salvavita pediatriche relative alla disostruzione pediatrica e alla rianimazione cardiopolmonare in età pediatrica.

**Conduttore** Croce Rossa Italiana

**Quando** domenica 8.30-12.30 1 lezione il 10 mar. '24

**Dove** Sede C.R.I. Varese - via Dunant 2 **Costo** 40,00 €

## 165 MASSAGGIO AYURVEDICO

Il Massaggio Ayurvedico prevede l'esecuzione di manipolazioni in diverse aree del corpo che favoriscono la circolazione dei fluidi vitali e dell'energia per il raggiungimento dell'armonia fra corpo e mente.

**Conduttore** Barbara Haidegger

**Quando** sabato 14.30-18.30 4 lezioni dal 6 apr. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** 110,00 €

## 166 PRIMO SOCCORSO

Manovre di primo soccorso e rianimazione cardiopolmonare per l'adulto e per il bambino, argomento per il quale è prevista una lezione con esercitazioni su manichini. (non valido ai fini del D.LGS 81/08 primo soccorso in azienda)

**Conduttore Croce Rossa Italiana**

**Quando** martedì 20.30-22.30 7 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sede C.R.I. Varese - via Dunant 2 **Costo 45,00 €**

## 167 RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Restauro classico del mobile con gommalacca e cera. Decorazione attraverso diverse tecniche (shabby, patinature particolari, decorazioni a stencil ecc.)

**Conduttore Maura Carcano**

**Quando** mercoledì 20.15-22.15 10 lezioni dal 10 apr. '24

**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 **Costo 120,00 €**

## 168 SBLOCCA LA TUA CREATIVITÀ

Esplorazione delle potenzialità creative di ciascun partecipante. Percorso guidato per superare blocchi mentali, sviluppare il pensiero laterale e tramandare strumenti concreti per trasformare la creatività da concetto astratto a pratica quotidiana.

**Conduttore Marina Caverzasio**

**Quando** martedì 21.00-22.30 6 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €**

## 169 TAGLIO E CUCITO

Per chi vuole imparare a tagliare e cucire i propri capi.

**Conduttore Maria Carla Malnati**

**Quando** sabato 9.00-12.00 12 lezioni dal 2 mar. '24

**Dove** Via dei Vignò 17 - Bizzozero **Costo 160,00 €**

## 170 TAGLIO E CUCITO

**Conduttore Carla Scomparin**

**1701** lunedì 19.00-22.00 **1702** sabato 9.00-12.00

**1703** sabato 14.30-17.30 12 lezioni dal 2 mar. '24

**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 **Costo 160,00 €**

## 171 UNCINETTO BASE

Conoscere i punti base, aumenti e diminuzioni, eseguire il campione e lo sviluppo del progetto, imparare la propria tensione del filo fino ad arrivare alla costruzione di piccoli progetti e passare a progetti più complessi. Vedi sito per il materiale.

**Conduttore Susanna Tinelli**

**Quando** lunedì 14.30-17.30 8 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 160,00 €**

## 172 VINO: LE GRANDI DEGUSTAZIONI

Tre singole serate di assaggio. Bicchieri da degustazione a cura dei partecipanti.

**Conduttore Rossano Ferrazzano**

**Quando** giovedì 21.00-23.00

**1721** 18 apr. '24 Chianti, il mosaico delle Unità Geografiche Aggiuntive

**1722** 2 mag. '24 La nuova antica Sardegna - Mamoida, il Sulcis, la Vernaccia

**1723** 9 mag. '24 Valpolicella, Amarone e dintorni

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 40,00 € a serata**

## 173 VINO: IL NEBBIOLO

Seminario di 4 serate sul Nebbiolo. Bicchieri da degustazione a cura dei partecipanti.

**Conduttore Rossano Ferrazzano**

**Quando** giovedì 21.00-23.00 4 lezioni dal 16 mag. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 160,00 €**

## 175 AERO STEP MIX

(Ginnastica Fitness.) "Mix" di cardio e tone per tutto il corpo. Lezioni diversi con l'utilizzo a rotazione di step, elastici, body bar oppure cardio, ecc. per ottenere una forma psico-fisica perfetta.

**Conduttore Alida Ballarini**

**Quando** lunedì e mercoledì 19.00-19.45 25 lezioni dal 27 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo 105,00 €**

## 176 ALLENAMENTO FUNZIONALE - STRONG

Esercizi a corpo libero a grande intensità aerobica per bruciare calorie e nello stesso tempo aumentare il tono muscolare. Una sfida con te stesso.

**Conduttore Sara Bernini**

**Quando** lunedì 19.10-20.00 10 lezioni dal 8 apr. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo 65,00 €**

## 177 AUTODIFESA AL FEMMINILE - WORKSHOP

Impara tecniche pratiche e strategie mentali per la sicurezza personale, guidata da istruttore esperto.

**Conduttore Stefano Gallucci**

**Quando** martedì 15.30-18.30 1 lezione il 5 mar. '24

**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 45,00 €**

## 178 BALLA E TONIFICA - FITNESS COREOGRAFICO

(Ginnastica Fitness e danza sportiva.) Balla e tonifica è una disciplina di ballo brucia calorie che unisce esercizio aerobico e danza, per dimagrire, tonificare, e imparare a ballare divertendosi.

**Conduttore Fernando Lescay Torres**

**Quando** martedì 19.00-19.45 12 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Carducci, via Abba - Casbeno **Costo 70,00 €**



## 179 BALLI DI GRUPPO

Corso movimentato e divertente in cui imparare i più famosi balli da animazione e le coreografie più in voga nelle sale da ballo e villaggi turistici. Merengue, Salsa, Cha Cha Cha, Bachata, ritmi latino caraibici e da animazione.

**1791** martedì 18.10-18.55 Conduttore: Fernando Lescay Torres

Dove: Pal. Sc.El. Carducci, via Abba - Casbeno

**1792** giovedì 18.10-18.55 Conduttore: Annika Yvonne Auletta

Dove: Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

12 lezioni dal 26 mar. '24 **Costo 70,00 €**



## 180 BALLO LISCIO

Valzer lento, mazurka, polka, valzer viennese, valzer inglese, tango continentale e foxtrot. Iscrizione a coppie. Il costo si intende a persona. Necessario portare scarpe di ricambio (anche da tennis), o scarpe da ballo con suola in bufalo.

**Conduttore Cristina Ricigliano**

**1801** martedì 21.00-23.00 INTERMEDIO

**1802** venerdì 21.00-23.00 BASE

12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 **Costo 160,00 €**

## 181 BASKET SQUADRA A 5

Impara i fondamentali del basket e le tecniche, compresi gli schemi di attacco, di difesa e i ruoli in campo. Inoltre, momento di gioco ad ogni lezione.

**Conduttore Fidele Tabacchetti**

**1811** GIOVANI lunedì 17.30-18.30 Sede: Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini

**1812** MASCHI lunedì 20.00-21.00 Sede: Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini

**1813** FEMMINE giovedì 19.45-20.30 Sede: Pal. Sc.El. Carducci, via Abba

10 lezioni dal 11 mar. '24 **Costo 80,00 €**

## 182 BOOGIE WOOGIE

Gonne a ruota, giacche in pelle e brillantina!!! Come negli anni '50 i veri passi del Boogie Woogie e del Rock n' Roll con i maestri Simone e Alessia Di Gregorio. Vi faranno divertire e imparare i passi facendo nuove amicizie e conoscendo nuovi stili. Iscrizione in coppia.

**Conduttore Alessia Di Gregorio**

**1821** lunedì 19.30-20.30 BASE LIVELLO 3

**1822** lunedì 20.30-21.30 BASE LIVELLO 1

**1823** martedì 20.15-21.15 BASE LIVELLO 2

**1824** martedì 21.15-22.15 AVANZATO

15 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo 120,00 €**

## 183 BOOTY WORKOUT

(Ginnastica fitness.) Allenamento mirato al rassodamento della parte bassa del corpo e in particolar modo dei glutei.

**Conduttore Deborah Fasseh**

**Quando** mercoledì 15.50-16.35 10 lezioni dal 3 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 50,00 €**

## 184 CORE CONDITIONING

Allenamento di condizionamento muscolare per il distretto addominale, settore fondamentale per il corpo umano. Lavoreremo sulla stabilità del core, per migliorare la postura, prevenire gli infortuni e aumentare la prestazione sportiva, dopo un riscaldamento per la mobilità delle principali articolazioni.

**Conduttore Alba Francesca**

**Quando** giovedì 18.30-19.15 14 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo 65,00 €**

## 185 CORE CONDITIONING - ONLINE

**Conduttore Alba Francesca**

**Quando** mercoledì 19.00-19.45 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Costo 60,00 €**



## 186 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/TABATA)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione molto vario poichè ogni settimana cambia tipologia: total body/aero gag/tabata.

**Conduttore Sara Giusti**

**Quando** mercoledì 19.45-20.30 15 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 **Costo 70,00 €**



## 187 COUNTRY FITNESS

Lezione di Fitness con musiche country. Dalle old style alle ultime hit in classifica. Coreografie spettacolari adatte a tutti! Divertimento assicurato.

**Conduttore Carmelo Giunta**

**Quando** mercoledì 20.00-20.45 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo 70,00 €**



## 188 COUNTRY FITNESS - WORKSHOP

Una giornata di ballo e divertimento per festeggiare il Carnevale: portare cappello da cowboy. Pagamento direttamente all'insegnante.

**Conduttore Carmelo Giunta**

**Quando** domenica 10.00-12.00 1 lezione il 18 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 10,00 €**

## 189 DIFESA PERSONALE METODO ISRAELIANO

La tecnica più utilizzata dai civili e dalle forze di polizia. Sentirti più sicuri è un diritto.

**Conduttore Stefano Gallucci**

**Quando** mercoledì 20.00-21.30 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo 85,00 €**



# EUROISOLAMENTI SRL

## PRODUZIONE SERRAMENTI IN ALLUMINIO

Fornitura, produzione e posa di:  
Serramenti in Alluminio, PVC e alluminio/legno.  
Persiane, Tapparelle, Zanzariere, Porte Interne  
e Blindate, Pensiline, Verande e Giardini  
d'inverno, Pergole e Tende da sole.

Cambia le tue vecchie finestre con l'Ecobonus  
oltre a risparmiare il 50%,  
avrà un risparmio immediato  
sul costo del riscaldamento.



**SCONTO IN FATTURA  
CON FINANZIAMENTO  
IN 10 ANNI**

**Chiamaci o vieni a trovarci  
nel nostro showroom a Vedano Olona**



**Via Fontanelle 1 - Vedano Olona 21040 (VA)**

**Tel: 0332-866407**

**[info@euroisolamenti.it](mailto:info@euroisolamenti.it)**

**[www.euroisolamenti.it](http://www.euroisolamenti.it)**

**f Euroisolamenti srl**

**instagram euroisolamenti\_srl**

**190****FITNESS WORKOUT - ONLINE**

(Ginnastica Fitness). Allenamento per tutto il corpo mirato alla tonificazione muscolare.

**Conduttore Alba Francesca**

**Quando** venerdì 19.00-19.45 10 lezioni dal 19 apr. '24

**Costo 50,00 €**

**191****FUNCTIONAL PILATES**

(Ginnastica per la salute.) Allenamento con delle specifiche che vanno ad osservare l'organismo seguendo l'evoluzione dell'uomo. La proposta degli esercizi è ragionata su una catena di muscoli senza mai scomporre il corpo.

**Conduttore Alba Francesca**

**1911** lunedì 10.00-11.00

Dove: Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**1912** lunedì 18.45-19.30

Dove: Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 - S.Ambrogio

**1913** martedì 12.40-13.25

Dove: Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**1914** mercoledì 10.00-11.00

Dove: Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**1915** sabato 9.00-9.45

Dove: Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121

12 lezioni dal 9 mar. '24 **Costo 85,00 €**

**192****FUNCTIONAL PILATES - ONLINE**

**Conduttore Alba Francesca**

**1921** martedì 19.00-19.45 **1922** venerdì 8.30-9.15

12 lezioni dal 19 mar.'24 **Costo 75,00 €**

**193****G.A.G.**

(Ginnastica Fitness.) Allenamento adatto a tutti per potenziare il tono muscolare di gambe e glutei e scolpire gli addominali, con esercizi tradizionali e nuovi.

**Conduttore Marica Rinaldi**

**Quando** martedì 19.45-20.30 15 lezioni dal 12 mar.'24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 **Costo 70,00 €**

**194****G.A.G. CASBENO**

(Ginnastica Fitness.) Allenamento G.A.G per avere gambe forti, pancia piatta e glutei sodi.

**Conduttore Chiara De Giorgio**

**Quando** giovedì 18.00-18.45 12 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Carducci, via Abba - Casbeno **Costo 70,00 €**

**195****G.A.G. SABATO**

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione mirato a rimodellare i punti critici come glutei, addome e gambe. Il tutto a ritmo di musica.

**Conduttore Sara Giusti**

**Quando** sabato 10.00-10.45 15 lezioni dal 24 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 70,00 €**

**196****G.A.G. + TOTAL BODY**

(Ginnastica Fitness.) Allenamento tone up per avere gambe forti, addome piatto, glutei sodi, con esercizi tradizionali e innovativi, adatto a uomini e donne.

**Conduttore Alida Ballarini**

**Quando** mercoledì 20.00-20.45 15 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago

**Costo 70,00 €**



**197** **G.A.G. TOTAL BODY**  
(Ginnastica fitness.) Esercizi per tutto il corpo mirati a una tonicità globale, le lezioni saranno alternate tra g.a.g. e total body.  
**Conduttore** **Morena Giorgetti**  
**1971** lunedì 18.15-19.00 **1972** martedì 13.30 -14.15  
**1973** mercoledì 12.45-13.30  
12 lezioni dal 27 feb. '24  
**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 60,00 €**



**198** **GINNASTICA +50**  
(Ginnastica Fitness.) Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura.  
**Conduttore** **Zsuzsanna Matulai**  
**Quando** giovedì 10.00-10.45 15 lezioni dal 15 feb. '24  
**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 70,00 €**



**199** **GINNASTICA +60**  
(Ginnastica Fitness.) Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura. Adatto anche a chi non riesce a sdraiarsi. Esercizi in piedi e sulla sedia.  
**Conduttore** **Zsuzsanna Matulai**  
**Quando** venerdì 10.30-11.15 15 lezioni dal 16 feb. '24  
**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 70,00 €**



**200** **GINNASTICA DOLCE**  
(Ginnastica Fitness.) Attraverso l'antiginnastica, lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.  
**Conduttore** **Zsuzsanna Matulai**  
**Quando** lunedì 11.15-12.00 15 lezioni dal 26 feb. '24  
**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 70,00 €**



**201** **GINNASTICA DOLCE BIZZOZERO**  
(Ginnastica Fitness.) Corso di ginnastica dolce a Bizzozero (Varese). Attraverso l'antiginnastica, lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.  
**Conduttore** **Lorella Tonolli**  
**2011** lunedì 8.20-9.20 **2012** lunedì 10.45-11.45  
**2013** giovedì 8.20-9.20 **2014** giovedì 10.45-11.45  
15 lezioni dal 22 feb. '24  
**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo 70,00 €**



**202** **GINNASTICA DOLCE CAPOLAGO**  
Attraverso l'antiginnastica, lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena. Con esercizi di stretching, addominali e tonificazione.  
**Conduttore** **Alida Ballarini**  
**Quando** lunedì 18.00-18.45 18 lezioni dal 19 feb. '24  
**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 **Costo 85,00 €**



**203** **GINNASTICA DOLCE CON POSTURAL STRETCHING**  
(Ginnastica per la salute.) Una lezione specifica su postura, equilibrio e tonicità globale, con esercizi di pilates posturale.  
**Conduttore** **Morena Giorgetti**  
**2031** lunedì 15.45-16.30 **2032** giovedì 15.45-16.30  
12 lezioni dal 22 feb. '24  
**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 60,00 €**



## 204 GINNASTICA DOLCE MATTINO

**Conduttore** Kristian Macheda

**2041** martedì 11.15-12.00 **2042** giovedì 11.15-12.00

15 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 70,00 €



## 205 GINNASTICA DOLCE PER IL BENESSERE

**Conduttore** Chiara De Giorgio

**Quando** martedì 15.00-15.45 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €



## 206 GINNASTICA G.A.G.

Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

**Conduttore** Kristian Macheda

**2061** lunedì 19.45-20.30 **2062** giovedì 19.45-20.30

15 lezioni dal 19 feb. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo** 80,00 €



## 207 GINNASTICA MANTENIMENTO

**Conduttore** Sara Giusti

**Quando** mercoledì 18.10-19.00 15 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo** 70,00 €



## 208 GINNASTICA MANTENIMENTO SERA

**Conduttore** Kristian Macheda

**Quando** lunedì 20.30-21.20 15 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 **Costo** 70,00 €



## 209 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE

Esercizi mirati per chi ha problemi di postura e alla schiena.

**Conduttore** Zsuzsanna Matulai

**2091** giovedì 17.15-18.00 Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**2092** venerdì 9.30-10.15 Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

**2093** venerdì 19.00-19.45 Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

15 lezioni dal 15 feb. '24 **Costo** 70,00 €



## 210 GINNASTICA POSTURALE

Esercizi mirati per la postura e per alleviare i dolori in zona lombare e cervicale.

**Conduttore** Giorgia Giromini

**Quando** mercoledì 20.00-20.45 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo** 60,00 €



## 211 GINNASTICA POSTURALE

**Conduttore** Sara Giusti

**Quando** sabato 9.15-10.00 15 lezioni dal 24 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 70,00 €



## 212 GINNASTICA POSTURALE

Un aiuto per ritrovare un equilibrio funzionale, a prendere consapevolezza del sé corporeo e a correggere i vizi posturali.

**Conduttore** Giorgia Giromini

**Quando** sabato 9.30-10.15 12 lezioni dal 9 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo** 60,00 €



## 214 GINNASTICA POSTURALE (BACK SCHOOL)

Ginnastica nata per curare tutti i problemi legati alla schiena e ai disturbi e alle patologie della colonna vertebrale (apparati muscolo-scheletrico ed articolazioni), e in generale le malattie da ufficio dovute a errate posizioni.

**Conduttore** **Maurizia Bonetti**

**Quando** giovedì 19.00-19.45 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Carducci, via Abba - Casbeno **Costo 85,00 €**



## 215 GINNASTICA POSTURALE SERA

**Conduttore** **Kristian Macheda**

**Quando** giovedì 20.35-21.25 15 lezioni dal 7 mar.'24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo 70,00 €**



## 216 IAIDO - LA NOBILE ARTE DELLA SPADA

Tramite la ripetizione rigorosa di antiche tecniche di difesa (kata) utilizzando la spada giapponese, si ricerca quell'equilibrio tra mente e corpo che caratterizza tutte le discipline orientali tradizionali.

**Conduttore** **Fausto Pegoraro**

**Quando** domenica 10.00-11.30 12 lezioni dal 3 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo 60,00 €**

## 217 KARATE (AUTODIFESA)

Una disciplina che insegna a difendersi ma aiuta anche a conoscere le potenzialità del proprio corpo. Adatta a tutti.

**Conduttore** **Stefano Bellini**

**Quando** mercoledì 21.00-22.30 12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo 100,00 €**

## 218 LATIN FITNESS - ZUMBA

Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica latina, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

**Conduttore** **Berenice Tegtmeyer**

**2181** martedì 20.00-20.45 Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

**2182** giovedì 19.45-20.30 Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4

12 lezioni dal 19 mar. '24 **Costo 75,00 €**



## 219 NORDIC WALKING

Corso articolato in tre lezioni, si svolge all'aperto, sentieri boschivi e/o piste ciclopedonali. Abbigliamento confortevole, scarpe tipo trekking, accessibile a tutti indipendentemente da età, peso e preparazione fisica. Un nuovo modo di camminare. Bastoni forniti dall'insegnante. Per chi vuole uno stile di vita più dinamico questa tecnica consente l'attivazione di buona parte di muscoli del corpo in mezzo alla natura e in gruppo.

**Conduttore** **Claudio Prada**

**Quando** domenica 9.00-12.00 3 lezioni dal 14 apr. '24

**Dove** 1° incontro edicola nel parcheggio dell'IPER **Costo 80,00 €**

## 220 PANCIA PIATTA IN 30 MINUTI

Sessione intensa di addominali brucia calorie per dimagrire e tonificare la pancia.

**Conduttore** **Chiara De Giorgio**

**Quando** giovedì 12.55-13.25 12 lezioni dal 21 mar. '24

**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo 50,00 €**

**Le date di inizio possono cambiare.  
Consulta le date sempre aggiornate su  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)**

**sport danze tecniche del corpo**

**221****PILATES**

Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza e resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Utilizzo di piccoli attrezzi già in dotazione.

**Conduttore Sara Giusti****2211** mercoledì 19.00-19.45 Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12**2212** sabato 10.45-11.30 Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4  
15 lezioni dal 24 feb. '24 **Costo 130,00 €****222****PILATES CIRCUIT**

Allenamento con metodo Matwork per allungare e allineare il corpo. Attraverso la propriocezione andrai a migliorare la postura riducendo lo stress sulla colonna vertebrale e aumentando la forza muscolare. Adatto a tutte le età.

**Conduttore Alba Francesca****Quando** giovedì 19.15-20.00 10 lezioni dal 28 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo 85,00 €****223****PILATES MAT****Conduttore Marica Rinaldi****Quando** martedì 19.00-19.45 12 lezioni dal 12 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 12 **Costo 108,00 €****224****PILATES MAT - ONLINE**

Il corso verrà poi riproposto ogni mese. Corso in diretta; le registrazioni delle lezioni verranno inviate via mail alla fine di ogni lezione.

**Conduttore Viviana Arcangioli e Marco Clerici****Quando** lunedì 19.00-19.30 e giovedì 20.00-20.3016 lezioni dal 4 mar. '24 **Costo 50,00 €****225****PILATES MAT +50****Conduttore Irina Lojnikova****Quando** martedì 9.30-10.30 15 lezioni dal 27 feb. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 130,00 €****226****PILATES MAT CAPOLAGO****Conduttore Elena Grillo****Quando** lunedì 20.00-20.45 10 lezioni dal 25 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 **Costo 90,00 €****227****PILATES MAT CASBENO****Conduttore Viviana Arcangioli e Marco Clerici****2271** mercoledì 18.00-18.45 **2272** mercoledì 18.45-19.30**2273** mercoledì 19.30-20.15 12 lezioni dal 3 apr. '24**Dove** Pal. Sc.El. Carducci, via Abba **Costo 110,00 €****228****PILATES MAT KOLBE****Conduttore Irina Lojnikova****Quando** venerdì 19.15-20.00 12 lezioni dal 5 apr. '24**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo 108,00 €****229****PILATES MAT MATTINO**

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore Roberto Cavaliere****2291** lunedì 9.00-9.45 **2292** mercoledì 9.00-9.45

15 lezioni dal 19 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 130,00 €**

## 230 PILATES MAT PAUSA PRANZO VENERDI

**Conduttore** Chiara Martignoni

**2301** venerdì 12.45-13.30 **2302** venerdì 13.35-14.20

15 lezioni dal 8 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 130,00 €



## 231 PILATES MAT SAN FERMO

**Conduttore** Irina Lojnikova

**2311** giovedì 18.00-19.00 **2312** giovedì 19.00-20.00

12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Palestra IV Novembre **Costo** 108,00 €



## 232 PILATES PRESTIGE

(Ginnastica per la salute.) Miniclass con un numero ristretto di persone, seguita ognuna personalmente dall'insegnante.

**Conduttore** Viviana Arcangioli e Marco Clerici

**2321** lunedì 12.45-13.30 **2322** lunedì 13.30-14.15

**2323** martedì 18.00-18.45 **2324** martedì 18.45-19.30

**2325** martedì 19.30-20.15 **2326** martedì 20.15-21.00

**2327** mercoledì 7.15-8.00 **2328** mercoledì 17.00-17.45

12 lezioni dal 2 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 175,00 €



## 233 PILATES ROUTINE

Allenamento con delle specifiche che vanno ad osservare l'organismo seguendo l'evoluzione dell'uomo. La proposta degli esercizi è ragionata su una catena di muscoli senza mai scomporre il corpo. Molto allenante.

**Conduttore** Alba Francesca

**Quando** lunedì 17.30-18.00 12 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo** 90,00 €



## 234 PIZZICA SALENTINA E TAMMURIATA

"Il suono del tamburo chiama, danza con noi la pizzica". Dalla tradizione alla neo pizzica. Nozioni basilari sul ritmo, i passi e la figura, lo spazio e il codice di ronda.

**Conduttore** Paolo Melgiovanni

**Quando** venerdì 20.30-21.30 12 lezioni dal 1 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo** 90,00 €

## 235 POSTURAL STRETCHING CON ELASTICO E PALLA

Esercizi di stretching posturale insieme ad esercizi di pilates, con l'uso di palla ed elastici.

**Conduttore** Morena Giorgetti

**2351** giovedì 13.30-14.15 **2352** giovedì 15.00-15.45

12 lezioni dal 22 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €

## 236 POSTURAL STRETCHING CON PILATES

Una lezione specifica sulla postura, equilibrio e tonicità globale.

**Conduttore** Morena Giorgetti

**Quando** mercoledì 13.30-14.15 12 lezioni dal 28 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €



## 237 PROGETTO MOBILITÀ: TOTAL BODY CONSAPEVOLE

(Ginnastica per la salute.) Impariamo a usare il nostro corpo, esplorando e apprendendo i movimenti corretti per scolpire corpi forti e flessibili, per renderli adattabili a tutte le situazioni.

**Conduttore** Susanna Clerici

**Quando** martedì 20.00-20.45 12 lezioni dal 19 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Carducci, via Abba - Casbeno **Costo** 70,00 €



**238****QIGONG**

Disciplina energetica cinese che si avvale di esercizi fisici, respiratori e mentali (meditazioni/visualizzazioni), nonché di metodiche di rilassamento e di automassaggio. Aumenta il benessere e la vitalità, migliora la postura e mantiene in buone condizioni l'apparato muscolo-scheletrico.

**Conduttore** Pietro Malnati**2381** martedì 18.00-19.00 BASE**2382** martedì 19.00-20.00 APPROFONDIMENTO

15 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo** 130,00 €**239****QIGONG - WORKSHOP****Conduttore** Pietro Malnati**Quando** sabato 15.30-18.30 1 lezione il 9 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 45,00 €**240****SCULPT & TONE**

Un corso di tonificazione intensiva per tutto il corpo, mirato al rafforzamento muscolare e al miglioramento della forma fisica.

**Conduttore** Morena Giorgetti**Quando** lunedì 19.00-19.45 12 lezioni dal 4 mar. '24**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €**241****TAI CHI CHUAN**

Arte della meditazione in movimento, si indirizza all'essere umano nella sua totalità di corpo, respiro, psiche e gli offre un mezzo per ritrovare un'armonia interiore profonda.

**Conduttore** Luca Trabanelli**Quando** martedì 18.15-19.45 15 lezioni dal 5 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo** 130,00 €**242****TAI CHI CHUAN**

Arte marziale cinese dal movimento lento e continuo che ispira i suoi movimenti al concetto filosofico di Yin Yang. La sua particolare postura consente il corretto e naturale scorrimento del Qi, offrendo quindi un mezzo per ritrovare armonia e benessere. Sarà insegnato lo stile Yang. Istruttore Francesco Matera certificato IYFTCCA e FIWUK.

**Conduttore** Francesco Matera**2431** giovedì 19.00-20.30 **2432** giovedì 20.30-22.00

15 lezioni dal 29 feb. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo** 160,00 €**244****TAI CHI CHUAN AVANZATO****Conduttore** Francesco Matera**Quando** martedì 20.30-22.00 15 lezioni dal 27 feb. '24**Dove** Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo** 160,00 €**245****TAI CHI: SPADA E SCIABOLA**

Riservato a chi è già iscritto al corso avanzato. Verrà insegnata la forma con la spada e con la sciabola dello stile Yang.

**Conduttore** Francesco Matera**Quando** venerdì 19.30-21.00 15 lezioni dal 1 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo** 80,00 €**246****TAI CHI: TUI SHOU**

Riservato a chi è già iscritto al corso avanzato o intermedio. .

**Conduttore** Francesco Matera**Quando** venerdì 21.00-22.30 15 lezioni dal 1 mar. '24**Dove** Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo** 80,00 €

## 248 TANGO ARGENTINO

(Danza sportiva.) Iscrizione in coppia consigliata, per iscrizioni singole contattare la segreteria. Corso di Laboratorio Coreografico: rivolto a livelli intermedi e superiori, con almeno due anni di studio.

**Conduttore** Maria Luisa Taberini e Santiago Victor Mazza

**2481** lunedì 20.00-21.00 ALMENO 6 MESI DI STUDIO

**2482** lunedì 21.00-22.00 INTERMEDIO

**2483** lunedì 22.00-23.00 LABORATORIO COREOGRAFICO

**2484** mercoledì 20.00-21.00 ALMENO 6 MESI DI STUDIO

**2485** mercoledì 21.00-22.00 INTERMEDIO

**2486** mercoledì 22.00-23.00 AVANZATO

12 lezioni dal 3 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 120,00 €



## 249 TANGO ARGENTINO PRINCIPIANTI ASSOLUTI

**Conduttore** Maria Luisa Taberini e Santiago Victor Mazza

**Quando** mercoledì 19.00-20.00 15 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 150,00 €



## 250 TANGO WEEKEND: TECNICA FEMMINILE E MASCHILE

17 mar., 14 apr., 19 mag., 9 giu. Quattro domeniche di piena immersione nel mondo del tango argentino. Percorso di tecnica femminile e tecnica maschile.

**Conduttore** Maria Luisa Taberini e Santiago Victor Mazza

**Quando** domenica 16.30-18.30 4 lezioni dal 17 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 20,00 € a lezione

## 251 TENNIS TAVOLO (LOZZA)

Per fare movimento divertendosi: l'obiettivo è sviluppare le attitudini fisiche individuali, perfezionare il movimento e migliorare le capacità coordinative attraverso il gioco e il divertimento, senza dimenticare le regole e l'aspetto tecnico.

**Conduttore** Danilo Pavone

**Quando** sabato 9.00-11.00 10 lezioni dal 2 mar. '24

**Dove** Palatennis Tavolo Varese, via Veneto 1 - Lozza **Costo** 75,00 €

## 252 TONIFICAZIONE +50

(Ginnastica fitness.) Corso di tonificazione per tutto il corpo, con esercizi pensati per gli over 50.

**Conduttore** Morena Giorgetti

**Quando** lunedì 15.00-15.45 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 60,00 €



## 253 TREKKING PER TUTTI BASE

Scopri un nuovo modo di vivere la natura delle Prealpi Varesine con queste uscite escursionistiche guidate sul territorio della provincia, concepite anche per chi non ha esperienza escursionistica. Necessario leggere e firmare il regolamento apposito (vedi [www.portalecorsi.com/trekking](http://www.portalecorsi.com/trekking)). Cadenza quindicinale. Uscite: 7 e 21 aprile, 5-19 maggio, 9 giugno.

**Conduttore** Mauro Bignami

1° incontro teorico giov. 4 apr. 21.00-22.30 Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - 5 uscite pratiche la domenica 9.30-13.30

**Costo** 50,00 €

## 254 TWERK & REGGAETON

(Danza sportiva). Disciplina di ballo latina che unisce i passi del twerking e del reggaeton.

**Conduttore** Deborah Fasseh

**Quando** mercoledì 15.00-15.45 12 lezioni dal 3 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 65,00 €

## 256 YOGA PER TUTTI

**Conduttore Annarita Ferrauto**

**Quando** martedì 20.30-21.30 15 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 **Costo 130,00 €**



## 257 YOGA PER TUTTI MORANDI

La scuola di yoga di Adalberto Zappalà.

**Conduttore Adalberto Zappalà**

**2571** lunedì 18.30-19.30 **2572** lunedì 19.45-20.45

**2573** giovedì 18.30-19.30 **2574** giovedì 19.45-20.45

15 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo 130,00 €**



## 258 YOGA PER TUTTI SAN FERMO

**Conduttore Annarita Ferrauto**

**2581** mercoledì 17.45-18.45 **2582** venerdì 18.30-19.30

12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Palestra scuola IV Novembre **Costo 100,00 €**



## 259 YOGA MERCOLEDÌ

**Conduttore Daniela Corda**

**Quando** mercoledì 11.15-12.15 10 lezioni dal 10 apr. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 90,00 €**



## 260 YOGA VENERDÌ

**Conduttore Valentina Doni**

**Quando** venerdì 11.30-12.30 15 lezioni dal 1 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 130,00 €**



## 261 YOGA DOLCE E RILASSAMENTO

Per raggiungere uno stato di benessere fisico e mentale attraverso la pratica delle Asana, la respirazione e il rilassamento del corpo.

**Conduttore Daniela Corda**

**Quando** mercoledì 18.00-19.00 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 100,00 €**



## 262 HATHA YOGA

**Conduttore Greta Knoll**

**Quando** giovedì 18.35-19.35 15 lezioni dal 15 feb. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta

12 - S.Ambrogio **Costo 130,00 €**



## 263 WORKSHOP: NADA YOGA

Nada Yoga, ovvero lo Yoga del suono. Con l'ausilio del Sitar esercizi di respiro e canto per il benessere di corpo, mente e spirito.

**Conduttore Adalberto Zappalà**

**Quando** sabato 14.30-18.30 1 lezione il 16 mar. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo 60,00 €**

## 264 YOGA PER TUTTI - ONLINE

Corso di yoga online per rilassarsi, scaricare lo stress, conoscere se stessi.

**Conduttore Adalberto Zappalà**

**Quando** venerdì 17.45-18.45 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Costo 100,00 €**



**265****YOGA: FLOW VINYASA**

(Ginnastica per la salute.) E' una forma creativa di yoga tradizionale (Hatha). Si incentra sulla coordinazione di respiro e movimento sequenziale che forma un flusso continuo. Le lezioni sono tutte diverse l'una dall'altra.

**Conduttore** Maria Grazia Perego

**Quando** martedì 19.00-20.00 12 lezioni dal 19 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo** 100,00 €

**266****YOGA IN GRAVIDANZA**

Corso adatto dal secondo trimestre di gravidanza in poi.

**Conduttore** Greta Knoll

**Quando** giovedì 17.30-18.30 10 lezioni dal 29 feb. '24

**Dove** Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta  
12 - S.Ambrogio **Costo** 90,00 €

**267****YOGA POST PARTO**

**Conduttore** Greta Knoll

**Quando** martedì 16.00-17.00 12 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** 100,00 €

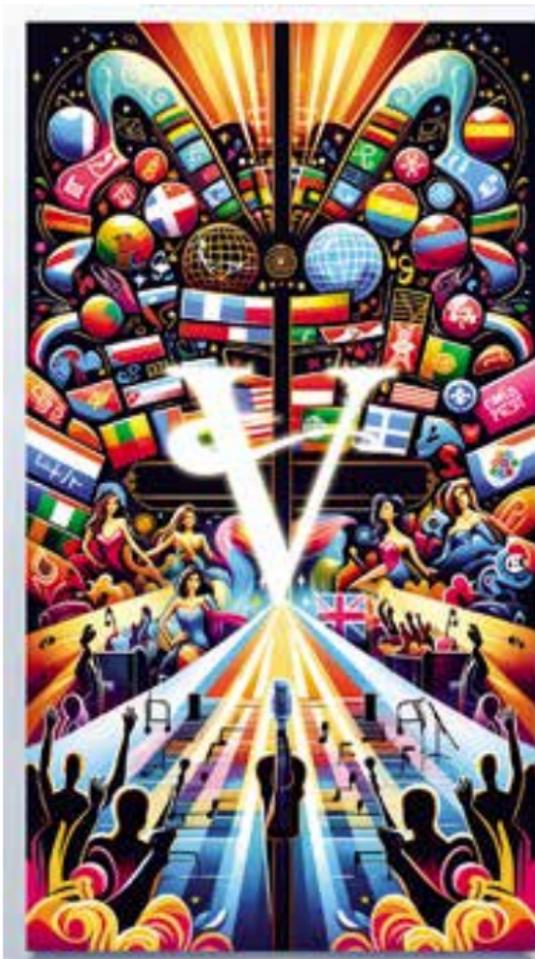
**268****ZUMBA - FITNESS COREOGRAFICO**

(Ginnastica Fitness.) Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

**Conduttore** Fernando Lescay Torres

**Quando** lunedì 18.15-19.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 **Costo** 75,00 €



**Party  
di fine  
anno**

**Aperitivo in  
lingua**

**Sfilata  
taglio e cucito**

**Miss  
Città Giardino**

**Musica  
Live**

sport danze tecniche del corpo

## I COMUNI AMICI



COMUNE DI

## ALBIZZATE

### 300 G.A.G. (ALBIZZATE)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione con esercizi mirati per gambe, addome, glutei. A ritmo di musica, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi.

**Conduttore** Maria Giovanna Ferlini

**Quando** martedì 19.15-20.00 15 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sala Arancione Comune, P.zza IV Novembre, 2 **Costo** 70,00 €



### 301 POSTURAL PILATES (ALBIZZATE)

(Ginnastica per la salute.) Lavoro globale di mobilità articolare e flessibilità con particolare attenzione alla colonna vertebrale. Con utilizzo piccoli attrezzi a carico del partecipante. Portare materassino.

**Conduttore** Maria Giovanna Ferlini

**3011** martedì 20.00-20.45 **3012** giovedì 18.30-19.15

**3013** giovedì 19.15-20.00 15 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sala Arancione Comune, P.zza IV Novembre, 2 **Costo** 130,00 €



COMUNE DI

## BESNATE

### 303 INGLESE 0 (BESNATE)

**Conduttore** Elena Mazzei

**Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **Costo** 90,00 €

### 304 INGLESE CONVERSAZIONE BASE (A1/A2) (BESNATE)

Corso rivolto a chi ha una conoscenza di base della lingua e vuole approfondire in particolare l'aspetto della conversazione.

**Conduttore** Debora Trombetta

**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **Costo** 90,00 €

### 305 PILATES CON MAGIC RING (BESNATE)

(Ginnastica per la salute.) Minicorso di 3 lezioni di pilates con magic ring (resistance circle). Portare attrezzo e tappetino.

**Conduttore** Elisa Da Pra

**Quando** sabato 10.30-11.15 3 lezioni dal 4 mag. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **Costo** 30,00 €

**Le date di inizio possono cambiare.  
Consulta le date sempre aggiornate su  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)**

## 306 PILATES MAT (BESNATE)

(Ginnastica per la salute.) Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza e resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Utilizzo di piccoli attrezzi già in dotazione. Portare materassino.

**Conduttore** Elisa Da Pra

**3061** martedì 18.15-19.00

**3062** martedì 19.00-19.45 (con piccoli attrezzi)

15 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **Costo** 130,00 €



## 307 YOGA PER TUTTI (BESNATE)

(Ginnastica per la salute.) Ricerca dell'armonia mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro. Portare materassino.

**Conduttore** Daniela De Berardinis

**3071** mercoledì 19.10-20.10 **3072** mercoledì 20.15-21.15

12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **Costo** 100,00 €



COMUNE DI

# BESOZZO

## 309 INGLESE 4 (B1) (BESOZZO)

**Conduttore** Laura Ferrarini

**Quando** venerdì 19.00-20.30 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 **Costo** 115,00 €



## 310 SPAGNOLO 0 (BESOZZO)

**Conduttore** Mariano Pascual Losa

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** 90,00 €

## 311 SPAGNOLO 2 (BESOZZO)

**Conduttore** Mariano Pascual Losa

**Quando** mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 27 mar. '24

**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** 115,00 €



## 312 TEDESCO 0 (BESOZZO)

**Conduttore** Laura Ferrarini

**Quando** mercoledì 18.45-20.15 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** 90,00 €

## 313 YOGA PER TUTTI (BESOZZO)

(Ginnastica per la salute.) Ricerca dell'armonia mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro. Portare materassino.

**Conduttore** Maria Grazia Perego

**Quando** giovedì 19.45-20.35 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 **Costo** 100,00 €



## REGALA UN CORSO!

Da oggi puoi farlo anche online!

Nella fase di acquisto potrai scegliere di regalare il corso e la data in cui inviare il regalo con il messaggio di auguri.

[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)





COMUNE DI

# BISUSCHIO

315

G.A.G. (BISUSCHIO)

(ginnastica Fitness.) Per tonificare e modellare principalmente tre zone muscolari precise: la zona dell'addome, la zona dei glutei e le fasce muscolari delle gambe. E' una forma di allenamento che, pur non richiedendo molto tempo, riesce a tenere in allenamento il nostro fisico.

**Conduttore Franca D'Alfonso**

**Quando** giovedì 19.15-20.00 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Palestra ISSS "Valceresio" via Roma 57 **Costo 60,00 €**



316

PILATES (BISUSCHIO)

(Ginnastica per la salute.) Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza e resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Portare materassino.

**Conduttore Franca D'Alfonso**

**Quando** giovedì 18.30-19.15 12 lezioni dal 21 mar. '24

**Dove** Palestra ISSS "Valceresio" via Roma 57 **Costo 108,00 €**



COMUNE DI

# BODIO LOMNAGO

318

PILATES MAT (BODIO LOMNAGO)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore Chiara Martignoni**

**3181** martedì 18.30-19.15 **3182** martedì 19.25-20.10

15 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Pal. Comunale - Piazza Don Cesare Ossola **Costo 130,00 €**



COMUNE DI

# BUGUGGIATE

320

INGLESE 1.5 +60 (A1) (BUGUGGIATE)

**Conduttore Monika Takacs**

**Quando** lunedì 9.30-11.00 12 lezioni dall'11 mar. '24

**Dove** Centro di Aggregazione Ubuntu, via Trieste 31 **Costo 90,00 €**

321

INGLESE PER BAMBINI (BUGUGGIATE)

Inglese per bambini per migliorare l'apprendimento. Materiale da acquistare a parte circa 20€. Massimo 10 partecipanti.

**Conduttore Monika Takacs**

**3211** lunedì 14.45-15.45 (9/10 anni - livello A1)

**3212** mercoledì 14.45-15.45 (6/8 anni)

12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Scuola Sec. Buguggiate, via Cavour **Costo 90,00 €**



**Guarda i programmi dettagliati dei corsi su**  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)

BISUSCHIO BODIO L. BUGUGGIATE



COMUNE DI

# CARNAGO

## 323 INGLESE BASE (CARNAGO)

**Conduttore** Stefania Bogni

**Quando** venerdì 16.00-17.30 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** BICA - Biblioteca C. Pavese, via Libertà 3 **Costo** 90,00 €

## 324 INGLESE CONVERSAZIONE B1 (CARNAGO)

**Conduttore** Stefania Bogni

**Quando** venerdì 17.30-19.00 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** BICA - Biblioteca C. Pavese, via Libertà 3 **Costo** 115,00 €



## 325 INGLESE PER BAMBINI (CARNAGO)

English Creative Reading: lettura di albi illustrati e laboratorio creativo in inglese.

**Conduttore** Elena Di Fiore

**Quando** giovedì 16.00-17.30 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** BICA - Biblioteca C. Pavese, via Libertà 3 **Costo** 90,00 €

## 326 CINESE PER BAMBINI 6-8 ANNI (CARNAGO)

Iniziare a imparare la lingua e la scrittura attraverso giochi canzoni e libri.

**Conduttore** Elena Di Fiore

**Quando** giovedì 15.00-16.00 10 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** BICA - Biblioteca C. Pavese, via Libertà 3 **Costo** 80,00 €

## 327 MANDALA CREATIVI EVOLUTIVI (CARNAGO)

Riscoprire la propria creatività, risvegliare i propri talenti e ritrovare l'equilibrio interiore. Uno strumento creativo importante per il rilassamento ma anche per la propria crescita personale.

**Conduttore** Cristina Zanchetta

**Quando** martedì 17.00-19.00 4 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** BICA - Biblioteca C. Pavese, via Libertà 3 **Costo** 80,00 €



COMUNE DI

# CASALE LITTA

## 328 YOGA PER TUTTI (CASALE LITTA)

**Conduttore** Federica Bonetti

**Quando** martedì 19.00-20.00 12 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Palestra sc. Primaria, via Cervi 50 **Costo** 100,00 €



COMUNE DI

# CASCIAGO

## 330 SLIMMER FITTER BETTER (CASCIAGO)

**Conduttore** Carmelo Giunta

**3301** giovedì 18.30-19.15 **3302** giovedì 19.15-20.00  
12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Prim. A. Manzoni, via Verdi 1 **Costo** 60,00 €





COMUNE DI

# CASTIGLIONE OLONA

## 332 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (CASTIGLIONE O.)

Corso dedicato alla conoscenza di tutto quello che è d'ostacolo alla propria pace interiore e rilassamento, praticando varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza. Argomenti teorici trattati: linguaggio non verbale, comunicazione empatica, giudice interiore, risonanza emozionale. Date incontri: 27 marzo, 10 e 24 aprile, 8 e 22 maggio, 5 giugno.

**Conduttore** Massimiliano Moschella

**Quando** mercoledì 19.30-21.30 6 lezioni dal 27 mar. '24

**Dove** Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto **Costo 90,00 €**

## 333 PILATES (CASTIGLIONE OLONA)

(Ginnastica per la salute e il fitness.) Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza e resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Portare materassino.

**Conduttore** Deborah Fasseh

**Quando** lunedì 20.20-21.05 12 lezioni dall'11 mar. '24

**Dove** Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto **Costo 108,00 €**



## 334 SLIMMER FITTER BETTER (CASTIGLIONE OLONA)

(Ginnastica Fitness.) Brucia le calorie in eccesso e dimagrisci divertendoti a tempo di musica. Un mix di zumba, g.a.g. e aerobica per 45 minuti di pura fatica e allegria.

**Conduttore** Carmen Esposito

**Quando** giovedì 20.00-20.45 12 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto **Costo 60,00 €**



## 335 STEP COREOGRAFICO (CASTIGLIONE OLONA)

(Ginnastica Fitness.) Attività aerobica che prevede una serie di esercizi dinamici, di salita e discesa dallo step, a ritmo di musica eseguendo piccole e divertenti coreografie. Attività ad intensità medio-alta. Step già presente in struttura.

**Conduttore** Irene Toniazzo

**Quando** lunedì 19.30-20.15 12 lezioni dall'11 mar. '24

**Dove** Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto **Costo 60,00 €**



## 336 TONE UP (CASTIGLIONE OLONA)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro cardio intervallato da lavoro tonificante per tutti i muscoli del corpo. Per ritrovare la forma perfetta.

**Conduttore** Irene Toniazzo

**Quando** lunedì 18.40-19.25 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto **Costo 60,00 €**



COMUNE DI

# CITTIGLIO

## 338 INGLESE 0 (CITTIGLIO)

**Conduttore** Paola Carniato

**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Sala Consiliare, via Provinciale 46 **Costo 90,00 €**

Guarda i programmi dettagliati dei corsi su  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)

### 339 INGLESE 1 PER VIAGGIARE (CITTIGLIO)

**Conduttore** Laura Ferrarini

**Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Sala Consiliare, via Provinciale 46 **Costo** 90,00 €

### 340 INGLESE CONVERSAZIONE BASE (A1/A2) (CITTIGLIO)

Corso rivolto a chi ha una conoscenza di base della lingua e vuole approfondire in particolare l'aspetto della conversazione.

**Conduttore** Paola Carniato

**Quando** giovedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Sala Consiliare, via Provinciale 46 **Costo** 90,00 €

### 341 ALLENAMENTO TRIPLE TONE (CITTIGLIO)

(Ginnastica Fitness.) Addome - braccia - gambe. Allenamento completo diviso in tre sezioni: 15 min. circuito addome, 15 min. braccia/spalle/petto, 15 min gambe/glutei.

**Conduttore** Alida Ballarini

**Quando** venerdì 20.00-20.45 15 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle Scuole 12 **Costo** 70,00 €



### 342 G.A.G. (CITTIGLIO)

(Ginnastica Fitness.) Allenamento tone up per avere gambe forti, addome piatto, glutei sodi, con esercizi tradizionali e innovativi, adatto a uomini e donne.

**Conduttore** Alida Ballarini

**Quando** venerdì 19.00-19.45 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle Scuole 12 **Costo** 60,00 €



COMUNE DI

COCQUIO TREVISAGO

### 344 GINNASTICA SOFT (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica per la salute.) Attraverso l'antiginnastica, lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.

**Conduttore** Lorella Tonolli

**Quando** giovedì 17.15-18.15 15 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Palestra della biblioteca, contrada Motto dei Grilli 30

**Costo** 70,00 €



### 345 TAI CHI CHUAN (COCQUIO TREVISAGO)

Arte marziale cinese dal movimento lento e continuo, si ispira al concetto filosofico di Yin Yang. La postura consente il corretto e naturale scorimento del Qi, dando un mezzo per ritrovare armonia e benessere. Insegnato stile Yang. Istruttore IYFCCA e FIWUK.

**Conduttore** Francesco Matera

**3451** mercoledì 19.00-20.30 PRINCIPIANTI

**3452** mercoledì 20.30-22.00 AVANZATO

15 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Palestra della biblioteca, contrada Motto dei Grilli 30 **Costo** 160,00 €

### 346 TOTAL BODY (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica Fitness.) Cardio e tonificazione per tutto il corpo. Per ritrovare la forma perfetta. A ritmo di musica, non coreografato, Portare materassino, manubri da 0,5 o 1 kg.

**Conduttore** Lorella Tonolli

**3461** lunedì 18.30-19.15 **3462** giovedì 18.30-19.15

18 lezioni dal 19 feb. '24

**Dove** Palestra della biblioteca, contrada Motto dei Grilli 30

**Costo** 85,00 €





COMUNE DI  
**CUASSO AL MONTE**

**348 CORSO A ROTAZIONE (CUASSO AL MONTE)**

(Ginnastica Fitness.)

**Conduttore Chiara Michisanti**

**Quando** martedì 18.00-18.45 12 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Teatro di Cuasso al Monte, via Roma 8 **Costo 60,00 €**



**349 COUNTRY FITNESS (CUASSO AL MONTE)**

(Ginnastica Fitness.) Disciplina che unisce il ballo, la tonificazione e il potenziamento cardio-vascolare, a ritmo di musica country.

**Conduttore Carmelo Giunta**

**Quando** martedì 18.45-19.30 12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Teatro di Cuasso al monte, via Roma 8 **Costo 60,00 €**



COMUNE DI  
**GALLARATE**

**351 FRANCESE 0 (GALLARATE)**

**Conduttore Luigi Celini**

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 90,00 €**

**352 FRANCESE 1.5 (A2-B1) (GALLARATE)**

**Conduttore Arianna Pavan**

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 15 lezioni dal 28 feb. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 155,00 €**



**353 INGLESE 0 (GALLARATE)**

**Conduttore Alessia Tropolini**

**Quando** giovedì 19.30-21.00 12 lezioni dal 7 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 90,00 €**

**354 INGLESE 0.5 (GALLARATE)**

**Conduttore Arianna Pavan**

**Quando** mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 3 apr. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 80,00 €**

**355 INGLESE 1.5 (A2) (GALLARATE)**

**Conduttore Alessia Tropolini**

**Quando** giovedì 21.00-22.30 12 lezioni dal 28 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 115,00 €**



**356 SPAGNOLO 0 (GALLARATE)**

**Conduttore Mariano Pascual Losa**

**Quando** lunedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 90,00 €**

**357 SPAGNOLO 0.5 (GALLARATE)**

**Conduttore Mariano Pascual Losa**

**Quando** lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo 90,00 €**

## 358 TEDESCO 0 (GALLARATE)

**Conduttore** Luana Spagna

**Quando** martedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo** 90,00 €

## 359 LIFE SKILLS: COMPETENZE PER LA VITA (GALLARATE)

Il percorso, prevalentemente esperienziale, dedicato a coloro che vogliono migliorare le proprie competenze emotive e relazionali, in particolare gestione delle emozioni, autoconsapevolezza, comunicazione efficace ed empatia, abilità che ci permettono di vivere al meglio le sfide della vita quotidiana. 5€ di materiale da dare all'insegnante alla prima lezione.

**Conduttore** Giuliana Laterza

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 4 lezioni dal 3 apr. '24

**Dove** Villa Delfina, via Donatello 9A **Costo** 90,00 €

## 360 G.A.G. TOTAL BODY (GALLARATE)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione con esercizi mirati per gambe, addome, glutei. A ritmo di musica, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi.

**Conduttore** Elisa Da Pra

**3601** mercoledì 20.15-21.00 Pal. Moriggia, via Gramsci

**3602** giovedì 18.45-19.30 Pal. Sc. Sec. Majno, Via Palestro 2

**3603** venerdì 20.15-21.00 Pal. Moriggia, via Gramsci

15 lezioni dal 7 mar. '24 **Costo** 70,00 €



## 361 GINNASTICA BIOENERGETICA ANTISTRESS (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.) Per entrare in contatto con le tensioni e rilasciarle tramite movimenti appropriati, ampliare la nostra respirazione e tonificare i tessuti muscolari. La rigidità e la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia.

**Conduttore** Francesco Delle Fave

**Quando** venerdì 19.30-20.45 12 lezioni dal 1 mar. '24

**Dove** Villa Delfina, via Donatello 9A **Costo** 90,00 €

## 362 GINNASTICA POSTURALE PER LA SCHIENA (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Elisa Da Pra

**3621** mercoledì 18.45-19.30 **3622** venerdì 18.45-19.30

15 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Pal. Moriggia, via Gramsci **Costo** 70,00 €



## 363 PILATES MAT (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Elisa Da Pra

**3631** mercoledì 19.30-20.15 Pal. Moriggia, via Gramsci

**3632** giovedì 19.30-20.15 Pal. Sc. Sec. Majno, Via Palestro 2

**3633** venerdì 19.30-20.15 Pal. Moriggia, via Gramsci

15 lezioni dal 7 mar. '24 **Costo** 130,00 €



## 364 QIGONG (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Pietro Malnati

**Quando** mercoledì 18.00-19.00 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Villa Delfina, via Donatello 9A **Costo** 100,00 €

## 365 YOGA PAUSA PRANZO (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Maria Giovanna Ferlini

**Quando** lunedì 12.45-13.45 10 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Sala Impero, piazza Risorgimento 7 **Costo** 90,00 €





COMUNE DI

# GALLIATE LOMBARDO

## 367 PILATES (GALLIATE LOMBARDO)

(Ginnastica per la salute) Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza e resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Utilizzo di piccoli attrezzi già in dotazione. Portare materassino e salvietta. Indossare abbigliamento comodo e possibilmente calze antiscivolo.

**Conduttore** Chiara Martignoni

**3671** mercoledì 18.00-18.45 **3672** mercoledì 18.45-19.30

**3673** mercoledì 19.30-20.15 15 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 **Costo** 130,00 € 

## 368 YOGA PER TUTTI (GALLIATE LOMBARDO)

(Ginnastica per la salute.) Ricerca dell'armonia mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro. Portare materassino.

**Conduttore** Maria Grazia Perego

**Quando** lunedì 18.30-19.30 12 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 **Costo** 108,00 € 



COMUNE DI

# GAVIRATE

## 370 INGLESE 0 (GAVIRATE)

**Conduttore** Guido Rovera

**Quando** venerdì 18.15-19.45 12 lezioni dal 15 mar. '24

**Dove** Fondazione Domenico Bernacchi, via Ferrari 11 **Costo** 90,00 €

## 371 SCRIVERE PER RICORDARE (GAVIRATE)

Che cosa lasciare alle persone che abbiamo amato? A un certo punto della vita il ricordo diviene esperienza, saggezza, valore da tramandare, storia. Pi semplicemente: voglia di raccontare. Corso teorico/pratico.

**Conduttore** Scuola di scrittura "Edizioni IL CAVEDIO"

**Quando** mercoledì 17.00-18.30 3 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Fondazione Domenico Bernacchi, via Ferrari 11 **Costo** 60,00 €

## 372 ALLENAMENTO BRUCIA GRASSI (GAVIRATE)

(Ginnastica Fitness.) Un corso mirato a raggiungere i tuoi obiettivi dandoti la motivazione giusta lavorando con circuiti allenanti.

**Conduttore** Susanna Clerici

**3721** lunedì 20.30-21.15 (focus glutei)

**3722** giovedì 19.45-20.30 (focus addome)

12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 **Costo** 60,00 € 

## 373 PILATES MAT (GAVIRATE)

(Ginnastica per la salute e il fitness.) Disciplina posturale per migliorare la flessibilità, la tonicità, il coordinamento, la forza, la resistenza muscolare, la postura statica e dinamica, il controllo del centro del corpo e la qualità della vita in generale. Portare materassino.

**Conduttore** Elena Grillo

**Quando** mercoledì 19.45-20.30 8 lezioni dal 10 apr. '24

**Dove** Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 **Costo** 70,00 € 

### 374 PILATES MIOFASZIALE F.RE.E. (GAVIRATE)

(Ginnastica per la salute e il fitness.) I benefici del pilates, la connessione con il respiro e il lavoro sulla muscolatura pi profonda associati al lavoro sulla fascia (tessuto connettivo), F.R.E.E. acronimo di fascial real emotion, già il nome indica come ci si sente praticando questo tipo di allenamento: liberi!

**Conduttore** Susanna Clerici

**Quando** lunedì 19.45-20.30 10 lezioni dal 8 apr. '24

**Dove** Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 **Costo** 85,00 €



### 375 TOTAL BODY (GAVIRATE)

(Ginnastica Fitness.) Programma di allenamento eseguito per migliorare il funzionamento del sistema cardiovascolare, aumentare la forza e la resistenza muscolare e, al contempo, ridurre il grasso corporeo. Allenamento a circuito che prevede movimenti alternati tra parte superiore e parte inferiore del corpo.

**Conduttore** Susanna Clerici

**Quando** giovedì 20.30-21.15 12 lezioni dal 14 mar. '24

**Dove** Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 **Costo** 70,00 €



COMUNE DI

# GAZZADA SCHIANNO

### 377 INGLESE 0 (GAZZADA SCHIANNO)

**Conduttore** Alessia Tropolini

**Quando** martedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Biblioteca Comunale, via Matteotti 13 **Costo** 90,00 €

### 378 TEDESCO 0 (GAZZADA SCHIANNO)

**Conduttore** Alessia Tropolini

**Quando** martedì 20.30-22.00 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Biblioteca Comunale, via Matteotti 13 **Costo** 90,00 €

### 379 CREAZIONI FATTE A MANO ISPIRATE ALLA PRIMAVERA

Creiamo insieme oggetti carini e colorati per abbellire le nostre case e ambienti esterni, con materiali di riuso e facilmente reperibili. Corso per adulti.

**Conduttore** Monica Longhini

**Quando** sabato 10.30-12.30 8 lezioni dal 13 apr. '24

**Dove** Sala del Circolo Risorgimento, via Roma 59 **Costo** 125,00 €

### 380 TECNICHE DI DISEGNO E PITTURA ANTISTRESS

Esplorazione di tecniche rilassanti di disegno e pittura, in un clima sereno, dove lasciar fluire la creatività in assenza di giudizio, riducendo lo stress e promuovendo stati positivi. Materiale a carico dell'utente.

**Conduttore** Monica Longhini

**Quando** lunedì 18.00-19.30 5 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Sala del Circolo Risorgimento, via Roma 59 **Costo** 75,00 €

### 381 30 MINUTI ADDOMINALI (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) 30 minuti di Allenamento per rinforzare e migliorare la Core stability, centro della forza e del controllo del nostro corpo (addominali, pavimento pelvico, glutei e muscolatura lombare).

**Conduttore** Sara Giusti

**Quando** martedì 19.30-20.00 18 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Pal. Keynes via Morazzone 37 **Costo** 65,00 €



**Le date di inizio possono cambiare.  
Consulta le date sempre aggiornate su  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)**

**GAVIRATE GAZZADA SCHIANNO**

## 382 G.A.G. (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro mirato a rassodare e tonificare gambe, addominali e glutei eseguendo serie di esercizi semplici a tempo di musica. Con l'ausilio di pesetti.

**3821** lunedì 20.30-21.15 Conduttore: Alessia Pelusio

**3822** mercoledì 20.30-21.15 Conduttore: Berenice Tegtmeier  
10 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Pal. Keynes via Morazzone 37 **Costo 50,00 €**

## 383 G.A.G. - TOTAL BODY (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione con esercizi mirati per gambe, addome, glutei. A ritmo di musica, a corpo libero con utilizzo di piccoli attrezzi.

**Conduttore Sara Giusti**

**3831** martedì 18.45-19.30 **3832** martedì 20.00-20.45

**3833** venerdì 18.45-19.30 **3834** venerdì 19.30-20.15

18 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Pal. Keynes via Morazzone 37 **Costo 85,00 €**



## 384 GINNASTICA DI MANTENIMENTO/POSTURALE

(Ginnastica per la salute.) Stretching, addominali, esercizi di postura.

**Conduttore Sara Giusti**

**Quando** martedì 18.00-18.45 18 lezioni dal 27 feb. '24

**Dove** Pal. Keynes via Morazzone 37 **Costo 85,00 €**



## 385 PILATES MAT (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore Roberto Cavaliere**

**3851** lunedì 11.00-11.45 **3852** mercoledì 11.15-12.00

**3853** mercoledì 18.25-19.10 **3854** mercoledì 19.15-20.00

**3855** mercoledì 20.00-20.45 15 lezioni dal 19 feb. '24

**Dove** Sala del Circolo Risorgimento, via Roma 59 **Costo 130,00 €**



## 386 SLIMMER FITTER BETTER (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) Brucia tutte le calorie in eccesso e dimagrisci divertendoti a tempo di musica. Un mix di zumba, gag e aerobica per 45 minuti di pura fatica e allegria.

**3861** lunedì 19.30-20.15 Conduttore: Alessia Pelusio

**3862** mercoledì 19.30-20.15 Conduttore: Berenice Tegtmeier

12 lezioni dal 25 mar. '24

**Dove** Pal. Keynes via Morazzone 37 **Costo 60,00 €**



COMUNE DI

LUVINATE

## 388 AERO CARDIO AND TONE (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Allenamento aerobico (senza coreografie) per migliorare la funzionalità cardiovascolare e tonificare tutto il corpo. Adatto sia a uomini sia e donne.

**Conduttore Alida Ballarini**

**3881** martedì 20.15-21.00 **3882** giovedì 20.15-21.00

16 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi **Costo 75,00 €**



**Le date di inizio possono cambiare.  
Consulta le date sempre aggiornate su  
[www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)**

**GAZZADA SCHIANNO LUVINATE**

## 389 AERO G.A.G. (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro aerobico e tonificante per addome-gambe-glutei. Varietà di allenamenti per migliorare la funzionalità cardiovascolare e i punti critici.

**Conduttore Alida Ballarini**

**3891** martedì 19.30-20.15 **3892** giovedì 19.30-20.15

14 lezioni dal 26 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi **Costo 70,00 €**



## 390 GINNASTICA DOLCE (LUVINATE)

(Ginnastica per la salute.) Attraverso l'antiginastica, lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo che è la schiena. Con esercizi di stretching, addominali e tonificazione.

**Conduttore Alida Ballarini**

**3901** martedì 17.30-18.20 **3902** giovedì 17.30-18.20

18 lezioni dal 20 feb. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi **Costo 85,00 €**



## 391 GINNASTICA MANTENIMENTO (LUVINATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore Alida Ballarini**

**3911** martedì 18.30-19.15 **3912** giovedì 18.30-19.15

16 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi **Costo 75,00 €**



## 392 YOGA PER TUTTI (LUVINATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore Daniela De Berardinis**

**Quando** martedì 21.00-22.00 15 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi **Costo 130,00 €**



COMUNE DI

# MALNATE

## 394 BALLA E TONIFICA (MALNATE)

(Ginnastica Fitness.) Balla e tonifica è una disciplina di ballo brucia calorie che unisce esercizio aerobico e danza, per dimagrire, tonificare e divertirsi.

**Conduttore Irene Toniazio**

**Quando** mercoledì 19.00-19.45 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 - Malnate **Costo 60,00 €**



## 395 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/PILATES)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione molto vario poichè ogni settimana cambia tipologia: step, tonificazione g.a.g. e pilates mat.

**Conduttore Elisa Da Pra**

**Quando** lunedì 19.15-20.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Palestrina, via Libia 4 - Malnate **Costo 60,00 €**



## 396 G.A.G. TOTAL BODY (MALNATE)

(Ginnastica Fitness.) Adatto a tutte le persone che vogliono mantenersi in forma divertendosi con la musica: combinazioni di esercizi tradizionali ed esercizi innovativi per rassodare gambe, addominali, glutei.

**Conduttore Irene Toniazio**

**Quando** mercoledì 19.50-20.35 12 lezioni dal 20 mar. '24

**Dove** Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 - Malnate **Costo 60,00 €**



### 397 PILATES MAT (MALNATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Elisa Da Pra

**Quando** lunedì 18.25-19.10 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Palestrina, via Libia 4 - Malnate **Costo** 108,00 €



### 398 POSTURAL STRETCH (MALNATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Irene Toniazzo

**3981** martedì 19.00-19.45 **3982** martedì 19.45-20.30

15 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Palestrina, via Libia 4 - Malnate **Costo** 70,00 €



### 399 TOTAL BODY TONE (MALNATE)

(Ginnastica Fitness.)

**Conduttore** Irene Toniazzo

**Quando** martedì 18.10-18.55 15 lezioni dal 12 mar. '24

**Dove** Palestrina, via Libia 4 - Malnate **Costo** 70,00 €



### 400 YOGA PER TUTTI (MALNATE)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Francesco Battipede

**Quando** mercoledì 18.00-19.00 15 lezioni dal 28 feb. '24

**Dove** Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 **Costo** 130,00 €



COMUNE DI

## MERCALLO

### 402 YOGA PER TUTTI (MERCALLO)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Maria Grazia Perego

**4021** mercoledì 19.00-20.00 **4022** mercoledì 20.00-21.00

12 lezioni dal 13 mar. '24

**Dove** Sala polivalente, via Prandoni 97 **Costo** 100,00 €



COMUNE DI

## PORTO CERESIO

### 404 INGLESE 0.5 (PORTO CERESIO)

**Conduttore** Sabina Passucci

**Quando** giovedì 17.30-19.00 10 lezioni dal 4 apr. '24

**Dove** Biblioteca, Piazzale Luraschi **Costo** 105,00 €



### 405 INGLESE 1.5 (A1.2) (PORTO CERESIO)

**Conduttore** Sabina Passucci

**Quando** giovedì 19.00-20.30 10 lezioni dal 4 apr. '24

**Dove** Biblioteca, Piazzale Luraschi **Costo** 105,00 €



### 406 INGLESE PER BAMBINI (PORTO CERESIO)

**Conduttore** Caterina Prinzivali

**4061** mercoledì 15.30-16.15 **4062** venerdì 15.30-16.15

12 lezioni dal 22 mar. '24

**Dove** Biblioteca, Piazzale Luraschi **Costo** 90,00 €

## 407 TEDESCO 0 (PORTO CERESIO)

**Conduttore** Marta Tomesani Fritzsche

**Quando** mercoledì 19.00-20.30 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Biblioteca, Piazzale Luraschi **Costo** 115,00 €



## 408 TEDESCO 0 BAMBINI (6-10 ANNI) (PORTO C.)

**Conduttore** Marta Tomesani Fritzsche

**Quando** martedì 15.30-16.30 12 lezioni dal 5 mar. '24

**Dove** Biblioteca, Piazzale Luraschi **Costo** 90,00 €



COMUNE DI

# SUMIRAGO

## 410 POSTURAL PILATES (SUMIRAGO)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Maria Giovanna Ferlini

**Quando** lunedì 20.00-20.45 10 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Pal. Sc. Prim. A. Manzoni - via Carducci 7 **Costo** 90,00 €



COMUNE DI

# TRAVEDONA MONATE

## 412 CARDIO TONE (TRAVEDONA MONATE)

(Ginnastica Fitness.)

**Conduttore** Alessia Pelusio

**Quando** lunedì 18.15-19.00 12 lezioni dal 4 mar. '24

**Dove** Scuola primaria, via Don Sturzo 204 **Costo** 60,00 €



## 413 G.A.G. (TRAVEDONA MONATE)

(Ginnastica Fitness.)

**Conduttore** Alessia Pelusio

**Quando** mercoledì 20.00-20.45 12 lezioni dal 6 mar. '24

**Dove** Scuola primaria, via Don Sturzo 204 **Costo** 60,00 €



COMUNE DI

# VIGGIÙ

## 415 YOGA (VIGGIÙ)

(Ginnastica per la salute.)

**Conduttore** Annarita Ferrauto

**Quando** lunedì 18.00-19.00 12 lezioni dal 18 mar. '24

**Dove** Associazione SOMS E.T.S. di Viggiù - Piazza Artisti Viggiutesi 5/6

**Costo** 108,00 €



## 416 COUNTRY FITNESS (VIGGIÙ)

(Ginnastica Fitness.)

**Conduttore** Carmelo Giunta

**Quando** lunedì 19.15-20.00 12 lezioni dal 11 mar. '24

**Dove** Associazione SOMS E.T.S. di Viggiù - Piazza Artisti Viggiutesi 5/6

**Costo** 75,00 €



# VARESE CORSI

Garanzia di qualità, in 24 comuni.



COMUNE DI  
ALBIZZATE



COMUNE DI  
BESNATE



COMUNE DI  
BESOZZO



COMUNE DI  
BISUSCHIO



COMUNE DI  
BODIO LOMNAGO



COMUNE DI  
BUGUGGIATE



COMUNE DI  
CARNAGO



COMUNE DI  
CASALE LITTA



COMUNE DI  
CASIAGIO



COMUNE DI  
CASTIGLIONE OLONA



COMUNE DI  
CITTIGLIO



COMUNE DI  
COCQUIO-TREVISAGO



COMUNE DI  
CUASSO AL MONTE



COMUNE DI  
GALLARATE



COMUNE DI  
GALLIATE LOMBARDO



COMUNE DI  
GAVIRATE



COMUNE DI  
GAZZADA SCHIANNO



COMUNE DI  
LUVINATE



COMUNE DI  
MALNATE



COMUNE DI  
MERCALLO



COMUNE DI  
PORTO CERESIO



COMUNE DI  
SUMIRAGO



COMUNE DI  
TRAVEDONA MONATE



COMUNE DI  
VIGGIÙ

## CONCORSO

DISEGNA TU LA PROSSIMA  
COPERTINA DI VARESECORSI

Tema Libero Scadenza 15 maggio 2024 Premio 300 €  
Regolamento completo [www.varesecorsi.net/concorso.html](http://www.varesecorsi.net/concorso.html)