



Il Cavedio



PORTALE
CORSI

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997

Entra in un mondo di corsi



Primavera 2025
Iscrizioni Online su
www.portalecorsi.com

Iscrizioni

ONLINE

www.portalecorsi.com

Solo **iscrivendoti online su www.portalecorsi.com** guadagni i **crediti**, che puoi usare per sconti su altri corsi.

IN SEDE

Via Carrobbio 11 - Varese

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

VIA TELEFONO O WHATSAPP

348.8002081 oppure 389.4630220

Informazioni

tel. 0332.287281 348.8002081 389.4630220

corsi@ilcavedio.it ilcavedio@ilcavedio.it



@cavedionews



@ilcavedio.corsivarese



Il Cavedio Corsi Varese

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.ilcavedio.it/iscrizioni



Sconti

Sconto del 15% per:

• **Doppio corso** tecniche del corpo, salvo altra indicazione.

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

• **2° e 3° componente nucleo familiare** (stato di famiglia),

codice bonus da usare per l'iscrizione online: **FAM2**

Crediti

Scopri le offerte dove usare i tuoi crediti

www.portalecorsi.com/CredVetrina.aspx

Nessun costo extra

I costi di iscrizione ai corsi sono i prezzi riportati su questo libretto e sul sito www.portalecorsi.com, **non ci sono costi extra di tesseramento.**



Vacanze

| 18-21 aprile, 25 aprile, 1 maggio, 2 giugno



Calendario dei corsi

| Per conoscere con esattezza tutte le date delle singole lezioni dei corsi, consulta il calendario del corso specifico su www.portalecorsi.com



Programmi dei corsi

| Per questioni di spazio sul libretto sono riportati i dati essenziali, per conoscere i programmi dettagliati, i curriculum degli insegnanti, le sedi etc, consulta la pagina del corso specifico su www.portalecorsi.com



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 organizzative (€ 30).



Certificati medici

| 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



Staff

| Stefano Frigo, Francesco Ferraro, Sara Agostino, Silvia Mazzeo



Opuscolo

| Copertina: Dolo

| Stampa: Fiordo srl - Galliate (No)



Per insegnare con noi

corsi@ilcavedio.it

www.ilcavedio.it/insegnanti

I corsi culturali

Per **ogni corso pratico** acquistato, viene offerto **in omaggio un corso culturale**. Se non si è iscritti a un corso pratico, è possibile pagare una quota fissa di € 30 per frequentare fino a tre corsi culturali. **L'iscrizione ai corsi culturali può essere effettuata dal 1 febbraio 2025 in sede o scrivendo a corsi@ilcavedio.it**. Regolamento completo: www.ilcavedio.it/culturali

1 ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ: ORAZIO E SENECA

I due autori latini, ciascuno con modalità e prospettive diverse, cercano la via per raggiungere la felicità. Sono ancora attuali le loro proposte?

 **Massimo Martini**

 mercoledì 20.30-22.00  6 lez. dal 23/04/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30

2 ARTE E MALATTIA MENTALE

Quando l'arte diventa terapia. In questo corso analizzeremo le principali tecniche pittoriche e le opere di artisti (Munch, Van Gogh, Ligabue) che con l'arte hanno trovato il modo di esprimere il proprio disagio. Date incontri: 16 marzo, 6 aprile, 11 maggio.

 **Laura De luca**

 domenica 10.15-12.15  3 lez. dal 16/03/25  Via Sacco 14

3 IL NUOVO POLO BANCARIO EUROPEO A VARESE

La vicinanza con le banche svizzere candida Varese ad ospitare un polo bancario di rilevanza europea e mondiale. Con l'arrivo di banche svizzere, americane, arabe ed asiatiche, assicurazioni e consulenti fiscali, questa città diventerà una nuova Firenze, molto simile alla City Londinese. Enormi saranno i benefici occupazionali per Varese ed i suoi cittadini.

 **Michele Ceres**

 mercoledì 19.00-20.00  2 lez. dal 19/02/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30

4 CHI HA PAURA DELL'ARTE CONTEMPORANEA

In coppia tra le tortuose e spesso scivolose strade dell'arte e della vita: tutti -quasi tutti- conoscono Pablo, Marina, Max, Frida, Georgia, Jackson, Gilbert... ma, delle-dei loro compagni-e, mogli-mariti-amanti, complici nella vita e nell'arte, cosa sappiamo? Seconda parte.

 **Ermanno Cristini e Roberto Pugina**

 martedì 20.35-22.35  6 lez. dal 06/05/25  Via Sacco 14

5 DAL VERISMO ALLA FIABA

Cavalleria rusticana, Tosca e Turandot. Approfondimento di tre opere iconiche del melodramma italiano. Analisi critica e compositiva, lettura del libretto e ascolto integrale.

 **Claire Nesti**

 martedì 16.00-18.00  6 lez. dal 11/03/25

 Piccola England, via Stadio 38

6 DECAMERONE: GIOVANNI BOCCACCIO

Amori, avventure, beffe nella vivace società del Trecento. Lettura e analisi di alcune fra le più celebri novelle del Decamerone con attenzione al linguaggio.

 **Antonio Ferrari**

 lunedì 16.50-18.20  4 lez. dal 03/03/25  Via Sacco 14

7 DÉCOUVRONS LA COMÉDIE HUMAINE DE BALZAC

Scopriamo il mondo e la società ai tempi della restaurazione, dominato dal denaro e dal potere. Il corso si terrà in lingua francese con spiegazioni in Italiano (se necessarie).

 **Marianne Hollebeek**

 martedì 17.30-19.00  5 lez. dal 11/03/25

 Piccola England, via Stadio 38

8 GRANDE SCULTURA A VARESE

La vita e le opere di artisti che hanno lasciato il segno nella storia dell'arte e nella contemporaneità. In ogni lezione si incontra l'artista anche nella sua umanità, con vita e aneddoti e connessioni e dove possibile ci si reca in un luogo che parla dell'autore. Le personalità affrontate sono: Enrico Butti, Ludovico Pogliaghi, Luigi Broggin, Angelo Frattini, Giuliano Vangi, Oreste Quattrini, Nino Cassani, Marcello Morandini, Raphael Reizel De Vittori, Anny Ferrario, Stella Ranza, Sara Tardonato, con visione sugli scultori di oggi.

 **Debora Ferrari**

 mercoledì 16.00-18.00  6 lez. dal 05/03/25

 Piccola England, via Stadio 38

9 LA DIGITAL ART: 110 ANNI DI ARTE CONTEMPORANEA

Quattro lezioni per capire la trasformazione dell'arte contemporanea dal 1900 al 2010 e arrivare a scoprire l'arte del futuro, in realtà già presente: la Game Art, l'arte dei videogiochi e le arti digitaliste.

 **Debora Ferrari e Luca Traini**

 giovedì 16.00-18.00  4 lez. dal 15/05/25

 Piccola England, via Stadio 38

10 LA POESIA SALVA LA VITA

Passeggiate coi più grandi poeti dell'età moderna.

 **Silvio Raffo**

 giovedì 17.00-19.00  4 lez. dal 06/03/25  Via Sacco 14

11 LA RICERCA DELLA VITA SU MARTE

Il corso analizza le missioni spaziali su Marte, dalle sonde Viking alle più recenti Perseverance ed ExoMars, per esplorare le scoperte e le tecnologie impiegate nella ricerca di tracce di vita.

 **Cesare Guaita**

 giovedì 17.15-18.45  5 lez. dal 17/04/25  Via Sacco 14

12 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.

 **Michele Ceres**

 lunedì 19.00-20.30  4 lez. dal 10/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30

13 OPERA LIRICA: L'OPERA ESTERA

Alla scoperta dell'opera francese, inglese, germanica, russa e americana, analizzando la vita e le opere dei compositori più influenti come Gounod, Händel, Mozart, Musorgskij e Gershwin. Un viaggio culturale e storico per apprezzare le diverse tradizioni operistiche internazionali.

 **Claire Nesti**

 lunedì 16.00-18.00  5 lez. dal 28/04/25

 Piccola England, via Stadio 38

14 SCRITTURA CREATIVA: SCRIVERE IL CORTO... E LEGGERLO

Un tempo i nostri racconti furono ritenuti rivoluzionari, oggi sono più che mai di attualità.

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

 giovedì 19.00-20.30  4 lez. dal 20/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30

15 STORIA DELL'OPERA LIRICA CON ESECUZIONI DAL VIVO

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.

 **Claire Nesti**

 lunedì 16.00-18.00  6 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38

16 VISITE GUIDATE SUL MONTE SAN GIORGIO

Il corso è rivolto a coloro che desiderano scoprire i tesori nascosti nelle viscere della montagna, conoscere meglio il territorio del varesotto e del mendrisiotto e la sua storia.

 **Anastasyia Tsyrukunova**

 sabato 9.00-12.00  4 lez. dal 08/03/25

 1° incontro parcheggio Monte San Giorgio - Besano

17 VISITE GUIDATE: LE BELLEZZE DEL SACROMONTE

Anno santo 2025: possiamo viverlo scoprendo la bellezza del Sacromonte. Quattro incontri dove arte, fede, natura si uniscono per dar vita ad uno dei luoghi unici della città di Varese e della provincia, patrimonio UNESCO. Lungo la via Sacra, le cappelle scrigni dei misteri del Rosario, il Santuario, da secoli la meta dei pellegrini, il Museo Baroffio, il museo del santuario, l'arte sacra tra passato e futuro, la Casa Museo di Ludovico Pogliaghi, l'amore per il borgo di S. Maria del Monte e il lavoro dell' artista. Biglietti a pagamento per i musei ed eventuali, bus/funicolare o parcheggio. Date: 5-12-26 marzo, 2 aprile.

 **Elena Ermoli**

 mercoledì 14.45-16.45  4 lez. dal 05/03/25

 1° incontro Arco della Vergine, Prima Cappella - via del Santuario

18 VISITE GUIDATE: LE BELLEZZE DEL SACROMONTE

 **Elena Ermoli**

 sabato 14.45-16.45  4 lez. dal 22/03/25

 1° incontro Arco della Vergine, Prima Cappella - via del Santuario

19 VISITE GUIDATE: LE BELLEZZE DEL SACROMONTE

 **Elena Ermoli**

 mercoledì 14.45-16.45  2 lez. dal 04/06/25

 1° incontro Arco della Vergine, Prima Cappella - via del Santuario




Uni International
SSML

-  **CRIMINOLOGICAL STUDIES AND CYBERSECURITY**
-  **SPORT MANAGEMENT**
-  **INTERNATIONAL TOURISM AND HOSPITALITY MANAGEMENT**
-  **LINGUISTIC AND INTERCULTURAL MEDIATION**

UNI INTERNATIONAL SSML
Via Cavour, 30 - 21100 - Varese VA
T. 0332 237 304 - orientamento@ssml.va.it
uninternational-ssml.com

culturali

21 ACQUARELLO BASE

L'obiettivo iniziale del corso è quello di dare una base tecnica, che servirà ad affrontare con disinvoltura la realizzazione di vari soggetti. In seguito, si darà spazio alla creatività e alla personalità del partecipante.

 **Silvia Larizza**

 martedì 14.30-17.00  10 lez. dal 18/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **165,00 €**



22 ALLA SCOPERTA DEL PIANOFORTE

Come muovere i primi passi nel campo della musica, e più precisamente nello studio classico del pianoforte. Portare quaderno pentagrammato. Lezioni di gruppo.

 **Lorenzo Croce**

 venerdì 17.00-18.00  10 lez. dal 07/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €**



23 CANTO PER TUTTI - WORKSHOP

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.

 **Mariachiara Ferraro**

 sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00  1 lez. il 15/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **90,00 €**



24 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.

 **Rodolfo Fumagalli**

 lunedì 20.10-21.40  10 lez. dal 13/03/25

 Via Sacco 14 € **145,00 €**



25 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.

 **Fabio Italia**

 martedì 19.00-20.30  10 lez. dal 04/03/25

 Via Sacco 14 € **180,00 €**



26 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.

 **Mariachiara Ferraro**

 4 lezioni da 50 minuti il lunedì, in orario da concordare con l'insegnante, a partire da marzo 2025

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **120,00 €**



27 DISEGNO BASE

Il corso è rivolto a principianti e amatori che vogliono imparare o potenziare la tecnica del disegno, affinandone gli aspetti e indagando varie possibilità espressive.

 **Silvia Larizza**

 giovedì 17.00-19.00  8 lez. dal 17/04/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €**



28 DISEGNO E PITTURA BAMBINI (DA 11 ANNI)

Esercizi di disegno dal vero e pittura. Per ampliare la propria tavolozza con nuovi strumenti e tecniche artistiche. Disegno con matite, gessi, chine, acquarelli, pittura acrilica e ad olio. Corso per ragazzi dagli 11 anni in su.

 **Arlenys Romero**

 mercoledì 16.30-18.00  10 lez. dal 02/04/25

 Piccola England, via Stadio 38  **100,00 €**



29 DISEGNO INTERMEDIO

Il corso è rivolto a coloro che conoscono già le base del disegno e che vogliono potenziare la tecnica, affinandone gli aspetti e indagando varie possibilità espressive.

 **Silvia Larizza**

 venerdì 17.00-19.00  10 lez. dal 21/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **160,00 €**



30 DISEGNO: RITRATTO REALISTA

Impareremo le basi del ritratto realista, con focus sull'anatomia del viso. Adatteremo le conoscenze teoriche alla riproduzione delle espressioni che catturano l'essenza dell'individuo. Materiale da acquistare circa 20€.

 **Kaycee Molina**

 lunedì 18.00-19.30  10 lez. dal 10/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **120,00 €**



31 FUMETTO

Scopri l'arte del fumetto con una fumettista Disney! Un corso per tutte le età (dai 10 ai 99 anni), pensato anche per chi è alle prime armi. Esploreremo insieme proporzioni, movimento, animali antropomorfi, sceneggiatura, prospettiva e tecniche di inchiostratura, con dimostrazioni pratiche dell'insegnante, che disegnerà dal vivo ogni dettaglio.

 **Anna Marabelli**

 lunedì 16.00-18.00  8 lez. dal 10/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **125,00 €**



32 LABORATORIO DI COMPOSIZIONE IN VERSI

Conoscere le basi della tecnica poetica (il verso, la rima, le principali figure metriche e retoriche), finalizzate alla scrittura di brevi poesie che siano espressione di stati d'animo, impressioni, sensazioni, affetti e ricordi.

 **Giovanna Larghi**

 giovedì 10.00-11.15  6 lez. dal 20/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **60,00 €**



33 LIBRO ILLUSTRATO

Un corso che vi accompagnerà nel magico mondo della fantasia e aiuterà a capire come illustrare un racconto in base alla personale immaginazione. Attraverso il disegno è possibile dar voce al proprio sentire, ricercare un proprio tratto distintivo, emotivo e narrativo, che ci permetta di far propri personaggi, ambienti e atmosfere di una storia. Narrare per immagini in maniera personalissima e intima un'emozione, un sogno, una fiaba.

 **Silvia Larizza**

 lunedì 15.30-17.00  5 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **75,00 €**



34 MANGA - TECNICA BASE

Le basi del disegno manga, dal volto al corpo umano, per arrivare a creare un personaggio grazie alle nozioni apprese durante il corso.

 **Cristina Barco**

 martedì 15.00-17.00  5 lez. dal 11/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **80,00 €**



35 MICRO-PRATICHE QUOTIDIANE METODO WILFART

Armonizzazione del nostro strumento musicale (il corpo), attraverso l'autopercezione, il movimento dolce, il respiro, il suono. A partire dal Metodo Wilfart.

 **Mariachiara Ferraro**

 lunedì 10.00-11.00  10 lez. dal 10/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € 150,00 €



36 PIANOFORTE A 4 MANI

Lezioni di pianoforte a 4 mani (mini-gruppi di 2 persone), rivolto a chi studia pianoforte da almeno 3 anni. Iscrizione in coppia consigliata, prezzo da intendersi a persona.

 **Accademia Musicale Papillons APS**

 10 lezioni in coppia da 1.30 h in giorno e orario da concordare, da marzo 2025

 Accademia musicale Papillons, Via Robarello 2 € 220,00 €



37 PIANOFORTE BASE - LEZIONI INDIVIDUALI

 **Accademia Musicale Papillons APS**

 6 lezioni individuali da 50 minuti, in giorno e orario da concordare, da marzo 2025

 Accademia musicale Papillons, Via Robarello 2 € 160,00 €



38 PITTURA EN PLEIN AIR

Non è solo un modo per migliorare le proprie abilità artistiche, ma anche un'opportunità per immergersi nella natura e apprezzare la bellezza del mondo circostante. Location: parco di Villa Mirabello, parco di Villa Mylius, lungolago della Schiranna, parco di Villa Toeplitz, parco Mantegazza, Sacro Monte di Varese. Lista materiale necessario su portalecorsi.com

 **Silvia Larizza**

 lunedì 15.00-17.00  6 lez. dal 07/04/25

 1° incontro piazzale chiesa S. Antonio Abate, p.zza Motta

€ 90,00 €



39 PITTURA: ACRILICO FLUIDO

Per mezzo dell'acrilico fluido impareremo l'arte dell'espressione astratta. Le diverse tecniche ci permetteranno di giocare in libertà con l'immaginazione e la creatività. Il corso si propone di spiegare la relazione fra bellezza e astrazione per mezzo della pratica sensibile. Materiale da acquistare circa 50€.

 **Kaycee Molina**

 lunedì 19.30-21.00  10 lez. dal 10/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € 120,00 €



41 STORIA DELL'ARTE BASE - VIDEO LEZIONI ONLINE

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.

 **Lisa Gaggioni**

 8 video lezioni da 1 ora  Corso online € 60,00 €



42 TEATRO - IL PERSONAGGIO OLTRE STANISLAVSKIJ

Un percorso ludico per avvicinarsi al personaggio scenico e per imparare a guardare oltre noi stessi. Un corso per scoprire come rappresentare e fare nostre caratteristiche che non ci appartengono ma che danno spessore alla rappresentazione di un personaggio.

 **Enea Montini**

 martedì 18.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € 135,00 €



43 **TEATRO - RECITAZIONE: PRIMI PASSI**

Un corso di teatro per principianti con lezioni sulle tecniche di recitazione dell'attore, utili per migliorare la propria comunicazione ed espressività.

 **Enea Montini**

 martedì 18.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22  **135,00 €**



44 **TEATRO E IMPROVVISAZIONE**

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

 **Giovanni Cioffi e Davide Coda**

 giovedì 21.00-23.00  10 lez. dal 27/03/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **115,00 €**



45 **TECNICHE DI COMPOSIZIONE MUSICALE INFORMATICA**

Utilizzo del software Cubase Artist 11, in aula informatica attrezzata.

 **Accademia Musicale Papillons APS**

 lunedì 20.00-22.00  4 lez. dal 10/03/25

 Accademia musicale Papillons, Via Robarello 2  **150,00 €**



46 **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.

 **Angelo Romeo**

 giovedì 16.30-18.30  10 lez. dal 06/03/25

 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **130,00 €**



47 **UNA GIORNATA CON MOZART**

Ti piace ascoltare la musica classica, ma non sei sicuro di riuscire a capirla? Vorresti conoscere un metodo semplicissimo in grado di farti entrare in contatto diretto e profondo con le opere di un grande Maestro? Vivi assieme a noi una giornata con Mozart, e scopri che la musica è stata creata per rallegrare il cuore e per elevare chi l'ascolta a uno stato superiore di coscienza.

 **Alvaro Escalante - Musicosophia Internazionale**

 domenica 9.30-13.00 14.30-17.30  1 lez. il 30/03/25

 Via Sacco 14  **80,00 €**



48 **GITE CULTURALI NEL MONDO DELL'ARTE**

Vivi un'esperienza unica partecipando a 4 gite alla scoperta di arte, storia e tradizioni. Albissola Marina: Passeggiata degli Artisti e Museo della Ceramica; Aosta: Archeologia Romana e Musei Contemporanei; La Spezia e Graveglia: Liguria Vintage e Showroom Artistico; Alba: Cantina con Degustazione e Dialogo su Vino, Arte e Cultura. Opzione di viaggio e prenotazione obbligatoria, partenza garantita al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

 **Debora Ferrari**

 date da stabilirsi

 **da 30€ a 50€ a gita in base al numero di iscritti**



 <p>Seminario di Batteria con Davide Sollazzi 13 aprile 15.00-19.00</p>	 <p>Workshop di Musica Irlandese con Gabriele Zolli 23 marzo 15.00-19.00</p>
--	--



www.accademiamusicalepapillons.com
accademiamusicalepapillon@gmail.com 371.1714802

 <p>Accompagnamento pianistico alla danza con Roberto Carnaghi 3 incontri, 21 ore</p>	 <p>Workshop Emotune talks di musicoterapia con Simone Petrucci 19 e 26 gen. 9 feb.</p>
--	---

CORSI DI LINGUE

Come orientarsi nella scelta

LIVELLO 0

Ideale per chi non ha mai studiato la lingua.

LIVELLO 0.5

Perfetto per chi possiede le basi minime della lingua o ha completato il corso di livello 0

LIVELLI SUPERIORI

Il livello europeo suggerito nel titolo indica le competenze linguistiche richieste per partecipare al corso. I corsi di lingue non prevedono né rilasciano certificazioni ufficiali. Su portalecorsi.com sono disponibili un test di autovalutazione e i **programmi dettagliati** per verificare se le proprie conoscenze siano adeguate. Prima di iscriversi ai corsi avanzati, è importante controllare i prerequisiti elencati nei programmi.

CONVERSAZIONE

I corsi di conversazione con la dicitura "BASE" sono pensati per chi conosce la lingua ma ha poca o nessuna esperienza nel parlato. Gli altri corsi sono rivolti a chi parla già la lingua e desidera migliorare le proprie capacità. Sebbene il **colloquio non sia obbligatorio**, è consigliato per i corsi di conversazione. Contattare la segreteria per informazioni sulle modalità.

MINICLASS

Numero limitato di partecipanti per garantire un'attenzione particolare da parte dell'insegnante.



MICROCLASS

Numero di partecipanti ancora più ridotto.



49 ARABO 0 (PRINCIPIANTI)

Wissam Otky

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 04/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



50 ARABO 0.5

Wissam Otky

giovedì 20.30-22.00 6 lez. dal 17/04/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **75,00 €**



51 ARABO 1

Wissam Otky

giovedì 19.00-20.30 10 lez. dal 27/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **105,00 €**



52 ARABO 2.5

Wissam Otky

mercoledì 19.00-20.30 12 lez. dal 05/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **145,00 €**



53 CINESE 0

Marica Ferrario

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 04/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



54 COREANO 0

 **Yoorianna Kang**

 mercoledì 16.30-18.00  10 lez. dal 12/03/25

 Via Sacco 14 € **90,00 €**



55 COREANO 0.5

 **Yoorianna Kang**

 sabato 10.00-11.30  10 lez. dal 15/03/25

 Via Sacco 14 € **90,00 €**



56 COREANO 1.5

 **Yoorianna Kang**

 sabato 11.30-13.00  10 lez. dal 15/03/25

 Via Sacco 14 € **105,00 €**



57 FINLANDESE PER VIAGGIARE

Frase e vocaboli di base per affrontare situazioni quotidiane: saluti, shopping, ristoranti e orientamento. Un corso pratico, ideale per chi vuole essere pronto a comunicare in Finlandia.

 **Elina Loueranta**

 mercoledì 13.00-14.00  8 lez. dal 12/03/25

 Via Sacco 14 € **85,00 €**



58 FRANCESE 0

 **Alessia Ponzin**

 mercoledì 19.00-20.30  12 lez. dal 05/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



59 FRANCESE 0

 **Emanuela Marinelli**

 lunedì 20.30-22.00  12 lez. dal 03/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



60 FRANCESE 0

 **Alessia Ponzin**

 martedì 9.30-11.00  12 lez. dal 04/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**



61 FRANCESE 0.5

 **Alessia Ponzin**

 mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 05/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **135,00 €**



62 FRANCESE PER VIAGGIARE A1/A2

ONLINE

Corso dedicato a chi ama viaggiare e vuole vivere un'esperienza autentica in un paese francofono. Impareremo tutto ciò che serve per muoversi con disinvoltura durante il tuo prossimo viaggio. Pronti a partire?

 **Chiara Bolchini**

 mercoledì 15.00-15.30  12 lez. dal 05/03/25

 Corso online € **90,00 €**



63 FRANCESE 1.5 (A2-B1)

 **Alessia Ponzin**

 lunedì 19.00-20.30  12 lez. dal 10/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**



64 FRANCESE 5 (B2+) 👤**ONLINE****Chiara Bolchini**

mercoledì 17.30-19.00 🗓️ 12 lez. dal 12/03/25

Corso online € **135,00 €****65 FRANCESE CONVERSAZIONE (B1) 👥****Luciana Ribulotta**

mercoledì 18.00-19.30 🗓️ 12 lez. dal 19/03/25

Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €****66 FRANCESE KIDS 👤****Alessia Ponzin**

martedì 14.30-15.30 🗓️ 15 lez. dal 04/03/25

Via Sacco 14 € **140,00 €****67 GIAPPONESE 0****Astrid Ghisoni**

venerdì 17.00-18.30 🗓️ 10 lez. dal 14/03/25

Via Sacco 14 € **80,00 €****68 GIAPPONESE 0.5****Astrid Ghisoni**

venerdì 15.30-17.00 🗓️ 8 lez. dal 04/04/25

Via Sacco 14 € **65,00 €****69 INGLESE 0****Maria Vittoria Ricotti**

lunedì 19.00-20.30 🗓️ 12 lez. dal 03/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****70 INGLESE 0****Christian Colombo**

mercoledì 20.30-22.00 🗓️ 12 lez. dal 05/03/25

Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****71 INGLESE 0 👥****Lorena Castiglioni**

giovedì 11.15-12.45 🗓️ 12 lez. dal 06/03/25

Via Sacco 14 € **115,00 €****72 INGLESE 0****ONLINE****Sofia Iura**

martedì 11.00-12.30 🗓️ 12 lez. dal 04/03/25

Corso online € **90,00 €****73 INGLESE BASE - VIDEO LEZIONI****ONLINE**

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.

Sara Agostino58 video lezioni 📍 Corso online € **69,00 €**

74 INGLESE BASE +60

Corso rivolto agli over 60 che non hanno alcuna conoscenza della lingua, basato su un metodo di insegnamento semplice e diretto.

 **Maria Vittoria Ricotti**

 venerdì 10.40-11.40  10 lez. dal 21/03/25

 Via Sacco 14  **80,00 €**



75 INGLESE PERFEZIONAMENTO +60

 **Maria Vittoria Ricotti**

 venerdì 11.45-13.15  10 lez. dal 21/03/25

 Via Sacco 14  **80,00 €**



76 INGLESE POTENZIAMENTO +60

 **Maria Vittoria Ricotti**

 martedì 16.00-17.30  12 lez. dal 25/03/25

 Via Sacco 14  **90,00 €**



77 INGLESE 0.5

 **Ludovica Franzè**

 lunedì 19.00-20.30  8 lez. dal 14/04/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30  **65,00 €**



78 INGLESE 1

 **Daniela Boito**

 lunedì 18.30-20.00  10 lez. dal 24/03/25

 Via Sacco 14  **105,00 €**



79 INGLESE 1.5 PER VIAGGIARE

 **Nadia Guaiti**

 sabato 11.00-12.30  8 lez. dal 12/04/25

 Piccola England, via Stadio 38  **90,00 €**



80 INGLESE STAY FIT (A2.2)

 **Sara Agostino**

 venerdì 9.30-10.30  10 lez. dal 14/03/25

 Via Sacco 14  **105,00 €**



81 INGLESE 2.5 PAUSA PRANZO (A1-A2)

 **Daniela Boito**

 giovedì 13.00-14.00  12 lez. dal 13/03/25

 Via Sacco 14  **115,00 €**



82 INGLESE 3.5 (A2+)

 **Laura Ferrarini**

 martedì 20.30-22.00  12 lez. dal 18/03/25

 Corso online  **115,00 €**

ONLINE



83 INGLESE 3.5 (B1)

 **Sofia Iura**

 mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 12/03/25

 Corso online  **115,00 €**

ONLINE



84 INGLESE 4.5 (B2) **ONLINE****Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**mercoledì 20.30-22.00  10 lez. dal 02/04/25Corso online € **105,00 €****85 INGLESE 5 (B2)** **Patrizia Berretta**mercoledì 18.00-19.30  10 lez. dal 02/04/25Via Sacco 14 € **120,00 €****86 INGLESE CONVERSAZIONE** 

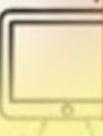
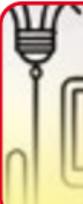
Insegnante madrelingua.

Sandra Benello**861** lunedì 10.00-11.30 (B2-C1)**862** lunedì 15.00-16.30 (B2) 10 lez. dal 17/03/25  Via Sacco 14 € **105,00 €****87 INGLESE CONVERSAZIONE** **Caroline Loughran****871** sabato 9.30-11.00 (B2)**872** sabato 11.00-12.30 (C1) 10 lez. dal 17/03/25  Piccola England, via Stadio 38€ **105,00 €****88 INGLESE CONVERSAZIONE (B1)** **Andrea Gatti**lunedì 20.30-22.00  10 lez. dal 24/03/25 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **105,00 €****89 INGLESE CONVERSAZIONE BASE E GRAMMATICA (B1-B2)****Maria Vittoria Ricotti**giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 27/03/25 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **80,00 €****90 INGLESE CONVERSAZIONE C1** 

Insegnante madrelingua.

Sandra Benellogiovedì 19.00-20.30  6 lez. dal 24/04/25Via Sacco 14 € **75,00 €****91 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO B1-B2** 

Corso prevalentemente di conversazione per consolidare le conoscenze linguistiche parlando di argomenti di attualità e temi scelti insieme.

Ann Preethi Kurukulasuriya Fernandomartedì 09.45-11.15  12 lez. dal 18/03/25Via Sacco 14 € **115,00 €**

Consulta i
programmi dettagliati
su portalecorsi.com

lingue

92 ITALIANO PER STRANIERI BASE

 **Debora Cantisano**

 giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 13/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**



93 PORTOGHESE BRASILIANO/EUROPEO 1 (A1.2) ONLINE

 **Elaine Santos Dos Reis**

 martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Corso online € **135,00 €**



94 RUSSO 0

 **Irina Dedyulya**

 giovedì 19.00-20.30  12 lez. dal 06/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



95 RUSSO 0.5

 **Irina Dedyulya**

 giovedì 20.30-22.00  8 lez. dal 17/04/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **85,00 €**



96 SPAGNOLO 0

 **Francisco Jesus Garcia Torres**

 martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



97 SPAGNOLO 0

 **Antonio Mareschini**

 giovedì 20.30-22.00  12 lez. dal 06/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**



98 SPAGNOLO 0

 **Antonio Mareschini**

 lunedì 10.00-11.30  12 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**



99 SPAGNOLO 0+

 **Francisco Jesus Garcia Torres**

 martedì 20.30-22.00  6 lez. dal 22/04/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **75,00 €**



100 SPAGNOLO 0.5 - METODO CLIL

Per imparare la lingua attraverso l'integrazione di contenuti d'interesse culturale.

 **Nicolas Marceca De Gaetano**

 lunedì 18.00-19.30  12 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **135,00 €**



101 SPAGNOLO 0.5

 **Francisco Jesus Garcia Torres**

 mercoledì 19.00-20.30  12 lez. dal 19/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **115,00 €**



102 SPAGNOLO 0.5 👤**ONLINE**👤 **Lory Zoto**

🕒 mercoledì 18.00-19.30 📅 10 lez. dal 12/03/25

📍 Corso online € **120,00 €****103 SPAGNOLO 1.5 (A2)**👤 **Elena De Pablo**

🕒 mercoledì 10.00-11.30 📅 10 lez. dal 26/03/25

📍 Piccola England, via Stadio 38 € **80,00 €****104 SPAGNOLO 2.5 (A2-B1)** 👤👤 **Elena De Pablo**

🕒 giovedì 18.45-20.15 📅 10 lez. dal 27/03/25

📍 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € **120,00 €****105 SPAGNOLO 3.5 (B1-B2)** 👤👤 **Elena De Pablo**

🕒 giovedì 20.15-21.45 📅 10 lez. dal 27/03/25

📍 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € **120,00 €****106 SPAGNOLO 4.5 (B2)** 👤👤 **Elena De Pablo**

🕒 mercoledì 20.00-21.30 📅 10 lez. dal 26/03/25

📍 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €****108 TEDESCO 0**👤 **Davide Argento**

🕒 giovedì 20.30-22.00 📅 12 lez. dal 06/03/25

📍 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****109 TEDESCO 0**👤 **Alice Montemurro**

🕒 lunedì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 03/03/25

📍 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****110 TEDESCO 0** 👥👤 **Claudia Vanoli**

🕒 venerdì 10.00-11.30 📅 10 lez. dal 07/03/25

📍 Piccola England, via Stadio 38 € **105,00 €****111 TEDESCO 0**👤 **Paolo Di Martino**

🕒 martedì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 04/03/25

📍 Corso online € **90,00 €****112 TEDESCO 0.5 (A1)** 👥👤 **Silvia Castiglioni**

🕒 martedì 20.30-22.00 📅 12 lez. dal 18/03/25

📍 Corso online € **115,00 €****113 TEDESCO 1 (A2.1)** 👥👤 **Adriana Silvia Serena**

🕒 mercoledì 19.00-20.30 📅 10 lez. dal 02/04/25

📍 Corso online € **105,00 €**

114 TEDESCO 1.5

 **Marianne Hollebeeck**

 martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **135,00 €**



115 TEDESCO 2

 **Daniela Boito**

 martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 04/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **135,00 €**



116 TEDESCO 2.5 (A1.2)

 **Paolo Di Martino**

 lunedì 20.30-22.00  12 lez. dal 03/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **135,00 €**



117 TEDESCO 3.5 (A2+)

 **Laura Ferrarini**

 martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 18/03/25

 Corso online € **135,00 €**

ONLINE



118 TEDESCO 5 (A2)

 **Silvia Castiglioni**

 mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 12/03/25

 Corso online € **90,00 €**

ONLINE



**Uni International
SSML**

**LA TRADIZIONE ACCADEMICA
INCONTRA L'INNOVAZIONE
NELLA CITTÀ DI VARESE**

*CORSO DI LAUREA TRIENNALE IN
MEDIAZIONE LINGUISTICA (L-12)
CON QUATTRO AREE DI SPECIALIZZAZIONE*

lingue

120 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.

 **Alessandra Marra**

 giovedì 12.05-12.50  10 lez. dal 13/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **80,00 €**



121 DAL SOGNO ALL'OBIETTIVO - SELF COACHING

Con questo corso scoprirai tecniche e metodi per concretizzare i tuoi sogni in obiettivi raggiungibili.

 **Paolo Guerrieri**

 mercoledì 20.00-22.00  3 lez. dal 05/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **70,00 €**



122 LEADERSHIP PERSONALE E INTELLIGENZA CREATIVA

Il corso, pratico ed esperienziale, permette di sperimentare ed incrementare la propria leadership personale e l'intelligenza creativa ed acquisire abilità e strategie psicologiche fondamentali per il raggiungimento del successo personale attraverso il gioco psicologico di gruppo.

 **Fabio Rezzonico e Marina Caverzasio**

 lunedì 21.00-23.00  9 lez. dal 10/03/25

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



123 MUSICA E RELAX

Applicazione di metodi di rilassamento psicofisico con supporto della musica e della voce. Necessario portare tappetino.

 **Giuseppe Croce**

 giovedì 18.00-19.00  6 lez. dal 20/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **60,00 €**



124 PARLARE E LEGGERE IN PUBBLICO

La voce è strumento di lavoro e di relazioni. Il corso vuole aiutare ad acquisire capacità necessarie con piccole pratiche efficaci, togliere l'ansia e acquisire tecniche per relazionarsi meglio.

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  3 lez. dal 01/04/25

 Via Sacco 14 € **50,00 €**



125 RELAZIONI E SOLITUDINE

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

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  6 lez. dal 29/04/25

 Via Sacco 14 € **70,00 €**



126 RILASSARSI CON L'ARTETERAPIA

L'arteterapia può essere un valido strumento per sciogliere tensioni, rilasciare emozioni e consentire una maggiore conoscenza ed espressione di sé. Corso pratico per imparare a rilassarsi attraverso l'arte.

 **Sharon Bertoni**

 lunedì 10.00-11.00  8 lez. dal 07/04/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **80,00 €**



127 TRAINING AUTOGENO

Tecnica di rilassamento psico-fisico che partendo dal corpo e dalla consapevolezza di esso induce uno stato di calma ed equilibrio.

 **Sharon Bertoni**

 venerdì 11.00-12.00  8 lez. dal 04/04/25

 Sala del Sole - via Garibaldi 22 € **65,00 €**



Per i corsi di informatica è necessario PC portatile.

129 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 a gestire la posta elettronica.

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 9.00-10.00  12 lez. dal 19/03/25

 Via Sacco 14 € **120,00 €**



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.

 **Michele Bertoni**

 mercoledì 19.00-20.30  10 lez. dal 12/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **160,00 €**



131 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.

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 10.00-11.00  12 lez. dal 19/03/25

 Via Sacco 14 € **120,00 €**



132 INFORMATICA: CREARE SITI WEB FACILMENTE

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.

 **Alessandro Lopa**

 mercoledì 20.30-22.00  10 lez. dal 05/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **185,00 €**



133 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.

 **Alessandro Lopa**

 lunedì 19.00-20.30  10 lez. dal 03/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **160,00 €**



134 INFORMATICA: PROGRAMMAZIONE PYTHON

Impara i fondamentali della programmazione con Python.

 **Michele Bertoni**

 venerdì 19.00-20.30  10 lez. dal 14/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **185,00 €**



135 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.

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 11.00-12.00  12 lez. dal 19/03/25

 Via Sacco 14 € **120,00 €**



136 INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Un corso su come l'intelligenza artificiale ci aiuta ogni giorno, anche senza che lo sappiamo, e come può aiutarci al lavoro, a scuola o nei nostri hobby. Comprendiamo come funziona, come usarla e come non usarla e come si evolverà domani.

 **Michele Bertoni**

 martedì 19.00-20.30  5 lez. dal 11/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **65,00 €**



137 SOCIAL MEDIA E ATTIVITÀ ONLINE

Il corso fornirà le competenze di base necessarie per aprire e gestire la propria attività online.

 **Alessia De Fazio**

 giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 06/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **150,00 €**



139 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.

 **C.R.I. comitato di Valceresio**

 sabato 8.00-13.00  1 lez. il 15/03/25

 C.R.I. comitato di Valceresio - Via Matteotti 104, Arcisate

 **60,00 €**



140 ALIMENTI, PIANTE OFFICINALI E MEDICINA CINESE

Il corso si propone di fornire spunti e strumenti per aiutare ognuno a migliorare o mantenere il proprio benessere attraverso l'aiuto dell'alimentazione energetica (secondo la medicina cinese) e le piante officinali. Il cibo quotidiano e i rimedi vegetali possono diventare così grandi alleati della nostra salute.

 **Lucia Cova**

 venerdì 20.00-21.00  8 lez. dal 14/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **65,00 €**



141 APICOLTURA

ONLINE

Funzione e morfologia dell'ape. Arnia e attrezzatura. Deposizione della regina, cova, celle reali e maschili. Nutrizione e sciamatura. Prodotti. Malattie.

 **Assoc. Produttori Apistici Prov. Varese**

 giovedì 20.00-21.30  8 lez. dal 06/03/25

 Corso online con due uscite in apiario  **100,00 €**



142 ARMOCROMIA BASE - WORKSHOP

Vivi una giornata immersiva alla scoperta dell'armocromia! Esplorerai la storia, le teorie del colore e i metodi delle 4 e 12 stagioni, per poi identificare il tuo sottotono e contrasto ideali con una prova pratica: scopri la palette che esalta la tua bellezza naturale!

 **Sara Agostino**

 sabato 14.30-18.30  1 lez. il 15/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **70,00 €**



143 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€).

 **Elena Sorezzini**

1431 mercoledì 10.00-12.00 **1432** mercoledì 19.30-21.30

 8 lez. dal 12/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **110,00 €**



150 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.

 **Carlo Daverio**

 martedì e mercoledì 19.00-22.00  2 lez. 11-12/03/25

 Malnati Professional - via Uberti 42 € **75,00**



144 CUCINA BASE

Sfilettare, disossare, tritare, tipi di tagli, fondi, maneggiare i coltelli e capire il loro uso, cotture. Una conoscenza elementare ma estremamente importante.

 **Gabriele Piacentini**

 giovedì 19.00-21.30  2 lez. dal 20/03/25

 Malnati Professional - via Uberti 42 € **70,00 €**



145 CUCINA VEGETARIANA

Come cucinare vegetariano senza cadere nei soliti piatti comuni e semplici, valorizzando verdure, legumi, cereali, formaggi e derivati.

 **Gabriele Piacentini**

 giovedì 19.00-21.30  2 lez. dal 08/05/25

 Malnati Professional - via Uberti 42 € **70,00 €**



146 CUCINA: L'ARTE DELL'APERITIVO

Scopri tutti i segreti di un aperitivo perfetto! Imparerai a creare cocktail iconici e varianti creative, abbinandoli a deliziose stuzzicherie ispirate alla tradizione dei cicchetti. Un'esperienza pratica e gustosa, ideale per chi vuole sorprendere gli amici o semplicemente godersi l'arte dell'aperitivo con stile. 20€ per il materiale da dare al primo incontro.

 **Marco Di Gosta e Silvia Mangione**

 martedì 15.00-17.00  2 lez. dal 18/03/25

 Messer Vino, via Carrobbio 8, Varese € **60,00 €**



147 DECLUTTERING E ORGANIZZAZIONE DEL GUARDAROBA

Ti capita spesso di dire "Non ho niente da mettermi!" nonostante tu abbia un armadio pieno di capi di ogni tipo? Elimina la confusione e il superfluo dal tuo armadio e imparare a disporre i capi in modo ordinato, organizzare gli spazi a tua disposizione, per poter sfruttare tutti i capi in tuo possesso.

 **Sara Agostino**

 sabato 10.00-13.00  1 lez. dal 15/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **40,00 €**



148 DECORAZIONE ABITI CON BRILLANTINI

Rendi unico il tuo abito, impara le tecniche per decorare abiti con brillantini! Durante il corso esploreremo metodi diversi come l'applicazione di brillantini cuciti, adesivi e hotfix. Scoprirai come scegliere materiali di qualità per ottenere decorazioni durature e raffinate. Materiale da acquistare a parte.

 **Elina Loueranta**

 giovedì 15.30-18.00  6 lez. dal 20/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **80,00 €**



149 DISEGNIAMOCI VESTITI A TEMA

Immagina e crea abiti unici ispirati a temi come l'estate, le vacanze o la quotidianità. Partendo da figure base, disegnerai e colorerai i tuoi modelli con tecniche varie, fino a realizzare un pannello decorativo con i tuoi disegni, pronto per essere esposto. Un'esperienza creativa e pratica per chi ama il mondo della moda e il disegno.

 **Milena Trasforini**

 martedì 15.30-17.30  10 lez. dal 04/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €**



151 FOTOGRAFIA DIGITALE BASE

Analizzeremo tutte le situazioni, dal paesaggio al ritratto, passando per la foto notturna, a quella naturalistica, macro. Vedremo l'illuminazione artificiale, flash e naturale. Il tutto in maniera approfondita e creativa con esercitazioni pratiche. Saranno presentate immagini di grandi fotografi, spiegati e suggeriti alcuni trucchi del mestiere.

 **Stefano Disperati**

 martedì 20.30-22.30  10 lez. dal 11/03/25

 Uni International SSML Varese, via Cavour 30 € **110,00 €**



152 FOTOGRAFIA: RITRATTO FEMMINILE

Esplora l'arte del ritratto femminile! Un corso dedicato a catturare l'essenza di maternità, business, famiglia e boudoir, combinando tecnica e sensibilità. Imparerai a gestire luce, pose ed emozioni per creare immagini che raccontano storie uniche e personali.

 **Daniela Boito**

 venerdì 18.30-19.30  10 lez. dal 07/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **80,00 €**



153 GIARDINAGGIO: TRA ALBERI E FIORI

Un piccolo corso nel grande mondo delle piante. Dall'ascolto alla cura di tutto ciò che è vegetale.

 **Obiettivo Verde**

 mercoledì 18.00-19.30  4 lez. dal 12/03/25

 Obiettivo Verde - Via Agello Francesco 10 € **60,00 €**



154 GRAFOLOGIA: CONOSCIAMO LA SCRITTURA

I segreti della personalità, attraverso l'analisi grafologica della scrittura.

 **Marta Villa**

 venerdì 19.00-21.00  10 lez. dal 07/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **110,00 €**



155 INTERIOR DESIGN

Cosa serve per creare un ambiente a misura di chi lo deve vivere? Psicologia dell'abitare, storia del mobile, regolamenti comunali, ergonomia, prossemica, scale di misura, rilievo e disegno.

 **Mara Poli**

 mercoledì 17.30-19.00  6 lez. dal 05/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **110,00 €**



156 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 e manuale in omaggio.

 **Rossano Ferrazzano**

 giovedì 21.00-23.30  5 lez. dal 27/03/25

 via Sacco 14 € **180,00 €**



157 MANOVRE SALVAVITA

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

 **C.R.I. Comitato di Valceresio**

 domenica 8.30-12.30  1 lez. dal 23/03/25

 C.R.I. Comitato di Valceresio - Via Matteotti 104, Arcisate

€ **40,00 €**



158 MASSAGGIO CALIFORNIANO

Il Massaggio Californiano è un particolare tipo di massaggio rilassante. Aiuta a raggiungere un equilibrio tra il piano spirituale e quello fisico, creando armonia tra corpo e mente. Portare due teli mare e due asciugamani medi (30x70).

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 e domenica 9.00-13 14.00-18.00

 2 lez. dal 08/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **110,00 €**



159 MASSAGGIO DECONTRATTURANTE

Questa tecnica utilizza manualità profonde per sciogliere contratture causate da stress, sport o posture scorrette. Imparerai a trattare le zone critiche, stimolare la circolazione e applicare le giuste pressioni per ripristinare la funzionalità muscolare.

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 e domenica 9.00-13 14.00-18.00

 2 lez. dal 29/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **110,00 €**



160 MASSAGGIO HAWAIANO

Tecnica tradizionale originaria delle Hawaii caratterizzata da movimenti fluidi, ritmici e continui, che ricordano il moto delle onde del mare. Viene eseguito con l'uso delle mani, degli avambracci e talvolta dei gomiti, con pressioni dolci e avvolgenti.

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 e domenica 9.00-13 14.00-18.00

 2 lez. dal 19/04/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **110,00 €**



161 MASSAGGIO PLANTARE

Storia e benefici del massaggio, dimostrazione del massaggio, svolgimento del massaggio a coppie. Necessario portare: tappetino, olio di mandorle dolci, coperta, cuscino.

 **Laura Lodin**

 mercoledì 9.45-11.15  8 lez. dal 12/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **110,00 €**



162 MODELLAZIONE DELLA CRETA

Il corso propone di sviluppare le capacità per realizzare un manufatto ceramico attraverso esercitazioni di modellazione a colombino, lastre, tutto tondo, basso e alto rilievo.

 **Manuela Palmas**

 mercoledì 18.00-20.00  10 lez. dal 12/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €**



163 ORIENTARSI PER COMPRARE CASA

Acquistare una casa è una decisione importante, che richiede attenzione e conoscenza di vari aspetti, sia finanziari che pratici. Questo corso ti aiuterà a prendere una decisione informata e consapevole.

 **Matteo Morrocchi**

 mercoledì 19.30-21.00  3 lez. dal 12/03/25

 Kedros Immobiliare - Via Rossini 8 € **50,00 €**



165 PRIMO SOCCORSO

Il corso toccherà i principali argomenti relativi alle manovre di primo soccorso con particolare riguardo alla 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)

 **C.R.I. Comitato di Valceresio**

 martedì 20.30-22.30  7 lez. dal 11/03/25

 C.R.I. Comitato di Valceresio - Via Matteotti 104, Arcisate

€ **45,00 €**



166 SELF MAKE-UP

Imparare dalle basi a valorizzare il proprio viso attraverso l'arte del make-up. Offre inoltre spunti su come prendersi cura della propria pelle.

 **Irene Pace**

 mercoledì 20.00-21.30  10 lez. dal 12/03/25

 Via Sacco 14 € **120,00 €**



167 TAGLIO E CUCITO

Per misurare correttamente, utilizzare al meglio la macchina per cucire e realizzare i più diversi capi di abbigliamento. Per chi vuole imparare a tagliare e cucire i propri capi.

 **Maria Carla Malnati**

 sabato 9.00-12.00  12 lez. dal 08/03/25

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



168 TAGLIO E CUCITO

Macchina da cucire già fornita. Ampio parcheggio.

 **Carla Scomparin**

1681 lunedì 19.00-22.00 **1682** giovedì 19.00-22.00

1683 sabato 9.00-12.00 **1684** sabato 14.30-17.30

 12 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **160,00 €**



169 TAGLIO E CUCITO

Corso per principianti, per imparare a tagliare e cucire i propri capi. Macchina da cucire già fornita. Ampio parcheggio.

 **Elna Loueranta**

 martedì 9.30-12.30  12 lez. dal 04/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **160,00 €**



170 TAGLIO E CUCITO: TESSUTI ELASTICIZZATI

Per imparare le basi della cucitura di materiali elastici, dalla scelta dei tessuti alle regolazioni delle macchine da cucire. Realizziamo insieme un abito su misura per pattinaggio, ginnastica o danza. Ampio parcheggio.

 **Elna Loueranta**

 lunedì 15.30-18.30  12 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **160,00 €**



171 UNCINETTO: TECNICHE BASE E PROGETTI CREATIVI

Tecniche fondamentali dell'uncinetto per acquisire la fiducia necessaria per esplorare la propria creatività attraverso questa bellissima forma d'arte. Per la prima lezione necessari uncinetti e gomito di filato di colore chiaro.

 **Alessia De Fazio**

 giovedì 17.00-19.00  6 lez. dal 06/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **85,00 €**



172 VISITA A TENUTA TOVAGLIERI GOLASECCA

Visita guidata dalla sommelier alla vigna e alla cantina di Tenuta Tovaglieri, con degustazione a tavola accompagnata da taglieri, finger food e risotto.

 **Marco Di Gosta e Silvia Mangione**

 sabato 11.15-14.00  1 lez. dal 05/04/25

 Tenuta Tovaglieri, via Porto della Torre 18 -
Golasecca € **44,00 € da pagare in loco**



173 VENDERE CASA: TRUCCHI E SUGGERIMENTI

Impara ciò che serve per vendere casa con successo: dal valore dell'immobile alla preparazione, marketing, negoziazione e aspetti legali e fiscali. Le tecniche per massimizzare il valore e gestire ogni fase del processo.

 **Matteo Morrocchi**

 martedì 19.00-20.30  3 lez. dal 09/04/25

 Kedros Immobiliare - Via Rossini 8 € **50,00 €**



175 ALLENAMENTO FUNZIONALE - STRONG

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

 **Sara Bernini**

 lunedì 19.10-20.00  10 lez. dal 03/03/25

 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € **65,00 €**



176 ALLENAMENTO MIO FASCIALE

Un allenamento mio-fasciale per chi vuole stare bene nel proprio corpo, alzarsi alla mattina e sentirsi meglio, affrontare la routine quotidiana senza problemi, per una miglior postura, maggior forza e flessibilità e sentirsi giovane.

 **Edina Buda**

 giovedì 10.00-10.45  12 lez. dal 06/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € **65,00 €**



177 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.

 **Fernando Lescay Torres**

 martedì 19.00-19.45  12 lez. dal 18/03/25

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 € **70,00 €**



178 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.

1781 martedì 18.10-18.55  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

1782 mercoledì 18.00-18.45  Fernando Lescay Torres BASE

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani

1783 giovedì 18.10-18.55  Eleonora Tredici

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani

 12 lez. dal 12/03/25 € **70,00 €**



179 BALLO LISCIO

 **Nicola Uva**

1791 mercoledì 19.15-21.15  Circolo di Casbeno, via Milazzo 27

1792 sabato 9.30-11.30  Sala corsi Piazza Repubblica 9

 12 lez. dal 12/03/25 € **160,00 €**



180 BOOGIE WOOGIE

 **Alessia Di Gregorio**

1801 BASE LIVELLO 2  lunedì 19.45-20.45  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

1802 AVANZATO  lunedì 20.45-21.45  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

1803 INTERMEDIO LIVELLO 1  mercoledì 20.45-21.45

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani

 15 lez. dal 03/02/25 € **130,00**



181 BOOGIE WOOGIE BASE PRINCIPIANTI

 **Alessia Di Gregorio**

 mercoledì 19.45-20.45  15 lez. dal 05/03/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani € **130,00 €**



182 BRIDGE - AVVICINAMENTO

Le basi necessarie per sedersi al tavolo, come giocare una mano di Bridge, come si contano i punti a Bridge e come si svolge un torneo, giocare in autonomia: licita e controgiooco.

 **Eleonora Villa**

 martedì 21.00-22.30  6 lez. dal 04/03/25

 Associazione Bridge Varese, Viale Ippodromo 27

 **80,00 €**



183 CALISTHENICS

L'allenamento calistenico è una disciplina specializzata nel lavoro a corpo libero e grazie ai diversi livelli di difficoltà in cui è eseguibile ogni esercizio, risulta proponibile a chiunque, sfrutta principalmente il peso del corpo e la forza di gravità.

 **Filippo Scordia**

 giovedì 18.15-19.15  10 lez. dal 13/03/25

 Sala del Sole - Via Garibaldi 22  **70,00 €**



184 CORRERE È BELLO

Correre è bello, ma solo se si fa bene, con gradualità e seguiti da un esperto professore di scienze motorie.

 **Marcelo Zumbo**

 sabato 11.30-12.30  10 lez. dal 08/03/25

 Piazzale della Schiranna, via dei Canottieri 15  **80,00 €**



185 COUNTRY FITNESS

Lezione di fitness con musiche country. Dalle old style alle ultime hit in classifica. Coreografie spettacolari adatte a tutti! Un'esperienza unica con divertimento assicurato.

 **Carmelo Giunta**

 venerdì 18.45-19.30  10 lez. dal 28/03/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **60,00 €**



186 DANCE WORKOUT

45 minuti di allegria e movimento prendendo in prestito tanti passi di danza diversi (dalla Dancehall alla videodance, passando dall'hip hop al burlesque, ecc.) in chiave fitness.

 **Eleonora Tredici**

 mercoledì 20.10-20.55  12 lez. dal 12/03/25

 Palestrine ISSS "F. Daverio" Via Giuliani  **60,00 €**



187 DIFESA PERSONALE METODO ISRAELIANO

Nasce a metà degli anni Quaranta e da lì a poco si diffonde in tutto il mondo. Oggi è la tecnica più utilizzata dai civili e dalle forze di polizia. Sentirti più sicuri è un diritto.

 **Stefano Gallucci**

 mercoledì 20.00-21.30  12 lez. dal 12/03/25

 Palestrine ISSS 3 "F. Daverio" Via Giuliani  **85,00 €**



188 FIT AND BOXE

(Ginnastica Fitness.) La fit and boxe prende spunto dalle tecniche di boxe e della kickboxing e le reinterpreta in chiave più fitness.

 **Carmelo Giunta**

 venerdì 19.45-20.30  10 lez. dal 07/03/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **70,00 €**



189 FITNESS MIX

(Ginnastica Fitness.) Lezioni alternate di g.a.g. e total body toning, con elementi di stretching posturale.

1891 🕒 lunedì 18.15-19.00 📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

1892 🕒 lunedì 19.00-19.45 📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

1893 🕒 martedì 13.30-14.15 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9

1894 🕒 mercoledì 12.45-13.30 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9

1895 🕒 mercoledì 18.15-19.00 📍 Pal. 2 "F. Daverio" Via Giuliani 2

👤 **Morena Giorgetti**

📅 15 lez. dal 19/02/25

💰 **70,00**



190 G.A.G. CASBENO

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

👤 **Morena Giorgetti**

🕒 giovedì 18.00-18.45 📅 12 lez. dal 20/03/25

📍 Palestrine ISS "F. Daverio" Via Giuliani 💰 **60,00 €**



191 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.

👤 **Sara Giusti**

🕒 sabato 10.00-10.45 📅 13 lez. dal 15/03/25

📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 💰 **65,00 €**



192 G.A.G. TOTAL BODY PAUSA PRANZO

👤 **Nina Lux Carcano**

🕒 giovedì 13.30-14.15 📅 15 lez. dal 06/03/25

📍 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 💰 **70,00 €**



193 GINNASTICA + 50 PAUSA PRANZO

(Ginnastica per la salute.) Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura.

👤 **Zsuzsanna Matulai**

🕒 lunedì 12.15-12.45 📅 12 lez. dal 03/03/25

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **50,00 €**



194 GINNASTICA +50

(Ginnastica per la salute.) Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura.

👤 **Zsuzsanna Matulai**

🕒 giovedì 10.00-10.45 📅 15 lez. dal 06/03/25

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **70,00 €**



195 GINNASTICA +60

(Ginnastica per la salute.) Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura. Adatto anche a chi non riesce a sdraiarsi. Esercizi in piedi e sulla sedia.

👤 **Zsuzsanna Matulai**

1951 lunedì 10.25-11.10 **1952** venerdì 10.30-11.15

📅 15 lez. dal 17/02/25

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **70,00 €**



196 GINNASTICA ANTALGICA

(Ginnastica per la salute.) Esercizi mirati al mantenimento della corretta postura.

👤 **Zsuzsanna Matulai**

🕒 mercoledì 16.15-17.00 📅 15 lez. dal 05/03/25

📍 Sala del Sole - via Garibaldi 22 💰 **70,00 €**



197 GINNASTICA DOLCE

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

 **Zsuzsanna Matulai**

1971 lunedì 11.20-12.05 **1972** giovedì 9.00-9.45

1973 giovedì 11.00-11.45  15 lez. dal 17/02/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **70,00 €**



198 GINNASTICA DOLCE

 **Nina Lux Carcano**

 martedì 11.15-12.00  12 lez. dal 11/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **60,00 €**



199 GINNASTICA DOLCE

(Ginnastica per la salute.) Una lezione specifica su postura, equilibrio e tonicità globale, con esercizi di pilates posturale.

 **Morena Giorgetti**

1991 mercoledì 9.45-10.30 **1992** giovedì 15.45-16.30

 15 lez. dal 19/02/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **70,00 €**



200 GINNASTICA DOLCE - VALLE OLONA

 **Nina Lux Carcano**

 giovedì 16.00-17.00  15 lez. dal 06/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € **70,00 €**



201 GINNASTICA DOLCE BIZZOZERO

(Ginnastica Fitness.) Lavoreremo nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.

 **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

 12 lez. dal 13/03/25

 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € **60,00 €**



202 GINNASTICA DOLCE E POSTURAL PILATES

 **Morena Giorgetti**

 lunedì 9.30-10.15  12 lez. dal 10/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **60,00 €**



203 GINNASTICA DOLCE PER IL BENESSERE

 **Nina Lux Carcano**

 martedì 15.00-15.45  12 lez. dal 25/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **60,00 €**



204 GINNASTICA G.A.G.

(Ginnastica Fitness.) Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

 **Lucia Ribolzi**

 lunedì 19.45-20.30  12 lez. dal 10/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **60,00 €**



205 GINNASTICA MANTENIMENTO SERA

(Ginnastica per la salute.) Prevenire il mal di schiena, curare la cervicale. Indicato anche per patologie croniche stabilizzate non trasmissibili.

 **Luca Orlandini**

 lunedì 20.35-21.25  12 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **60,00 €**



206 GINNASTICA PANCIA PIATTA IN 30 MINUTI

 **Morena Giorgetti**

2061 lunedì 14.00-14.30 **2062** giovedì 13.00-13.30

 12 lez. dal 27/02/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **60,00 €**



207 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE

(Ginnastica per la salute.) Esercizi mirati per chi ha problemi di postura e alla schiena.

 **Morena Giorgetti**

2071 lunedì 13.30-14.00 **2072** lunedì 14.30-15.00

 12 lez. dal 10/03/25 € **60,00 €**



208 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE

 **Zsuzsanna Matulai**

2081  mercoledì 17.10-17.55  Sala del Sole - Via Garibaldi 22

2082  venerdì 9.30-10.15  Sala Corsi P.za Repubblica 9

2083  venerdì 19.15-20.00  Pal. Sc. Dante, via Morselli 8

 15 lez. dal 28/02/25 € **70,00 €**



209 GINNASTICA POSTURALE

(Ginnastica per la salute.) Esercizi mirati per la postura e per alleviare i dolori in zona lombare e cervicale.

 **Sara Giusti**

 sabato 9.15-10.00  13 lez. dal 15/03/25

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 € **65,00 €**



210 GINNASTICA POSTURALE

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

 **Giorgia Giromini**

2101 sabato 9.30-10.15 **2102** sabato 10.15-11.00

 12 lez. dal 15/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **60,00 €**



211 GINNASTICA POSTURALE (BACK SCHOOL)

(Ginnastica per la salute.) 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.

 **Maurizia Bonetti**

 martedì 19.00-19.45  12 lez. dal 11/03/25

 Palestrine ISSS "F. Daverio" Via Giuliani € **85,00 €**



212 GINNASTICA POSTURALE SERA

(Ginnastica per la salute.) Prevenire il mal di schiena, curare la cervicale. Indicato anche per patologie croniche stabilizzate non trasmissibili.

 **Luca Orlandini**

 giovedì 20.35-21.20  12 lez. dal 20/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **60,00 €**



214 KARATE

 **Giuseppe Micillo**

 mercoledì 20.00-21.30  15 lez. dal 12/03/25

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani € **130,00 €**



215 LATIN FITNESS - ZUMBA

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

 **Berenice Tegtmeier**

2151  martedì 20.00-20.45 **2152**  giovedì 19.45-20.30

 12 lez. dal 11/03/25

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 € **75,00 €**



216 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. (Sconti non applicabili)

 **Claudio Prada**

 domenica 9.00-12.00  3 lez. dal 06/04/25

 1° incontro Stadio Ossola Varese - cancello principale

€ **80,00 €**



217 OFFICE GYM - GINNASTICA DA UFFICIO

Un corso pratico pensato per chi passa molte ore seduto! Imparerai una serie di esercizi semplici ed efficaci per alleviare tensioni e dolori a schiena e cervicale, perfetti da fare direttamente sulla sedia. Ritrova il benessere nella tua routine quotidiana con movimenti facili da replicare ovunque ti trovi.

 **Maurizia Bonetti**

 lunedì 12.55-13.25  8 lez. dal 10/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **50,00 €**



218 PELVIC SCHOOL

(Ginnastica per la salute.) Esercizi per il pavimento pelvico.

 **Maurizia Bonetti**

 martedì 18.30-19.00  15 lez. dal 11/03/25

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani € **70,00 €**



219 PILATES

(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.

 **Sara Giusti**

 sabato 10.45-11.30  13 lez. dal 15/03/25

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 € **120,00 €**



220 PILATES

 **Nina Lux Carcano**

 lunedì 18.00-18.45  15 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **130,00 €**



221 PILATES CIRCUIT

(Ginnastica fitness.) Programma di allenamento a circuito non musicale che, attraverso il miglioramento di specifiche abilità atletiche, si pone l'obiettivo di migliorare la performance, la tonicità generale, il potenziamento muscolare, l'attivazione metabolica.

 **Nina Lux Carcano**

 lunedì 18.45-19.30  15 lez. dal 03/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **130,00 €**



222 PILATES MAT MASNAGO

(Ginnastica per la salute.)

 **Irina Lojnikova**

 venerdì 19.15-20.00  12 lez. dal 14/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **108,00 €**



223 PILATES MAT

ONLINE

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

 **Viviana Arcangioli e Marco Clerici**

 lunedì e giovedì 19.00-20.30  16 lez. dal 17/02/25

 Corso online € **50,00 €**



224 PILATES MAT +50

(Ginnastica per la salute.)

 **Irina Lojnikova**

 martedì 9.30-10.30  15 lez. dal 04/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **130,00 €**



225 PILATES MAT

 **Elena Grillo**

2251 mercoledì 18.00-18.45 **2252** giovedì 20.15-21.00

 12 lez. dal 13/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **108,00 €**



226 PILATES MAT CASBENO

 **Viviana Arcangioli e Marco Clerici**

2261 mercoledì 18.00-18.45 **2262** mercoledì 18.45-19.30

2263 mercoledì 19.30-20.15  13 lez. dal 26/03/25

 Pal. Sc.Md. Dante, via XXV Aprile 14

€ **119,00 €** (Sconti non applicabili)



227 PILATES MAT MATTINO

 **Roberto Cavaliere**

2271 lunedì 8.45-9.30 **2272** mercoledì 8.45-9.30

 15 lez. dal 24/02/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **130,00 €**



228 PILATES MAT PAUSA PRANZO

 **Andrea Rigamonti**

2281 martedì 12.45-13.30 **2282** martedì 13.30-14.15

 15 lez. dal 04/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **130,00 €**



229 PILATES MAT PAUSA PRANZO VENERDI

 Chiara Martignoni

2291 venerdì 12.45-13.30 **2292** venerdì 13.35-14.20

 12 lez. dal 21/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 108,00 €



230 PILATES MAT VALLE OLONA

 Irina Lojnikova

2301 giovedì 18.00-19.00 **2302** giovedì 19.00-20.00

 15 lez. dal 06/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € 130,00 €



231 PILATES MATTINO VALLE OLONA

 Edina Buda

 giovedì 9.00-09.45  12 lez. dal 27/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € 108,00 €



232 PILATES PAUSA PRANZO BIZZOZERO

 Sara Giusti

2321 lunedì 13.30-14.15 **2322** giovedì 13.30-14.15

 15 lez. dal 06/03/25

 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € 130,00 €



233 PILATES PAUSA PRANZO VALLE OLONA

 Nina Lux Carcano

 giovedì 12.45-13.30  15 lez. dal 06/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € 130,00 €



234 PILATES PRESTIGE

Miniclass con un numero ristretto di persone, seguita ognuna personalmente dall'insegnante.

2341 lunedì 12.45-13.30  Balance Lab, Via S. Mercadante

2342 lunedì 13.30-14.15  Balance Lab, Via S. Mercadante

2343 martedì 16.30-17.30  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2344 martedì 18.00-18.45  Balance Lab, Via S. Mercadante

2345 martedì 18.45-19.30  Balance Lab, Via S. Mercadante

2346 martedì 19.30-20.15  Balance Lab, Via S. Mercadante

2347 martedì 20.15-21.00  Balance Lab, Via S. Mercadante

2348 mercoledì 7.15-8.00  Balance Lab, Via S. Mercadante

2349 mercoledì 17.00-17.45  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

 Viviana Arcangioli e Marco Clerici

 13 lez. dal 24/03/25

€ 190,00 (Sconti non applicabili)



235 PILATES MASNAGO VENERDI

 Irina Lojnikova

 venerdì 18.30-19.15  12 lez. dal 14/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € 108,00 €



236 PILATES VALLE OLONA

 Nina Lux Carcano

 giovedì 17.05-17.50  15 lez. dal 06/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € 130,00 €



237 POSTURAL STRETCHING CON ATTREZZI

(Ginnastica salute e fitness.) Esercizi di stretching posturale con l'utilizzo di piccoli attrezzi: palla, bastone, elastici (elastici a carico del partecipante).

 **Morena Giorgetti**

2371 lunedì 15.00-15.45  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2372 martedì 12.45-13.30  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2373 martedì 17.00-17.45  Palestre ISISS 2 "F. Daverio"

Via Giuliani

2374 giovedì 13.30-14.15  Sala corsi Piazza Repubblica 9

 15 lez. dal 18/02/25  **70,00 €**



238 POSTURAL STRETCHING CON PILATES

 **Morena Giorgetti**

2381 lunedì 15.45-16.30  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2382 martedì 17.45-18.30  Pal. ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

2383 mercoledì 13.30-14.15  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2384 mercoledì 19.00-19.45  Pal. ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

 15 lez. dal 19/02/25  **70,00 €**



239 PSICO-MOTRICITÀ - BAMBINI

Per permettere ai bambini di migliorare la percezione corporea e la coordinazione (ma non solo), attraverso esercizi fisico ludici, ottenendo così un miglioramento nella vita di tutti i giorni. Minigruppo massimo 8 bambini.

 **Luca Orlandini**

 venerdì 17.00-17.50  10 lez. dal 07/03/25

 Piccola England, via Stadio 38  **75,00 €**



240 QIGONG

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

 **Clara Cova**

 venerdì 19.45-20.45  15 lez. dal 14/02/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **130,00 €**



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.

 **Luca Trabanelli**

 martedì 18.15-19.45  11 lez. dal 1/04/25

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 27  **100,00 €**



242 TAI CHI CHUAN BASE

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.

 **Clara Cova**

2421 martedì 9.00-10.00  Sala del sole -Via Garibaldi 22

2422 martedì 19.30-21.00  Pal. ISISS "F. Daverio" Via

Giuliani

 12 lez. dal 04/03/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **130,00 €**



243 TAI CHI CHUAN INTERMEDIO

Necessario conoscere le basi di tai chi.

 **Clara Cova**

 martedì 18.00-19.30  15 lez. dal 11/02/25

 Palestrina 2 "F. Daverio" Via Giuliani  **160,00 €**



244 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.

 **Andrea Baccaro y Barbara Tomasina**

2441 BASE + lunedì 20.00-21.00  SalaCorsi - piazza Repubblica 9

2442 BASE + mercoledì 19.45-20.45  Circolo di Casbeno

2443 PRINCIPIANTI mercoledì 20.45 -21.45  Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

 10 lez. dal 05/03/25  **100,00 €**



367 TENNIS TAVOLO (LOZZA)

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.

 **Tennis Tavolo Varese**

 sabato 9.00-11.00  10 lez. dal 08/03/25

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



245 TONIFICAZIONE +50

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

 **Morena Giorgetti**

 giovedì 15.00-15.45  15 lez. dal 06/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9  **70,00 €**



246 TONIFICAZIONE SOFT

(Ginnastica fitness.) Corso di tonificazione pensato per gli over 50 o per chi ha necessità di allenarsi con movimenti più leggeri e delicati.

 **Sara Giusti**

 lunedì 14.15-15.00  13 lez. dal 10/03/25

 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **65,00 €**



247 VIDEO DANCE

45 minuti di allegria e movimento prendendo in prestito tanti passi di danza diversi (dalla Dancehall alla videodance, passando dall'hip hop al burlesque, ecc.) in chiave fitness.

 **Eleonora Tredici**

 mercoledì 18.50-19.50  10 lez. dal 26/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22  **60,00 €**



248 YOGA AL FEMMINILE

 **Greta Knoll**

 martedì 18.00-19.00  10 lez. dal 8/04/25

 Oratorio di Avigno, via Astico 14  **90,00 €**



249 YOGA DINAMICO

Un'esperienza energizzante che unisce il movimento fluido al respiro. Questo stile stimola il corpo, migliora la forza e la flessibilità e la connessione mente-corpo.

 **Giorgia Pia**

 mercoledì 17.00-18.00  12 lez. dal 05/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9  **100,00 €**



250 YOGA DOLCE

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

 **Ginevra Curti**

 mercoledì 18.00-19.00  12 lez. dal 19/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9  **100,00 €**



251 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.

 **Greta Knoll**

 martedì 19.00-20.00  12 lez. dal 18/03/25

 Oratorio di Avigno, via Astico 14 € **100,00 €**



252 YOGA HATHA FLOW

Pensato per chi desidera unire l'equilibrio tra corpo, mente e spirito, attraverso le asana e la forza e la dolcezza del proprio corpo.

 **Giorgia Pia**

 martedì 17.00-18.00  12 lez. dal 04/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **100,00 €**



253 YOGA IN GRAVIDANZA

Corso adatto dal secondo trimestre di gravidanza in poi.

 **Greta Knoll**

 giovedì 17.30-18.30  10 lez. dal 06/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € **90,00 €**



254 YOGA MATTINO VALLE OLONA

 **Antonietta Cimino**

 giovedì 11.30-12.30  10 lez. dal 27/03/25

 Comtec - Sala conferenza, via Dalmazia 51 € **90,00 €**



255 YOGA MERCOLEDÌ

 **Greta Knoll**

 mercoledì 11.15-12.15  15 lez. dal 05/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **130,00 €**



256 YOGA NIDRA

Lo Yoga Nidra, chiamato anche "il sonno yogico", è una tecnica di meditazione guidata che conduce al rilassamento fisico, mentale ed emotivo, attraverso visualizzazioni e mediante l'uso del respiro. Il cuore della pratica è il Sanpalka, ovvero l'intenzione cosciente che si dà all'inizio della meditazione.

 **Sharon Bertoni**

 venerdì 10.00-11.00  8 lez. dal 04/04/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **75,00 €**



257 YOGA PAUSA PRANZO

 **Antonietta Cimino**

 giovedì 13.00-13.45  15 lez. dal 06/03/25

 Sala del Sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **130,00 €**



258 YOGA PER IL MAL DI SCHIENA

Corso pensato per aiutare a migliorare la postura, alleviare la tensione muscolare e prevenire il dolore cronico.

 **Giorgia Pia**

 lunedì 17.00-18.00  12 lez. dal 03/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **100,00 €**



259 YOGA PER LA SCHIENA

Lo yoga può essere un approccio sicuro per affrontare il mal di schiena offrendo altri significativi benefici.

 **Cristina Somarè**

 venerdì 17.30-18.30  10 lez. dal 07/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **90,00 €**



260 YOGA PER LA TERZA ETÀ

L'avanzare dell'età causa una riduzione della mobilità articolare e della flessibilità della colonna vertebrale, motivo per cui è consigliata la pratica di yoga anche ad un pubblico più adulto come quello degli anziani.

 **Cristina Somarè**

 venerdì 15.00-16.00  10 lez. dal 07/03/25

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € 90,00 €



261 YOGA PER TUTTI

 **Giovanna Ciano**

 martedì 19.00-20.00  12 lez. dal 11/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 100,00 €



262 YOGA PER TUTTI

La scuola di yoga di Adalberto Zappalà.

 **Adalberto Zappalà'**

2621 lunedì 18.30-19.30 **2622** lunedì 19.45-20.45

2623 giovedì 19.00-20.00

 15 lez. dal 24/02/25

 Oratorio di Avigno, via Astico 14 € 130,00 €



263 YOGA PER TUTTI

ONLINE

Corso di yoga online per rilassarsi, scaricare lo stress, conoscere se stessi. La scuola di Yoga di Adalberto Zappalà.

 **Adalberto Zappalà'**

 venerdì 17.45-18.45  12 lez. dal 21/03/25

 Corso online € 100,00 €



265 YOGA VENERDÌ

 **Valentina Doni**

 venerdì 11.30-12.30  12 lez. dal 21/03/25

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 100,00 €



266 HATHA YOGA

 **Greta Knoll**

 giovedì 18.35-19.35  12 lez. dal 20/03/25

 Piccola England, via Stadio 38 € 100,00 €



267 ZUMBA - FITNESS COREOGRAFICO

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

 **Fernando Lescay Torres**

 lunedì 18.15-19.00  10 lez. dal 31/03/25

 Palestrine ISSS "F. Daverio" Via Giuliani € 75,00 €



Per insegnare con noi
corsi@ilcavedio.it
www.ilcavedio.it/insegnanti



COMUNE DI

ALBIZZATE

268 G.A.G. (ALBIZZATE)

Maria Giovanna Ferlini

martedì 19.15-20.00 15 lez. dal 04/03/25

Sala Arancione del Comune - p.za IV Novembre 2 € **70,00 €**



269 POSTURAL PILATES (ALBIZZATE)

Maria Giovanna Ferlini

2691 martedì 20.00-20.45 **2692** giovedì 18.30-19.15

2693 giovedì 19.15-20.00 15 lez. dal 04/03/25

Sala Arancione del Comune € **130,00 €**



COMUNE DI

BESNATE

270 PILATES MAT (BESNATE)

Elisa Da Pra

2701 martedì 18.15-19.00 **2702** martedì 19.00-19.45

2° turno utilizzo di piccoli attrezzi. 12 lez. dal 04/03/25

Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 € **108,00 €**



271 YOGA PER TUTTI (BESNATE)

Cristina Provera

2711 mercoledì 19.10-20.10 **2712** mercoledì 20.15-21.15

12 lez. dal 12/03/25

Scuola Materna Paolo VI - Via Paolo Rosa 9 € **100,00 €**



COMUNE DI

BESOZZO

272 INGLESE 0 (BESOZZO)

Roberto Fontana

lunedì 20.15-21.15 12 lez. dal 03/03/25

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



274 INGLESE 1.5 (BESOZZO)

Roberto Fontana

lunedì 18.30-20.00 8 lez. dal 07/04/25

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 € **75,00 €**



275 INGLESE 5 (B1-B2) (BESOZZO)

Laura Ferrarini

venerdì 18.30-20.00 10 lez. dal 28/03/25

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 € **105,00 €**



276 SPAGNOLO 0 (BESOZZO)

Mariano Pascual Losa

mercoledì 19.00-20.30 12 lez. dal 05/03/25

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 € **90,00 €**



277 SPAGNOLO 3 (A2.2) - ÉLITE (BESOZZO)

 **Mariano Pascual Losa**

 mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 05/03/25

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12 € **145,00 €**



278 PILATES MATTINO (BESOZZO)

 **Patrizia Dialuce**

 lunedì 9.30-10.15  15 lez. dal 03/03/25

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12 € **130,00 €**



279 YOGA PER TUTTI MATTINO (BESOZZO)

 **Tracy Saldano**

 giovedì 9.30-10.30  12 lez. dal 27/03/25

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



COMUNE DI

BIANDRONNO

280 INGLESE 0.5 (BIANDRONNO)

 **Roberto Fontana**

 martedì 18.30-20.00  15 lez. dal 04/03/25

 Centro Anziani Via V. Veneto € **100,00 €**



281 PILATES MAT (BIANDRONNO)

 **Alessia Pelusio**

 giovedì 10.00-10.45  12 lez. dal 06/03/25

 Centro Anziani Via V. Veneto € **108,00 €**



282 POSTURAL STRETCH (BIANDRONNO)

 **Tanja Accantelli**

 mercoledì 18.45-19.30  15 lez. dal 12/03/25

 Centro Anziani Via V. Veneto € **70,00 €**



283 YOGA FIT (BIANDRONNO)

(Ginnastica per la salute e fitness.) Riunisce il classico yoga alla tonificazione del corpo..

 **Tanja Accantelli**

 mercoledì 17.45-18.45  15 lez. dal 5/03/25

 Centro Anziani Via V. Veneto € **130,00 €**



COMUNE DI

BISUSCHIO

285 G.A.G. (BISUSCHIO)

 **Edina Buda**

 giovedì 19.15-20.00  12 lez. dal 13/03/25

 Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 € **60,00 €**



287 PILATES (BISUSCHIO)

 **Edina Buda**

 giovedì 18.30-19.15  12 lez. dal 13/03/25

 Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 € **108,00 €**





COMUNE DI

BODIO LOMNAGO

288 PILATES MAT (BODIO LOMNAGO)

Chiara Martignoni

2881 martedì 18.30-19.15 **2882** martedì 19.25-20.10

15 lez. dal 04/03/25

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



COMUNE DI

BUGUGGIATE

290 INGLESE 2 +60 (A1) (BUGUGGIATE)

Monika Takacs

lunedì e giovedì 9.30-11.00 18 lez. dal 20/03/25

Centro di Aggregazione Ubuntu - via Trieste 31 € **120,00 €**



292 INGLESE KIDS (BUGUGGIATE)

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

Monika Takacs

2921 lunedì 14.45-15.45 9-10 anni (A1)

2922 mercoledì 14.45-15.45 7-8 anni

12 lez. dal 24/03/25

Scuola Sec. Buguggiate - via Cavour € **90,00 €**



COMUNE DI

CASCIAGO

293 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/TABATA)

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

Sara Giusti

mercoledì 19.45-20.30 18 lez. dal 19/02/25

Oratorio di Casciago, Via Dell'Acqua 6 € **85,00 €**



295 G.A.G. (CASCIAGO)

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

Marica Rinaldi

martedì 19.45-20.30 15 lez. dal 11/03/25

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € **70,00 €**



296 GINNASTICA MANTENIMENTO (CASCIAGO)

Prevenire il mal di schiena, curare la cervicale.

Sara Giusti

mercoledì 18.10-19.00 18 lez. dal 19/02/25

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € **85,00 €**



297 PILATES (CASCIAGO)

 Sara Giusti

 mercoledì 19.00-19.45  18 lez. dal 19/02/25

 Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 145,00 €



298 PILATES MAT (CASCIAGO)

 Marica Rinaldi

 martedì 19.00-19.45  15 lez. dal 11/03/25

 Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 130,00 €



299 SLIMMER FITTER BETTER (CASCIAGO)

(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.

 Carmelo Giunta

2991 giovedì 18.30-19.15 **2992** giovedì 19.15-20.00

 12 lez. dal 06/03/25

 Pal. Sc. Prim. Manzoni, via Verdi 1 Morosolo € 60,00 €



COMUNE DI

CASTIGLIONE OLONA

300 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (CASTIGLIONE OL.)

Varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza. Argomenti teorici trattati: linguaggio non verbale, comunicazione empatica, giudice interiore, risonanza emozionale. Date incontri: 26 mar., 9 e 23 apr., 7 e 21 mag., 4 giu.

 Massimiliano Moschella

 mercoledì 19.30-21.30  6 lez. dal 26/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 90,00 €



302 PILATES (CASTIGLIONE OLONA)

 Deborah Fasseh

 lunedì 20.20-21.05  12 lez. dal 17/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 108,00 €



303 POSTURAL STRETCH (CASTIGLIONE OLONA)

 Irene Toniazio

 giovedì 20.15-21.00  12 lez. dal 13/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €



304 SLIMMER FITTER BETTER (CASTIGLIONE OLONA)

(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.

 Ilaria Sirianni

 lunedì 19.30-20.15  12 lez. dal 10/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €



305 STEP COREOGRAFICO (CASTIGLIONE OLONA)

 Irene Toniazio

 giovedì 19.25-20.10  12 lez. dal 06/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €



306 TONE UP (CASTIGLIONE OLONA)

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

 **Ilaria Sirianni**

 lunedì 18.40-19.25  12 lez. dal 10/03/25

 Pal. scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € **60,00 €**



CITTIGLIO

307 INGLESE 1.5 PER VIAGGIARE (A1+) (CITTIGLIO)

 **Laura Ferrarini**

 lunedì 19.00-20.30  10 lez. dal 17/03/25

 Sala Consiliare, via Provinciale 46 € **80,00 €**



309 TEDESCO 0 (CITTIGLIO)

 **Laura Ferrarini**

 lunedì 20.30-22.00  12 lez. dal 03/03/25

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



310 ALLENAMENTO TRIPLE TONE (CITTIGLIO)

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

 **Alida Ballarini**

 venerdì 20.00-20.45  15 lez. dal 28/02/25

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle scuole 12 € **70,00 €**



311 G.A.G. (CITTIGLIO)

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

 **Alida Ballarini**

 venerdì 19.00-19.45  15 lez. dal 28/02/25

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle scuole 12 € **70,00 €**



312 GINNASTICA DOLCE (CITTIGLIO)

 **Alida Ballarini**

 venerdì 18.00-18.45  15 lez. dal 28/02/25

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle scuole 12 € **70,00 €**



COMUNE DI

COCQUIO TREVISAGO

313 INGLESE BASE +60 (COCQUIO TREVISAGO)

 **Maria Vittoria Ricotti**

 giovedì 16.00-17.30  12 lez. dal 06/03/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **90,00 €**



314 GINNASTICA SOFT (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica per la salute.) Dstensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.

 **Lorella Tonolli**

 giovedì 17.15-18.15  15 lez. dal 06/03/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **70,00 €**



315 GINNASTICA SOFT (COCQUIO TREVISAGO)

 **Lorella Tonolli**

 lunedì 17.15-18.15  10 lez. dal 7/04/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **50,00 €**



316 TAI CHI CHUAN BASE (COCQUIO TREVISAGO)

Arte marziale cinese dal movimento lento e continuo.

 **Lucia Cova**

 mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 05/03/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **130,00 €**



317 TAI CHI CHUAN INTERMEDIO (COCQUIO TREVISAGO)

 **Lucia Cova**

 mercoledì 19.00-20.30  15 lez. dal 12/02/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **160,00 €**



318 TOTAL BODY (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro cardio intervallato da lavoro tonificante. A ritmo di musica, non coreografato, Portare materassino, manubri da 0,5 o 1 kg.

 **Lorella Tonolli**

3181 lunedì 18.30-19.15 **3182** giovedì 18.30-19.15

 15 lez. dal 27/02/25

 Biblioteca Contrada Motto dei Grilli 30 € **70,00 €**



COMUNE DI

CUASSO AL MONTE

319 CORSO A ROTAZIONE (CUASSO AL MONTE)

Gag, pilates, total body, aero gag, tabata, circuito e step.

 **Carmelo Giunta**

 martedì 18.00-18.45  12 lez. dal 11/03/25

 Pal. sc. primaria Cavagnano - via Roma 99 € **60,00 €**



321 COUNTRY FITNESS (CUASSO AL MONTE)

 **Carmelo Giunta**

 martedì 18.45-19.30  12 lez. dal 25/03/25

 Pal. sc. primaria Cavagnano - via Roma 99 € **60,00 €**



COMUNE DI

CUVEGLIO

322 INGLESE 0.5 (CUVEGLIO)

 **Laura Ferrarini**

 giovedì 19.00-20.30  15 lez. dal 27/02/25

 Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 € **130,00 €**



324 INGLESE PER LA 1° MEDIA (CUVEGLIO)

 **Laura Ferrarini**

 giovedì 17.00-18.30  15 lez. dal 06/03/25

 Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 € **110,00 €**



325 TEDESCO 0.5 👤 (CUVEGLIO)

👤 **Laura Ferrarini**

🕒 giovedì 20.30-22.00 📅 10 lez. dal 03/04/25

📍 Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 € **105,00 €**



326 GINNASTICA DOLCE (CUVEGLIO)

(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.

👤 **Alida Ballarini**

3261 mercoledì 9.30-10.20 **3262** venerdì 9.30-10.20

📅 12 lez. dal 07/03/25

📍 Sala Polivalente, Piazza Marconi 1 € **60,00 €**



In convenzione con



Hub Istituti Culturali
Città di Gallarate

Biblioteca
Majno



327 GITA AL BOOK PRIDE (MILANO)

Scopriamo Book Pride, la Fiera Nazionale dell'Editoria Indipendente. Gita culturale organizzata in collaborazione con HIC – Hub Istituti Culturali Città di Gallarate. Agevolazioni per iscritti alla Biblioteca di Gallarate e per i più giovani.

👤 **A cura de Il Cavedio**

🕒 sabato 10.00-20.00 📅 1 lez. dal 22/03/25

📍 Ritrovo per il Pullman a Gallarate € **40,00 €**



329 GITA AL SAL.TO. (TORINO)

Gita culturale organizzata in collaborazione con HIC – Hub Istituti Culturali Città di Gallarate. Agevolazioni per iscritti alla Biblioteca di Gallarate e per giovani. Scopriamo il Salone Internazionale del libro di Torino. Prezzo di ingresso all'afiera non incluso.

👤 **Silvio Raffo**

🕒 giovedì 08.00-18.00 📅 1 lez. dal 15/05/25

📍 Ritrovo per il Pullman a Gallarate € **40,00 €**



330 FRANCESE 0 (GALLARATE)

👤 **Aldo Paganelli**

🕒 giovedì 20.30-22.00 📅 12 lez. dal 06/03/25

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **90,00 €**



331 FRANCESE 2 (A2-B1) 👤 (GALLARATE)

👤 **Arianna Pavan**

🕒 mercoledì 19.00-20.30 📅 10 lez. dal 05/03/25

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **180,00 €**



332 INGLESE 0 (GALLARATE)

👤 **Aldo Paganelli**

🕒 mercoledì 20.30-22.00 📅 12 lez. dal 05/03/25

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **90,00 €**



333 INGLESE 0.5 (GALLARATE)

 **Arianna Pavan**

 giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 20/03/25

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



334 SPAGNOLO 0.5 (GALLARATE)

 **Mariano Pascual Losa**

 lunedì 20.30-22.00  12 lez. dal 24/03/25

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



335 SPAGNOLO 1.5 (GALLARATE)

 **Mariano Pascual Losa**

 lunedì 19.00-20.30  12 lez. dal 10/03/25

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



336 INFORMATICA BASE PER TUTTI (GALLARATE)

In convenzione con Città di Gallarate.

 **Biagio Gravina**

 venerdì 11.30-13.00  10 lez. dal 07/03/25

 HIC - Biblioteca Civica "L. Majno", via De Magri 1

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE



337 INFORMATICA: TABLET E SMARTPHONE +60

In convenzione con Città di Gallarate.

 **Biagio Gravina**

 venerdì 10.00-11.30  10 lez. dal 07/03/25

 HIC - Biblioteca Civica "L. Majno", via De Magri 1

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE



338 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.

 **Elisa Da Pra**

3381 mercoledì 20.15-21.00 Pal. Moriggia, via Gramsci

3382 giovedì 18.45-19.30 Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

 15 lez. dal 12/03/25 € **70,00 €**



339 GINNASTICA BIOENERGETICA ANTISTRESS

(Ginnastica per la salute.) Gli esercizi bioenergetici aiutano ad entrare in contatto con le nostre tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati. E' possibile sciogliere le tensioni e le rigidità. Ampliare la nostra respirazione e tonificare i tessuti muscolari. Massimo 8 persone

 **Francesco Delle Fave**

 venerdì 19.30-20.45  12 lez. dal 07/03/25

 Pal. Moriggia, via Gramsci € **90,00 €**



340 PILATES MAT (GALLARATE)

 **Elisa Da Pra**

3401 mercoledì 19.30-20.15 Pal. Moriggia, via Gramsci

3402 giovedì 19.30-20.15 Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

 15 lez. dal 12/03/25 € **130,00 €**



341 PILATES MAT PAUSA PRANZO (GALLARATE)

 **Maria Giovanna Ferlini**

 lunedì 13.45-14.30  12 lez. dal 12/03/25

 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **108,00 €**



342 YOGA PAUSA PRANZO (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute.)

 **Maria Giovanna Ferlini**

 lunedì 12.45-13.45  10 lez. dal 10/03/25

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



COMUNE DI

GALLIATE LOMBARDO

343 PILATES (GALLIATE LOMBARDO)

 **Chiara Martignoni**

3431 mercoledì 18.00-18.45 **3432** mercoledì 18.45-19.30

3433 mercoledì 19.30-20.15  15 lez. dal 05/03/25

 Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 € **130,00 €**



344 YOGA PER TUTTI (GALLIATE LOMBARDO)

 **Matteo Amione**

3441 lunedì 18.30-19.30 **3442** lunedì 19.30-20.30

 12 lez. dal 10/03/25

 Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 € **130,00 €**



COMUNE DI

GAVIRATE

345 DISEGNO: RITRATTO REALISTA (GAVIRATE)

Le basi del ritratto realista, con focus sull'anatomia del viso. Adatteremo le conoscenze teoriche alla riproduzione delle espressioni che catturano l'essenza dell'individuo. Materiale da acquistare circa 20€.

 **Francesco Caristia**

 mercoledì 17.15-18.45  10 lez. dal 12/03/25

 Fondazione Bernacchi, Via Ferrari 11 € **120,00 €**



347 INGLESE 0 (GAVIRATE)

 **Maria Vittoria Ricotti**

 martedì 17.15-18.45  12 lez. dal 11/03/25

 Fondazione Bernacchi, Via Ferrari 11 € **90,00 €**



348 ALLENAMENTO BRUCIA GRASSI (GAVIRATE)

(Ginnastica Fitness.) Un corso mirato a raggiungere i tuoi obiettivi dandoti la motivazione giusta lavorando con circuiti allenanti.

 **Susanna Clerici**

 lunedì 20.30-21.15  10 lez. dal 17/03/25

 Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **60,00 €**



349 PILATES FUNZIONALE (GAVIRATE)

 **Susanna Clerici**

 giovedì 19.45-20.30  10 lez. dal 27/03/25

 Pal. ISSS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **90,00 €**



350 PILATES MAT (GAVIRATE)

 **Elena Grillo**

 mercoledì 19.45-20.30  10 lez. dal 19/03/25

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14  **90,00 €**



351 PILATES MIOFASCIALE F.RE.E. (GAVIRATE)

F.R.E.E. acronimo di fascial real emotion, già il nome indica come ci si sente praticando questo tipo di allenamento: liberi!

 **Susanna Clerici**

 lunedì 19.45-20.30  10 lez. dal 17/03/25

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14  **90,00 €**



352 TOTAL BODY (GAVIRATE)

 **Susanna Clerici**

 giovedì 20.30-21.15  10 lez. dal 27/03/25

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14  **60,00 €**



COMUNE DI

GAZZADA SCHIANNO

353 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).

 **Sara Giusti**

 martedì 19.30-20.00  18 lez. dal 25/02/25

 Pal. Keynes via Morazzone 37  **65,00 €**



355 AERO STEP MIX (GAZZADA SCHIANNO)

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

 **Alida Ballarini**

 lunedì e mercoledì 19.00-19.45  16 lez. dal 02/04/25

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37  **75,00 €**



356 G.A.G. - TOTAL BODY (GAZZADA SCHIANNO)

 **Sara Giusti**

 **3561** martedì 18.45-19.30  **3562** martedì 20.00-20.45

 **3563** venerdì 18.45-19.30  **3564** venerdì 19.30-20.15

 15 lez. dal 25/02/25

 Pal. Keynes via Morazzone 37  **70,00 €**



357 G.A.G. (GAZZADA SCHIANNO)

 **Alida Ballarini**

 **3571** lunedì 20.15-21.00  **3572** mercoledì 20.30-21.15

 12 lez. dal 03/03/25

 Pal. Keynes via Morazzone 37  **60,00 €**



358 G.A.G. + TOTAL BODY (GAZZADA SCHIANNO)

 **Alida Ballarini**

 mercoledì 19.45-20.30  15 lez. dal 03/03/25

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37  **70,00 €**



359 GINNASTICA DI MANTENIMENTO/POSTURALE

 Sara Giusti

 martedì 18.00-18.45  18 lez. dal 25/02/25

 Pal. Keynes via Morazzone 37 € 85,00 €



360 GINNASTICA DOLCE (GAZZADA SCHIANNO)

 Alida Ballarini

 lunedì 18.00-18.45  15 lez. dal 03/03/25

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € 70,00 €



361 PILATES MAT (GAZZADA SCHIANNO)

 Elena Grillo

 lunedì 20.00-20.45  10 lez. dal 24/03/25

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € 90,00 €



362 PILATES MAT (GAZZADA SCHIANNO)

 Roberto Cavaliere

3621 lunedì 11.00-11.45 **3622** mercoledì 11.15-12.00

3623 mercoledì 18.25-19.10 **3624** mercoledì 19.15-20.00

3625 mercoledì 20.00-20.45

 Sala Risorgimento, Circolo Risorgimento, via Roma 59

 15 lez. dal 17/02/25 € 130,00 €



363 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.

3631 lunedì 19.30-20.15  Carmelo Giunta

3632 mercoledì 19.30-20.15  Berenice Tegtmeier

 12 lez. dal 10/03/25

 Pal. Keynes via Morazzone 37 € 60,00 €



364 TOTAL BODY +50 (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione dolce rivolto agli over 50.

 Alida Ballarini

 mercoledì 18.00-18.45  15 lez. dal 26/02/25

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € 70,00 €



INDUNO OLONA

366 PILATES (INDUNO OLONA)

 Edina Buda

3661 martedì 18.00-19.00 **3662** martedì 19.00-20.00

 15 lez. dal 04/03/25

 via Jamoretti € 100,00 €



368 YOGA PER TUTTI (INDUNO OLONA)

 Annarita Ferrauto

3681 mercoledì 17.45-18.45 **3682** venerdì 18.30-19.30

 12 lez. dal 21/03/25

 via Jamoretti € 100,00 €





COMUNE DI LUVINATE

369 AERO G.A.G. (LUVINATE)

(Ginnastica Finess.) Lavoro aerobico e tonificante per addome-gambe-glutei. Varietà di allenamenti per migliorare la funzionalità cardiovascolare e i punti critici.

Alida Ballarini

3691 martedì 19.30-20.15 **3692** giovedì 20.15-21.00

15 lez. dal 20/02/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **70,00 €**



371 GINNASTICA DOLCE (LUVINATE)

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.

Alida Ballarini

3711 martedì 17.30-18.20 **3712** giovedì 17.30-18.20

15 lez. dal 20/02/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **70,00 €**



372 GINNASTICA MANTENIMENTO (LUVINATE)

Alida Ballarini

martedì 18.30-19.15 16 lez. dal 25/02/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **75,00 €**



373 STEP & TONE (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Lezioni di tonificazione per tutto il corpo, con l'utilizzo dello step e non solo.

Alida Ballarini

3731 martedì 20.15-21.00 **3792** giovedì 19.30-20.15

15 lez. dal 20/02/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **70,00 €**



374 TOTAL BODY +50 (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione dolce rivolto agli over 50.

Alida Ballarini

giovedì 18.30-19.15 15 lez. dal 06/03/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **70,00 €**



375 YOGA PER TUTTI (LUVINATE)

Cristina Pesaro

martedì 21.00-22.00 10 lez. dal 01/04/25

Palestra Scuola Elem. - P.zza Don Sironi € **90,00 €**



COMUNE DI MALNATE

376 BALLA E TONIFICA (MALNATE)

Ballo brucia calorie che unisce esercizio aerobico e danza, per dimagrire, tonificare e divertirsi.

Carmelo Giunta

mercoledì 19.00-19.45 12 lez. dal 05/03/25

Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **60,00 €**



378 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/PILATES)

(Ginnastica Fitness.) Corso di tonificazione molto vario poiché ogni settimana cambia tipologia: tonificazione total body, gag e pilates mat.

 **Elisa Da Pra**

 lunedì 19.15-20.00  10 lez. dal 24/03/25

 Palestrina, via Libia 4 € **50,00 €**



379 G.A.G. TOTAL BODY (MALNATE)

 **Carmelo Giunta**

 mercoledì 19.45-20.30  12 lez. dal 05/03/25

 Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **60,00 €**



380 PILATES MAT (MALNATE)

 **Elisa Da Pra**

 lunedì 18.25-19.10  10 lez. dal 24/03/25

 Palestrina, via Libia 4 € **90,00 €**



381 POSTURAL STRETCH (MALNATE)

(Ginnastica per la salute.) Esercizi a corpo libero che mirano a riportare in equilibrio e a rinforzare la struttura muscolare. Stretching, respirazione e piccole sequenze di tonificazione.

 **Irene Toniazio**

3811 martedì 18.00-18.45 **3812** martedì 18.45-19.30

 15 lez. dal 04/03/25

 Palestrina, via Libia 4 € **70,00 €**



382 TOTAL BODY TONE (MALNATE)

(Ginnastica Fitness.) Mantenersi in forma divertendosi con la musica: combinazioni di esercizi tradizionali ed esercizi innovativi per rassodare gambe, addominali, glutei. Portare il tappetino e due pesetti da 1 kg.

 **Irene Toniazio**

 martedì 19.30-20.15  15 lez. dal 04/03/25

 Palestrina, via Libia 4 € **70,00 €**



383 YOGA PER TUTTI (MALNATE)

 **Francesco Battipede**

 mercoledì 18.00-19.00  15 lez. dal 26/02/25

 Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **130,00 €**



COMUNE DI

MERCALLO

384 PILATES (MERCALLO)

 **Tracy Saldano**

 lunedì 19.00-20.00  12 lez. dal 24/03/25

 Sala polivalente Mercallo - via Prandoni 97 € **108,00 €**



386 YOGA PER TUTTI (MERCALLO)

 **Tracy Saldano**

3861 lunedì 20.00-21.00 **3862** mercoledì 19.00-20.00

3863 mercoledì 20.00-21.00  12 lez. dal 17/03/25

 Sala polivalente Mercallo - via Prandoni 97 € **100,00 €**





COMUNE DI

PORTO CERESIO

387 INGLESE 1 (A1.2) (PORTO CERESIO)

 **Sabina Passucci**

 giovedì 17.30-19.00  12 lez. dal 06/03/25

 Biblioteca Porto Ceresio, Piazzale Luraschi € 115,00 €



389 INGLESE 2 (A2.2) (PORTO CERESIO)

 **Sabina Passucci**

 giovedì 19.00-20.30  12 lez. dal 06/03/25

 Biblioteca Porto Ceresio, Piazzale Luraschi € 115,00 €



390 INGLESE KIDS 3-7 ANNI (PORTO CERESIO)

 **Caterina Prinzivalli**

3901 mercoledì 15.30-16.15 **3902** venerdì 15.30-16.15

 12 lez. dal 05/03/25

 Biblioteca Porto Ceresio, Piazzale Luraschi € 90,00 €



COMUNE DI

SUMIRAGO

391 POSTURAL PILATES MATWORK (SUMIRAGO)

(Ginnastica per la salute.) Lavoro globale di mobilità articolare e flessibilità con particolare attenzione alla colonna vertebrale. Portare materassino.

 **Maria Giovanna Ferlini**

 lunedì 20.00-20.45  10 lez. dal 10/03/25

 Pal. Scuola Primaria Manzoni - via Carducci 7 € 90,00 €



COMUNE DI

TRAVEDONA MONATE

393 CARDIO TONE (TRAVEDONA MONATE)

(Ginnastica Fitness.) Allenamento aerobico (senza coreografie) mirato a migliorare la funzionalità cardiovascolare e tonificare tutto il corpo. Adatto sia a uomini che donne

 **Tanja Accantelli**

 lunedì 20.00-20.45  10 lez. dal 24/03/25

 Scuola primaria Travedona Monate - via Don Sturzo 204

€ 50,00 €



395 G.A.G. (TRAVEDONA MONATE)

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

 **Tanja Accantelli**

 mercoledì 20.00-20.45  12 lez. dal 12/03/25

 Scuola primaria Travedona Monate - via Don Sturzo 204

€ 60,00 €





Il Cavedio



**PORTALE
CORSI**

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997



COMUNE DI
ALBIZZATE



COMUNE DI
BESNATE



COMUNE DI
BIANDRONNO



COMUNE DI
BISUSCHIO



COMUNE DI
BODIO LOMNAGO



COMUNE DI
BUGUGGIATE



COMUNE DI
CASCIAGO



COMUNE DI
CASTIGLIONE OLONA



COMUNE DI
COCQUIO-TREVISAGO



COMUNE DI
CUASSO AL MONTE



COMUNE DI
CUVEGLIO



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
SUMIRAGO



COMUNE DI
TRAVEDONA MONATE



VOTIAMO

LA RIVISTA DI SONDAGGI SULLA CITTÀ



www.votiamo.com/magazine