



Il Cavedio



PORTALE
CORSI

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997

Entra in un mondo di corsi



Autunno 2026

www.portalecorsi.com

I prezzi più bassi in città



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 8 - Varese

lunedì 9.30-13.30 15.00-18.30

martedì 9.30-13.30 15.00-19.00

mercoledì 9.30-13.30 15.00-17.30

giovedì 9.30-13.30 15.00-19.00

venerdì 9.30-13.30

VIA TELEFONO O WHATSAPP

348.8002081 oppure 389.4630220



Informazioni

tel. 0332.287281 348.8002081 389.4630220

corsi@ilcavedio.it ilcavedio@ilcavedio.it



@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.**



Costo orario dei corsi

Novità! Per ogni corso puoi vedere il costo orario nel box a destra. Offriamo le tariffe orarie più basse della città, se hai bisogno di fare un confronto con altri corsi simili, in questo modo ti risulterà più semplice.

5 €/h



Vacanze

1 nov., 8 dic., 24 dic. - 6 gen., 26 - 29 mar. , 25 apr. 1 mag. , 2 giu.



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 ha stipulato un accordo 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)

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 in sede o scrivendo a corsi@ilcavedio.it.**

Regolamento completo: www.ilcavedio.it/culturali

1 12 NUDI: NASCITA DI UN'OPERA TRA STORIA E NARRAZIONE

Un viaggio "dietro le quinte" della storia dell'arte attraverso il tema del nudo, dalla classicità romana alle ricerche contemporanee. Il genere diventa chiave di lettura per comprendere i cambiamenti estetici, sociali e culturali, con un approccio narrativo e accessibile.

 **Debora Ferrari**

 mercoledì 16.00-18.00  6 lez. dal 04/11/26

 Piccola England, via Stadio 38



2 BOTANICA EMOTIVA

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

 **Giorgia Acquaviva**

 venerdì 14.30-16.30  5 lez. dal 09/10/26

 1° incontro ingresso parco di Villa Mylius via Veronese



3 CHI HA PAURA DELL'ARTE CONTEMPORANEA?

Il corso, dedicato (anche e non solo) a chi almeno una volta, di fronte ad un'opera d'arte contemporanea, ha pensato: "Lo sapevo fare anch'io!", propone (nella consueta formula a due voci) sei incontri dedicati al tema della Natura Morta analizzato nel suo svolgimento a partire dal mondo classico per arrivare agli sviluppi - non privi di sorprese - contemporanei.

 **Ermanno Cristini e Roberto Pugina**

 martedì 20.35-22.35  6 lez. dal 17/11/26

 Via Sacco 14



4 CINEFORUM: DAL LIBRO AL FILM

Visione e commento di tre film tratti da libri e comprensione della differenza tra linguaggio letterario e cinematografico.

 **Silvio Raffo**

 giovedì 15.30-18.00  3 lez. dal 22/10/26

 Multisala Impero Varese - via Bernascone 13



5 CULTURA GIAPPONESE

ONLINE

Un percorso attraverso le dimensioni storiche, sociali e contemporanee del Giappone. Dalle origini mitologiche e geografiche del paese, alla struttura della società, le tradizioni e il rapporto con la natura. Analisi dell'estetica e delle forme culturali che caratterizzano l'identità giapponese, fino ad arrivare alla cultura pop contemporanea.

 **Erika Susan Rinaldo**

 lunedì 20.00-21.00  4 lez. dal 05/10/26

 Corso online



6 CURARSI CON LE SANGUISUGHE: HIRUDOTERAPIA

Pratica tradizionale dall'antichissima storia, l'uso delle sanguisughe medicinali viene oggi riscoperto. Funzionamento biologico delle sanguisughe, i loro impieghi in ambito scientifico e gli utilizzi storici e contemporanei. Un'occasione per conoscere da vicino questa tecnica poco comune, comprenderne potenzialità e limiti e scoprire come viene utilizzata oggi in modo responsabile.

 **Annalisa Grimaldi**

 venerdì 20.30-22.30  1 lez. il 16/10/26

 Multisala Impero Varese - via Bernascone 13



culturali

7 DALLA CADUTA DELL'IMPERO ROMANO ALL'ANNO MILLE

Una cavalcata appassionante attraverso i cinque secoli in cui prende forma l'Europa che conosciamo. Protagonisti: Romani, Ostrogoti, Bizantini, Longobardi, Franchi, Arabi e Ungari. Rivoluzioni continue, profonde e affascinanti, in campo sociale, politico, religioso e culturale fino al fatidico Anno Mille, dove nessuno in realtà si aspettava qualche sconvolgimento e invece...

 **Luca Traini**

 giovedì 17.00-19.00  4 lez. dal 08/10/26

 Piccola England, via Stadio 38



8 ELENA DI EURIPIDE

Il mito di Elena, incarnazione assoluta della bellezza femminile, per la quale Greci e Troiani hanno combattuto una lunga e sanguinosa guerra, viene audacemente rielaborato nell'omonima tragedia di Euripide, mentre sullo sfondo incombe la profonda crisi politica e culturale di Atene, ormai avviata verso un declino inesorabile.

 **Massimo Martini**

 mercoledì 20.30-22.00  6 lez. dal 02/12/26

 Via Sacco 14



9 GRUPPO DI LETTURA: EMOZIONI DA LEGGERE

Si leggeranno tre romanzi di generi e autori diversi che hanno come tema dominante le emozioni. Nel primo incontro breve introduzione sugli autori scelti. Date incontri: 3 e 31 ottobre, 21 novembre, 19 dicembre.

 **Angela Borghi, Anna Rosa Confalonieri, Alessandra Stifani**

 sabato 14.30-16.00  4 lez. dal 03/10/26

 Via Sacco 14



10 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 05/10/26

 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9



11 L'INCIPIT NELLA NARRATIVA

L'interesse per un testo si accende dall'inizio. Attraverso l'analisi di famosi inizi, verranno presentati suggerimenti per costruire un incipit efficace in diversi generi letterari. Saranno poi letti e commentati gli scritti dei partecipanti. Date incontri: 3-17-31 ottobre, 21 novembre.

 **Angela Borghi, Anna Rosa Confalonieri, Alessandra Stifani**

 sabato 16.00-17.30  4 lez. dal 03/10/26

 Via Sacco 14



12 MUSICOSOPHIA - DVORÀK

Un approccio diretto alla musica immortale di Antonin Dvorák, attraverso una modalità di ascolto originale e rivoluzionaria che coinvolge tutte le nostre facoltà. Una sorprendente avventura tra melodie e ritmi indimenticabili. Un primo assaggio di quel che verrà approfondito e portato a compimento durante il corso pratico Musicosophia - La Sinfonia "Dal nuovo mondo", che si terrà il giorno successivo (25/10/26) e a cui ci si potrà iscrivere direttamente alla fine di questo pomeriggio musicale.

 **Alvaro Escalante - Musicosophia Internazionale**

 sabato 15.30-18.00  1 lez. il 24/10/26

 Via Sacco 14



13 OPERA LIRICA - APPROFONDIMENTO

Approfondimento di tre opere: Rigoletto, La Bohème e La fanciulla del West. Analisi critica e compositiva, lettura del libretto e ascolto integrale.

 **Claire Nesti**

 lunedì 16.00-18.00  6 lez. dal 16/11/26

 Via Sacco 14



14 OSTEOPATIA: MOVIMENTO E AUTOCURA

Breve introduzione all'osteopatia; a seguire, esercizi pratici e momenti di consapevolezza, per scoprire come i diversi diaframmi del corpo sono collegati tra loro e influenzano postura, respiro e benessere generale.

 **Maurizia Bonetti**

 domenica 10.00-12.00  1 lez. il 04/10/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9



15 SCRIVERE IL CORTO... E I SUOI PRODOTTI

La base della scrittura creativa è il racconto breve. Metodo di lavoro per capire quello che c'è da capire. 3 incontri in 3 sedi diverse: Varese, Gallarate e Cocquio Trevisago. Consulta il sito o clicca sul tasto APRI per i dettagli.

 **Scuola Di Scrittura "Edizioni Il Cavedio"**

 1° incontro: giovedì 18.00-19.15  3 lez. dal 24/09/26

 1° incontro: Libreria Feltrinelli, Corso Aldo Moro 3



16 STORIA DELL'OPERA LIRICA CON ESECUZIONI DAL VIVO

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 05/10/26  Via Sacco 14



17 STORIE DI VARESE: I DANDOLO TRA 700 E 800

Ripercorriamo insieme la storia della famiglia Dandolo a Varese.

 **Ivana Pederzani**

 martedì 14.30-16.00  3 lez. dal 13/10/26  Via Sacco 14



Per le visite guidate: iscrizioni aperte dal 1° settembre 2026

18 VISITE GUIDATE: IL TICINO TRA NATURA, STORIA E ARTE

Centrale di Vizzola e spiagge del Ticino; Ponte di Oleggio e località Basei; Dal Ponte di Oleggio alla Castellana; Dalla spiaggia di Golasecca al Monsorino tombe dell'età del ferro.

 **Marco Guenzani**

 sabato 14.00-17.00  4 lez. dal 19/09/26

 1° incontro p.zza Parravicino - Lonate Pozzolo



19 VISITE GUIDATE: VARESE E LA SUA STORIA CONTEMPORANEA

Gli incontri ci porteranno a scoprire luoghi conosciuti ma che ricordano momenti storici della città di Varese dagli anni '20 ai giorni nostri: piazza Cacciatori delle Alpi passeggiata nel centro città, rifugio antiaereo (entrata a pagamento), villa Ermoli in via Cavour, Camera di Commercio Industria, Artigianato e Agricoltura, piazza Monte Grappa. Date: 31 ottobre, 14-21-28 novembre.

 **Elena Ermoli**

 sabato 14.30-16.30  4 lez. dal 31/10/26

 1° incontro Piazza Cacciatori delle Alpi - Varese



20 VISITE GUIDATE: VARESE E LA SUA STORIA CONTEMPORANEA

 **Elena Ermoli**

 mercoledì 14.30-16.30  4 lez. dal 14/10/26

 1° incontro Piazza Cacciatori delle Alpi - Varese



22 ACQUARELLO

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.

 **Chiara Paluan**

 **221** martedì 14.30-16.30 INTERMEDIO

 **222** martedì 16.30-18.30 BASE  10 lez. dal 13/10/26

 Piccola England, via Stadio 38  **145,00 €**



7,2 €/h

23 CANTO LIRICO - LEZIONI INDIVIDUALI

 **Claire Nesti**

 Lezioni individuali da 50 minuti, in giorno e orario da concordare, da ottobre 2026

 Via Sacco 14  4 lezioni: **140,00 €** 8 lezioni: **250,00 €**



35 €/h

24 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 17/10/26

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



15 €/h

25 CERAMICA E INCISIONE NEL TERRITORIO VARESINO

Un approfondimento su pratiche spesso considerate marginali, che hanno invece definito epoche e linguaggi. Focus su artisti, manifatture e designer attivi nel territorio dalla metà dell'Ottocento a oggi. Lezione in aula mercoledì pomeriggio, visita a laboratorio di incisione e ceramica sabato mattina.

 **Debora Ferrari**

 mercoledì 16 dic. 16.00-18.00 e sabato 19 dic. 10.00-12.00

 1° incontro: Piccola England, via Stadio 38  **45,00 €**



11,2 €/h

26 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, plettro. Particolare attenzione alla musica italiana.

 **261** lunedì 20.10-21.40  Rodolfo Fumagalli

 **262** mercoledì 15.00-16.30  Fabio Italia

 10 lez. dal 05/10/26  Via Sacco 14  **145,00 €**



9,7 €/h

27 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 settembre 2026

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



30 €/h

28 DISEGNO BASE

Corso di disegno base in cui si sperimenteranno varie tecniche: matita, gessetti, grafite, matite acquerellabili, pastelli, ecc.

 **Marco Mercuri**

 venerdì 17.00-19.00  10 lez. dal 09/10/26

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



8,2 €/h

29 DISEGNO E PITTURA +55

Dopo un breve periodo di disegno (copia dal vero), si passerà al colore mediante l'uso di varie tecniche, matite colorate, gessetti, sanguigna, grafite, acquerello ecc. Infine, secondo il proprio livello, alla pittura acrilica.

Enrico Irmici

mercoledì 10.00-12.00 10 lez. dal 07/10/26

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

**30 DISEGNO E PITTURA BAMBINI**

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.

301 mercoledì 16.30-18.00 Arlenys Romero

302 venerdì 15.15-16.45 Francesco Caristia

10 lez. dal 21/10/26

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

**31 DISEGNO: FUMETTO DISNEY (DA 8 ANNI)**

Scopri l'arte del fumetto con una fumettista Disney! Pensato anche per chi è alle prime armi. Esploreremo insieme proporzioni, movimento, animali antropomorfi, sceneggiatura, prospettiva e tecniche di inchiostatura, con dimostrazioni pratiche dell'insegnante, che disegnerà dal vivo ogni dettaglio.

Anna Marabelli

sabato 9.30-11.30 5 lez. dal 10/10/26

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

**32 LEGGERE LA MUSICA - BASE**

Introduzione a solfeggio, armonia e contrappunto.

Claire Nesti

lunedì 16.00-18.00 6 lez. dal 25/01/27

Via Sacco 14 € **100,00 €**

**33 MANGA - BASE**

Il corso tratterà 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

giovedì 17.00-18.30 5 lez. dal 15/10/26

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

**34 MUSICOSOPHIA - LA SINFONIA "DAL NUOVO MONDO"**

La musica inebriante e fantastica della Nona Sinfonia di Antonin Dvorák, come mai prima d'ora l'hai ascoltata. Grazie a un semplicissimo metodo di ascolto, che coinvolge corpo, mente e spirito, potrai entrare in un contatto diretto, profondo e inestinguibile con lo spirito unico di questa esaltante sinfonia. Nel pomeriggio del Sabato precedente (24/10/26), potrai partecipare a una sessione di introduzione a questo corso, per renderti conto di come funziona il metodo e cominciare a familiarizzarti con la musica di Dvorák (vedi Musicosophia - Dvorák, tra i corsi Culturali).

Alvaro Escalante - Musicosophia Internazionale

domenica 9.30-17.30 1 lez. il 25/10/26

Via Sacco 14 € **80,00 €**

**35 PIANOFORTE BASE - LEZIONI INDIVIDUALI**

Accademia Musicale Papillons APS

6 lezioni individuali da 50 minuti, in giorno e orario da concordare, da ottobre 2026

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



36 PITTURA A OLIO SU TELA

Corso base per avvicinarsi alla pittura ad olio. Si apprenderanno le tecniche per trattare la tela, riportare il disegno rispettando proporzioni e misure ed utilizzare i colori fino a completare la propria opera. Portare: tela, colori ad olio, acqueragia, pennelli, spatole, matite, stracci.

Francesco Caristia

lunedì 18.30-20.30 10 lez. dal 19/10/26

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



8,2 €/h

37 SONGWRITING BASE

Corso pratico per imparare a scrivere una canzone, partendo dal testo, dalla musica o da un'emozione. Attraverso esempi ed esercizi, si lavorerà su struttura, parole e melodia fino alla creazione di un brano originale.

Paola Angeli

sabato 15.00-17.00 4 lez. dal 10/10/26

Accademia musicale Papillons, Via Robarello 2 **80,00 €**



10 €/h

38 STRUMENTI MUSICALI - LEZIONI INDIVIDUALI

Accademia Musicale Papillons APS

381 Fisarmonica 382 Sax 383 Violoncello

6 lezioni individuali da 50 minuti, in giorno e orario da concordare, da ottobre 2026

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



26,7 €/h

39 TEATRO - IL PERSONAGGIO OLTRE STANISLAVSKIJ

Un percorso per avvicinarsi al personaggio, per imparare a guardare oltre noi stessi e per mettersi nei panni dell'altro. Un corso dedicato a chi vuole porre l'attenzione allo studio del personaggio da interpretare, la sua fisicità, il suo modo di porsi, di reagire, le manie e le fobie che lo rendono unico e interessante. Per scoprire come rappresentare e fare nostre, caratteristiche che non ci appartengono ma che danno spessore alla nostra interpretazione.

Enea Montini

venerdì 19.30-22.00 12 lez. dal 09/10/26

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



4,5 €/h

40 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. Un percorso ludico per dare una forma alla nostra fantasia, tramite il linguaggio non verbale, il ritmo, la vocalità, la gestione dello spazio e l'uso di monologhi e scene.

Enea Montini

lunedì 18.30-21.00 12 lez. dal 05/10/26

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



4,5 €/h

41 TEATRO - TRITTICO DELL'ATTORE

Un corso teatrale dedicato alla costruzione del personaggio attraverso energia, fisicità e presenza scenica. Attraverso giochi ed esercizi, i partecipanti esploreranno il movimento, i gesti, le reazioni e il modo di stare in scena, fino ad arrivare allo studio e all'interpretazione di un monologo. Un incontro al mese: 10/10, 7/11, 12/12.

Enea Montini

sabato 10.00-13.00 e 14.00-17.00 3 lez. dal 10/10/26

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



7,5 €/h

42 TEATRO: IMPROVVISAZIONE TEATRALE

Giochi teatrali, scene improvvisate e tecniche di storytelling per allenare creatività, prontezza e humor. Sbagliare è permesso: l'errore diventa risorsa.

Daniele Civelli - ISenzaTesto

martedì 19.30-21.30 12 lez. dal 20/10/26

Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 **140,00 €**



5,8 €/h

CORSI DI LINGUE

Come orientarsi nella scelta

LIVELLO 0

Ideale per chi non ha mai studiato la lingua.

LIVELLO 0.5

Per chi possiede le basi minime della lingua o ha completato il 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.



44 ARABO DA ZERO

 Wissam Otky

 lunedì 19.00-20.30  20 lez. dal 05/10/26

 Fondazione Rainoldi-Aula 1, Via Rainoldi 9 € 160,00 €



45 ARABO 0.5

 Wissam Otky

 martedì 19.00-20.30  20 lez. dal 06/10/26

 Fondazione Rainoldi-Aula 2, Via Rainoldi 9 € 200,00 €



48 CINESE DA ZERO

 Syria Lorenzoni

 sabato 11.00-12.30  16 lez. dal 10/10/26

 Corso online € 130,00 €



49 COREANO DA ZERO

 Eui Jung Han

 giovedì 19.30-21.00  28 lez. dal 12/11/26

 Via Sacco 14 € 190,00 €



50 COREANO 0.5

Due classi - soft e intensivo - per un apprendimento più rilassato o intensivo.

 Youngjoo Kim

 501 sabato 11.00-12.30 SOFT

 502 sabato 13.00-14.30 INTENSIVO

 20 lez. dal 26/09/26

 Piccola England, via Stadio 38 € 210,00 €



lingue

51 COREANO 1

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Eui Jung Han** giovedì 18.00-19.30  16 lez. dal 08/10/26 Via Sacco 14  **140,00 €****52 COREANO 2**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Youngjoo Kim** sabato 9.30-11.00  20 lez. dal 26/09/26 Piccola England, via Stadio 38  **210,00 €****53 FRANCESE DA ZERO** **Peggy Berthier** lunedì 11.30-13.00  20 lez. dal 19/10/26 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **130,00 €****54 FRANCESE DA ZERO** **Gabriella Magi** giovedì 20.30-22.00  18 lez. dal 15/10/26 Piccola England, via Stadio 38  **120,00 €****55 FRANCESE 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI).

 **Silvia Persenico** mercoledì 19.00-20.30  20 lez. dal 07/10/26 Fondazione Rainoldi-Aula 2, Via Rainoldi 9  **170,00 €****56 FRANCESE 1.5 (A2)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Peggy Berthier** mercoledì 19.00-20.30  30 lez. dal 07/10/26 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9  **260,00 €****57 FRANCESE 1.5 (A2/B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI).

 **Silvia Persenico** lunedì 20.30-22.00  30 lez. dal 19/10/26 Fondazione Rainoldi-Aula 2, Via Rainoldi 9  **260,00 €****58 FRANCESE CONVERSAZIONE (B1)**

Insegnante madrelingua.

 **Olivia Savidan** mercoledì 18.45-20.15  20 lez. dal 21/10/26 Fondazione Rainoldi-Aula, Via Rainoldi 9  **160,00 €****59 GIAPPONESE DA ZERO**  **Erika Susan Rinaldo** lunedì 20.00-21.30  16 lez. dal 02/11/26 Corso online  **130,00 €**

60 GIAPPONESE 0.5

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Astrid Ghisoni** venerdì 17.00-18.30  20 lez. dal 23/10/26 Via Sacco 14  **170,00 €**

5,7 €/h

61 GIAPPONESE 2

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Astrid Ghisoni** venerdì 15.30-17.00  20 lez. dal 09/10/26 Via Sacco 14  **190,00 €**

6,3 €/h

62 INGLESE DA ZERO **Peggy Berthier** lunedì 10.00-11.30  20 lez. dal 05/10/26 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **130,00 €**

4,3 €/h

63 INGLESE DA ZERO

ONLINE

 **Sarah Sharon Rinaldo** mercoledì 19.00-20.30  20 lez. dal 21/10/26 Corso online  **130,00 €**

4,3 €/h

64 INGLESE DA ZERO

ONLINE

 **Monica Marzoli** giovedì 19.00-20.30  12 lez. dal 22/10/26 Corso online  **115,00 €**

6,4 €/h

65 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 Agostino** 58 video lezioni  Corso online  **75,00 €**

7,5 €/h

66 INGLESE DA ZERO **Laura Tamberi** mercoledì 20.00-21.30  20 o 30 lez. dal 21/10/26 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 20 lezioni: **130,00 €** 30 lezioni: **190,00 €**

4,3 €/h

67 INGLESE DA ZERO + 60  **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando** giovedì 14.30-16.00  20 lez. dal 22/10/26 Circolo di Bizzozero, via M.te Generoso 7  **160,00 €**

5,3 €/h

68 INGLESE DA ZERO +60 **Gaia Prato** giovedì 15.30-17.00  20 lez. dal 08/10/26 Via Sacco 14  **130,00 €**

4,3 €/h

69 INGLESE 0.5 +60

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Nadia Guaiti** mercoledì 16.30-18.00  20 lez. dal 07/10/26 Via Sacco 14  **140,00 €**

4,7 €/h

70 INGLESE 1 (A2)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Gaia Mondini** giovedì 20.30-22.00  20 lez. dal 22/10/26 Fondazione Rainoldi-Aula , Via Rainoldi 9 € **190,00 €****71 INGLESE 1 +60**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando** venerdì 11.50-13.20  20 lez. dal 16/10/26 Via Sacco 14 € **170,00 €****72 INGLESE 1.5 +60**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando** martedì 11.15-12.45  20 lez. dal 13/10/26 Via Sacco 14 € **170,00 €****73 INGLESE 2 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI).

 **Silvia Persenico** lunedì 19.00-20.30  30 lez. dal 28/09/26 Fondazione Rainoldi-Aula 2, Via Rainoldi 9 € **260,00 €****74 INGLESE 2.5 (A2-B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Daniela Boito** lunedì 18.30-20.00  20 lez. dal 19/10/26 Via Sacco 14 € **170,00 €****75 INGLESE 3 PER VIAGGIARE (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Nadia Guaiti** sabato 11.00-12.30  20 lez. dal 17/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **170,00 €****76 INGLESE 4.5 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Sarah Sharon Rinaldo** martedì 20.30-22.00  20 lez. dal 06/10/26 Corso online € **170,00 €****77 INGLESE 4.5 (B1) PRE-INTERMEDIATE**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Lorena Castiglioni** giovedì 9.30-11.00  28 lez. dal 22/10/26 Via Sacco 14 € **230,00 €****78 INGLESE 5 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Peggy Berthier** martedì 19.00-20.30  30 lez. dal 20/10/26 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9 € **260,00 €**

79 INGLESE 5 (B2.1+) 👤**ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

👤 **Sofia Iura**

🕒 mercoledì 20.30-22.00 📅 20 lez. dal 07/10/26

📍 Corso online 💰 **200,00 €**

6,6 €/h

80 INGLESE 6.5 (B1.2) 👤

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

👤 **Sara Agostino**

🕒 martedì 9.30-11.00 📅 28 lez. dal 29/09/26

📍 Fondazione Rainoldi -Salone , Via Rainoldi 9 💰 **245,00 €**

5,8 €/h

81 INGLESE 6.5 (B2) 👤

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

👤 **Patrizia Berretta**

🕒 mercoledì 18.00-19.30 📅 20 lez. dal 14/10/26

📍 Via Sacco 14 💰 **180,00 €**

6 €/h

82 INGLESE B1+60 👤

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

👤 **Maria Vittoria Ricotti**

🕒 martedì 16.00-17.30 📅 20 lez. dal 13/10/26

📍 Via Sacco 14 💰 **170,00 €**

5,7 €/h

83 INGLESE CONVERSAZIONE (B1) 👤👤 **Laura Tamberi**

🕒 lunedì 20.30-22.00 📅 20 lez. dal 05/10/26

📍 Fondazione Rainoldi-Aula , Via Rainoldi 9 💰 **160,00 €**

5,3 €/h

84 INGLESE CONVERSAZIONE (B2-C1) 👤👤 **Margaret Hird****841** lunedì 9.50-11.20 (B2-C1) 📍 Via Sacco 14**842** sabato 10.30-12.00 (B2-C1) 📍 Circolo di San

Fermo, via Pergine 2

📅 20 lez. dal 05/10/26 💰 **170,00 €**

5,7 €/h

85 INGLESE CONVERSAZIONE E GRAMMATICA A2-B1 👤👤 **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**

🕒 giovedì 13.00-14.00 📅 20 lez. dal 22/10/26

📍 Via Sacco 14 💰 **170,00 €**

8,5 €/h

86 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO (B2-C1)👤 **Maria Vittoria Ricotti**

🕒 giovedì 19.00-20.30 📅 20 lez. dal 15/10/26

📍 Fondazione Rainoldi-Aula , Via Rainoldi 9 💰 **140,00 €**

4,7 €/h

87 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO B2 👤👤 **Margaret Hird****871** martedì 10.00-11.30 **872** venerdì 19.00-20.30

📅 10 lez. dal 06/10/26

📍 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 💰 **105,00 €**

7 €/h

88 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO B2

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

 **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**

 martedì 9.45-11.15  20 lez. dal 13/10/26

 Via Sacco 14  **180,00 €**

**89 INGLESE PER TURISMO E ACCOGLIENZA**

Un corso di inglese pensato per chi lavora nel turismo, nell'ospitalità e nell'accoglienza. Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI).

 **Laura Ferrarini**

 martedì 19.00-20.30  20 lez. dal 06/10/26

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

**90 INGLESE PER VIAGGIARE (A2)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Peggy Berthier**

 giovedì 19.00-20.30  30 lez. dal 08/10/26

 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9  **260,00 €**

**93 INGLESE PERFEZIONAMENTO 2.5 +60**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Daniela Boito**

 mercoledì 11.00-12.30  20 lez. dal 07/10/26

 Via Sacco 14  **200,00 €**

**94 ITALIANO PER STRANIERI BASE****ONLINE**

Corso di Italiano per stranieri, cour d'Italien pour les étrangers, curso de Italiano para extranjeros, Italian learning course for foreigners.

 **Sarah Sharon Rinaldo**

 martedì 19.00-20.00  12 lez. dal 13/10/26

 Corso online  **95,00 €**

**95 PORTOGHESE BRASILIANO/EUROPEO DA ZERO** **ONLINE**

 **Elaine Santos Dos Reis**

 giovedì 19.00-20.30  20 lez. dal 15/10/26

 Corso online  **170,00 €**

**96 PORTOGHESE BRASILIANO/EUROPEO A2** **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Elaine Santos Dos Reis**

 mercoledì 19.00-20.30  13 lez. dal 14/10/26

 Corso online  **190,00 €**



 **dove.it**
VENDI CASA A ZERO COMMISSIONI

Laura Dongiovanni
Territorial & Real Estate Promotion Consultant
347 3433837

WWW.VIVIVARESE.COM

97 RUSSO DA ZERO  **Irina Dedyulya** lunedì 19.00-20.30  25 lez. dal 09/11/26 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9 € **200,00 €****98 SPAGNOLO DA ZERO** **Giovanni Alberti** lunedì 18.00-19.30  18 lez. dal 05/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €****99 SPAGNOLO 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Christian Colombo** mercoledì 20.00-21.30  20 lez. dal 21/10/26 Corso online € **190,00 €****100 SPAGNOLO 3 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Elena De Pablo** lunedì 20.00-21.30  18 lez. dal 05/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **180,00 €****101 SPAGNOLO 3 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Elena De Pablo** mercoledì 10.00-11.30  18 lez. dal 07/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **190,00 €****102 SPAGNOLO 4 (B2-C1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Elena De Pablo** **1021** giovedì 19.00-20.30  **1022** giovedì 20.30-22.00 20 lez. dal 08/10/26 Circolo di Bizzozero, via M.te Generoso 7 € **190,00 €****103 SPAGNOLO 5.5 (B1) PAUSA PRANZO**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Sara Agostino** martedì 13.00-14.00  28 lez. dal 13/10/26 Via Sacco 14 € **260,00 €****104 SPAGNOLO CONVERSAZIONE (C1)**  **Elena De Pablo** mercoledì 20.00-21.30  18 lez. dal 07/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **175,00 €****105 TEDESCO DA ZERO** **Paola Vanetti** giovedì 19.00-20.30  18 lez. dal 01/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **120,00 €****106 TEDESCO DA ZERO** **Anina Geninasca** mercoledì 19.00-20.30  20 lez. dal 21/10/26 Corso online € **130,00 €**

107 TEDESCO BASE PER TURNISTI

Un corso pensato per chi lavora su turni e ha bisogno di maggiore flessibilità. Le lezioni si svolgono sia in presenza sia online e, in caso di assenza per motivi di lavoro, sarà possibile recuperare comodamente attraverso la registrazione, senza perdere nessun incontro.

 **Laura Ferrarini**

 martedì 20.30-22.00  20 lez. dal 06/10/26

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

**108 TEDESCO 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Paola Carniato**

 martedì 20.30-22.00  20 lez. dal 20/10/26

 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9 € **170,00 €**

**109 TEDESCO 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Davide Argento**

 giovedì 18.30-20.00  20 lez. dal 12/11/26

 Corso online € **230,00 €**

**110 TEDESCO 1.5**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Davide Argento**

 martedì 19.00-20.30  20 lez. dal 20/10/26

 Corso online € **230,00 €**

**111 TEDESCO 2 (A1.2)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Silvia Castiglioni**

 martedì 20.30-22.00  20 lez. dal 20/10/26

 Corso online € **190,00 €**

**112 TEDESCO 2.5 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Davide Argento**

 mercoledì 19.00-20.30  13 lez. dal 07/10/26

 Corso online € **190,00 €**

**113 TEDESCO 3.5 (A2-B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Daniela Boito**

 martedì 19.00-20.30  17 lez. dal 06/10/26

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

**114 TEDESCO 6.5 (A2/B1)**

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Silvia Castiglioni**

 mercoledì 20.30-22.00  20 lez. dal 07/10/26

 Corso online € **170,00 €**

**115 TEDESCO CONVERSAZIONE PER TURNISTI** **ONLINE**

Livello B1. Corso pensato per chi lavora su turni e ha bisogno di maggiore flessibilità. Le lezioni si svolgono online in diretta e, in caso di assenza per motivi di lavoro, sarà possibile recuperare comodamente attraverso la registrazione, senza perdere nessun incontro.

 **Anina Geninasca**

 martedì 19.00-20.30  20 lez. dal 06/10/26

 Corso online € **230,00 €**



118 COMUNICAZIONE EFFICACE

In ogni ambito - dal lavoro alla vita privata - saper comunicare in modo chiaro, empatico e strategico fa la differenza. In questo corso non imparerai solo a "parlare meglio", ma anche a costruire relazioni solide, a gestire i conflitti, a convincere senza manipolare. Formarsi su questi temi significa migliorare l'ascolto, l'autorevolezza e l'impatto delle proprie parole.

 **Thomas Incontri**

 martedì 19.00-20.30  8 lez. dal 13/10/26

 Via Sacco 14  **100,00 €**



8,3 €/h

120 DIVENTARE GENITORI**ONLINE**

Diventare genitori: costruire basi sicure fin dall'inizio. Un percorso di accompagnamento alla nascita e alla genitorialità, per aiutare i futuri genitori a costruire una relazione consapevole con il proprio bambino, comprendendo i bisogni primari e sviluppando fiducia nel proprio ruolo.

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 19.00-20.30  6 lez. dal 20/10/26

 Corso online  **80,00 €**



8,9 €/h

121 IL LINGUAGGIO SEGRETO DEL CORPO

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

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  3 lez. dal 06/10/26

 Via Sacco 14  **45,00 €**



15 €/h

122 IPNOSI SIMBOLICA E COSTELLAZIONI FAMILIARI

Un viaggio esperienziale che integra ipnosi simbolica e costellazioni familiari per esplorare immagini interiori, dinamiche relazionali e legami invisibili attraverso l'ascolto del linguaggio del corpo, delle emozioni e del sistema familiare. Strumenti di consapevolezza, osservazione e trasformazione interiore in un contesto protetto e guidato.

 **Fabio Rezzonico**

 lunedì 21.00-23.00  8 lez. dal 05/10/26

 Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6  **160,00 €**



10 €/h

123 JOURNALING E SCRITTURA TERAPIA**ONLINE**

Un laboratorio esperienziale di journaling mindfulness e scrittura terapeutica per favorire consapevolezza emotiva, crescita personale e benessere interiore attraverso esercizi guidati.

 **Annalisa Palomba**

 mercoledì 18.30-19.30  12 lez. dal 21/10/26

 Corso online  **50,00 €**



4,2 €/h

124 MEDITAZIONE MINDFULNESS

Corso dedicato alla conoscenza di tutto quello che è d'ostacolo alla propria pace interiore e rilassamento, praticando varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza.

 **Massimo Viganò**

 giovedì 20.30-22.00  10 lez. dal 15/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2  **150,00 €**



10 €/h

125 MEDITAZIONE WORKSHOP

Concediti il tempo di fermarti e riconnetterti con te stesso attraverso un percorso di due lezioni dedicate alla meditazione. Scoprirai tecniche semplici ma potenti per calmare la mente, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione. Un'opportunità per apprendere strumenti pratici da integrare nella vita quotidiana, ritrovando equilibrio e benessere interiore.

 **Antonietta Cimino**

 sabato 16.00-18.00  2 lez. dal 24/10/26

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



12,5 €/h

126 MEDITAZIONE: SPAZIO ALLA CALMA INTERIORE

Un percorso semplice e accessibile per imparare a rallentare, respirare e ritrovare equilibrio. Tecniche guidate per sviluppare presenza, consapevolezza e benessere mentale, adatte a tutti.

 **Antonietta Cimino**

 venerdì 16.45-18.00  10 lez. dal 09/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €**



8 €/h

127 MENTAL COACHING E MOTIVAZIONE

Allena mindset e motivazione: obiettivi, gestione del focus, abitudini efficaci e piani d'azione. Strumenti semplici, esercizi guidati, risultati misurabili.

 **Thomas Incontri**

 martedì 20.30-22.00  5 lez. dal 13/10/26

 Via Sacco 14 € **75,00 €**



10 €/h

128 NUMEROLOGIA DEGLI ARCHETIPI

La numerologia è un sistema di calcoli che ci fornisce validi aiuti per essere consapevoli dei nostri potenziali, ci aiuta a riconoscere i nostri talenti e la nostra parte oscura (ombra).

 **Ada Piccaluga**

 sabato 15.00-17.00  8 lez. dal 10/10/26

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



5,6 €/h

129 PARLARE IN PUBBLICO

Un percorso pratico per sviluppare sicurezza e competenze comunicative nel parlare in pubblico, migliorando la capacità di coinvolgere, esprimersi con chiarezza e gestire l'emotività.

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  3 lez. dal 03/11/26

 Via Sacco 14 € **45,00 €**



15 €/h

130 RELAZIONI: COMUNICAZIONE, CONFLITTO E CONNESSIONE

Un percorso dedicato alla qualità delle relazioni, per sviluppare consapevolezza emotiva e competenze comunicative. Il corso aiuta a comprendere le dinamiche relazionali e a trasformare i conflitti in opportunità di crescita.

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  6 lez. dal 01/12/26

 Via Sacco 14 € **80,00 €**



13,3 €/h

131 TRAINING AUTOGENO

Tecnica di rilassamento psicofisico che, partendo dal corpo e della consapevolezza corporea, induce uno stato di calma e riequilibrio.

 **Sharon Bertoni**

1311 venerdì 17.00-18.00 (IN GRAVIDANZA)

1312 venerdì 18.00-19.00

 10 lez. dal 09/10/26

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **80,00 €**



8 €/h

133 TRASFORMA I SOGNI IN OBIETTIVI**ONLINE**

Il corso si sviluppa in tre incontri per accompagnare i partecipanti in un percorso di consapevolezza personale, definizione degli obiettivi e costruzione di un piano d'azione concreto.

 **Silvia Marchetti**

 mercoledì 19.30-21.00  3 lez. dal 25/11/26

 Corso online € **45,00 €**



10 €/h

135 ARDUINO E L'ELETTRONICA DIY

Corso introduttivo conoscitivo sul microcontrollore Arduino, l'interfaccia e l'uso del software di programmazione (Arduino IDE), l'uso della Breadboard e di componenti elettronici di base per realizzare progetti funzionanti, così come le funzioni software di base per farli interagire tra loro.

 **Michele Bertoni**

 mercoledì 19.00-20.30  6 lez. dal 02/12/26

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

**136 CREARE VIDEO CON L'I.A.**

Un corso pratico per scoprire come utilizzare l'Intelligenza Artificiale nella creazione di video, dalla progettazione dell'idea alla realizzazione di contenuti visivi originali e coinvolgenti. Attraverso esempi ed esercitazioni, i partecipanti impareranno a usare strumenti digitali innovativi per generare immagini, testi, scene e montaggi, trasformando la creatività in brevi produzioni video.

 **Pietro Vannoni**

 giovedì 19.00-20.30  3 lez. dal 15/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **50,00 €**

**137 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**

 mercoledì 20.30-22.00  10 lez. dal 21/10/26

 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9 € **160,00 €**

**138 I.A. IN UFFICIO: EMAIL, REPORT E DOCUMENTI IN METÀ TEMPO**

Obiettivo: aumentare l'efficienza sui lavori noiosi. Per chi: segreterie, amministrativi, project manager. Cosa impari: riscrivere e accorciare testi lunghi, creare bozze di report, verbali di riunione, presentazioni, estrarre informazioni da PDF, documenti, contratti.

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 sabato 9.30-12.30  2 lez. dal 14/11/26

 Via Sacco 14 € **60,00 €**

**139 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 dell'informatica, dalla gestione dei file all'uso di Word per l'elaborazione testi, esplorando le reti informatiche e navigando con sicurezza su Internet e gestire al meglio la mail.

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 10.00-11.00  15 lez. dal 21/10/26

 Via Sacco 14 € **120,00 €**

**140 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**

 martedì 19.00-20.30  10 lez. dal 20/10/26

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

**141 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 9.00-10.00  15 lez. dal 21/10/26

 Via Sacco 14 € **120,00 €**



142 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**

 mercoledì 19.00-20.30  6 lez. dal 07/10/26

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

**143 MICROSOFT OFFICE, DOCUMENTI E FOGLI DI GOOGLE**

Un corso pratico per imparare a usare Microsoft Office e gli strumenti di Google, come Documenti e Fogli, nella vita quotidiana, nello studio e nel lavoro.

 **Michele Bertoni**

 martedì 19.00-20.30  5 lez. dal 03/11/26

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

**144 PARLARE CON L'I.A.: PROMPT SEMPLICI ED EFFICACI**

Obiettivo: insegnare alle persone come chiedere per ottenere risultati buoni. Per chi usa ChatGPT ma a caso. Struttura base di un buon prompt (contesto, ruolo, obiettivo, output). Riutilizzo di prompt come "template" di lavoro. Esempi per email, report, brainstorming, studio.

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 sabato 9.30-12.30  1 lez. il 07/11/26

 Via Sacco 14 € **30,00 €**

**145 PROGRAMMAZIONE PYTHON**

Impara i fondamenti della programmazione con Python. Portare il proprio pc portatile.

 **Michele Bertoni**

 martedì 20.30-22.00  10 lez. dal 20/10/26

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

**146 SMARTPHONE +60**

Un corso pratico per usare il telefono con sicurezza: gestione delle app, invio e lettura della posta elettronica, chiamate, SMS e messaggi vocali, WhatsApp, foto e galleria, navigazione su Internet e primi passi nei social network. Lezioni passo-passo, linguaggio chiaro, esercitazioni guidate.

 **Gea Depalma**

 lunedì 15.00-16.30  10 lez. dal 12/10/26

 Circolo di Bizzozero, via M.te Generoso 7 € **125,00 €**

**147 SPID, CIE, ACCESSO ALLA P.A. E FASCICOLO SANITARIO**

Capisci cos'è l'identità digitale, SPID, CIE. Accedi ai servizi chiave: Fascicolo Sanitario Elettronico (referti, ricette, esenzioni, prenotazioni/cancellazioni, memoria via SMS/email), portali regionali/ASL, INPS (certificati, pensioni), Pago-PA e app IO per pagare bollette e tributi. Linguaggio semplice, passi guidati e consigli su privacy e salvataggio sicuro delle credenziali. Ideale per gli over 60 che vogliono diventare autonomi online.

 **Chiara De Giorgio**

 giovedì 11.15-12.15  5 lez. dal 08/10/26

 Via Sacco 14 € **50,00 €**

**148 WEB MARKETING**

Scopri come utilizzare in modo efficace Google Ads e Meta Ads (Facebook e Instagram) per aumentare la visibilità della tua attività, generare traffico qualificato verso il sito web e acquisire nuovi clienti. Durante il corso imparerai a creare campagne pubblicitarie, definire il pubblico giusto, ottimizzare il budget e misurare i risultati per trasformare le inserzioni online in opportunità concrete di business.

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 sabato 9.30-12.30  2 lez. dal 28/11/26

 Via Sacco 14 € **150,00 €**



150 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.

 **SOS della Valbossa O.d.V.**

 sabato 9.00-14.00  1 lez. il 17/10/26

 Sos della Valbossa - via 2 Giugno, 8 - Azzate € **62,00 €**



12,4 €/h

151 ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE**ONLINE**

Educazione alimentare tramite piramide alimentare e piatto sano, alimentazione vegetariana e vegana. Il ruolo dello sport e del movimento per la nostra salute. Mindful eating: l'importanza di essere presenti a se stessi durante i pasti.

 **Veronica Rovera e Niccolò Meroni**

 martedì 20.00-21.30  4 lez. dal 13/10/26

 Corso online € **60,00 €**



10 €/h

152 ALIMENTI, PIANTE OFFICINALI E MEDICINA CINESE

Migliorare o mantenere il proprio benessere attraverso l'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**

 martedì 20.00-21.30  8 lez. dal 20/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **95,00 €**



7,9 €/h

153 APICOLTURA

Acquisizione di competenze base per la gestione di colonie. Funzione e morfologia dell'ape. Arnia e attrezzatura. Deposizione della regina, cova, celle reali e maschili. Nutrizione e sciamatura. Prodotti. Malattie. Due uscite in apiario incluse.

 **Assoc. Produttori Apistici Prov. Varese**

 giovedì 20.30-22.00  8 lez. dal 15/10/26

 Fondazione Rainoldi-Salone, Via Rainoldi 9 € **100,00 €**



8,3 €/h

154 ARMOCROMIA - SPECCHIARSI NEI COLORI

Workshop esperienziale dedicato alla scoperta dei colori più valorizzanti per la nostra immagine. Attraverso l'osservazione dei colori sul viso, vivremo un'esperienza coinvolgente per imparare a guardarci con occhi nuovi.

 **Cristina Sanfilippo**

 sabato 14.00-18.00  1 lez. il 10/10/26

 Via Sacco 14 € **45,00 €**



11,2 €/h

149 BRIDGE - AVVICINAMENTO

 **Eleonora Villa**

 lunedì 21.00-22.30  6 lez. dal 19/10/26

 Ass. Bridge Varese, Viale Ippodromo 27 € **80,00 €**



8,9 €/h

155 BURRACO - AVVICINAMENTO AL GIOCO

Le carte: descrizione e valori - Possibili combinazioni di gioco - Regole - Tattiche di gioco - Avvicinamento ai tornei, regole, comportamenti e sanzioni.

 **Daniela Argirò**

 mercoledì 19.00-20.30  8 lez. dal 07/10/26

 Sala Burraco - via Sanvito 103 € **80,00 €**



6,7 €/h

156 CALLIGRAFIA - SCRIVERE BENE A MANO

Corso di corsivo americano monolinea. Il corsivo americano incarna una scrittura aggraziata e fluida. Radicato in una filosofia di equilibrio e ritmo, combina la leggibilità con un tocco artistico, rendendolo uno stile amato sia per la corrispondenza personale che per i documenti formali. 35€ per il materiale, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante alla prima lezione.

 **Benedetta Galante Gnechhi**

 lunedì 16.30-18.30  6 lez. dal 05/10/26

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



6,2 €/h

157 CALLIGRAFIA CINESE

Un corso per scoprire l'antica arte della calligrafia cinese, imparando a tracciare i caratteri con pennello e inchiostro attraverso gesti armoniosi e consapevoli.

 **Mei Li Sun**

 venerdì 15,30-17.00  5 lez. dal 06/11/26

 Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 - Cuveglio € **65,00 €**



8,7 €/h

158 CERAMICA: CREA LA TUA TAZZA - WORKSHOP

15€ per il materiale, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante.

 **Manuela Palmas**

 sabato 15.00-17.00  1 lez. il 03/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **25,00 €**



12,5 €/h

159 CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE

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. 40€ per materiale e cotture, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Manuela Palmas**

 venerdì 9.00-12.00  4 lez. dal 16/10/26

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



6,2 €/h

160 CERAMICA: MODELLAZIONE E DECORAZIONE

35€ per materiale e cotture, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Manuela Palmas**

 lunedì 9.30-11.30  5 lez. dal 19/10/26

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



6 €/h

162 CREA IL TUO PROFUMO

Introduzione all'aromaterapia sottile e alla creazione di una fragranza personale basata sulle esigenze emotive e fisiche attuali del partecipante. Prodotto finale: 1 Profumo Aromaterapico Personalizzato (10 ml). 20€ per il materiale da dare direttamente all'insegnante.

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-22.00  1 lez. il 13/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **35,00 €**



17,5 €/h

163 CREA IL TUO PROFUMO - EDIZIONE NATALIZIA

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-22.00  1 lez. il 01/12/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **35,00 €**



17,5 €/h

164 CREA IL TUO PROFUMO PER AMBIENTI

Crea uno spray profumato per l'ambiente e i tessuti, imparando a miscelare essenze per diverse funzioni (relax, concentrazione, neutralizza odori). Prodotto finale: 1 spray ambiente/tessuti personalizzato (50-100 ml). 20€ per il materiale da dare direttamente all'insegnante.

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-21.30  1 lez. il 27/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **30,00 €**



20 €/h

165 CREA LA TUA BORSA - PELLETERIA BASE

Realizziamo un manufatto di pelletteria (borsa/borsello), cucita a mano e personalizzabile, utilizzando pelle di recupero; verranno insegnate le pratiche base della lavorazione della pelle e della progettazione creativa su carta. Portare: carta, matite, gomma, riga di metallo da 1 m, punteruolo. 50€ per altro materiale e pelle, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Alessia Guglielmetti**

 lunedì 19.00-22.00  12 lez. dal 19/10/26

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



4,4 €/h

166 CREA LA TUA CANDELA

Imparare la tecnica per creare una candela ecologica e profumata, utilizzando cere vegetali e sinergie olfattive che purificano e accolgono l'ambiente. Prodotto finale: 1 Candela Aromatica in Cera Naturale (ca. 150g). 20€ per il materiale da dare direttamente all'insegnante.

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-22.30  1 lez. il 20/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **37,00 €**



14,8 €/h

167 CREA LA TUA CANDELA - EDIZIONE NATALIZIA

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-22.30  1 lez. il 15/12/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **37,00 €**



14,8 €/h

168 CUCINA TRADIZIONALE GIAPPONESE BASE

Conoscere le basi della cucina giapponese partendo dalla sua cultura fino ad arrivare a una conoscenza completa per cucinare un menù semplice, ma ricco di sapori e pietanze. Le lezioni avranno una parte teorica ricca di spiegazioni e curiosità e una parte pratica dove l'insegnante preparerà il piatto.

 **Ilaria Carnielli**

 venerdì 18.00-19.30  6 lez. dal 02/10/26

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



10 €/h

169 CUCINA VEGETARIANA

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

 **Gabriele Piacentini**

 martedì 18.00-21.00  2 lez. dal 13/10/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **150,00 €**



25 €/h

170 CUCINA: DOLCI AL CIOCCOLATO

Corso pratico per imparare a preparare dessert al cioccolato semplici, veloci e golosi, con ricette facili da replicare a casa e perfette per ogni occasione.

 **Gabriele Piacentini**

 martedì 18.00-22.00  1 lez. il 01/12/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **90,00 €**



30 €/h

171 CUCINA: DOLCI DA MORIRE

Un pasticcere professionista e uno scrittore di noir vi insegnano le ricette più amate da Agatha Christie: dalle torte di Miss Marple ai dolcetti di Hercule Poirot. Il vero delitto è non partecipare. A fine serata, le torte cucinate.

 **Paolo Franchini - Marco Maculan**

 giovedì 19.00-20.30  1 lez. il 22/10/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **36,00 €**



24 €/h

172 CUCINA: FERMENTAZIONE NATURALE

Un'esperienza pratica per scoprire il mondo della fermentazione naturale, imparando a realizzare in autonomia diversi fermentati da integrare alla propria alimentazione. Imparerai a creare da zero fermentati ricchi di gusto e benefici, dalle verdure lattofermentate, al kombucha, al kefir. Al termine porterai a casa le tue preparazioni e avrai tutto il necessario per continuare a sperimentare.

 **Federica Schiavini**

 venerdì 19.00-22.00  1 lez. il 23/10/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **50,00 €**



16,7 €/h

173 CUCINA: PASTA, RISO E RISOTTI

Lezioni alla scoperta delle tecniche per la realizzazione di piatti a base di pasta, riso, e risotti.

 **Gabriele Piacentini**

 martedì 18.00-21.00  2 lez. dal 10/11/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **150,00 €**



25 €/h

174 CUCINA: RICETTE DAL MONDO

Ricette provenienti da culture diverse. Albania, Sudamerica, Italia, Costa d'Avorio.

 **Annamaria De Filippis** venerdì 18.00-21.00  4 lez. dal 16/10/26 Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9 € **150,00 €****175 EDUCAZIONE FINANZIARIA**

Investimento consapevole. Un percorso di educazione finanziaria pensato per comprendere l'universo degli investimenti, il funzionamento di base dei mercati e le principali classi di strumenti finanziari. Acquisirai consapevolezza su rischi e opportunità, come interpretare rendimenti e costi, e strumenti utili per fare scelte informate e responsabili nel tuo percorso di pianificazione finanziaria.

 **Aldo Pagani** venerdì 18.30-20.00  5 lez. dal 06/11/26 Via Sacco 14 € **60,00 €****176 ESERCIZI PER MEMORIA E MENTE**

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

 **Chiara De Giorgio** giovedì 11.15-12.15  6 lez. dal 26/11/26 Via Sacco 14 € **70,00 €****177 EXTENSION CIGLIA - ONE TO ONE**

Occhi magnetici. Sguardo irresistibile. Le extension ciglia sono una delle tecniche beauty più richieste del momento: applicazione di ciglia sintetiche o in visone direttamente sulle ciglia naturali, una ad una, per un effetto naturale o voluminoso, personalizzato su ogni cliente. In questo corso imparerai tutto ciò che ti serve per eseguire questa tecnica in modo professionale e sicuro. Kit professionale per iniziare subito a lavorare e attestato di partecipazione inclusi.

 **Michela Caimi** domenica 9.00-18.00  1 lez. il 18/10/26 Via Sacco 14 € **350,00 €****178 FOREST BATHING**

Camminata lenta e guidata nella natura, arricchita da attività sensoriali che favoriscono calma, presenza e ascolto dei ritmi naturali. Passeggiando nel parco si riscoprono equilibrio, concentrazione e una profonda connessione con l'ambiente. Vedi calendario lezioni sul sito o clicca sul tasto APRI.

 **Cristina Galli** domenica 10.00-12.00  4 lez. dal 20/09/26 Villa Toeplitz € **60,00 €****179 FOTOGRAFIA BASE**

Per chi si avvicina alla fotografia o per chi vuole migliorare le proprie competenze, indipendentemente dallo strumento che si usa: Reflex, Mirrorless o Smartphone. Ci concentreremo sui fondamenti della fotografia e sul loro utilizzo pratico, imparando a sfruttare al meglio le funzioni della fotocamera. Esercitazioni in aula per un apprendimento semplice, utile e coinvolgente. 6 lezioni in aula e 2 uscite.

 **Daniele Ceccarelli** mercoledì 20.00-21.30  8 lez. dal 07/10/26 Via Sacco 14 € **70,00 €****180 IL DETECTIVE - INTRODUZIONE**

Un corso per scoprire da vicino la professione del detective, tra tecniche investigative, osservazione, raccolta di indizi e analisi dei comportamenti. Attraverso esempi, casi pratici e curiosità, i partecipanti conosceranno strumenti e metodi utilizzati nelle indagini, imparando a sviluppare intuito, attenzione ai dettagli e capacità di ragionamento. Sbocchi occupazionali: avviamento per intraprendere la professione di investigatore privato.

 **Walter Piazza** lunedì 19.00-20.30  10 lez. dal 09/11/26 Fondazione Rainoldi-Aula 1, Via Rainoldi 9 € **100,00 €**

181 INTERIOR DESIGN

Il corso insegna a progettare ambienti su misura, unendo estetica e benessere. Affronta temi come psicologia dell'abitare, storia del mobile, normative, ergonomia, feng shui e uso dei colori. Fornisce strumenti pratici per trasformare le idee in progetti concreti e analizza ogni spazio della casa per supportare scelte consapevoli e migliorare la qualità della vita.

 **Mara Poli**

 mercoledì 18.00-19.30  6 lez. dal 07/10/26

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

**182 MAGLIA BASE**

Il corso nasce per approcciarsi ai primi punti della maglia e la realizzazione di un piccolo progetto approfondendo tecniche basilari.

 **Erika Botti**

 lunedì 19.45-21.30  10 lez. dal 12/10/26

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

**183 MAGLIA PER TUTTI**

Corso per lavorare in compagnia imparando varie tecniche o finire dei progetti esistenti supportati da un tutor esperto

 **Erika Botti**

 lunedì 17.30-19.30  10 lez. dal 05/10/26

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

**184 MAKE UP**

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

 **Claudia Costa**

 venerdì 20.00-21.30  5 lez. dal 16/10/26

 Via Sacco 14 € **65,00 €**

**185 MANOVRE SALVAVITA**

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

 **SOS della Valbossa O.d.V.**

 sabato 8.30-12.30  1 lez. il 24/10/26

 Sos della Valbossa - via 2 Giugno, 8 - Azzate € **40,00 €**

**186 MASSAGGIO ANTISTRESS**

Corso pratico per apprendere semplici tecniche di massaggio antistress, utili a sciogliere le tensioni, favorire il rilassamento e ritrovare benessere psicofisico. Portare due telo mare, due asciugamani medi (30x70cm) e olio di mandorle.

 **Jessica Berardi**

 sabato 14.30-18.30 e domenica 9.00-13.00 14.00-18.00

 24 e 25/10/26

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

**187 MASSAGGIO NEONATALE (GENITORE E BAMBINO)**

Un weekend dedicato al genitore e al bambino, per imparare insieme le tecniche base del massaggio neonatale. Un momento di contatto, rilassamento e benessere condiviso: il corso prevede la partecipazione del genitore insieme al proprio neonato/bambino. Portare tre traversine, asciugamano e olio naturale al 100% a scelta.

 **Jessica Berardi**

 sabato 14.30-18.30 e domenica 9.00-13.00 14.00-18.00

 2 lez. 21 e 22/11/26

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



188 MEDICINA CINESE: EQUILIBRIO ENERGETICO E BENESSERE

Questo corso, approfondisce la fisiologia energetica di organi e visceri e le principali disarmonie che possono colpirla. Attraverso la comprensione delle caratteristiche specifiche dei singoli alimenti, oli essenziali e piante officinali, possiamo imparare ad applicare i rimedi più adatti per sostenere in modo mirato l'equilibrio energetico ed il benessere personale. Il corso è aperto a tutti, ma richiede una conoscenza di base della medicina cinese.

 **Lucia Cova**

 venerdì 20.30-22.00  8 lez. dal 23/10/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **95,00 €**

**189 ORGANIZZAZIONE EVENTI**

6 lezioni divise in 6 macro-aree per affrontare gli elementi basici volti a conoscere il complicato mondo degli eventi. Dalla tipologia di eventi, al personale e le figure utili, dagli aspetti di produzione a quelli di comunicazione, passando per i fornitori necessari e i permessi da ottenere.

 **Serena Martucci**

 lunedì 20.00-22.00  6 lez. dal 11/01/27

 Via Sacco 14 € **100,00 €**

**190 PALLINA NATALIZIA CON FERRI CIRCOLARI**

Durante il workshop si realizzerà una pallina natalizia/invernale con l'apprendimento e l'utilizzo dei ferri da maglia circolari. 20€ per il materiale, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante.

 **Elena Martin**

 sabato 15.00-18.00  1 lez. il 12/12/26

 Via Sacco 14 € **35,00 €**

**191 PRIMO SOCCORSO VETERINARIO****ONLINE**

Percorso teorico-pratico dedicato a proprietari e appassionati di animali, pensato per fornire le basi per riconoscere le emergenze più comuni e intervenire correttamente nell'attesa del veterinario.

 **Erika Cocchi**

 giovedì 19.00-20.00  8 lez. dal 22/10/26

 Corso online € **80,00 €**

**192 PUNTO CROCE**

Per chi desidera avvicinarsi al punto croce o perfezionare la propria tecnica, imparando a realizzare ricami decorativi con ago, filo e fantasia. Attraverso esercizi pratici e semplici progetti creativi, i partecipanti scopriranno i piccoli segreti per creare lavori personalizzati e curati nei dettagli. 10€ per il materiale iniziale (tela Aida, aghi da ricamo per punto croce, filo da ricamo, schemi), esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Susanna Tinelli**

 giovedì 15.00-17.00  10 lez. dal 08/10/26

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

**345 SCACCHI**

Per chi vuole accostarsi a uno dei giochi più raffinati ed intelligenti sotto la guida di un insegnante esperto.

 **Roberto Fontana**

 mercoledì 17.30-19.00  8 lez. dal 07/10/26

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo € **80,00 €**

**194 SKINCARE E COSMETICI: LEGGERE LE ETICHETTE**

Un percorso pratico per scoprire cosa sono davvero i cosmetici, come leggere INCI ed etichette, riconoscere claim e promesse di marketing, orientarsi tra texture, tipologie di pelle, benessere e nuove tendenze come la skin longevity.

 **Mara Alvaro**

 venerdì 18.30-20.00  5 lez. dal 16/10/26

 Via Sacco 14 € **65,00 €**



195 TAGLIO E CUCITO

Macchina da cucire già fornita.

 **Cristina Taiana** martedì 9.30-12.30  18 lez. dal 06/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **235,00 €**

4,4 €/h

196 TAGLIO E CUCITO

Per misurare correttamente, utilizzare al meglio la macchina per cucire e realizzare i più diversi capi di abbigliamento. Macchina da cucire già fornita.

 **Carla Scomparin** **1961** lunedì 19.00-22.00  **1963** giovedì 19.00-22.00 **1964** sabato 9.00-12.00  **1965** sabato 14.30-17.30 18 lez. dal 19/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **235,00 €**

4,4 €/h

197 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  18 lez. dal 19/09/26 Via dei Vignò 17 - Bizzozzero € **245,00 €**

4,5 €/h

198 TERRACOTTA: DECORA UN OGGETTO CON TECNICHE MISTE

Workshop creativo per decorare un oggetto in terracotta con tecniche miste (smalti speciali, aerografo, bolle), sperimentando colori, materiali e finiture per realizzare un pezzo unico e personalizzato. 20€ per il materiale, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante.

 **Manuela Palmas** sabato 15.00-17.00  1 lez. il 24/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **25,00 €**

12,5 €/h

200 UNCINETTO AL PARCO

Lezioni di uncinetto per tutti, adulti e bambini, al parco Mantegazza. In caso di pioggia si svolgerà a Piccola England, via Stadio 38

 **Erika Botti** lunedì 17.45-19.45  4 lez. dal 21/09/26 Parco Mantegazza - via Caracciolo € **50,00 €**

6,2 €/h

201 UNCINETTO: TECNICHE BASE E PROGETTI CREATIVI

Questo corso si propone di introdurre gli studenti al meraviglioso mondo dell'uncinetto, fornendo loro le conoscenze di base e le competenze necessarie per creare progetti unici, creativi e al passo con i tempi. Attraverso lezioni pratiche e progetti guidati, gli studenti impareranno le tecniche fondamentali dell'uncinetto e acquisiranno la fiducia necessaria per esplorare la propria creatività attraverso questa bellissima forma d'arte. Per la prima lezione necessari uncinetti e gomitolino di filato di colore chiaro.

 **Susanna Tinelli** giovedì 17.00-19.00  10 lez. dal 08/10/26 Piccola England, via Stadio 38 € **130,00 €**

6,5 €/h

202 VINO: TUTTI I SEGRETI DEL SOMMELIER

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

 **Rossano Ferrazzano** giovedì 20.00-22.00  5 lez. dal 01/10/26 Via Sacco 14 € **135,00 €**

13,5 €/h

204 ADDOMINALI ASIATICI A RITMO DI MUSICA

(Ginnastica Fitness.) Un corso energetico e divertente che unisce i ritmi travolgenti della Zumba con movimenti ispirati alla tradizione asiatica del Kiat Jud Dai, una disciplina orientale focalizzata sul controllo del respiro, la forza del "core" e l'armonia del corpo. L'obiettivo principale è ridurre il grasso addominale e sui fianchi, migliorare la tonicità muscolare e aumentare la resistenza fisica attraverso il movimento e la musica.

 **Debora Ricci**

 martedì 17.30-18.15  20 lez. dal 06/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **90,00 €**

**205 ADDOMINALI E TONIFICAZIONE**

Un corso dinamico pensato per rinforzare la muscolatura addominale e tonificare tutto il corpo attraverso esercizi mirati ed efficaci. Ideale per migliorare forza, resistenza e forma fisica in un allenamento completo e coinvolgente.

 **Morena Giorgetti**

2051 lunedì 13.30-14.15  Sala P.zza Repubblica 9

2052 martedì 18.30-19.15  Pal. Sc. Dante, via Morselli 8

2153 giovedì 12.45-13.30  Sala P.zza Repubblica 9

 20 lez. dal 14/09/26 € **90,00 €**

**206 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  20 lez. dal 05/10/26

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani € **90,00 €**

**207 AUTOMASSAGGIO**

Un corso pratico per imparare semplici tecniche di automassaggio estetico e terapeutico utili per superare la fatica, migliorare le prestazioni, prevenire lesioni. Nei postumi di traumi accelerare e migliorare il recupero. Particolarmente adatto per adulti e chi pratica sport e attività fisica intensa.

 **Luciano Lucchina**

 sabato 15.00-18.00  1 lez. il 24/10/26

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **45,00 €**

**208 BALLA E TONIFICA - ZUMBA**

(Ginnastica Fitness) Ballo brucia calorie che unisce esercizio aerobico e danza, per dimagrire, tonificare, e imparare a ballare divertendosi.

2081 martedì 19.00-19.45  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2082 mercoledì 19.00-19.45  Simona Italiano

 Circolo di San Fermo, via Pergine 2

 20 lez. dal 15/09/26 € **110,00 €**

**209 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.

2091 lunedì 9.35-10.20  Berenice Tegtmeier

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

2092 lunedì 17.45-18.30  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2093 martedì 18.10-18.55  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc. Dante, via Morselli 8

2094 giovedì 17.55-18.40  Eleonora Tredici

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

 20 lez. dal 19/10/26 € **110,00 €**



210 BALLI ETNICI COLLETTIVI

Ad ogni lezione scopriamo un ballo tipico di un Paese diverso con passi base, ritmi e gestualità autentiche.

Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

lunedì 17.00-17.50 12 lez. dal 05/10/26

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

**211 BALLO LATINO**

Salsa cubana, bachata, merengue, cha cha cha. 1 lezione ogni due settimane. Vedi il calendario delle lezioni su portalecorsi.com o clicca su APRI.

Fernando Lescay Torres

2111 sabato 15.30-16.30 **INTERMEDIO**

2112 sabato 16.30-17.30 **BASE**

10 lez. dal 03/10/26

Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €**

**212 BALLO LISCIO - WORKSHOP**

Workshop dedicati al ballo liscio, pensati per scoprire e sperimentare uno stile diverso a ogni lezione.

Nicola Uva

domenica 14.30-16.30

2121 11/10/26 WALZER **2122** 08/11/26 MAZURKA

2123 13/12/26 POLKA **2124** 17/01/27 FOXTROT

Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **20,00 €**

**213 BALLO LISCIO BASE**

Parte 1: Foxtrot, Valzer lento, Tango, Parte 2 liscio unificato mazurka, polka, valzer viennese. Iscrizione a coppie. Il costo si intende a persona. Necessario portare scarpe di ricambio (anche da tennis), o scarpe da ballo con suola in bufo.

Nicola Uva

mercoledì 19.45-21.45 12 o 20 lez. dal 07/10/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9

€ 12 lezioni: **160,00 €** 20 lezioni: **240,00 €**

**214 BOCCE**

Riscopri il magico mondo delle bocce: uno sport antico ma sempre molto divertente. Attrezzatura di gioco già a disposizione.

Paolo Bistoletti - Federazione Italiana Bocce

giovedì 18.00-19.00 8 lez. dal 08/10/26

Circolo di Giubiano - via Cadore 9 € **100,00 €**

**215 BOOGIE WOOGIE**

(Danza sportiva.) Gonne a ruota, giacche in pelle e brillantina!!! Come negli anni '50 i veri passi del Boogie Woogie e del Rock n' Roll. Per divertirsi e imparare i passi facendo nuove amicizie e conoscendo nuovi stili. Iscrizione in coppia.

Alessia Di Gregorio

2151 **BASE LIVELLO 1 UNDER 60** lunedì 19.00-20.00

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2152 **BASE LIVELLO 2 OVER 60** lunedì 20.00-21.00

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2153 **BASE LIVELLO 3 UNDER 60** lunedì 21.00-22.00

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2154 **BASE LIVELLO 1 OVER 60** mercoledì 18.30-19.30

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

2155 **BASE LIVELLO 2 UNDER 60** mercoledì 19.30-20.30

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

2156 **INTERMEDIO LIVELLO 1** mercoledì 20.30-21.30

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

2157 **AVANZATO** mercoledì 21.30-22.30

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

15 lez. dal 02/11/26 € **130,00 €**



216 BURLESQUE MODERNO (NEW BURLESQUE)

New Burlesque: teatro, danza e ironia. Presenza scenica, accessori e mini-routine per esprimere sensualità con classe e sicurezza.

Gulnara Rikhsivayevna Niyazova

lunedì 19.30-20.20 12 lez. dal 05/10/26

Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € 100,00 €



APRI

8,3 €/h

217 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

2171 martedì 18.15-19.15 **2172** giovedì 18.15-19.15

20 lez. dal 13/10/26

Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € 115,00 €



APRI

5,8 €/h

218 CORE PILATES

(Ginnastica fitness.) Condizionamento muscolare per il distretto addominale, fondamentale per il corpo umano. Lavoreremo sulla stabilità del core, per portare vantaggi a livello di postura, di prevenzione degli infortuni e di aumento nella prestazione sportiva.

Nina Lux Carcano

giovedì 18.00-18.45 32 lez. dal 17/09/26

Oratorio di Avigno, via Astico 14 € 165,00 €



APRI

6,9 €/h

219 CORSA: DA 0 A 5KM

Un corso per aiutarti a correre in continuo i tuoi primi 5km. Sarà possibile partecipare insieme alla Varese City Run!

Massimiliano Tredici

sabato 10.00-11.00 10 lez. dal 17/10/26

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



APRI

8 €/h

220 CORSA: VARESE CITY RUN - FAMILY RUN

Un percorso di 5km alla portata di tutti: corridori e camminatori, famiglie e gruppi di amici, anche quelli speciali a quattro zampe, grandi e piccoli. Una mattina di festa e sport per chi ha voglia di mettersi in gioco divertendosi.

domenica 25/10/26 9.30-12.30

Giardini Estensi di Varese € 10,00 €



APRI

223 CORSA: VARESE CITY RUN - VARESETEN

10KM su un percorso affascinante, dove potersi mettere in gioco su una distanza breve in una cornice unica come quella del centro di Varese. VareseTEN è proprio per tutti: potrai scegliere tra la gara ufficiale FIDAL e la non competitiva aperta a tutti!

domenica 25/10/26 9.30-11.30

Giardini Estensi di Varese € 15,00 €



APRI

224 CORSI ACQUA

Corsi in piscina. Iscrizione al centro sportivo Smash X3 inclusa, che consentirà ai partecipanti di usufruire gratuitamente del solarium e della piscina esterna durante il periodo estivo. Lezioni non recuperabili.

Smash X3

2241 lunedì 9.15-10.00 **Postural Drain**

2242 lunedì 20.00-20.45 **Acquagym**

2243 mercoledì 8.15-9.00 **Byketone**

2244 mercoledì 12.30-13.15 **Acquagym**

2245 mercoledì 19.15-20.00 **Hydrobike**

2246 giovedì 19.15-20.00 **Hydrobike**

2247 sabato 13.00-13.45 **Byketone** 10 lez. dal 28/09/26

Smash X3 - Via Campagnola, Gazzada Schianno € 145,00 €



APRI

225 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/G.A.G.)

(Ginnastica Fitness.) Un mix dinamico di Total Body e G.A.G. per tonificare tutto il corpo, migliorare resistenza e forma fisica con lezioni sempre nuove e coinvolgenti.

 **Morena Giorgetti**

2251 lunedì 19.00-19.45  Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

2252 martedì 13.30-14.15  Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

2253 mercoledì 12.45-13.30  Fondazione Rainoldi

2254 giovedì 18.45-19.30  Palestre ISISS "F. Daverio"

Via Padre Reginaldo Giuliani

 20 lez. dal 14/09/26 € **90,00 €**



6 €/h

226 COUNTRY KIDS DANCE - WORKSHOP

Un workshop divertente dedicato ai bambini, per scoprire la Country Dance attraverso musica, ritmo e semplici coreografie di gruppo. Tra passi energici, coordinazione e tanto movimento, i partecipanti potranno vivere un'esperienza allegra e coinvolgente, pensata per avvicinarsi alla danza in modo giocoso e creativo.

 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

 domenica 15.00-17.00  1 lez. il 25/10/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **20,00 €**



10 €/h

227 COUNTRY WESTERN LINE DANCE

Il corso è rivolto a chi vuole avvicinarsi alle danze Country Western imparando i passi e le strutture fondamentali. È un percorso iniziale che prevede l'insegnamento di coreografie di livello base, semplici e al tempo stesso coinvolgenti.

 **Marco Bizzozero - Chaltrones OriginalCountry**

 martedì 20.00-21.00  12 lez. dal 06/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €**



8,3 €/h

228 CRAZY TONE

Allenamento ad alta intensità che unisce tonificazione e lavoro cardio.

 **Ivano Prandin**

 mercoledì 9.15-10.00  20 lez. dal 07/10/26

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



6 €/h

229 DANZA BOLLYWOOD - WORKSHOP

Un workshop coinvolgente dedicato alla Danza Bollywood, uno stile vivace e colorato che unisce movimento, ritmo, espressività e gestualità tipiche del cinema indiano. Attraverso una lezione dinamica e divertente, i partecipanti potranno avvicinarsi a questa danza energica, lasciandosi trasportare dalla musica, dalla teatralità e dalla gioia del movimento.

 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

 domenica 15.00-18.00  1 lez. il 11/10/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **30,00 €**



10 €/h

230 DANZA DEL VENTRE (BELLYDANCE)

L'affascinante mondo della danza orientale nella sua energia, femminilità, sensualità e misteriosa bellezza.

 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

 lunedì 18.30-19.20  12 lez. dal 19/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €**



8,3 €/h

231 DIFESA PERSONALE

Un corso pratico per imparare tecniche semplici ed efficaci di difesa personale, utili a riconoscere situazioni di pericolo, prevenire i rischi e reagire con maggiore sicurezza.

 **Patrizio Gaccione**

 lunedì 20.00-21.30  10 lez. dal 05/10/26

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



4,7 €/h

232 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. Sentirvi più sicuri è un diritto.

 **Stefano Gallucci**

2321 mercoledì 18.30-20.00 **2322** mercoledì 20.00-21.30

 10 o 15 lez. dal 23/09/26

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani € 10 lezioni: **70,00 €** 15 lezioni: **100,00 €**

**233 FLAMENCO**

Un'occasione per ri-trovare un'attitudine diversa nel corpo, nel rapporto con i suoi equilibri, con le forze che lo percorrono, con la terra, con le emozioni. In questo anno accademico ci avvicineremo a quest'universo estremamente ricco e complesso attraverso la Siguriya, "palo" (stile) "jondo" (profondo), vicino alle radici di quel grande albero che è il Flamenco. Denso di emozione, ha una cadenza forte e implacabile, che rende il compás più evidente.

 **Claudia De Lorenzo**

 martedì 16.15-17.45  15 lez. dal 20/10/26

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

**234 FULL BODY CHAIR WORKOUT**

Allenamento total body con sedia che combina esercizi cardio e di potenziamento per migliorare resistenza, forza e tonicità, coinvolgendo tutto il corpo in modo dinamico ed efficace.

 **Alice Meloni**

 mercoledì 19.00-19.45  20 lez. dal 07/10/26

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

**235 G.A.G.**

Lavoro mirato a rassodare e tonificare gambe, addominali e glutei eseguendo serie di esercizi semplici a tempo di musica.

 **Ivano Prandin**

2351 giovedì 13.05-13.50 **2352** venerdì 9.15-10.00

 20 lez. dal 08/10/26

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

**236 G.A.G. CASBENO**

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

 **Morena Giorgetti**

2361 lunedì 18.15-19.00  Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

2362 giovedì 18.00-18.45  Palestre ISISS 2 "F.

Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani

 20 lez. dal 14/09/26 € **90,00 €**

**237 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.

 **Luca Orlandini**

 sabato 10.00-10.45  20 lez. dal 24/10/26

 Pal. Sc.Md. Dante Superiore, via Morselli 8 € **90,00 €**

**238 GINNASTICA +50**

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

 **Zsuzsanna Matulai**

2381 giovedì 10.00-10.45 **2382** venerdì 11.15-12.00

 20 lez. dal 24/09/26

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



239 GINNASTICA +60 SULLA SEDIA

(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**

2391 lunedì 10.30-11.15 **2392** martedì 15.15-16.00

2393 mercoledì 10.45-11.30 **2394** venerdì 10.15-11.00

 20 lez. dal 21/09/26

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

**240 GINNASTICA +70 SULLA SEDIA**

Adatto a chi non riesce a sdraiarsi. Esercizi in piedi e sulla sedia.

 **Alice Meloni**

2401 mercoledì 18.10-18.55  Sala P.zza Repubblica 9

2402 giovedì 18.10-18.55  Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7

 20 lez. dal 14/10/26 € **90,00 €**

**241 GINNASTICA ADATTATA PER PARKINSON**

Un corso di ginnastica dolce e adattata, pensato per persone con Parkinson, con esercizi mirati a favorire mobilità, equilibrio, coordinazione e mantenimento delle abilità quotidiane. Le attività si svolgono in un ambiente sicuro e accogliente, con movimenti graduali e controllati che aiutano a sostenere autonomia, fiducia nel corpo, benessere generale e qualità della vita.

 **Alice Meloni**

 giovedì 17.00-17.45  20 lez. dal 22/10/26

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

**242 GINNASTICA CERVICALE E SCHIENA 30 MINUTI**

Corso mirato per alleviare tensioni cervicali e dorsali, migliorare la postura e prevenire fastidi ricorrenti, rinforzare la muscolatura di supporto, aumentare la mobilità articolare e imparare gesti utili da applicare nella vita di tutti i giorni.

 **Morena Giorgetti**

2421 lunedì 14.15-14.45  Sala P.zza Repubblica 9

2422 martedì 19.15-19.45  Pal. Sc. Dante, via Morselli 8

2423 giovedì 14.45-15.15  Sala P.zza Repubblica 9

 20 lez. dal 13/10/26 € **70,00 €**

**243 GINNASTICA DOLCE**

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

 **Chiara Arrigoni**

2431 lunedì 17.15-18.00  Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani

2432 mercoledì 14.15-15.00  Sala corsi Piazza Repubblica 9

 20 lez. dal 16/09/26 € **90,00 €**

**244 GINNASTICA DOLCE**

 **Zsuzsanna Matulai**

2441 lunedì 11.30-12.15 **2442** mercoledì 11.45-12.30

2443 giovedì 9.00-9.45 **2444** giovedì 11.00-11.45

 20 lez. dal 21/09/26

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

**245 GINNASTICA DOLCE - SAN FERMO**

 **Nina Lux Carcano**

 giovedì 16.00-17.00  20 lez. dal 01/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **90,00 €**



246 GINNASTICA DOLCE BIZZOZERO

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

 **Lorella Tonolli**

2461  lunedì 8.20-9.10  Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7

2462  lunedì 10.50-11.40  Salone dei Frati, viale Borri 109

2463  giovedì 8.20-9.10  Circolo di Bizzozero, via M.te Generoso 7

2464  giovedì 10.50-11.40  Salone dei Frati, viale Borri 109

 20 lez. dal 21/09/26 € **90,00 €**

**247 GINNASTICA DOLCE E STRETCHING**

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

 **Morena Giorgetti**

2471  lunedì 9.30-10.15  Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

2472  martedì 17.00-17.45  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2473  mercoledì 9.30-10.15  Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

 20 lez. dal 14/09/26 € **90,00 €**

**248 GINNASTICA DOLCE PER IL BENESSERE**

(Ginnastica per la salute.)

 **Nina Lux Carcano**

2481  martedì 11.15-12.00  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2482  martedì 15.00-15.45  Piccola England, via Stadio 38

 20 lez. dal 15/09/26 € **90,00 €**

**249 GINNASTICA MANTENIMENTO**

(Ginnastica per la salute.)

 **Chiara Arrigoni**

 lunedì 18.10-19.00  20 lez. dal 21/09/26

 Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Giuliani € **90,00 €**

**250 GINNASTICA MANTENIMENTO/POSTURALE**

(Ginnastica per la salute.) Esercizi mirati per migliorare postura, mobilità e tonicità, ideali per mantenere il corpo attivo in modo dolce e consapevole.

 **Luca Orlandini**

 lunedì 20.35-21.25  20 lez. dal 12/10/26

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

**251 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE**

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

 **Zsuzsanna Matulai**

2511  martedì 17.10-17.55  Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22

2512  giovedì 18.00-18.45  Pal. "F. Daverio" Via Giuliani

2513  giovedì 19.00-19.45  Pal. "F. Daverio" Via Giuliani

2514  venerdì 9.15-10.00  Sala corsi Piazza Repubblica 9

 20 lez. dal 22/09/26 € **90,00 €**

**252 GINNASTICA POSTURALE**

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

 **Luca Orlandini**

 sabato 9.15-10.00  20 lez. dal 10/10/26

 Pal. Sc.Md. Dante Superiore, via Morselli 8 € **90,00 €**



253 GINNASTICA POSTURALE

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

 **Giorgia Giromini**

 sabato 9.30-10.15  20 lez. dal 26/09/26

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



6 €/h

254 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  20 lez. dal 13/10/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani € **140,00 €**



9,3 €/h

255 GINNASTICA POSTURALE CON ATTREZZI 30 MINUTI

Un corso mirato a migliorare postura, mobilità e benessere generale attraverso esercizi guidati con piccoli attrezzi. Ideale per rinforzare la muscolatura, aumentare la consapevolezza del corpo e sciogliere tensioni in modo efficace e sicuro. Elastic theraband da 180cm a carico del partecipante.

 **Morena Giorgetti**

 giovedì 14.15-14.45  20 lez. dal 17/09/26

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



7 €/h

256 HEELS DANCE - OPEN

Danza sui tacchi pensata per accrescere eleganza e sicurezza: esercizi su appoggi, transizioni fluide, accenti sensuali e coreografie progressive che valorizzano la tua unicità. Combinazione di "stand" e "parterre".

 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

 lunedì 20.30-21.20  12 lez. dal 05/10/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €**



8,3 €/h

257 HIP HOP

Per chi vuole muoversi, divertirsi e imparare a esprimersi attraverso la danza. Tra passi iconici, groove, freestyle e coreografie, svilupperai coordinazione, tecnica e personalità sul beat. Un viaggio urbano tra musica, movimento e creatività, aperto a tutti i livelli. Lascia che la musica parli attraverso il tuo corpo!

 **Eleonora Tredici**

 mercoledì 20.00-21.00  20 lez. dal 23/09/26

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



5 €/h

258 LABORATORI GIOIA4KIDS - ATTIVITÀ MOTORIA BAMBINI

Attività motoria per bambini che combina il movimento, l'attività artistica e musicale e giochi, al fine di contribuire allo sviluppo motorio e cognitivo del bambino, nonché alle capacità sociali, relazionali, emozionali e psicofisiche.

 **Sharon Bertoni**

2581 lunedì 16.00-16.45 da 3 a 6 anni

2582 lunedì 16.55-17.55 da 6 a 10 anni

 20 lez. dal 05/10/26

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



7,5 €/h

259 LABORATORIO DI BIOENERGETICA

L'idea di base della bioenergetica (A.Lowen) è che quello che succede nella mente si rifletta anche sul corpo, attraverso blocchi e tensioni; quindi, sciogliendo questi ultimi, si alleggerirà anche la nostra mente. I partecipanti familiarizzeranno con il proprio respiro, il radicamento, l'espressione ed il loro sentire corporeo più profondo, aumentando consapevolezza e benessere psico-fisico.

 **Simona Bisagno**

 sabato 10.30-11.30  12 lez. dal 17/10/26

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



6,2 €/h

260 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**

2601 martedì 20.00-20.45  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2602 mercoledì 9.50-10.35  Sala corsi P.za Repubblica 9

2603 giovedì 19.45-20.30  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

 20 lez. dal 06/10/26 € **110,00 €**

**263 NORDIC WALKING AL CAMPO DEI FIORI**

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.

 **Claudio Prada**

 domenica 9.00-12.00  3 lez. dal 11/10/26

 1° incontro ritrovo Stadio Ossola - cancello principale

€ **80,00 €**

**264 OFFICE GYM**

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 o in ufficio. Ritrova il benessere nella tua routine quotidiana con movimenti facili da replicare ovunque ti trovi.

 **Maurizia Bonetti**

 lunedì 12.45-13.15  20 lez. dal 05/10/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **110,00 €**

**265 PALLAVOLO**

Un corso dinamico e coinvolgente per imparare o migliorare i fondamentali della pallavolo, come palleggio, bagher, battuta e schiacciata. Attraverso esercizi, giochi e partite, i partecipanti svilupperanno coordinazione, agilità e spirito di squadra, divertendosi in un ambiente stimolante e collaborativo.

 **Massimo Viganò**

 lunedì 21.00-23.00  20 lez. dal 19/10/26

 Pal. Sc.Md. Dante Superiore, via Morselli 8 € **160,00 €**

**266 PELVIC SCHOOL**

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

 **Maurizia Bonetti**

 martedì 18.30-19.00  20 lez. dal 13/10/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani € **90,00 €**

**267 PERFECT BODY**

(Ginnastica Fitness.) Corso di fitness intenso studiato per lavorare sui tuoi "punti critici", per rassodare, bruciare i grassi, rimodellare la silhouette.

 **Chiara De Giorgio**

 lunedì 18.00-18.45  20 lez. dal 12/10/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani € **90,00 €**

**269 PILATES**

 **Chiara Arrigoni**

2691 lunedì 19.00-19.45  Pal. ISISS 2 "F. Daverio" Via Giuliani

2692 mercoledì 13.30-14.15  Sala corsi Piazza Repubblica 9

 20 lez. dal 10/10/26 € **160,00 €**



270 PILATES SABATO MATTINA**Melanie Zanzi**

sabato 8.45-9.30 20 lez. dal 24/10/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 160,00 €

**271 PILATES****Elena Grillo**

giovedì 20.15-21.00 20 lez. dal 08/10/26

Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € 160,00 €

**272 PILATES - MASNAGO****Nina Lux Carcano**

lunedì 18.00-18.45 20 lez. dal 28/09/26

Piccola England, via Stadio 38 € 160,00 €

**273 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 20 lez. dal 12/10/26

Piccola England, via Stadio 38 € 160,00 €

**275 PILATES MAT****ONLINE**

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

Viviana Arcangioli e Marco Clerici

lunedì 19.00-19.30 e giovedì 20.00-20.30

16 lez. dal 31/08/26 Corso online € 50,00 €

**276 PILATES MAT +50****Irina Lojnikova**

2761 martedì 9.00-10.00 2762 martedì 10.00-11.00

20 lez. dal 22/09/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 160,00 €

**277 PILATES MAT CASBENO****Viviana Arcangioli e Marco Clerici**

2771 mercoledì 18.00-18.45 2772 mercoledì 18.45-19.30

2773 mercoledì 19.30-20.15 13 lez. dal 09/09/26

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

€ 119,00 € sconti non applicabili

**278 PILATES MAT MATTINO****Irina Lojnikova**

2781 lunedì 8.30-9.25 2782 mercoledì 8.40-9.35

20 lez. dal 21/09/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 160,00 €



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

279 PILATES MAT MATTINO AVIGNO**Melanie Zanzi**

🕒 mercoledì 9.30-10.15 📅 20 lez. dal 21/10/26

📍 Oratorio di Avigno, via Astico 14 💰 **160,00 €**

10,7 €/h

280 PILATES MAT PAUSA PRANZO**Francesca Gera**

📅 2801 martedì 13.00-13.45 📍 Multisala Impero Varese

📅 2802 venerdì 13.00-13.45 📍 Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

📅 20 lez. dal 20/10/26 💰 **160,00 €**

10,7 €/h

281 PILATES MAT PAUSA PRANZO**Chiara Martignoni**

📅 2811 martedì 12.45-13.30 📅 2812 martedì 13.35-14.20

📅 2813 venerdì 12.45-13.30 📅 2814 venerdì 13.35-14.20

📅 20 lez. dal 29/09/26

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **160,00 €**

10,7 €/h

282 PILATES MAT SAN FERMO**Irina Lojnikova**

📅 2821 giovedì 18.00-19.00 📅 2822 giovedì 19.00-20.00

📅 20 lez. dal 24/09/26

📍 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 💰 **160,00 €**

8 €/h

283 PILATES PAUSA PRANZO**Elena Grillo**

🕒 martedì 13.05-13.50 📅 20 lez. dal 13/10/26

📍 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 💰 **160,00 €**

10,7 €/h

284 PILATES PAUSA PRANZO SAN FERMO**Marcella Sangiorgi**

🕒 giovedì 13.05-13.50 📅 20 lez. dal 08/10/26

📍 Circolo di San Fermo- via Pergine 2 💰 **160,00 €**

10,7 €/h

285 PILATES POSTURALE**Debora Ricci**

🕒 martedì 18.15-19.00 📅 20 lez. dal 22/09/26

📍 Circolo di San Fermo- via Pergine 2 💰 **120,00 €**

8 €/h

286 PILATES PRESTIGE

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

Viviana Arcangioli e Marco Clerici

📅 2861 lunedì 12.45-13.30 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2862 lunedì 13.30-14.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2863 martedì 18.00-18.45 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2864 martedì 18.45-19.30 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2865 martedì 19.30-20.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2866 martedì 20.15-21.00 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2867 mercoledì 7.15-8.00 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2868 mercoledì 8.30-9.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante

📅 2869 mercoledì 17.00-17.45 📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

📅 13 lez. dal 07/09/26 💰 **190,00 € sconti non applicabili**

19,5 €/h

287 PILATES SABATO**Elena Grillo**

sabato 11.00-11.45 20 lez. dal 10/10/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 160,00 €



10,7 €/h

288 PIZZICA PIZZICA

La pizzica salentina: espressione di una tradizione secolare che si perpetua di generazione in generazione attraverso una danza unica, rappresentativa, liberatoria e comunicativa.

Giuseppina Bani

lunedì 18.30-19.30 10 lez. dal 19/10/26

Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7 € 100,00 €



10 €/h

289 POSTURAL CON ATTREZZI

(Ginnastica salute e fitness.) Esercizi di ginnastica posturale con l'utilizzo di piccoli attrezzi: palla, bastone, elastici (portare elastici theraband da 180 cm).

Morena Giorgetti

2891 lunedì 14.45-15.30 2892 giovedì 13.30-14.15

20 lez. dal 14/09/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 90,00 €



6 €/h

290 POSTURAL CON PILATES

Una lezione specifica sulla postura, equilibrio e tonicità globale.

Morena Giorgetti

2901 martedì 12.45-13.30 Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

2902 martedì 17.45-18.30 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2903 mercoledì 13.30-14.15 Fondazione Rainoldi, Via Rainoldi 9

2904 mercoledì 19.00-19.45 Palestre ISISS

"F. Daverio" Via Giuliani

20 lez. dal 15/09/26 € 90,00 €



6 €/h

291 QIGONG

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

Lucia Cova

venerdì 19.00-20.00 15 lez. dal 02/10/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 130,00 €



8,7 €/h

292 STRETCH & TONE

Allenamento atto a migliorare tonicità e flessibilità muscolare.

Ivano Prandin

martedì 10.00-10.45 20 lez. dal 20/10/26

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



6 €/h

293 STRETCHING & MOBILITY

Routine dolce per sciogliere tensioni da scrivania: mobilità articolare, stretching attivo e tecniche di rilascio. Più agilità, meno rigidità.

Chiara Arrigoni

lunedì 19.45-20.30 20 lez. dal 21/09/26

Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Giuliani € 100,00 €



6,7 €/h

295 TAI CHI CHUAN - KUNG FU INTERNO

Meditazione in movimento, si indirizza all'essere umano nella sua totalità di corpo, respiro, psiche. Un mezzo per ritrovare un'armonia interiore profonda.

Luca Trabanelli

2951 martedì 18.15-19.45 2952 mercoledì 18.15-19.45

15 lez. dal 08/09/26

Circolo di Casbeno, via Milazzo 35 € 160,00 €



7,1 €/h

294 TAI CHI CHUAN

Arte marziale dal movimento lento e continuo che ispira i suoi movimenti al concetto di Yin Yang. La sua particolare postura consente il corretto e naturale scorrimento del Qi, offrendo quindi un mezzo per ritrovare armonia e benessere.

 **Lucia Cova**

2941 lunedì 18.00-19.30 INTERMEDIO

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

2942 martedì 17.45-19.15

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

2943 martedì 19.30-21.00

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

2944 mercoledì 16.30-18.00

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

 15 lez. dal 05/10/26 € **160,00 €**

**296 TAI CHI CHUAN E POSTURA - MATTINO**

 **Barbara Malinverno**

 giovedì 10.00-11.00  15 lez. dal 01/10/26

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

**297 TAI CHI CHUAN PAUSA PRANZO**

 **Lucia Cova**

2971 lunedì 13.00-14.00 **2972** mercoledì 13.00-14.00

 15 lez. dal 05/10/26

 Multisala Impero Varese - via Bernascone 13 € **110,00 €**

**298 TANGO - TECNICA FEMMINILE**

Stage dedicato alle donne che desiderano migliorare la propria tecnica nel Tango Argentino, lavorando su eleganza, postura, equilibrio, camminata, musicalità e consapevolezza del movimento. Verranno approfonditi dettagli tecnici e stilistici fondamentali per rendere il ballo più armonioso, femminile ed espressivo, aiutando ogni partecipante a sentirsi più sicura e naturale nella danza.

 **Barbara Tomasina**

 domenica 11.00-12.00  1 lez. il 13/09/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **20,00 €**

**299 TANGO ARGENTINO**

Iscrizione in coppia consigliata, per iscrizioni singole contattare la segreteria.

 **Andrea Baccaro y Barbara Tomasina**

2991 PRINCIPIANTI lunedì 21.00-22.00

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

2992 PRINCIPIANTI mercoledì 20.00-21.00

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

2993 INTERMEDIO mercoledì 21.00-22.00

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

 12 lez. dal 14/10/26 € **125,00 €**

**303 TONE UP**

Un corso dinamico per tonificare il corpo, migliorare la resistenza e aumentare il benessere fisico attraverso esercizi mirati e adatti a diversi livelli di allenamento.

 **Ivano Prandin**

 lunedì 9.15-10.00  20 lez. dal 19/10/26

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

**300 TENNIS TAVOLO**

Per imparare il tennis tavolo divertendosi: l'obiettivo è sviluppare coordinazione, riflessi e precisione, perfezionando la tecnica di gioco attraverso esercizi e partite, in un ambiente stimolante e coinvolgente.

 sabato 8.00-10.00  10 lez. dal 17/10/26

 Centro sportivo via T. Anselmi - Vedano Olona € **85,00 €**



304 TOTAL BODY

(Ginnastica Fitness.) Un allenamento completo per rafforzare e tonificare tutto il corpo, migliorando forza, resistenza e forma fisica.

 **Morena Giorgetti**

 mercoledì 18.15-19.00  20 lez. dal 16/09/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani € **90,00 €**



6 €/h

305 TOTAL BODY

 **Chiara Arrigoni**

 mercoledì 12.45-13.30  20 lez. dal 16/09/26

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



6 €/h

306 VIDEODANCE

Coreografie famose o create ad hoc come quelle dei videoclip musicali. Passi di diversi stili di danza, hip hop, Dancehall, reggaeton, e tanti altri.

 **Eleonora Tredici**

 mercoledì 19.00-20.00  20 lez. dal 23/09/26

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



5 €/h

307 YOGA AL FEMMINILE

Corso di yoga al femminile, con esercizi per il pavimento pelvico.

 **Mariagrazia Marino**

 martedì 18.00-19.00  15 lez. dal 20/10/26

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



8,7 €/h

308 YOGA CLASSICO - SABATO MATTINA

Nello yoga classico si vuole lavorare allo sviluppo delle tecniche base di respirazione e di propriocizione del corpo.

 **Jessica Berardi**

 sabato 9.40-10.40  20 lez. dal 17/10/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **150,00 €**



7,5 €/h

309 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.

 **Cristina Pesaro**

 giovedì 19.00-20.00  18 lez. dal 15/10/26

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



7,5 €/h

310 YOGA FLOW VINYASA

 **Mariagrazia Marino**

 martedì 19.00-20.00  15 lez. dal 15/10/26

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



8,7 €/h

311 HATHA YOGA

 **Cristina Pesaro**

 giovedì 18.00-19.00  18 lez. dal 01/10/26

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



7,5 €/h

312 YOGA IN GRAVIDANZA

Corso adatto dal secondo trimestre di gravidanza in poi.

 **Jessica Berardi**

3121 lunedì 18.00-19.00 **3122** giovedì 10.30-11.30

 10 lez. dal 15/10/26

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



9 €/h

313 YOGA MATTINO PRESTO**Mariagrazia Marino**

🕒 giovedì 7.00-8.00 📅 20 lez. dal 22/10/26

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

314 YOGA MATTINO SAN FERMO**Antonietta Cimino**

🕒 giovedì 11.30-12.30 📅 20 lez. dal 15/10/26

📍 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

315 YOGA PER IL MAL DI SCHIENA

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

Mariagrazia Marino**3151** lunedì 17.00-18.00 📍 Sala del sole - Via Garibaldi 22**3152** venerdì 17.30-18.30 📍 Sala corsi p.za Repubblica 9📅 20 lez. dal 19/10/26 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

316 YOGA PER TUTTI

La scuola di yoga di Adalberto Zappalà.

Adalberto Zappalà**3161** lunedì 18.30-19.30 **3162** lunedì 19.40-20.40

📅 20 lez. dal 21/09/26

📍 Oratorio di Avigno, via Astico 14 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

317 YOGA PER TUTTI**ONLINE****Adalberto Zappalà**

🕒 venerdì 17.45-18.45 📅 20 lez. dal 02/10/26

📍 Corso online 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

318 YOGA PER TUTTI CENTRO**Giovanna Ciano**

🕒 martedì 19.00-20.00 📅 20 lez. dal 13/10/26

📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

319 YOGA PER TUTTI SAN FERMO**Annarita Ferrauto****3191** lunedì 17.20-18.20 **3192** mercoledì 17.45-18.45**3193** venerdì 18.30-19.30 📅 20 lez. dal 02/10/26📍 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 💰 **150,00 €**

7,5 €/h

320 YOGA POST PARTO - RECUPERA LA FORMA

In questo corso si lavora sul corpo per ritrovare l'equilibrio psico-fisico della neo mamma. Lavoro sul pavimento pelvico. Adatto dai 40 giorni post parto.

Jessica Berardi

🕒 giovedì 9.30-10.30 📅 12 lez. dal 15/10/26

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

8,3 €/h

321 ZUMBA - FITNESS COREOGRAFICO

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

Elena Giuffrida**3211** lunedì 18.15-19.00 📍 Palestrine ISSS "F. Daverio" Via Giuliani**3212** giovedì 19.15-20.00 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9📅 20 lez. dal 22/10/26 💰 **110,00 €**

7,3 €/h



COMUNE DI

ALBIZZATE

323 G.A.G. (ALBIZZATE)

Maria Giovanna Ferlini

martedì 19.15-20.00 20 lez. dal 22/09/26

Sala Arancione del Comune - p.za IV Novembre 2 € 90,00 €



324 G.A.G. (ALBIZZATE)

Maria Giovanna Ferlini

giovedì 19.15-20.00 20 lez. dal 24/09/26

Sala Arancione del Comune - p.za IV Novembre 2 € 90,00 €



325 POSTURAL PILATES (ALBIZZATE)

Maria Giovanna Ferlini

3251 martedì 20.00-20.45 **3252** giovedì 18.30-19.15

20 lez. dal 22/09/26

Sala Arancione del Comune - p.za IV Novembre 2 € 160,00 €



COMUNE DI

ANGERA

328 INGLESE KIDS (ANGERA)

Martina Rossini

lunedì 17.30-19.00 20 lez. dal 05/10/26

Biblioteca di Angera, Via dei Mille 5 € 130,00 €



329 SPAGNOLO DA ZERO (ANGERA)

Filippo Croci

giovedì 19.00-20.30 20 lez. dal 08/10/26

Biblioteca di Angera, Via dei Mille 5 € 130,00 €



330 YOGA ANGERA (ANGERA)

Tanja Accantelli

martedì 18.00-19.00 20 lez. dal 15/09/26

Biblioteca di Angera, Via dei Mille 5 € 150,00 €



COMUNE DI

ARCISATE

332 INGLESE CONVERSAZIONE B1 (ARCISATE)

Margaret Hird

lunedì 18.00-19.30 12 lez. dal 05/10/26

Sala Multiuso - via Roma 2 € 120,00 €



333 ZUMBA (ARCISATE)

Simona Italiano

3331 martedì 20.00-21.00

3332 giovedì 20.00-21.00 20 lez. dal 15/09/26

Palestra comunale Schwarz - via Schwarz 2 € 110,00 €





COMUNE DI

BESNATE

335 UNIVERSI FEMMINILI (BESNATE)

L'amore è rispetto e non violenza. Libera interpretazione dal libro di Monica Guerritore "Quel che so di lei". Incontro gratuito.

Silvana Magnani

giovedì 20.45 - 22.30 1 lez. il 19/11/26

Cinema Incontro - via Paolo Rosa 5



336 PILATES MAT (BESNATE)

(Ginnastica per la salute.)

Elisa Da Pra

3361 martedì 18.15-19.00 **3362** martedì 19.00-19.45

20 lez. dal 06/10/26

Pal. Sc. Elem. Via Don Angelo Molteni 5 **160,00 €**



337 YOGA PER TUTTI (BESNATE)

Cristina Provera

mercoledì 19.00-20.00 20 lez. dal 23/09/26

Scuola Materna Paolo VI - via P. Rosa 9 **150,00 €**



COMUNE DI

BESOZZO

339 INGLESE 0.5+ PER VIAGGIARE (BESOZZO)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

Laura Ferrarini

mercoledì 19.00-20.30 20 lez. dal 07/10/26

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 **190,00 €**



340 INGLESE 2 (A2) (BESOZZO)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

Roberto Fontana

lunedì 20.15-21.15 15 lez. dal 21/09/26

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 **220,00 €**



341 INGLESE 2.5 (A2-B1) (BESOZZO)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

Roberto Fontana

lunedì 18.30-20.00 20 lez. dal 21/09/26

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 **200,00 €**



343 INGLESE PER TURISMO E ACCOGLIENZA (BESOZZO)

Un corso di inglese pensato per chi lavora nel turismo, nell'ospitalità e nell'accoglienza. Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI).

Laura Ferrarini

martedì 19.00-20.30 20 lez. dal 06/10/26

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



344 TEDESCO BASE PER TURNISTI (BESOZZO)

Sarà possibile recuperare comodamente attraverso la registrazione

Laura Ferrarini

martedì 20.30-22.00 20 lez. dal 06/10/26

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



345 SCACCHI (BESOZZO)

 **Roberto Fontana**

 mercoledì 17.30-19.00  8 lez. dal 07/10/26

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12  **80,00 €**



346 PILATES MATTINA (BESOZZO)

 **Patrizia Dialuce**

 giovedì 9.30-10.15  20 lez. dal 15/10/26

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12  **160,00 €**



347 YOGA DINAMICO (BESOZZO)

Partendo dai principi e posizioni fondamentali dello Hatha Yoga, utilizzeremo il corpo in modo attivo ricercando sincronizzazione fra respiro e movimento.

 **Chiara Polce**

 giovedì 19.50-20.50  20 lez. dal 08/10/26

 Centro Divers'età, via Zangrilli 12  **150,00 €**



COMUNE DI

BIANDRONNO

349 INGLESE 1 (A1-A2) (BIANDRONNO)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Roberto Fontana**

 martedì 19.45-21.15  20 lez. dal 22/09/26

 Centro Anziani Via V. Veneto  **190,00 €**



350 INGLESE KIDS (BIANDRONNO)

 **Roberto Fontana**

 martedì 16.30-17.30  20 lez. dal 06/10/26

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



351 G.A.G (BIANDRONNO)

 **Tanja Accantelli**

 giovedì 19.30-20.15  20 lez. dal 10/09/26

 Centro Anziani Via V. Veneto  **90,00 €**



352 POSTURAL STRETCH (BIANDRONNO)

Migliorare la postura attraverso l'ausilio di un allungamento muscolare mirato e a tempo di musica.

 **Tanja Accantelli**

 **3521** lunedì 18.45-19.30  **3522** martedì 9.00-9.45

 **3523** mercoledì 18.45-19.30  **3524** venerdì 9.00-9.45

 20 lez. dal 07/09/26

 Centro Anziani Via V. Veneto  **90,00 €**



353 TOTAL BODY (BIANDRONNO)

 **Tanja Accantelli**

 giovedì 18.45-19.30  20 lez. dal 24/09/26

 Centro Anziani Via V. Veneto  **90,00 €**



354 YOGAFIT (BIANDRONNO)

Lo yogafit è un attività che unisce il classico yoga alla tonificazione del corpo.

 **Tanja Accantelli**

 mercoledì 18.00-18.45  20 lez. dal 09/09/26

 Centro Anziani Via V. Veneto  **150,00 €**





COMUNE DI

BODIO LOMNAGO

356 PILATES MAT (BODIO LOMNAGO)

Chiara Martignoni

3561 martedì 18.00-18.45 **3562** martedì 18.45-19.30

3563 martedì 19.30-20.15 20 lez. dal 29/09/26

Pal. Comunale - Piazza Ossola € 160,00 €



COMUNE DI

BRUNELLO

359 INGLESE DA ZERO (BRUNELLO)

Peggy Berthier

lunedì 15.00-16.30 20 lez. dal 05/10/26

Sala Blu, via dei Pré 2 € 130,00 €



360 PILATES (BRUNELLO)

Luca Orlandini

3601 lunedì 18.15-19.00 **3602** mercoledì 19.30-20.15

20 lez. dal 05/10/26

Sala Gialla, via Verdi 21 € 160,00 €



361 YOGA PER TUTTI (BRUNELLO)

Patrizia Giampiccolo

mercoledì 18.15-19.15 20 lez. dal 07/10/26

Sala Gialla, via Verdi 21 € 150,00 €



COMUNE DI

BUGUGGIATE

363 INGLESE 2 +60 (A2/B1) (BUGUGGIATE)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

Monika Takacs

lunedì e giovedì 9.30-11.00 40 lez. dal 05/10/26

Centro di Aggregazione Ubuntu - via Cavour € 260,00 €



364 SMARTPHONE +60 (BUGUGGIATE)

Cesare Montorfano

lunedì 15.00-16.30 10 lez. dal 05/10/26

Centro di Aggregazione Ubuntu - via Cavour € 125,00 €



COMUNE DI

CANTELO

366 PILATES (GAGGIOLO)

Denise Pagano

3661 martedì 17.30-18.15 **3662** martedì 18.15-19.00

20 lez. dal 06/10/26

Piazzale Dogane 1, Gaggiolo € 160,00 €



Bodio L. Brunello Buguggiate Cantello



COMUNE DI

CASCIAGO

368 CORSO A ROTAZIONE (CASCIAGO)

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

Chiara Arrigoni

mercoledì 19.45-20.30 20 lez. dal 16/09/26

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 90,00 €



369 G.A.G. (CASCIAGO)

Marica Rinaldi

martedì 19.45-20.30 20 lez. dal 29/09/26

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 90,00 €



370 GINNASTICA MANTENIMENTO (CASCIAGO)

Chiara Arrigoni

mercoledì 18.10-19.00 20 lez. dal 16/09/26

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 90,00 €



371 PILATES MAT (CASCIAGO)

3711 martedì 19.00-19.45 Marica Rinaldi

3712 mercoledì 19.00-19.45 Chiara Arrigoni

3713 venerdì 18.30-19.30 Irina Lojnikova

20 lez. dal 16/09/26

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 160,00 €



372 SLIMMER FITTER BETTER (CASCIAGO)

(Ginnastica Fitness.) Brucia tutte le calorie in eccesso e dimagrisci divertendoti a tempo di musica.

Carmelo Giunta

3721 lunedì 18.15-19.00 **3722** giovedì 18.30-19.15

20 lez. dal 01/10/26

Pal. Sc. Prim. A. Manzoni, via Verdi 1 € 90,00 €



373 YOGA PER TUTTI (CASCIAGO)

Melanie Zanzi

venerdì 17.15-18.15 20 lez. dal 09/10/26

Oratorio di Casciago, Via Dell'acqua 6 € 150,00 €



COMUNE DI

CASTIGLIONE OLONA

375 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (CASTIGLIONE OL.)

Corso dedicato alla conoscenza di tutto quello che è d' ostacolo alla propria pace interiore e rilassamento, praticando varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza. Argomenti teorici trattati: linguaggio non verbale, comunicazione empatica, giudice interiore, risonanza emozionale. Date incontri: 7-14-21 ott; 4-18 nov; 2 dic.

Massimiliano Moschella

mercoledì 19.30-21.30 6 lez. dal 07/10/26

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



374 PILATES (CASTIGLIONE OLONA)

 **Carla Perucchini**

 mercoledì 18.30-19.15  20 lez. dal 07/10/26

 Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 160,00 €



376 POSTURAL STRETCH (CASTIGLIONE OLONA)

 **Irene Toniazzo**

 giovedì 20.15-21.00  20 lez. dal 01/10/26

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



377 SLIMMER FITTER BETTER (CASTIGLIONE OLONA)

Brucia le calorie in eccesso e dimagrisci a tempo di musica.

 **Beatrice De Melo Neves Lima**

 lunedì 19.30-20.15  20 lez. dal 28/09/26

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



378 STEP COREOGRAFICO (CASTIGLIONE OLONA)

 **Irene Toniazzo**

 giovedì 19.25-20.10  20 lez. dal 24/09/26

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



379 YOGA (CASTIGLIONE OLONA)

 **Carla Perucchini**

 lunedì 18.15-19.15  20 lez. dal 05/10/26

 Palestra scuola primaria, via Salvo D'Acquisto € 150,00 €



COMUNE DI

CITTIGLIO

384 INGLESE 0.5+ PER VIAGGIARE (CITTIGLIO)

Programma dettagliato sul sito (o clicca sul tasto APRI)

 **Laura Ferrarini**

 lunedì 19.00-20.30  20 lez. dal 19/10/26

 Sala Consiliare, via Provinciale 46 € 190,00 €



385 INGLESE CONVERSAZIONE (A2+) (CITTIGLIO)

 **Simone Lerche Nielsson**

 lunedì 17.30-19.00  20 lez. dal 05/10/26

 Sala Consiliare, via Provinciale 46 € 230,00 €



386 TEDESCO 1 (A1) (CITTIGLIO)

 **Laura Ferrarini**

 lunedì 20.30-22.00  20 lez. dal 05/10/26

 Sala Consiliare, via Provinciale 46 € 190,00 €



387 CORSO A ROTAZIONE (CITTIGLIO)

Total body, aero gag, circuit fitness.

 **Alida Ballarini**

 venerdì 19.00-19.45  20 lez. dal 02/10/26

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle Scuole 12 € 90,00 €



388 G.A.G. (CITTIGLIO)

 **Alida Ballarini**

 venerdì 18.15-19.00  20 lez. dal 02/10/26

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle Scuole 12 € 90,00 €



Castiglione Olona Cittiglio

389 GINNASTICA DOLCE (CITTIGLIO)

 **Alida Ballarini**

 venerdì 17.15-18.00  20 lez. dal 02/10/26

 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle Scuole 12 € 90,00 €



COMUNE DI

COCQUIO TREVISAGO

391 INGLESE DA ZERO (COCQUIO TREVISAGO)

 **Roberto Fontana**

 mercoledì 15.30-17.00  20 lez. dal 07/10/26

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



392 MAGLIA BASE (COCQUIO TREVISAGO)

Il corso nasce per approcciarsi ai primi punti della maglia per realizzare un piccolo progetto approfondendo tecniche basilari.

 **Erika Botti**

 lunedì 10.30-12.30  4 lez. dal 05/10/26

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



393 GINNASTICA SOFT (COCQUIO TREVISAGO)

 **Lorella Tonolli**

3931 lun. 17.30-18.15  Biblioteca - C.da Motto dei Grilli 30

3932 giov. 17.20-18.05  Oratorio, via Martiri Cristiani

 20 lez. dal 21/09/26 € 90,00 €



394 TAI CHI CHUAN (COCQUIO TREVISAGO)

Arte marziale cinese dal movimento lento e continuo che ispira i suoi movimenti al concetto filosofico di Yin Yang.

 **Lucia Cova**

3941 mercoledì 19.00-20.30 **3942** mercoledì 20.30-22.00

 15 lez. dal 07/10/26

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



395 TOTAL BODY (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro cardio intervallato da lavoro tonificante.

 **Lorella Tonolli**

3951 lun. 18.30-19.15  Biblioteca - C.da Motto dei Grilli 30

3952 giov. 18.15-19.00  Oratorio, via Martiri Cristiani

 20 lez. dal 21/09/26 € 90,00 €



COMUNE DI

CUASSO AL MONTE

399 CORSO A ROTAZIONE (CUASSO AL MONTE)

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

 **Carmelo Giunta**

 martedì 18.00-18.45  20 lez. dal 06/10/26

 Pal. sc. primaria Cavagnano, via Roma 99 € 90,00 €



400 ZUMBA GOLD (CUASSO AL MONTE)

 **Carmelo Giunta**

 martedì 18.45-19.30  20 lez. dal 06/10/26

 Pal. sc. primaria Cavagnano, via Roma 99 € 110,00 €





COMUNE DI CUVEGLIO

402 CINESE BASE (CUVEGLIO)

Mei Li Sun

venerdì 17.00-18.30 20 lez. dal 09/10/26

Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 € **160,00 €**



403 CALLIGRAFIA CINESE (CUVEGLIO)

Un corso per scoprire l'antica arte della calligrafia cinese, imparando a tracciare i caratteri con pennello e inchiostro attraverso gesti armoniosi e consapevoli.

Mei Li Sun

venerdì 15.30-17.00 5 lez. dal 06/11/26

Biblioteca Comunale - Via Asilo 12 € **65,00 €**



404 GINNASTICA DOLCE (CUVEGLIO)

Alida Ballarini

mercoledì 9.30-10.20 20 lez. dal 30/09/26

Sala Polivalente, Piazza Marconi 1 € **90,00 €**



405 YOGA PER TUTTI (CUVEGLIO)

Una forma di Hatha Yoga che, in assenza di patologie che compromettono significativamente la mobilità, è adatta a tutti.

Chiara Polce

mercoledì 19.00-20.00 20 lez. dal 07/10/26

Palestra Scuola Primaria - via Per Duno 1 € **150,00 €**



In convenzione con



Città di
GALLARATE

15 SCRIVERE IL CORTO... E I SUOI PRODOTTI

La base della scrittura creativa è il racconto breve. Metodo di lavoro per capire quello che c'è da capire. 3 incontri in 3 sedi diverse: Varese, Gallarate e Cocquio Trevisago. Consulta il sito o inquadra il codice qr per i dettagli.

Scuola Di Scrittura "Edizioni Il Cavedio"

2° incontro: sabato 3 ott. 15.00-16.15 3 lez. dal 24/09/26

2° incontro: HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE



18 VISITE GUIDATE: IL TICINO TRA NATURA, STORIA E ARTE

Centrale di Vizzola e spiagge del Ticino; Ponte di Oleggio e località Basei; Dal Ponte di Oleggio alla Castellana; Dalla spiaggia di Golasecca al Monsorino tombe dell'età del ferro.

Marco Guenzani

sabato 14.00-17.00 4 lez. dal 19/09/26

1° incontro p.za Parravicino - Lonate Pozzolo

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE



415 INFORMATICA BASE E INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Cesare Montorfano

venerdì 11.30-13.00 10 lez. dal 09/10/26

HIC - Biblioteca "L. Majno" - Via de Magri 1

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE



416 SMARTPHONE +60 (GALLARATE)**Cesare Montorfano**

venerdì 10.00-11.30 📅 10 lez. dal 09/10/26

📍 HIC - Biblioteca "L. Majno" - Via de Magri 1

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE**407 TEATRO - RECITAZIONE: PRIMI PASSI (GALLARATE)**

Un percorso per avvicinarsi al teatro, per chi vuole sperimentare per la prima volta le tecniche teatrali e accrescere le proprie capacità di comunicazione.

Enea Montini

martedì 19.30-22.00 📅 12 lez. dal 06/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **135,00 €**

4,5 €/h

409 FRANCESE DA ZERO (GALLARATE)**Vittorio Paolo Giuseppe Melotti**

mercoledì 21.00-22.30 📅 20 lez. dal 07/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **130,00 €**

4,3 €/h

408 FRANCESE (B1) (GALLARATE) 👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Vittorio Paolo Giuseppe Melotti

mercoledì 19.30-21.00 📅 10 lez. dal 14/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **190,00 €**

12,7 €/h

410 INGLESE DA ZERO +60 (GALLARATE)**Stefania Bogni**

mercoledì 16.30-18.00 📅 20 lez. dal 07/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **130,00 €**

4,3 €/h

411 INGLESE 0.5 +60 (GALLARATE) 👥**Stefania Bogni**

mercoledì 18.00-19.30 📅 20 lez. dal 07/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **170,00 €**

5,7 €/h

412 INGLESE 1 +60 (GALLARATE) 👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Roberta Tiziani

martedì 17.30-19.00 📅 20 lez. dal 06/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **190,00 €**

6,3 €/h

413 SPAGNOLO 2 (A2) (GALLARATE) 👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Mariano Pascual Losa

lunedì 20.30-22.00 📅 20 lez. dal 05/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **190,00 €**

6,3 €/h

414 SPAGNOLO 3 (B1.1) (GALLARATE) 👥

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Mariano Pascual Losa

lunedì 19.00-20.30 📅 20 lez. dal 05/10/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 € **170,00 €**

5,7 €/h

417 ALIMENTI, PIANTE OFFICINALI E MEDICINA CINESE

Migliorare il proprio benessere attraverso l'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

sabato 16.30-18.00 📅 8 lez. dal 10/10/26

📍 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **95,00 €**

7,9 €/h

418 IRIDOLOGIA: BENESSERE NEI TUOI OCCHI

Corso teorico-pratico alla scoperta dell'Iridologia, antica disciplina che, attraverso l'analisi dell'iride, consente di mappare il corpo umano con tecniche d'indagine precise e subito applicabili, interpretando l'occhio come un vero e proprio archivio per comprendere e migliorare il benessere della persona.

 **Chiara Erika Misin**

 sabato 9.30-13.30  2 lez. dal 03/10/26

 Biblioteca Civica "L. Majno" - Gallarate € **90,00 €**



11,2 €/h

419 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (GALLARATE)

Conoscere tutto ciò che è d'ostacolo alla propria pace interiore, praticando varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza. Argomenti teorici trattati: linguaggio non verbale, comunicazione empatica, giudice interiore, risonanza emozionale. Date incontri: 5-12-19 ott; 2-16-30 nov.

 **Massimiliano Moschella**

 lunedì 19.30-21.30  6 lez. dal 05/10/26

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



7,5 €/h

420 TAGLIO E CUCITO (GALLARATE)

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. Portare macchina da cucire.

 **Grazia D'Alessio**

 sabato 9.30-12.30  12 lez. dal 17/10/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **160,00 €**



4,4 €/h

421 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**

 **4211** mercoledì 20.15-21.00  Pal. Moriggia, via Gramsci

 **4212** giovedì 18.45-19.30  Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

 20 lez. dal 07/10/26 € **90,00 €**



6 €/h

422 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. Ampliare la respirazione e tonificare i tessuti muscolari.

 **Francesco Delle Fave**

 venerdì 19.30-20.45  12 lez. dal 09/10/26

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



6 €/h

423 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE

 **Lucia Milazzo**

 venerdì 13.15-14.00  20 lez. dal 18/09/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **90,00 €**



6 €/h

424 OFFICE GYM (GALLARATE)

Per chi passa molte ore seduto. Esercizi semplici ed efficaci per alleviare tensioni e dolori a schiena e cervicale, da fare sulla sedia o in ufficio. Ritrova il benessere nella tua routine quotidiana con movimenti facili da replicare ovunque.

 **Lucia Milazzo**

 mercoledì 13.15-14.00  20 lez. dal 16/09/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **90,00 €**



6 €/h

425 PILATES MAT (GALLARATE)

 **Elisa Da Pra**

 **4251** mercoledì 19.30-20.15  Pal. Moriggia, via Gramsci

 **4252** giovedì 19.30-20.15  Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

 20 lez. dal 07/10/26 € **160,00 €**



10,7 €/h

426 PILATES MATWORK PAUSA PRANZO (GALLARATE)**Maria Giovanna Ferlini**

🕒 lunedì 13.45-14.30 📅 20 lez. dal 21/09/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 € 160,00 €



10,7 €/h

427 TOTAL BODY +50 (GALLARATE)

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

Evelyn Elizabeth Nicolalde Proano

🕒 venerdì 18.45-19.30 📅 20 lez. dal 09/10/26

📍 Pal. Crenna - via Gulli 💰 € 90,00 €



6 €/h

428 YOGA PAUSA PRANZO (GALLARATE)

(Ginnastica per la salute)

Maria Giovanna Ferlini

🕒 lunedì 12.45-13.45 📅 20 lez. dal 21/09/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 € 150,00 €



7,5 €/h



COMUNE DI

GALLIATE LOMBARDO**430 PILATES (GALLIATE LOMBARDO)****Chiara Martignoni**

4301 mercoledì 18.00-18.45 4302 mercoledì 18.45-19.30

4303 mercoledì 19.30-20.15 📅 20 lez. dal 30/09/26

📍 Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 💰 € 160,00 €

**431 YOGA PER TUTTI (GALLIATE LOMBARDO)****Serena Camere**

🕒 lunedì 18.30-19.30 📅 20 lez. dal 05/10/26

📍 Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 💰 € 150,00 €



COMUNE DI

GAVIRATE**433 HYBRID WORKOUT (GAVIRATE)**

(Ginnastica Fitness.) Correre sul lungolago di Gavirate, intervallando la corsa con circuiti di forza con utilizzo di elastici, kettlebell o bodyweight e circuiti mobilità.

Susanna Clerici

4331 lunedì 20.30-21.15 4332 giovedì 20.30-21.15

📅 20 lez. dal 24/09/26 📍 Parco Folaga Allegra - lungolago Isola Virginia 8 - in caso di pioggia Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14

💰 € 100,00 €

**434 PILATES & MORE (GAVIRATE)**

I benefici del pilates, la connessione con il respiro e il lavoro sulla muscolatura più profonda associati al lavoro sulla fascia (tessuto connettivo).

Susanna Clerici

🕒 lunedì 19.45-20.30 📅 20 lez. dal 21/09/26

📍 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 💰 € 160,00 €

**435 PILATES MAT (GAVIRATE)****Elena Grillo**

🕒 mercoledì 19.45-20.30 📅 20 lez. dal 23/09/26

📍 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 💰 € 160,00 €



436 VAYUS FLOW (GAVIRATE)

(Ginnastica per la salute.) Approccio che fonde gli aspetti energetici dello Yoga con l'anatomia esperienziale come via per accedere a una longevità felice.

 **Susanna Clerici**

 giovedì 19.45-20.30  20 lez. dal 24/09/26

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14  **160,00 €**



COMUNE DI

GAZZADA SCHIANNO

438 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).

 **Silena Ferragutti**

 **4381** martedì 19.30-20.00  **4382** venerdì 19.30-20.00

 20 lez. dal 22/09/26

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



439 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  50 lez. dal 14/09/26

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37  **180,00 €**



440 CARDIO SCULPT (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) Allenamento ad alta carica energetica con intervalli che comprendono lavoro cardio e tonificazione.

 **Alida Ballarini**

 lunedì 19.45-20.30  25 lez. dal 14/09/26

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37  **110,00 €**



441 CORSO A ROTAZIONE (GAZZADA SCHIANNO)

Total Body, Aero gag, Circuit Fitness. Ogni settimana cambia tipologia di allenamento anche con utilizzo di step, elastici, pesetti).

 **Alida Ballarini**

 mercoledì 19.45-20.30  25 lez. dal 16/09/26

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37  **110,00 €**



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

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

 **Silena Ferragutti**

 **4421** martedì 18.45-19.30  **4422** martedì 20.00-20.45

 **4423** venerdì 18.45-19.30  **4424** venerdì 20.00-20.45

 20 lez. dal 22/09/26

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



443 GINNASTICA DI MANTENIMENTO/POSTURALE

Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura.

 **4431** lunedì 18.00-18.45  Alida Ballarini

 **4432** martedì 18.00-18.45  Silena Ferragutti

 **4433** venerdì 18.00-18.45  Silena Ferragutti

 20 lez. dal 14/09/26  Pal. Keynes 2 via Morazzone 37

 **90,00 €**



444 PILATES MAT (GAZZADA SCHIANNO)

- 4441** lunedì 11.00-11.45 Elena Grillo
4442 lunedì 20.00-20.45 Elena Grillo
4443 mercoledì 11.15-12.00 Chiara Arrigoni
4444 mercoledì 18.25-19.10 Silena Ferragutti
4445 mercoledì 19.15-20.00 Silena Ferragutti
4446 mercoledì 20.00-20.45 Silena Ferragutti

20 lez. dal 21/09/26

Circolo Risorgimento, via Roma 59 € **160,00 €**



445 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.

- 4451** lunedì 19.30-20.15 Carmelo Giunta
4452 mercoledì 19.30-20.15 Berenice Tegtmeier

20 lez. dal 05/10/26

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



446 TOTAL BODY +50 (GAZZADA SCHIANNO)

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

Alida Ballarini

mercoledì 18.00-18.45 25 lez. dal 16/09/26

Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € **110,00 €**



COMUNE DI LUVINATE

450 AERO G.A.G. (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro aerobico e tonificante per addome-gambe-alutei.

Alida Ballarini

martedì 20.15-21.00 25 lez. dal 15/09/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € **110,00 €**



451 AERO STEP MIX (LUVINATE)

(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

4511 martedì 19.30-20.15 **4512** giovedì 19.30-20.15

25 lez. dal 15/09/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € **110,00 €**



452 CORSO A ROTAZIONE (LUVINATE)

Total Body, Aero gag, Circuit Fitness. Ogni settimana cambia tipologia di allenamento anche con utilizzo di step, elastici, pesetti)

Alida Ballarini

giovedì 20.15-21.00 25 lez. dal 17/09/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € **110,00 €**



453 GINNASTICA DOLCE (LUVINATE)

Alida Ballarini

4531 martedì 17.30-18.20 **4532** giovedì 17.30-18.20

25 lez. dal 15/09/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € **110,00 €**



454 GINNASTICA MANTENIMENTO (LUVINATE)

 **Alida Ballarini**

 martedì 18.30-19.15  25 lez. dal 15/09/26

 Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 110,00 €



455 TOTAL BODY +50 (LUVINATE)

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

 **Alida Ballarini**

 giovedì 18.30-19.15  25 lez. dal 17/09/26

 Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 110,00 €



456 YOGA PER TUTTI (LUVINATE)

 **Cristina Pesaro**

 martedì 21.00-22.00  20 lez. dal 06/10/26

 Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 150,00 €



COMUNE DI MALNATE

458 BALLA E TONIFICA (MALNATE)

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

 **Evelyn Elizabeth Nicolalde Proano**

 mercoledì 19.00-19.45  20 lez. dal 23/09/26

 Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € 110,00 €



459 CORSO A ROTAZIONE (MALNATE)

(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  20 lez. dal 05/10/26

 Palestrina, via Libia 4 € 90,00 €



460 G.A.G. TOTAL BODY (MALNATE)

 **Evelyn Elizabeth Nicolalde Proano**

 mercoledì 19.45-20.30  20 lez. dal 23/09/26

 Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € 90,00 €



461 PILATES MAT (MALNATE)

 **Elisa Da Pra**

 lunedì 18.30-19.15  20 lez. dal 05/10/26

 Palestrina, via Libia 4 € 160,00 €



462 POSTURAL STRETCH (MALNATE)

(Ginnastica per la salute.) Migliorare la postura fisica attraverso l'ausilio di un allungamento muscolare mirato e a tempo di musica.

 **Irene Toniazio**

4621 martedì 18.00-18.45 **4622** martedì 18.45-19.30

 20 lez. dal 22/09/26

 Palestrina, via Libia 4 € 90,00 €



463 TOTAL BODY TONE (MALNATE)

(Ginnastica Fitness.) Rassodare gambe, addominali, glutei. Portare il tappetino e due pesetti da 1 kg.

 **Irene Toniazio**

 martedì 19.30-20.15  20 lez. dal 22/09/26

 Palestrina, via Libia 4 € 90,00 €



464 YOGA PER TUTTI (MALNATE)

(Ginnastica per la salute)

 **Francesco Battipede**

 mercoledì 18.00-18.55  20 lez. dal 23/09/26

 Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1  **150,00 €**



COMUNE DI MERCALLO

466 DIFESA PERSONALE (MERCALLO)

Un corso pratico per imparare tecniche semplici ed efficaci di difesa personale, utili a riconoscere situazioni di pericolo, prevenire i rischi e reagire con maggiore sicurezza.

 **Patrizio Gaccione**

 giovedì 20.20-21.05  20 lez. dal 08/10/26

 Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97  **140,00 €**



467 G.A.G. - TOTAL BODY (MERCALLO)

(Ginnastica Fitness.)

 **Silena Ferragutti**

 lunedì 19.45-20.30  20 lez. dal 21/09/26

 Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97  **90,00 €**



468 GINNASTICA FUNZIONALE (MERCALLO)

(Ginnastica Fitness.) Un corso completo e dinamico per migliorare forza, resistenza, equilibrio, coordinazione e mobilità attraverso esercizi che riproducono i movimenti naturali della vita quotidiana.

 **Patrizio Gaccione**

 giovedì 19.35-20.20  20 lez. dal 08/10/26

 Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97  **90,00 €**



469 GINNASTICA POSTURALE (MERCALLO)

Un corso pensato per migliorare la postura, la mobilità e la consapevolezza del proprio corpo attraverso esercizi dolci, controllati e mirati.

 **Patrizio Gaccione**

 giovedì 18.45-19.30  20 lez. dal 08/10/26

 Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97  **110,00 €**



470 PILATES MAT (MERCALLO)

 **Silena Ferragutti**

4701 lunedì 18.15-19.00 **4702** lunedì 19.00-19.45

 20 lez. dal 21/09/26  Sala polivalente  **160,00 €**

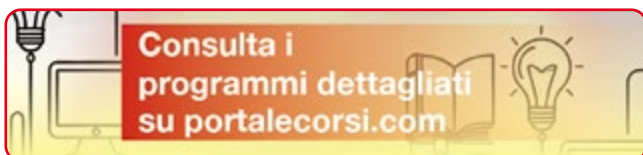


471 YOGA PER TUTTI (MERCALLO)

 **Teresa Netti**

4711 mercoledì 19.00-20.00 **4712** mercoledì 20.00-21.00

 20 lez. dal 30/09/26  Sala polivalente  **150,00 €**





COMUNE DI

PORTO CERESIO

473 INGLESE KIDS 3-7 ANNI (PORTO CERESIO)

Caterina Prinzivalli

mercoledì 15.30-16.15 20 lez. dal 30/09/26

Biblioteca Porto Ceresio, Piazzale Luraschi € **130,00 €**



APRI



COMUNE DI

SUMIRAGO

475 POSTURAL PILATES MATWORK (SUMIRAGO)

Maria Giovanna Ferlini

lunedì 20.00-20.45 20 lez. dal 21/09/26

Pal. Scuola Manzoni - via Carducci 7 € **160,00 €**



APRI



COMUNE DI

TRAVEDONA MONATE

477 G.A.G. (TRAVEDONA MONATE)

(Ginnastica Fitness.) 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 20 lez. dal 09/09/26

Scuola primaria, via Don Sturzo 204 € **90,00 €**



APRI

478 TOTAL BODY WORKOUT (TRAVEDONA MONATE)

(Ginnastica Fitness.) Allenamento aerobico (senza coreografie) mirato a migliorare la funzionalità cardiovascolare e tonificare tutto il corpo. Adatto sia a uomini che a donne.

Tanja Accantelli

lunedì 20.00-20.45 20 lez. dal 07/09/26

Scuola primaria, via Don Sturzo 204 € **90,00 €**



APRI

EDIZIONI IL CAVEDIO

CASA EDITRICE E SERVIZI EDITORIALI

**HAI UN
LIBRO**

NEL

CASSETTO?

PUBBLICA CON NOI

edizioni1997@ilcavedio.it

Porto Ceresio Sumirago Travedona Monate



Il Cavedio



**PORTALE
CORSI**

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997



COMUNE DI
ALBIZZATE



COMUNE DI
ANGERA



COMUNE DI
ARCISATE



COMUNE DI
BODIO LOMNAGO



COMUNE DI
BESNATE



COMUNE DI
BESOZZO



COMUNE DI
BIANDRONNO



COMUNE DI
BRUNELLO



COMUNE DI
BUGUGGIATE



COMUNE DI
CASCIAGO



COMUNE DI
CASTIGLIONE OLONA



COMUNE DI
CITTIGLIO



COMUNE DI
COCQUIO-TREVISAGO



COMUNE DI
CUASSO AL MONTE



COMUNE DI
CUVEGLIO



COMUNE DI
GALLIATE LOMBARDO



COMUNE DI
GAVIRATE



COMUNE DI
GAZZADA SCHIANNO



COMUNE DI
LUVINATE



COMUNE DI
MALNATE



COMUNE DI
MERCALLO



COMUNE DI
PORTO CERESIO



COMUNE DI
SUMIRAGO



COMUNE DI
TRAVEDONA MONATE

In convenzione con

