



Il Cavedio



**PORTALE
CORSI**

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997

Entra in un mondo di corsi



Primavera 2026

www.portalecorsi.com

Nuovo ufficio! Via Carrobbio 8 Varese



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



@cavedionews



@ilcavedio.corsivarese



Il Cavedio Corsi Varese



Regolamento

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



Sconti

Sconto del 15% per:

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

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

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



Crediti

Scopri le offerte dove usare i tuoi crediti

www.portalecorsi.com/CredVetrina.aspx



Nessun costo extra

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



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

Dal 3 al 6 aprile, 25 aprile, 1 maggio, 2 giugno.



Calendario dei corsi

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



Programmi dei corsi

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



Disdette

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



Certificati medici

Per partecipare ad un corso sportivo è obbligatorio presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità. Il CAVEDIO 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 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**

 sabato 10.00-12.00  5 lez. dal 07/03/26

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



2 CHI HA PAURA DELL'ARTE CONTEMPORANEA

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

 **Ermanno Cristini e Roberto Pugina**

 martedì 20.35-22.35  6 lez. dal 21/04/26

 Via Sacco 14



3 DENTRO LA SCRITTURA

Grafologia in età evolutiva e protezione del minore. Incontro dedicato alla scrittura di bambini e adolescenti, letta con uno sguardo integrato: grafologico-educativo e giuridico-criminologico.

 **Felice Forgione e Mariagrazia Lombardi**

 venerdì 18.00-20.00  1 lez. il 10/04/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30



4 HIRUDOTERAPIA: L'USO DELLE SANGUISUGHE

Pratica tradizionale dall'antichissima storia, l'uso delle sanguisughe medicinali viene oggi riscoperto. Funzionamento biologico delle sanguisughe, i loro impieghi documentati 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.

 **Maurizia Bonetti**

 venerdì 20.30-22.30  1 lez. il 06/03/26

 Via Sacco 14



5 FOREST BATHING

Il Forest Bathing è una camminata lenta e guidata nella natura, arricchita da semplici 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. Il corso è aperto a tutti, senza alcuna esperienza richiesta.

 **Cristina Galli**

 domenica 10.00-12.00  1 lez. l'8/03/26

 Percorso del sole e della luna - P.zzale di viale Europa (Agra)



6 GEMINUS KARMA: LETTURA E COMMENTO DI SILVIO RAFFO

Si consiglia di leggere il romanzo Geminus Karma di Silvio Raffo prima di partecipare alla lezione.

 **Silvio Raffo**

 giovedì 15.30-18.00  1 lez. il 12/03/26

 Multisala Impero Varese - via Bernascone 13



culturali

7 GENESI DEL ROMANZO NELLA NARRATIVA MODERNA

Come nasce e quali orientamenti ha un romanzo nell'ambito della cultura del '900.

 **Silvio Raffo**

 giovedì 15.30-18.00  1 lez. il 26/02/26

 Multisala Impero Varese - via Bernascone 13



8 GRUPPO DI LETTURA: DONNE PROTAGONISTE

Tre figure femminili raccontate da autori diversi. La discussione sul romanzo trattato sarà accompagnata da una breve introduzione sugli autori scelti, le loro opere e il loro tempo. Per il primo incontro leggere il romanzo Amabili resti di Alice Sebold. Un incontro al mese: 14 marzo, 11 aprile, 16 maggio.

 **A. Borghi, A. Confalonieri, A. Stifani**

 sabato 14.30-16.00  3 lez. dal 14/03/26

 Via Sacco 14



9 IL DE RERUM NATURA DI LUCREZIO

Un viaggio attraverso le pagine del poema di Lucrezio per scoprirne la straordinaria modernità: un'indagine razionale sulla "natura delle cose" che, seguendo i principi della filosofia epicurea, si propone di liberare l'uomo da superstizioni e ancestrali paure e dà vita ad una delle più affascinanti avventure della mente umana.

 **Massimo Martini**

 mercoledì 20.30-22.00  6 lez. dal 15/04/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30



10 ITINERARTE: VIVERE IL VARESOTTO TRA I SUOI TESORI

Ricognizione viva e appassionata del patrimonio culturale del Varesotto. Attraverso sette itinerari tematici — archeologia e scienze, arte medievale e moderna, arte contemporanea e architettura, collezioni specialistiche ed ecomusei, dimore storiche, paesi dipinti, musei industriali — il corso offrirà una mappa ragionata del territorio, mettendo in luce la ricchezza delle istituzioni pubbliche e l'unicità dei patrimoni privati.

 **Debora Ferrari**

 mercoledì 16.00-18.00  6 lez. dal 11/03/26

 Piccola England, via Stadio 38



11 LA VARESE PERDUTA DELLA BELLA EPOQUE

Un discorso sulla città a cavallo di fine '800, attraverso il ricordo dei luoghi della socialità del passato e il racconto della storia civica comune.

 **Angela Borghi e Annarosa Confalonieri**

 sabato 16.00-17.30  3 lez. dal 14/03/26

 Via Sacco 14



12 LE GRANDI BATTAGLIE CHE HANNO FATTO LA STORIA

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

 **Michele Ceres**

 lunedì 19.00-20.30  4 lez. dal 02/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30



13 OPERA LIRICA: L'OPERA ESTERA

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

 **Claire Nesti**

 lunedì 16.00-18.00  5 lez. dal 09/03/26

 Via Sacco 14



14 OPERA LIRICA: OTELLO E MANON LESCAUT

Approfondimento di due opere. Analisi critica e compositiva, lettura del libretto e ascolto.

 **Claire Nesti**

 lunedì 19.00-21.00  4 lez. dal 13/04/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30



15 SCRITTURA CREATIVA: DAL RACCONTO BREVE AL ROMANZO

Metodo e tecnica per capire quello che c'è da capire. Due libri in omaggio.

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

 giovedì 19.00-20.30  3 lez. dal 05/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30



16 VISITE GUIDATE: IL ROMANICO NEL VARESOTTO

Lo stile che ci rappresenta nella nostra provincia: Battistero S. Giovanni a Varese, S. Pietro a Gemonio, S. Vittore a Brebbia, S. Donato a Sesto Calende, S. Vittore ad Arsago Seprio.

 **Elena Ermoli**

 mercoledì 14.30-16.30  5 lez. dal 04/03/26 *

 1° incontro piazza Battistero Varese



17 VISITE GUIDATE: IL ROMANICO NEL VARESOTTO

 **Elena Ermoli**

 sabato 14.30-16.30  5 lez. dal 07/03/26 *

 1° incontro piazza Battistero Varese



18 VISITE GUIDATE: IL SITO UNESCO DEL MONTE SAN GIORGIO

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

 **Anastasyia Tsyrukunova**

 domenica 9.00-12.00  3 lez. dal 08/03/26 *

 1° incontro parcheggio via A. Castagna - Viggiù



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

Piazza di Tornavento chiesa di S. Eugenio e dogana austro ungarica con discesa ai canali; Castello di Somma Lombardo e discesa a piedi alla diga del Panperduto; centrale di Vizzola e ansa di Castelnovate sull'antica pedemontana romana; Chiesa di Santa Maria in Binda a Nosate e la via del Gaggio con le vestigia dell'antico aeroporto della Promessa.

 **Marco Guenzani**

 sabato 14.30-17.30  4 lez. dal 07/03/26 *

 1° incontro piazza Parravicino - Tornavento (Lonate Pozzolo)



20 ZOLA ET LE CYCLE DES ROUGON MACQUART

Saga familiare di Emile Zola che offre uno spaccato della Francia sotto il Secondo Impero. Durante il corso saranno lette e commentate pagine tratte da L'Assommoir, Germinal, Au bonheur des Dames ecc. A conclusione del corso verrà analizzato parte dell'articolo J'accuse, pubblicato nel giornale L'Aurore da E. Zola in seguito al caso giudiziario del capitano Dreyfus. Il corso si terrà in lingua francese con spiegazioni in Italiano (se necessarie).

 **Marianne Hollebeeck**

 giovedì 17.30-19.00  5 lez. dal 12/03/26

 Piccola England, via Stadio 38



* Per le visite guidate: iscrizioni aperte dal 1 febbraio 2026

21 ACQUARELLO BASE

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

 **Silvia Larizza**

 martedì 14.30-16.30  10 lez. dal 10/03/26

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



7,2 €/h

22 CANTO LIRICO - LEZIONI INDIVIDUALI

 **Claire Nesti**

 4 lezioni individuali da 50 minuti, in giorno e orario da concordare, da marzo 2026

 Via Sacco 14 € **140,00 €**



35 €/h

23 CANTO PER TUTTI - WORKSHOP

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

 **Mariachiara Ferraro**

 sabato 10.00-13.00 e 15.00-18.00  1 lez. il 28/03/26

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



15 €/h

24 CHITARRA MODERNA BASE

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

241 lunedì 20.10-21.40  Rodolfo Fumagalli

242 giovedì 15.00-16.30  Fabio Italia

 10 lez. dal 05/03/26  Via Sacco 14 € **145,00 €**



9,7 €/h

25 DAL RESPIRO AL CANTO - METODO WILFART

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

 **Mariachiara Ferraro**

 4 lezioni da 50 minuti il lunedì, in orario da concordare con l'insegnante, a partire da marzo 2026

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



30 €/h

26 DEEJAY - ADULTI

Corso per DJ base, con pratica sulla consolle, dalla base fino a creare mashup dal vivo. Assemblaggio, visualizzazione e pratica sull'impianto. Ultima lezione live davanti al pubblico. Attestato finale.

 **Cusa DJ - Valentina Cusano**

 martedì 20.30-22.00  8 lez. dal 10/03/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **250,00 €**



20,8 €/h

27 DEEJAY - RAGAZZI

Corso per DJ base, con pratica sulla consolle, dalla base fino a creare mashup dal vivo. Assemblaggio, visualizzazione e pratica sull'impianto. Ultima lezione live davanti al pubblico. Attestato finale. Dagli 8 anni in su.

 **Cusa DJ - Valentina Cusano**

 martedì 14.15-15.45  8 lez. dal 10/03/26

 Via Sacco 14 € **230,00 €**



19,2 €/h

28 DISEGNO BASE

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

 **Silvia Larizza**

 venerdì 17.00-19.00  10 lez. dal 06/03/26

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

**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.

 **Silvia Larizza**

 mercoledì 10.00-12.00  10 lez. dal 04/03/26

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

**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  Silvia Larizza

 10 lez. dal 06/03/26

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

**31 DISEGNO: COPIA DAL VERO DEL CORPO UMANO**

Approfondimento di disegno artistico sul corpo umano, con copia dal vero con modella. È necessario avere già una base di disegno. Previsto l'uso dei cavalletti.

 **Silvia Larizza**

 sabato 15.00-18.00  1 lez. il 28/03/26

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

**32 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**

 mercoledì 15.00-17.00  4 lez. dal 04/03/26

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

**33 FISARMONICA BASE - LEZIONI INDIVIDUALI**

 **Accademia Musicale Papillons APS**

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

 Accademia musicale Papillons, Via Robarello 2

€ **160,00 €**

**34 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**

 martedì 15.30-17.00  5 lez. dal 10/03/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **105,00 €**



35 MUSICA: CREA CANZONI CON L'A.I.

Creare Musica e canzoni con l'intelligenza artificiale e senza conoscere la teoria musicale.

 **Cusa DJ - Valentina Cusano**

 giovedì 20.30-22.30  6 lez. dal 12/03/26

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



8,3 €/h

36 MUSICOSOPHIA - VUOI CONOSCERE BRAHMS?

E perché no! Ti piace ascoltare la musica classica e vorresti conoscere un metodo semplicissimo in grado di farti entrare in contatto diretto e profondo con le opere di un grande Maestro? Vivi assieme a noi una giornata con Brahms, e scopri che la sua musica è un tesoro capace di rasserenare il cuore di chi l'ascolta e di elevarlo a uno stato superiore di coscienza. Le tappe del seminario: Ascolto risonante - Gesto sapiente - Armonia di corpo, mente e spirito - Immedesimazione con la melodia - Il segreto della musica di Brahms.

 **Alvaro Escalante - Musicosophia Internazionale**

 domenica 09.30-17.30  1 lez. il 19/04/26

 Via Sacco 14  **80,00 €**



10 €/h

37 PIANOFORTE BASE - LEZIONI INDIVIDUALI

 **Accademia Musicale Papillons APS**

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

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



26,7 €/h

38 PITTURA A OLIO SU TELA

Corso base per approcciare 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.

 **Manuela Palmas**

 lunedì 18.00-20.00  10 lez. dal 02/03/26

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



8,2 €/h

39 SAX BASE - LEZIONI INDIVIDUALI

 **Accademia Musicale Papillons APS**

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

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



26,7 €/h

40 SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA: RACCONTARE LA PROPRIA VITA

Obiettivo: valorizzare l'esperienza di vita e lasciare un ricordo a figli e nipoti. Contenuti: Piccoli esercizi per ricordare episodi (scuola, lavoro, guerra, primi amori). Scrivere brevi testi, lettere o capitoli di vita. Eventuale raccolta finale in un libretto o quaderno condiviso.

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

 giovedì 19.00-20.30  5 lez. dal 02/04/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30  **55,00 €**



7,3 €/h

41 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 19.30-22.00  12 lez. dal 09/03/26

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



4,5 €/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 03/03/26

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



5,8 €/h

44 TEATRO: TRITTICO SEMINARI

3 seminari che vanno a comporre un percorso nello studio di un personaggio e la realizzazione di un monologo.

 **Enea Montini**

 sabato e domenica 10.00-13.00 e 14.00-17.00

441 La presenza scenica 07-08/03/2026

442 Il gesto in scena 11-12/04/2026

442 Il monologo 09-10/05/2026

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



6,6 €/h

45 TROMPE L'OEIL

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

 **Angelo Romeo**

 giovedì 16.00-18.00  10 lez. dal 05/03/26

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



6,5 €/h





**Uni International
SSML**



**CRIMINOLOGICAL
STUDIES AND
CYBERSECURITY**



**SPORT
MANAGEMENT**



**INTERNATIONAL
TOURISM
AND HOSPITALITY
MANAGEMENT**



**LINGUISTIC AND
INTERCULTURAL
MEDIATION**

UNI INTERNATIONAL SSML
 Via Cavour, 30 - 21100 - Varese VA
 T. 0332 1434158 - orientamento@ssml.va.it
uninternational-ssml.com

CORSI DI LINGUE

Come orientarsi nella scelta

LIVELLO 0

Ideale per chi non ha mai studiato la lingua.

LIVELLO 0.5

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

LIVELLI SUPERIORI

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



46 ARABO DA ZERO

Wissam Otky

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 03/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € 90,00 €



5 €/h

47 ARABO 0.5

Wissam Otky

martedì 20.30-21.30 8 lez. dal 31/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € 65,00 €



8,1 €/h

48 ARABO 2

Wissam Otky

giovedì 19.00-20.30 8 lez. dal 09/04/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € 95,00 €



7,9 €/h

49 CINESE DA ZERO

Debora De Benedetto

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 10/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € 90,00 €



5 €/h

50 CINESE 0.5

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Debora De Benedetto

martedì 20.30-22.00 12 lez. dal 24/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € 90,00 €



5 €/h

lingue

51 COREANO DA ZERO**Youngjoo Kim**

sabato 11.00-12.30 📅 12 lez. dal 14/03/26

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

5 €/h

52 COREANO 0.5**Eui Jung Han**

giovedì 18.00-19.30 📅 12 lez. dal 12/03/26

Via Sacco 14 € **90,00 €**

5 €/h

53 COREANO INTERMEDIO 👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Youngjoo Kim

sabato 9.30-11.00 📅 10 lez. dal 14/03/26

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

8 €/h

54 FRANCESE DA ZERO**Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220 o inquadra il codice QR 📅 12 lez. € **90,00 €**

5 €/h

55 FRANCESE DA ZERO ONLINE**ONLINE****Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220 o inquadra il codice QR 📅 12 lez.Corso online € **90,00 €**

5 €/h

56 FRANCESE DA ZERO**Massimo Di Martino**

mercoledì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 04/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**

5 €/h

57 FRANCESE DA ZERO +60**Massimo Di Martino**

mercoledì 11.00-12.30 📅 12 lez. dal 04/03/26

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

5 €/h

58 FRANCESE 2.5 (B2-C1) 👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Alessia Ponzin

lunedì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 09/03/26

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

8,1 €/h

60 FRANCESE CONVERSAZIONE (B1) 👤👤

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Luciana Ribulotta

mercoledì 19.00-20.30 📅 10 lez. dal 25/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **105,00 €**

7 €/h

**Per insegnare con noi**

corsi@ilcavedio.it

www.ilcavedio.it/insegnanti

61 GIAPPONESE DA ZERO**Astrid Ghisoni**

venerdì 17.00-18.30 📅 12 lez. dal 27/02/26

Via Sacco 14 💰 **90,00 €****5 €/h****62 GIAPPONESE 0.5 CONVERSAZIONE BASE** 🧑🧑

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Itsuki Fujioka

lunedì 19.30-21.00 📅 12 lez. dal 23/02/26

Piccola England, via Stadio 38 💰 **100,00 €****5,6 €/h****63 GIAPPONESE 1.5** 🧑🧑

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Astrid Ghisoni

venerdì 15.30-17.00 📅 10 lez. dal 13/03/26

Via Sacco 14 💰 **105,00 €****7 €/h****64 INGLESE DA ZERO****Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220 o inquadra il codice QR 📅 12 lez. 💰 **90,00 €****5 €/h****65 INGLESE DA ZERO ONLINE****ONLINE****Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220 o inquadra il codice QR 📅 12 lez.Corso online 💰 **90,00 €****5 €/h****66 INGLESE DA ZERO****Silvia Bellini**

giovedì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 05/03/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 💰 **90,00 €****5 €/h****67 INGLESE DA ZERO +60****Biagio Gravina**

mercoledì 16.30-18.00 📅 12 lez. dal 04/03/26

Via Sacco 14 💰 **90,00 €****5 €/h****68 INGLESE BASE - VIDEO LEZIONI****ONLINE**

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

Sara Agostino58 video lezioni 📍 Corso online 💰 **75,00 €****25 €/h****69 INGLESE 0.5** 🧑

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Gaia Mondini

giovedì 20.30-22.00 📅 8 lez. dal 02/04/26

UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 💰 **95,00 €****7,9 €/h****70 INGLESE 0.5 +60**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando

venerdì 11.50-13.20 📅 10 lez. dal 20/03/26

Via Sacco 14 💰 **80,00 €****5,3 €/h**

71 INGLESE B1 +60

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Maria Vittoria Ricotti

martedì 16.00-17.30 10 lez. dal 31/03/26

 Via Sacco 14 € **80,00 €**

5,3 €/h

72 INGLESE PERFEZIONAMENTO +60 - CONVERSAZIONE

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

lunedì 11.35-12.35 8 lez. dal 30/03/26

 Via Sacco 14 € **65,00 €**

8,1 €/h

73 INGLESE PERFEZIONAMENTO 1 +60

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

venerdì 10.20-11.35 5 lez. dal 08/05/26

 Via Sacco 14 € **50,00 €**

8 €/h

74 INGLESE PERFEZIONAMENTO 2 +60

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

mercoledì 11.00-12.30 12 lez. dal 11/03/26

 Via Sacco 14 € **145,00 €**

8,1 €/h

75 INGLESE 1 +60

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando

martedì 11.15-12.45 12 lez. dal 17/03/26

 Via Sacco 14 € **115,00 €**

6,4 €/h

76 INGLESE 2

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

lunedì 18.30-20.00 10 lez. dal 23/03/26

 Via Sacco 14 € **105,00 €**

7 €/h

77 INGLESE 2.5 PER VIAGGIARE (A2)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Nadia Guaiti

sabato 11.00-12.30 8 lez. dal 04/04/26

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

7,9 €/h

78 INGLESE 3.5 PAUSA PRANZO (A2)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

giovedì 13.00-14.00 8 lez. dal 09/04/26

 Via Sacco 14 € **95,00 €**

11,8 €/h

79 INGLESE STAY FIT (A2.2)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Daniela Boito

venerdì 9.20-10.20 10 lez. dal 13/03/26

 Via Sacco 14 € **105,00 €**

10,5 €/h

80 INGLESE 4.5 (B1)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Sarah Sharon Rinaldo

martedì 20.30-22.00 10 lez. dal 24/03/26

 Corso online € **105,00 €**

7 €/h

ONLINE

81 INGLESE 4.5 (B1+) **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Sofia Iura** mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 18/03/26 Corso online € **115,00 €**

6,4 €/h

82 INGLESE 6 (B2)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Patrizia Berretta** mercoledì 18.00-19.30  8 lez. dal 18/03/26 Via Sacco 14 € **105,00 €**

8,8 €/h

83 INGLESE CONVERSAZIONE **Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220
o inquadra il codice QR  12 lez € **90,00 €**

5 €/h

84 INGLESE CONVERSAZIONE (B1)  **Andrea Gatti** lunedì 20.30-22.00  10 lez. dal 23/03/26 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **105,00 €**

7 €/h

85 INGLESE CONVERSAZIONE  **Margaret Hird** **851** lunedì 9.50-11.20 (B2-C1)  Via Sacco 14 **852** lunedì 15.30-17.00 (B2)  Circolo di San Fermo **853** sabato 10.30-12.00 (B2-C1)  Circolo di San Fermo, via Pergine 2  10 lez. dal 16/03/26 € **105,00 €**

7 €/h

86 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO (B2)  **Maria Vittoria Ricotti** giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 02/04/26 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **80,00 €**

5,3 €/h

87 INGLESE CONVERSAZIONE INTERMEDIO B1-B2

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

 **Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando** martedì 9.45-11.15  12 lez. dal 17/03/26 Via Sacco 14 € **115,00 €**

6,4 €/h

88 ITALIANO PER STRANIERI BASE

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

 **Gabriele De Rosa** sabato 9.30-11.00  10 lez. dal 07/03/26 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**

7,7 €/h

89 PORTOGHESE BRASILIANO/EUROPEO 2 (A2) **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Elaine Santos Dos Reis** mercoledì 19.00-20.30  13 lez. dal 04/03/26 Corso online € **190,00 €**

9,7 €/h

90 RUSSO DA ZERO **Irina Dedyulya**

lunedì 19.00-20.30 12 lez. dal 02/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****91 RUSSO 1**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Irina Dedyulya

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 03/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **145,00 €****92 RUSSO 1.5**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Irina Dedyulya

lunedì 20.30-22.00 10 lez. dal 30/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **120,00 €****93 SPAGNOLO DA ZERO** **Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220
o inquadra il codice QR 12 lez. € **90,00 €****94 SPAGNOLO DA ZERO ONLINE****ONLINE** **Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220
o inquadra il codice QR 12 lez. Corso online € **90,00 €****95 SPAGNOLO DA ZERO** **Alberto Moretti**

martedì 20.30-22.00 12 lez. dal 03/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €****96 SPAGNOLO BASE PER VIAGGIARE - SENIOR**

¡Vamos a España! Un corso pensato per chi sogna di godersi la pensione sotto il sole iberico. Impara a cavartela al mercato, in farmacia o con i vicini di casa: parole semplici, dialoghi utili e tanta voglia di partire!

Alberto Moretti

venerdì 10.00-11.30 12 lez. dal 06/03/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **90,00 €****97 SPAGNOLO 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Aniurka Maria Sanchez

martedì 19.00-20.30 12 lez. dal 03/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **115,00 €****98 SPAGNOLO 0.5**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Jesus Garcia Torres

mercoledì 20.30-22.00 10 lez. dal 01/04/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **105,00 €****99 SPAGNOLO 2 (B1)**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

Elena De Pablo

mercoledì 10.00-11.30 10 lez. dal 01/04/26

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

100 SPAGNOLO 3.5 (B2-C1)

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Elena De Pablo** giovedì 19.00-20.30  10 lez. dal 02/04/26 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **120,00 €****101 SPAGNOLO 4 (C1)**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Elena De Pablo** giovedì 20.30-22.00  10 lez. dal 02/04/26 Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7  **120,00 €****102 SPAGNOLO 5 (C1)**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Elena De Pablo** mercoledì 20.00-21.30  10 lez. dal 01/04/26 Piccola England, via Stadio 38  **120,00 €****103 TEDESCO DA ZERO** **Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220
o inquadra il codice QR  12 lez  **90,00 €****104 TEDESCO DA ZERO ONLINE****ONLINE** **Decidi tu** l'orario e il giorno! Scrivici a 3894630220
o inquadra il codice QR  12 lez. Corso online  **90,00 €****105 TEDESCO DA ZERO** **Federica Pessotti** martedì 20.30-22.00  12 lez. dal 03/03/26 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30  **90,00 €****106 TEDESCO DA ZERO +60** **Federica Pessotti** mercoledì 9.30-11.00  12 lez. dal 04/03/26 Piccola England, via Stadio 38  **90,00 €****107 TEDESCO 1** **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Davide Argento** martedì 19.00-20.30  10 lez. dal 24/03/26 Corso online  **105,00 €****108 TEDESCO 1.5 (A1)** **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Silvia Castiglioni** martedì 20.30-22.00  12 lez. dal 10/03/26 Corso online  **115,00 €****109 TEDESCO 2 (A2.2)** **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Davide Argento** mercoledì 19.00-20.30  12 lez. dal 11/03/26 Corso online  **115,00 €**

110 TEDESCO 3

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Daniela Boito** martedì 19.00-20.30  12 lez. dal 10/03/26 Piccola England, via Stadio 38 € **115,00 €**

6,4 €/h

111 TEDESCO 4.5 (B1) **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Anina Geninasca** martedì 19.00-20.30  10 lez. dal 07/04/26 Corso online € **120,00 €**

8 €/h

112 TEDESCO 5.5 (A2+) **ONLINE**

Programma dettagliato sul sito (o inquadra il codice QR)

 **Silvia Castiglioni** mercoledì 20.30-22.00  12 lez. dal 11/03/26 Corso online € **115,00 €**

6,4 €/h

**115 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 03/03/26 Via Sacco 14 € **120,00 €**

10 €/h

116 COSTELLAZIONI IN SCENA: IL TEATRO DELL'ANIMA

Un percorso esperienziale dove la scena diventa lo spazio in cui l'anima parla. Le costellazioni familiari e il teatro psicologico per esplorare emozioni, ruoli e dinamiche profonde. Un laboratorio trasformativo per sciogliere blocchi interiori e ritrovare centratura e autenticità.

 **Fabio Rezzonico** lunedì 21.00-23.00  8 lez. dal 02/03/26 Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6 € **150,00 €**

9,4 €/h

117 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 28/04/26 Via Sacco 14 € **60,00 €**

20 €/h

118 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 06/03/26

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



ISCRIVITI

8 €/h

119 MEDITAZIONE - WORKSHOP

Concediti il tempo di fermarti e riconnetterti con te stesso, con 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 21/03/26

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



ISCRIVITI

12,5 €/h

120 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 03/03/26

 Via Sacco 14  **75,00 €**



ISCRIVITI

10 €/h

121 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 12/03/26

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



ISCRIVITI

10 €/h

122 RELAZIONI E SOLITUDINE

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

 **Chiara De Giorgio**

 martedì 17.45-18.45  3 lez. dal 10/02/26

 Via Sacco 14  **60,00 €**



ISCRIVITI

20 €/h

123 TRAINING AUTOGENO

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

 **Sharon Bertoni**

 venerdì 17.00-18.00  10 lez. dal 13/03/26

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



ISCRIVITI

8 €/h



Per i corsi di informatica è necessario PC portatile.

125 AI IN UFFICIO: EMAIL, REPORT E DOCUMENTI IN METÀ TEMPO

Obiettivo: aumentare l'efficienza sui lavori noiosi. Per segreterie, amministrativi, project manager. 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 11/04/26

 Via Sacco 14 € **60,00 €**



126 DIGITAL ADVERTISING STRATEGICO PER PMI

Un corso per PMI che vogliono usare il digital advertising e l'Intelligenza Artificiale per migliorare visibilità, clienti e vendite online. Scopri come ottimizzare le campagne digitali e monitorare le attività per far crescere il tuo business

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 Il corso può essere organizzato su misura per la tua azienda e per i tuoi dipendenti.

Contattaci per definire giorni e orario: 3894630220.



128 FACEBOOK E INSTAGRAM ADS - AI MASTERCLASS

Impara le strategie più avanzate di digital advertising su Facebook e Instagram con l'uso dell'Intelligenza Artificiale: un corso pratico per creare campagne pubblicitarie efficaci, ottimizzare e valutare i risultati, dominando i nuovi algoritmi.

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 sabato 9.30-12.30  3 lez. dal 7/03/26

 Via Sacco 14 € **80,00 €**



129 GOOGLE ADS - AI MASTERCLASS

Impara le strategie più avanzate di digital advertising su Google con l'uso dell'Intelligenza Artificiale: un corso pratico per creare campagne pubblicitarie efficaci, ottimizzare e valutare i risultati, dominando i nuovi algoritmi.

 **Benedetto Lolli Ceroni**

 sabato 9.30-12.30  3 lez. dal 09/05/26

 Via Sacco 14 € **80,00 €**



130 IL TUO ASSISTENTE PERSONALE AI: COSTRUISCILO IN 3 ORE

Obiettivo: alla fine del corso ognuno ha un copilot base per il proprio ruolo. Per chi: chiunque abbia mansioni ripetitive ma strutturate. Cosa copri: Definire le 5 attività più ripetitive del proprio lavoro. Creare prompt/template pronti all'uso per quelle attività. Salvare le procedure e farle diventare routine con l'AI.

 **Andrea Benvenuti**

 sabato 9.30-12.30  1 lez. il 21/03/26

 Via Sacco 14 € **30,00 €**



131 INFORMATICA BASE +60

Corso di informatica a Varese 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 posta elettronica.

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 9.00-10.00  15 lez. dal 04/03/26

 Via Sacco 14 € **145,00 €**



133 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 20.30-22.00  10 lez. dal 03/03/26

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

**134 INFORMATICA PERFEZIONAMENTO +60 **

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

 **Chiara De Giorgio**

 mercoledì 10.00-11.00  15 lez. dal 04/03/26

 Via Sacco 14 € **150,00 €**

**135 INFORMATICA: ARDUINO - INTRODUZIONE**

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**

 sabato 14.30-18.30  4 lez. dal 07/03/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **170,00 €**

**136 INFORMATICA: EXCEL BASE**

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

 **Alessandro Lopa**

 mercoledì 20.30-22.00  10 lez. dal 04/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30

160,00 €

**137 INFORMATICA: JAVASCRIPT BASE**

Da HTML al DOM, variabili e funzioni, eventi e piccole interazioni. Corso pratico con esercizi e mini-progetto, ideale per chi parte da zero.

 **Alessandro Lopa**

 mercoledì 19.00-20.30  10 lez. dal 04/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **185,00 €**

**138 INFORMATICA: PROGRAMMAZIONE PYTHON**

Impara i fondamenti della programmazione con Python.

 **Michele Bertoni**

 venerdì 19.00-20.30  10 lez. dal 06/03/26

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



Per i corsi di informatica è necessario PC portatile.

Consulta i
programmi dettagliati
su portalecorsi.com

139 INFORMATICA: 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.

 **Biagio Gravina**

 mercoledì 15.00-16.30  12 lez. dal 04/03/26

 Via Sacco 14  **125,00 €**



ISCRIVITI

6,9 €/h

140 INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

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

 **Michele Bertoni**

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

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



ISCRIVITI

9,3 €/h

141 INTERNET: NAVIGARE IN SICUREZZA

Impara a proteggerti online: password forti, riconoscere truffe, buone abitudini (aggiornamenti, Wi-Fi, privacy), strumenti utili come l'autenticazione a due fattori e, in breve, cos'è la blockchain. Semplice, pratico, per tutti.

 **Michele Bertoni**

 martedì 19.00-20.30  5 lez. dal 14/04/26

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



ISCRIVITI

9,3 €/h

142 PARLARE CON L'AI: PROMPT SEMPLICI ED EFFICACI

Obiettivo: insegnare alle persone come chiedere per ottenere risultati buoni. Per chi usa già 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 28/03/26

 Via Sacco 14  **30,00 €**



ISCRIVITI

10 €/h

143 SOCIAL MEDIA E ATTIVITÀ ONLINE

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

 **Alessia De Fazio**

 giovedì 19.00-21.00  5 lez. dal 12/03/26

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



ISCRIVITI

10 €/h

144 SOCIAL FACILI: FACEBOOK E INSTAGRAM OVER 60

Capisci cosa sono i social e come funzionano, per seguire familiari, amici e gruppi in modo semplice e protetto. Creiamo e impostiamo il profilo (privacy, foto), aggiungiamo amici, cerchiamo gruppi/pagine utili (Comune, ASL, realtà locali). Impari a pubblicare post e condividere foto con prudenza, a bloccare/segnalare contatti molesti e a riconoscere fake news e catene. Linguaggio chiaro, passi guidati. Perfetto per chi parte da zero.

 **Chiara De Giorgio**

 giovedì 11.15-12.15  5 lez. dal 07/05/26

 Via Sacco 14  **55,00 €**



ISCRIVITI

11 €/h

145 SPID, 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), PagoPA 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 26/03/26

 Via Sacco 14  **60,00 €**



ISCRIVITI

12 €/h

147 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 14/03/26

 Sos della Valbossa - via 2 Giugno, 8 - Azzate € **60,00 €**



12 €/h

148 ALIMENTI, PIANTE OFFICINALI E MEDICINA CINESE

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

 **Lucia Cova**

 martedì 20.00-21.30  8 lez. dal 03/03/26

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



7,9 €/h

149 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 12/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **100,00 €**



8,3 €/h

150 ARMOCROMIA BASE - WORKSHOP

Vieni a conoscere l'Armocromia, le stagioni e le caratteristiche da analizzare; a seguire parte pratica, per giocare con i drappi e scoprire sottotono, contrasto e i colori che ti valorizzano di più.

 **Sara Agostino**

 sabato 16.15-19.15  1 lez. il 07/03/26

 via Sacco 14 € **35,00 €**



11,7 €/h

151 BURRACO - AVVICINAMENTO AL GIOCO

Le carte: descrizione e valori - Possibili combinazioni di gioco - Regole fondamentali - Tattiche di gioco - Avviamento ai tornei, regole, comportamenti e sanzioni. Solo prenotazioni fino a raggiungimento del numero.

 **ASD Burracando per Milano**

 mercoledì 18.30-20.00  8 lez. dal 04/03/26

 Circolo di Casbeno - via Milazzo 35 € **80,00 €**



6,6 €/h

152 CANDELE AROMATERAPICHE IN CERA NATURALE

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 17/03/26

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



14,8 €/h

153 CERAMICA - WORKSHOP FESTA DELLA MAMMA

Workshop di ceramica pensato per condividere un momento di creatività con la propria mamma. Il costo comprende l'iscrizione per due persone. 30€ per il materiale, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante.

 **Manuela Palmas**

 sabato 15.00-17.00  1 lez. il 09/05/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **50,00 € per 2 persone**



12,5 €/h

154 CERAMICA - WORKSHOP INTENSIVO TECNICHE MISTE

Smalti, Ossidi, Cuerda Seca e Smalti Speciali. 45€ per materiali e cotture, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante.

 **Manuela Palmas**

 sabato 15.00-18.00  1 lez. il 28/02/26

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

**155 CERAMICA - WORKSHOP PASQUA**

Per realizzare oggetti in ceramica a tema Pasquale. Per bambini e adulti. 15€ di materiale, esclusi dal costo del corso, da dare direttamente all'insegnante.

 **Manuela Palmas**

 sabato 15.00-17.00  1 lez. il 21/03/26

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

**156 CERAMICA: DECORAZIONE CUERDA SECA E MAIOLICA**

Corso base per tutti. Preparazione del disegno, stesura a pennello della cuerda seca nera sui pezzi in terracotta e lavorazione della trasparente. Riempimento con smalti utilizzando le pipette. Maiolica, utilizzando lo spolvero riportiamo il disegno sull'oggetto smaltato. 35€ per materiale e cotture, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Manuela Palmas**

 lunedì 20.00-22.00  5 lez. dal 02/03/26

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

**157 CERAMICA: MODELLAZIONE ARGILLA CON TECNICHE MISTE**

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

 **Manuela Palmas**

1571 mercoledì 18.00-20.00 **1572** venerdì 10.00-12.00

 5 lez. dal 04/03/26

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

**158 CONOSCERE LE PIANTE PER LA PROPRIA SALUTE**

La Gemmoterapia è una branca della Fitoterapia che utilizza i germogli delle piante a scopi curativi. Il corso propone la scoperta dei principali rimedi gemmoderivati, dalla conoscenza tradizionale al simbolismo della pianta, fino alle sue proprietà curative e alle modalità di impiego. A fine corso ognuno sarà in grado di scegliere i rimedi più adatti per la propria salute.

 **Sonia Gallazzi**

 mercoledì 20.30-22.30  7 lez. dal 04/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **90,00 €**

**159 CORSO CARRELLO ELEVATORE (MULETTO)**

Il Corso per addetti all'utilizzo del Carrello Elevatore è una formazione obbligatoria prevista dal D. Lgs. 81/2008 e s.m.i. art. 73, c. 5 e dall'Accordo Stato-Regioni 22 febbraio 2012.

 **Forum Global Service Spa**

 Varie date disponibili, contattaci per informazioni.

 Forum Global Service - via 1° Maggio, 8 - Solbiate Arno

€ **Corso aggiornamento: 199,00 € Corso completo: 399€**

**160 COSTRUISCI IL TUO AQUILONE**

Un laboratorio creativo per realizzare un aquilone monofilo partendo da materiali semplici: carta velina, midollino, bambù o fibre più moderne. Imparerai a costruirlo, decorarlo e farlo volare in sicurezza, con prove pratiche all'aperto. Un corso divertente per riscoprire il piacere del vento e della manualità.

 **Adelio Ciccolini**

 sabato 14.00-15.30  3 lez. dal 07/03/26

 Piccola England, via Stadio 38 € **45,00 €**



161 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 Roll-on Aromaterapico Personalizzato (10 ml). 20€ per il materiale da dare direttamente all'insegnante.

 **Fabiana Erboristeria Erbincanto**

 martedì 20.00-22.00  1 lez. il 24/03/26

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

**162 CUCINA CASALINGA GIAPPONESE**

Esplora ricette autentiche e utilizza ingredienti facilmente reperibili al supermercato per creare veri piatti giapponesi.

 **Itsuki Fujioka**

 mercoledì 18.30-21.00  1 lez. 11/03/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **65,00 €**

**163 CUCINA GIAPPONESE: GYOZA FATTI IN CASA**

Gyoza fatti in casa: impasto, pieghe, cottura e salse. Classici e vegetariani, tecnica step-by-step e degustazione finale. Lezione pratica per tutti.

 **Itsuki Fujioka**

 mercoledì 18.30-21.00  1 lez. il 18/03/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **65,00 €**

**164 CUCINA LOMBARDA**

Scopri i sapori della Lombardia: tecniche di cucina casalinga e di montagna, cotture lente e mantecature, uso di materie prime locali e di stagione. Ricette spiegate passo-passo.

 **Gabriele Piacentini**

 venerdì 18.00-22.00  2 lez. dal 20/03/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **110,00 €**

**165 CUCINA PER SINGLE**

Ricette veloci e complete per una persona: spesa intelligente, porzioni giuste, zero sprechi. Idee pronte in pochi minuti.

 **Gabriele Piacentini**

 venerdì 18.00-22.00  1 lez. il 24/04/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **55,00 €**

**166 CUCINA: ANTIPASTI DA TUTTO IL MONDO**

Un tour tra tecniche e ingredienti internazionali: finger food caldi e freddi, salse d'accompagnamento, consistenze e contrasti. Ricette rapide e replicabili a casa.

 **Gabriele Piacentini**

 venerdì 18.00-22.00  1 lez. il 10/04/26

 Malnati Professional - via Stendhal € **55,00 €**

**167 CUCINA: BEVANDE E CIBI FERMENTATI**

Un viaggio nel mondo della fermentazione: yogurt, kefir, kimchi, kombucha e molto altro. Scopri tecniche base, benefici e ricette facili da riprodurre a casa.

 **Federica Schiavini**

 venerdì 19.00-22.00  1 lez. il 06/03/26

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

**168 CUCINA: BUFFET PASQUALE**

Impara a preparare un buffet pasquale completo, ricco di colori e sapori della tradizione. Tante idee pratiche per stupire parenti e amici con piatti semplici ma d'effetto.

 **Simona Lauri**

 martedì e mercoledì 18.00-22.00

 2 lez. 10-11/03/26

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



169 CUCINA: COLAZIONI E MERENDE

Dai biscotti soffici alle merende sane, impara a preparare dolci e snack perfetti per tutta la famiglia. Ricette veloci e idee golose per iniziare bene la giornata.

 **Simona Lauri**

 giovedì e venerdì 18.00-22.00  2 lez. 12-13/02/26

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



18,8 €/h

170 CUCINA: COLOMBE E LIEVITATI PASQUALI

Corso dedicato ai grandi lievitati della Pasqua: dalla colomba classica alle varianti creative. Tecniche, tempi e segreti per ottenere impasti soffici e profumati.

 **Simona Lauri**

 giovedì e venerdì 18.00-22.00  2 lez. 12-13/03/26

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



18,8 €/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 09/04/26

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



24 €/h

172 CUCINA: PANI CON VARIETÀ ANTICHE E STORICHE

Scopri farine antiche e cereali dimenticati, imparando a trasformarli in pani dal sapore unico. Un corso perfetto per chi ama sperimentare con ingredienti autentici.

 **Simona Lauri**

 giovedì e venerdì 18.00-22.00  2 lez. 16-17/04/26

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



18,8 €/h

173 CUCINA: PANI E PRODOTTI TRADIZIONALI DI VARESE

Un percorso tra i pani tipici di Varese: focacce, pani e prodotti locali della nostra tradizione, alla scoperta dei sapori dimenticati.

 **Simona Lauri**

 martedì e mercoledì 18.00-22.00

 2 lez. 14-15/04/26

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



18,8 €/h

174 DECLUTTERING E ORGANIZZAZIONE DEL GUARDAROBA

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

 **Sara Agostino**

 sabato 14.00-16.00  1 lez. il 07/03/26

 Via Sacco 14 € **30,00 €**



15 €/h

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 20/03/26

 Via Sacco 14 € **60,00 €**



8 €/h

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**

 martedì 17.45-18.45  6 lez. dal 10/03/26

 Via Sacco 14 € **75,00 €**



12,5 €/h

177 FOTOGRAFIA BASE

Il corso è pensato per chi vuole avvicinarsi alla fotografia o per chi desidera rafforzare e 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. Il tutto sarà accompagnato da esercitazioni in aula, per rendere l'apprendimento semplice, utile e soprattutto coinvolgente. 8 lezioni in aula e 2 uscite.

 **Daniele Ceccarelli**

 mercoledì 20.00-21.30  10 lez. dal 04/03/26

 Via Sacco 14 € **85,00 €**

**178 FOTOGRAFIA AVANZATO: IL RITRATTO**

Spazieremo dai ritratti personali a quelli business, dal reportage di matrimonio e di famiglia a progetti unici, fino a toccare il boudoir, i servizi maternità, i battesimi e il mondo olistico. Il tutto accompagnato da sensibilità, intimità ed empatia. Impareremo a lavorare in modo spontaneo, con luce ambiente e senza costrizioni nelle pose. Prevista un'uscita fotografica pratica.

 **Daniela Boito**

 venerdì 18.30-20.00  10 lez. dal 06/03/26

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

**179 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 11/03/26

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

**180 MAGLIA BASE**

Vieni a lavorare a maglia, ad esempio, il maglione dei tuoi sogni o a imparare a realizzare il tallone del calzino che ti mette in difficoltà! Impareremo diverse tecniche di lavorazione a maglia e come leggere le istruzioni delle riviste specializzate. Porta con te filati, ferri e riviste di maglia.

 **Erika Botti**

 lunedì 17.45-19.45  12 lez. dal 02/03/26

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

**181 MAGLIA AVANZATO: TOP DOWN**

 **Erika Botti**

 mercoledì 19.30-21.30  12 lez. dal 04/03/26

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

**182 MAKE UP BASE**

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

 **Alice Marinelli**

 lunedì 19.00-20.30  5 lez. dal 02/03/26

 UNI INTERNATIONAL SSML Varese, via Cavour 30 € **65,00 €**

**183 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 28/03/26

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



184 MASSAGGIO ANTICELLULITE

Il massaggio anticellulite è una tecnica mirata che stimola la circolazione e favorisce il drenaggio dei liquidi in eccesso. Aiuta a migliorare la tonicità della pelle e a ridurre gli inestetismi della cellulite, donando al corpo una sensazione di leggerezza e vitalità. Portare due telo mare e due asciugamani medi (30x70).

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 domenica 9.00-13.00 14.00-18.00

 14-15/02/26

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

**185 MASSAGGIO DECONTRATTURANTE**

Questa tecnica utilizza manualità profonde per sciogliere contratture causate da stress, sport o posture scorrette. Imparerai a trattare le zone critiche, stimolare la circolazione e applicare le giuste pressioni per ripristinare la funzionalità muscolare. Portare due telo mare e due asciugamani medi (30x70).

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 domenica 9.00-13.00 14.00-18.00

 18-19/04/26

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

**186 MASSAGGIO HAWAIANO**

Tecnica ispirata alle onde del mare: movimenti lunghi e continui con avambracci, oli caldi e ritmo respiratorio. Favorisce rilassamento profondo e scioglie le tensioni.

 **Edina Buda**

 sabato 14.30-18.30 domenica 9.00-13.00 14.00-18.00

 30-31/05/26

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

**187 MEDICINA CINESE: OLI ESSENZIALI, ALIMENTI E PIANTE**

Questo corso avanzato, seconda parte del percorso dedicato alla medicina cinese, 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 20.00-21.30  8 lez. dal 06/03/26

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

**188 PILOTA PER UN GIORNO: BOEING 737-800**

Mettiti ai comandi del Boeing 737-800, il cavallo di battaglia dell'aviazione commerciale. Entra in cabina e vivi l'esperienza autentica di un pilota di linea. Tecnologia all'avanguardia ma pilota-friendly. Lezione teorica con 60 minuti di simulazione di volo.

 **Simulation Project Srl**

 sabato 10.00-18.00  1 lez. il 14/03/26

 Simulation Project Srl - via Corridoni, 12 Cinisello Balsamo

€ **230,00 €** (versione individuale: 299€)

**189 PILOTA PER UN GIORNO: FORMULA 1**

Vivi l'emozione di guidare una vera monoposto grazie a un simulatore professionale utilizzato dai piloti per l'allenamento. Dopo un breve briefing iniziale, potrai scendere in pista sui circuiti ufficiali del mondiale. Dai giri veloci ai GP completi, di giorno o in notturna, ogni esperienza è personalizzabile come in Formula 1. Aperto a tutti, per un'autentica immersione nel mondo delle corse.

 **Simulation Project Srl**

 60 minuti in orario e giorno a scelta da concordare.

 Simulation Project Srl - via Corridoni, 12 Cinisello Balsamo

€ **115,00 €**



190 PORCELLANA: DECORAZIONE TERZO FUOCO

Un corso per scoprire e conoscere le principali tecniche pittoriche della porcellana in stile classico e moderno. Attraverso l'utilizzo di lustrì, pennini, olio molle, tecnica scandinava ecc, sarà la vostra fantasia a decidere lo stile dell'oggetto. Si decoreranno piatti, tazze, posaceneri, centritavola o vuota tasche. 35€ per materiale e cotture, esclusi dal costo del corso, da dare all'insegnante alla prima lezione.

 **Manuela Palmas**

 martedì 10.00-12.00  5 lez. dal 03/03/26

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

**192 SPRAY AMBIENTI E TESSUTI - ARIA DI BENESSERE**

Creare uno Spray purificante e rinfrescante 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 31/03/26

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

**308 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 04/03/26

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

**193 TAGLIACUCI - WORKSHOP**

Nel workshop di tagliacuci impareremo a utilizzare questa macchina e a conoscerne le possibilità. Vedremo come infilare i fili, sostituire gli aghi e regolare la tensione del filo. Sperimentaremo diversi punti e tecniche di cucito. Porta con te la tua tagliacuci e il manuale d'uso. Per gli esercizi pratici avrai bisogno di ritagli di tessuti elastici, quindi portali con te se ne hai.

 **Elina Lloveranta**

 sabato e domenica 15.00-18.00  2 lez. 18-19/04/26

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

**194 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**

1941 lunedì 19.00-22.00 **1942** giovedì 19.00-22.00

1943 sabato 9.00-12.00 **1944** sabato 14.30-17.30

 12 lez. dal 02/03/26

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

**195 TAGLIO E CUCITO**

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

 **Maria Carla Malnati**

 sabato 9.00-12.00  12 lez. dal 28/02/26

 Via dei Vignò 17 - Bizzozero € **170,00 €**

**196 TAGLIO E CUCITO**

Per imparare a tagliare e cucire i propri capi. Macchina da cucire già fornita. Consulta il calendario dettagliato dei corsi su portalecorsi.com o inquadra il qr code.

 **Elina Lloveranta**

1961 martedì 9.30-12.30 **1962** martedì 19.00-22.00

1963 giovedì 9.30-12.30

 10 lez. dal 17/03/26

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



197 TAGLIACUCI: TESSUTI ELASTICIZZATI

Il corso è adatto a chi desidera acquisire sicurezza nell'uso della tagliacuci, imparare meglio le regolazioni e le tecniche principali e realizzare un capo comodo, ben aderente e di buona qualità. Macchina da cucire già fornita, portare la propria tagliacuci.

 **Elina Loueranta**

 lunedì 9.30-12.30  12 lez. dal 02/03/26

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



4,4 €/h

198 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 gomito di filato di colore chiaro.

 **Alessia De Fazio**

 giovedì 17.00-19.00  10 lez. dal 12/03/26

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



6,5 €/h

199 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 12/03/26

 Via Sacco 14  **135,00 €**



13,5 €/h

200 VINCERE LA PAURA DI VOLARE - MINICLASS

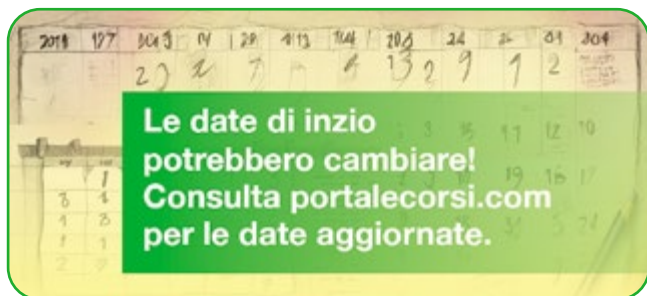
Elevati al di sopra delle tue paure e viaggia finalmente con serenità. Un percorso professionale per comprendere il funzionamento dell'aereo, sfidare le credenze irrazionali e gestire l'ansia con tecniche di rilassamento mirate. Utilizziamo il nostro simulatore di volo professionale Boeing 737-800NG per aiutare i partecipanti a sperimentare situazioni di volo in un ambiente controllato e sicuro. Include 4 ore di teoria e 4 ore di pratica.

 **Simulation Project Srl**

 sabato 9.00-18.00  1 lez. il 07/03/26

 Simulation Project Srl - via Corridoni, 12 Cinisello Balsamo

 **370,00 €**

Le date di inizio potrebbero cambiare!
Consulta portalecorsi.com per le date aggiornate.



Consulta i programmi dettagliati su portalecorsi.com

201 ADDOMINALI ASIATICI A RITMO DI MUSICA

(Ginnastica Fitness.) Un corso energetico e divertente che unisce i ritmi travolgenti della musica latina 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 18.00-18.45  12 lez. dal 10/03/26

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

**202 ALLENAMENTO FUNZIONALE - STRONG**

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

 **Sara Bernini**

 lunedì 19.10-20.00  10 lez. dal 16/03/26

 Palestrine ISS "F. Daverio" Via Giuliani € **65,00 €**

**203 BALLA E TONIFICA - ZUMBA**

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

 **2031** martedì 19.00-19.45  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

 **2032** mercoledì 19.00-19.45  Beatrice De Melo Neves Lima

 Circolo di San Fermo, via Pergine 2

 15 lez. dal 17/02/26 € **85,00 €**

**204 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.

 **2041** martedì 18.10-18.55  Fernando Lescay Torres

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

 **2042** mercoledì 18.00-18.45  Fernando Lescay Torres

 Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

 **2043** giovedì 17.55-18.40  Eleonora Tredici

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

 12 lez. dal 17/02/26 € **70,00 €**

**205 BALLI ETNICI: VIA DELLA SETA**

Un viaggio danzato lungo la Via della Seta: ad ogni lezione scopriamo un ballo tipico di un Paese diverso (balli Persiani, Uzbeki stile Ferganà e altri), con passi base, ritmi e gestualità autentiche.

 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

 lunedì 17.00-17.50  12 lez. dal 02/03/26

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

**206 BALLO LATINO**

Salsa cubana, bachata, merengue, cha cha cha. 1 lezione ogni due settimane. Consulta il calendario delle lezioni su portalecorsi.com o inquadra il qr code.

 **Fernando Lescay Torres**

 **2061** sabato 15.30-16.30 **INTERMEDIO**

 **2062** sabato 16.30-17.30 **BASE**

 5 lez. dal 21/03/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **50,00 €**



207 BALLO LISCIO**Nicola Uva****2071** martedì 20.15-22.15 **BASE****2072** mercoledì 19.30-21.30 **INTERMEDIO**

12 lez. dal 10/03/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **160,00 €****208 BOOGIE WOOGIE****Alessia Di Gregorio****2081** **BASE LIVELLO 2 OVER 60** 🕒 lunedì 18.30-19.30

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2082 **BASE LIVELLO 1 OVER 60** 🕒 lunedì 19.30-20.30

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2083 **BASE LIVELLO 2 UNDER 60** 🕒 lunedì 20.30-21.30

Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2084 **BASE LIVELLO 1 UNDER 60** 🕒 mercoledì 19.00-20.00

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

2085 **BASE LIVELLO 3** 🕒 mercoledì 20.00-21.00

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

2086 **AVANZATO** 🕒 mercoledì 21.00-22.00

Palestrina "F. Daverio" Via Giuliani

15 lez. dal 11/02/26 € **130,00 €****210 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 02/03/26

Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **100,00 €****211 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**2111** martedì 18.15-19.15 **2112** giovedì 18.15-19.15

15 lez. dal 10/03/26

Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 € **90,00 €****212 CORE PILATES**

(Ginnastica fitness.) Allenamento di condizionamento muscolare per il distretto addominale, settore 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, dopo un riscaldamento per la mobilità delle principali articolazioni.

Nina Lux Carcano

🕒 giovedì 18.00-18.45 📅 15 lez. dal 05/03/26

Oratorio di Avigno, via Astico 14 € **100,00 €****213 CORRERE È BELLO**

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

Marcelo Zumbo

🕒 sabato 11.30-12.30 📅 10 lez. dal 07/03/26

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

214 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.

2141 lunedì 9.15-10.00 **Postural Drain**

2142 lunedì 20.00-20.45 **Acquagym**

2143 mercoledì 8.15-9.00 **Biketone**

2144 mercoledì 12.45-13.30 **Acquagym**

2145 mercoledì 19.15-20.00 **Hydrobike**

2146 giovedì 19.15-20.00 **Hydrobike**

2147 sabato 13.00-13.45 **Biketone**

📅 10 lez. dal 02/03/26

📍 Smash X3 - Via Campagnola, Gazzada Schianno

€ **145,00 €**

**215 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**

2151 🕒 lunedì 19.00-19.45 📍 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

2152 🕒 martedì 13.30-14.15 📍 Sala P.zza Repubblica 9

2153 🕒 mercoledì 12.45-13.30 📍 Sala P.zza Repubblica 9

2154 🕒 giovedì 18.45-19.30 📍 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

📅 15 lez. dal 17/02/26 € **70,00 €**

**216 COUNTRY KIDS DANCE (6-13 ANNI)**

Bambini in pista! Impariamo passi semplici di line dance country con giochi musicali, coordinazione, ritmo e tanto divertimento. Niente esperienza richiesta - capellini benvenuti!

👤 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

🕒 lunedì 16.00-16.50 📅 12 lez. dal 02/03/26

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

**217 COUNTRY LINE DANCE - BASE**

Line dance su musica country: passi base, sequenze in fila e cambi direzione. Impari conteggi, ritmo e memoria coreografica. Senza partner. Per adulti (dai 14 anni in su).

👤 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

🕒 giovedì 21.30-22.20 📅 12 lez. dal 05/03/26

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

**218 DANZA CLASSICA BASE**

Le basi della danza classica: lavoriamo su postura, allineamento, coordinazione e musicalità, costruendo tecnica solida e grazia.

👤 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

2181 🕒 lunedì 15.00-15.50 **BAMBINI**

📍 Sala P.zza Repubblica 9

2182 🕒 lunedì 21.30-22.20 **ADULTI**

📍 Circolo di San Fermo

📅 12 lez. dal 02/03/26 € **100,00 €**

**219 DANZA DEL VENTRE - BELLYDANCE**

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

👤 **Gulnara Rikhsivayevna Niyazova**

2191 🕒 lunedì 18.30-19.20 **BASE** 📍 Circolo di San Fermo

2192 🕒 giovedì 20.30-21.20 **INTERMEDIO** 📍 Sala P.zza Repubblica 9

📅 12 lez. dal 02/03/26 € **100,00 €**



220 DIFESA ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE

Un corso dedicato alle donne che desiderano acquisire maggiore sicurezza personale. Prevenire situazioni rischiose e imparare tecniche di autodifesa immediatamente applicabili.

 **Pietro Dalbuono**

 mercoledì 18.30-20.00  10 lez. dal 11/03/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani € **95,00 €**

**221 DIFESA PERSONALE ATTIVA - DPA**

Tipologia di difesa che include l'apprendimento di tecniche efficaci per neutralizzare minacce, minimizzando danni e sfruttando al meglio le risorse disponibili.

 **Roberto Conconi**

 martedì 19.30-21.00  15 lez. dal 10/03/26

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

**222 DIFESA PERSONALE METODO ISRAELIANO**

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

 **Stefano Gallucci**

 mercoledì 20.00-21.30  12 lez. dal 18/03/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani € **85,00 €**

**223 DIFESA: ANTIBULLISMO PER RAGAZZI**

Riconoscere, prevenire e gestire episodi di bullismo e prevaricazione. Tecniche di comunicazione, consapevolezza e strumenti concreti per difendersi.

 **Francesco Aldrovandi**

 martedì 17.00-18.30  10 lez. dal 17/03/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **95,00 €**

**224 FIT AND BOXE**

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

 **Carmelo Giunta**

 giovedì 19.45-20.30  10 lez. dal 26/03/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani - Varese € **60,00 €**

**225 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 Siguiriya, "palo" (stile) "jondo" (profondo), vicini 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 03/03/26

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

**226 G.A.G. CASBENO**

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

 **Morena Giorgetti**

2261  lunedì 18.15-19.00 **2262**  giovedì 18.00-18.45

 15 lez. dal 19/02/26

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35 € **70,00 €**

**227 G.A.G. SABATO**

 **Luca Orlandini**

 sabato 10.00-10.45  12 lez. dal 14/02/26

 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 € **60,00 €**



228 GINNASTICA +50

Per restare in forma: stretching, addominali, esercizi di postura.

 **Zsuzsanna Matulai**

2281  martedì 16.15-17.00  Sala del sole - via Garibaldi 22

2282  giovedì 10.00-10.45  Sala P.zza Repubblica 9

2283  venerdì 11.15-12.00  Sala P.zza Repubblica 9

 15 lez. dal 24/02/26 € **70,00 €**

**229 GINNASTICA +60**

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**

2291 lunedì 10.30-11.15 **2292** martedì 14.45-15.30

2293 mercoledì 10.45-11.30 **2294** venerdì 10.15-11.00

15 lez. dal 06/03/26

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

**230 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**

2301 lunedì 14.15-14.45 **2302** giovedì 15.15-15.45

 15 lez. dal 23/02/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **55,00 €**

**231 GINNASTICA DOLCE**

Lavorare nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità a quel delicato meccanismo di sostegno che è la schiena.

 **Zsuzsanna Matulai**

2311 lunedì 11.30-12.15 **2312** mercoledì 11.45-12.30

2313 giovedì 9.00-9.45 **2314** giovedì 11.00-11.45

 15 lez. dal 25/02/26

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

**232 GINNASTICA DOLCE - SAN FERMO**

 **Nina Lux Carcano**

 giovedì 16.00-17.00  15 lez. dal 12/03/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **70,00 €**

**233 GINNASTICA DOLCE BIZZOZERO**

 **Lorella Tonolli**

2331  lunedì 8.20-9.20  Circolo di Bizzozero, via Monte Generoso 7

2332  lunedì 10.45-11.45  Salone dei Frati, viale Borri 109

2333  giovedì 8.20-9.20  Circolo di Bizzozero,

via Monte Generoso 7

2334  giovedì 10.45-11.45  Salone dei Frati, viale Borri 109

 15 lez. dal 26/02/26 € **70,00 €**

**234 GINNASTICA DOLCE E STRETCHING**

Una lezione specifica su postura, equilibrio e tonicità globale, con esercizi di stretching.

 **Morena Giorgetti**

2341  lunedì 9.30-10.15  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2342  martedì 16.45-17.30  Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8

2343  mercoledì 9.45-10.30  Sala corsi Piazza

Repubblica 9

 15 lez. dal 17/02/26 € **70,00 €**



235 GINNASTICA DOLCE PER IL BENESSERE**Nina Lux Carcano****2351** ⌚ martedì 11.15-12.00 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9**2352** ⌚ martedì 15.00-15.45 📍 Piccola England, via Stadio 38 📅 12 lez. dal 17/03/26 💰 **60,00 €****6,7 €/h****236 GINNASTICA MANTENIMENTO**

Esercizi mirati per migliorare postura, mobilità e tonicità, ideali per mantenere il corpo attivo in modo dolce e consapevole.

Chiara Arrigoni

⌚ lunedì 18.10-19.00 📅 12 lez. dal 30/03/26

📍 Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani 💰 **60,00 €****5 €/h****237 GINNASTICA MANTENIMENTO/POSTURALE****Luca Orlandini**

⌚ lunedì 20.35-21.25 📅 12 lez. dal 16/03/26

📍 Piccola England, via Stadio 38 💰 **60,00 €****5 €/h****238 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE**

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

Zsuzsanna Matulai**2381** ⌚ martedì 17.10-17.55 📍 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22**2382** ⌚ giovedì 18.00-18.45 📍 Pal. "F. Daverio" Via Giuliani**2383** ⌚ giovedì 19.00-19.45 📍 Pal. "F. Daverio" Via Giuliani**2384** ⌚ venerdì 9.15-10.00 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9 📅 15 lez. dal 06/03/26 💰 **70,00 €****6,2 €/h****239 GINNASTICA POSTURALE**

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

Giorgia Giromini

⌚ sabato 9.30-10.15 📅 12 lez. dal 14/03/26

📍 Piccola England, via Stadio 38 💰 **60,00 €****6,6 €/h****240 GINNASTICA POSTURALE**

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

Luca Orlandini

⌚ sabato 9.15-10.00 📅 12 lez. dal 14/03/26

📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 💰 **60,00 €****6,6 €/h****200 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 📅 15 lez. dal 10/03/26

📍 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani 💰 **105,00 €****9,3 €/h**

270 GIOIA4KIDS: ATTIVITÀ MOTORIA PER BAMBINI

Attività motoria per bambini dai 3 ai 6 anni, che combina il movimento del corpo, 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 dei piccoli.

 **Sharon Bertoni**

 venerdì 15.00-15.45  10 lez. dal 13/03/26

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

**243 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 02/03/26

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

**244 HIP HOP**

Entra nel ritmo con il nostro corso di Hip Hop, per chi vuole divertirsi, muoversi ed esprimersi con la danza. Attraverso passi iconici, groove, freestyle e coreografie, migliorerai coordinazione, tecnica e stile personale. Un'esperienza creativa e dinamica, aperta a tutti i livelli, per lasciar parlare la musica attraverso il corpo.

 **Eleonora Tredici**

 mercoledì 20.00-21.00  15 lez. dal 18/03/26

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

**245 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**

2451 martedì 20.00-20.45 **2452** giovedì 19.45-20.30

 12 lez. dal 17/03/26

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

**246 NORDIC WALKING**

Corso articolato in quattro lezioni, si svolge all'aperto, su 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 dei muscoli del corpo in mezzo alla natura e in gruppo.

 **Claudio Prada**

 domenica 10.30-12.30  4 lez. dal 08/03/26

 1° incontro P.zzale della Schiranna, via dei Canottieri 15

€ **80,00 €**

**247 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  8 lez. dal 20/04/26

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



248 PANCIA PIATTA IN 30 MINUTI**Morena Giorgetti****2481** ⌚ lunedì 13.45-14.15 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9**2482** ⌚ martedì 18.55-19.25 📍 Circolo di San Fermo, via Peraine 2**2483** ⌚ giovedì 13.00-13.30 📍 Sala corsi Piazza Repubblica 9📅 15 lez. dal 17/02/26 💰 **55,00 €****249 PELVIC SCHOOL**

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

Maurizia Bonetti

⌚ martedì 18.30-19.00 📅 15 lez. dal 10/03/26

📍 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani 💰 **70,00 €****250 PILATES**

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

Chiara Arrigoni

⌚ lunedì 19.00-19.45 📅 12 lez. dal 30/03/26

📍 Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Giuliani 💰 **108,00 €****251 PILATES MASNAGO****Nina Lux Carcano**

⌚ lunedì 18.00-18.45 📅 15 lez. dal 09/03/26

📍 Piccola England, via Stadio 38 💰 **130,00 €****252 PILATES BIUMO****Elena Grillo**

⌚ giovedì 20.15-21.00 📅 15 lez. dal 12/03/26

📍 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22 💰 **130,00 €****253 PILATES CIRCUIT**

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

Nina Lux Carcano

⌚ lunedì 18.45-19.30 📅 15 lez. dal 09/03/26

📍 Piccola England, via Stadio 38 💰 **130,00 €****254 PILATES MAT****ONLINE**

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

Viviana Arcangioli e Marco Clerici

⌚ lunedì 19.00-19.30 e giovedì 20.00-20.30

📅 16 lez. dal 09/03/26 📍 Corso online 💰 **50,00 €****255 PILATES MAT +50****Irina Lojnikova****2551** martedì 9.00-10.00 **2552** martedì 10.00-11.00

📅 15 lez. dal 03/03/26

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

256 PILATES MAT CASBENO👤 **Viviana Arcangioli e Marco Clerici****2561** mercoledì 18.00-18.45 **2562** mercoledì 18.45-19.30**2563** mercoledì 19.30-20.15 📅 13 lez. dal 18/03/26

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

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

12,2 €/h

257 PILATES MAT MATTINO👤 **Irina Lojnikova****2571** lunedì 8.30-9.25 **2572** mercoledì 8.40-9.35

📅 15 lez. dal 25/02/26

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

11,6 €/h

258 PILATES MAT PAUSA PRANZO VENERDI👤 **Chiara Martignoni****2581** venerdì 12.45-13.30 **2582** venerdì 13.35-14.20

📅 15 lez. dal 06/03/26

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

11,6 €/h

259 PILATES MAT SAN FERMO👤 **Irina Lojnikova****2591** giovedì 18.00-19.00 **2592** giovedì 19.00-20.00

📅 15 lez. dal 05/03/26

📍 Circolo di San Fermo, via Pergine 2 💰 **130,00 €**

8,7 €/h

260 PILATES PAUSA PRANZO BIUMO👤 **Elena Grillo**

🕒 martedì 13.05-13.50 📅 15 lez. dal 03/03/26

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

11,6 €/h

261 PILATES PRESTIGE 👤👤

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

👤 **Viviana Arcangioli e Marco Clerici****2611** lunedì 12.45-13.30 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2612** lunedì 13.30-14.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2613** martedì 18.00-18.45 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2614** martedì 18.45-19.30 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2615** martedì 19.30-20.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2616** martedì 20.15-21.00 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2617** mercoledì 7.15-8.00 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2618** mercoledì 8.30-9.15 📍 Balance Lab, Via S. Mercadante**2619** mercoledì 17.00-17.45 📍 Pal. Sc.Md. Dante, via

Morselli 8

📅 13 lez. dal 18/03/26 💰 **190,00 €** (Sconti non applicabili)

19,5 €/h

262 PILATES SABATO👤 **Luca Orlandini**

🕒 sabato 10.45-11.30 📅 12 lez. dal 14/03/26

📍 Pal. Sc.Md. Dante, via Morselli 8 💰 **108,00 €**

12 €/h

263 POSTURAL STRETCH

Esercizi a corpo libero che mirano a riportare in equilibrio e a rinforzare la struttura muscolare. Stretching, respirazione e piccole sequenze di tonificazione.

 **Morena Giorgetti**

 mercoledì 15.00-15.45  13 lez. dal 04/03/26

 Circolo di San Fermo - via Pergine 2 € **65,00 €**



6,7 €/h

264 POSTURAL STRETCHING CON ATTREZZI

Esercizi di stretching posturale con l'utilizzo di piccoli attrezzi: palla, bastone, elastici. Elastici a carico del partecipante (theraband).

 **Morena Giorgetti**

2641 lunedì 14.45-15.30 **2642** martedì 12.45-13.30

2643 giovedì 13.30-14.15  15 lez. dal 17/02/26

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



6,2 €/h

265 POSTURAL STRETCHING CON PILATES

Una lezione specifica sulla postura, equilibrio e tonicità globale.

 **Morena Giorgetti**

2651 martedì 18.10-18.55  Circolo di San Fermo, via Pergine 2

2652 mercoledì 13.30-14.15  Sala corsi Piazza Repubblica 9

2653 mercoledì 19.00-19.45  Palestre ISISS

"F. Daverio" Via Giuliani

 15 lez. dal 17/02/26 € **70,00 €**



6,2 €/h

266 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.

 **Clara Cova**

 venerdì 19.45-20.45  15 lez. dal 27/02/26

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



8,7 €/h

267 RESTORATIVE YOGA

Per scaricare le tensioni e recuperare energie attraverso posizioni sostenute e respirazione consapevole.

 **Mariagrazia Marino**

 mercoledì 17.45-18.45  12 lez. dal 04/03/26

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



8,3 €/h

268 STEP 30 MINUTI

Allenamento breve ma intenso, per allenare tutto il corpo con l'utilizzo dello Step.

 **Morena Giorgetti**

2681 martedì 12.15-12.45 **2682** mercoledì 14.15-14.45

 12 lez. dal 03/03/26

 Sala corsi Piazza Repubblica 9 € **45,00 €**



7,5 €/h

269 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  15 lez. dal 02/03/26

 Palestre ISISS 3 "F. Daverio" Via Giuliani € **75,00 €**



6,7 €/h

271 TAI CHI CHUAN - KUNG FU INTERNO

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

 **Luca Trabanelli**

2711 martedì 18.15-19.45 **2712** mercoledì 18.15-19.45

 8 lez. dal 14/04/26

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35 € **85,00 €**

**272 TAI CHI CHUAN**

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

2721 lunedì 18.00-19.30 **INTERMEDIO**  Lucia Cova

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

2722 martedì 18.00-19.30 **BASE**  Clara Cova

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

2723 martedì 19.30-21.00 **INTERMEDIO**  Clara Cova

 Palestre ISISS "F. Daverio" Via Giuliani

2724 mercoledì 10.00-11.00 **BASE**  Lucia Cova

 Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22

2725 mercoledì 13.00-14.00 **BASE**  Lucia Cova

 MIV Multisala Impero Varese via Bernascone 13

 15 lez. dal 03/02/26 € **160,00 €**

**273 TANGO ARGENTINO**

(Danza sportiva.) Iscrizione in coppia consigliata, per iscrizioni singole contattare la segreteria.

 **Andrea Baccaro y Barbara Tomasina**

2731 **PRINCIPIANTI** lunedì 21.00-22.00

 Sala corsi Piazza Repubblica 9

2732 **INTERMEDIO** mercoledì 20.00-21.00

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

2733 **PRINCIPIANTI** mercoledì 21.00-22.00

 Circolo di Casbeno, via Milazzo 35

 12 lez. dal 16/03/26 € **125,00 €**

**274 TENNIS TAVOLO (LOZZA)**

Per fare movimento divertendosi: l'obiettivo è sviluppare le attitudini fisiche individuali, perfezionare il movimento e migliorare le capacità coordinative attraverso il gioco e il divertimento, senza dimenticare le regole e l'aspetto tecnico. Miniclass massimo 10 iscritti.

 **Danilo Pavone**

2741 sabato 8.00-10.00 **2742** sabato 10.00-12.00

 10 lez. dal 07/03/26

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

**275 TONIFICAZIONE +50**

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

 **Morena Giorgetti**

 giovedì 14.30-15.15  15 lez. dal 19/02/26

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



276 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  15 lez. dal 18/02/26

 Palestre ISISS 2 "F. Daverio" Via Padre Reginaldo Giuliani € **70,00 €**

**277 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  10 lez. dal 18/03/26

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

**278 YIN YOGA**

Lo Yin Yoga è uno stile di yoga lento che si concentra sull'allungamento dei tessuti connettivi. L'obiettivo è trovare la quiete nel corpo e nella mente, favorendo un profondo stato di rilassamento. La pratica apporta benefici agli organi interni e al sistema nervoso. Praticare Yin Yoga aiuta a migliorare la flessibilità e rilassare profondamente il corpo e la mente, riducendo stress e ansia.

 **Mariagrazia Marino**

 martedì 9.00-10.00  10 lez. dal 10/03/26

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

**279 YOGA SULLA SEDIA +60**

Lo yoga sulla sedia è una pratica accessibile a tutti e che adatta le posizioni yoga per essere eseguite stando seduti o utilizzando una sedia come supporto. È ideale per anziani, persone con mobilità ridotta ma anche per chi lavora in ufficio e vuole fare movimento.

 **Mariagrazia Marino**

 martedì 10.00-11.00  10 lez. dal 10/03/26

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

**280 YOGA AL FEMMINILE**

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

 **Greta Knoll**

 martedì 18.00-19.00  12 lez. dal 10/03/26

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

**281 YOGA DEL SUONO - WORKSHOP PRATICO**

Immergiti in un'esperienza unica che unisce il fluire del corpo nello yoga alle vibrazioni profonde del sitar. Un workshop che ti guiderà attraverso pratiche di movimento, respirazione e meditazione, avvolgendoti nelle sonorità evocative di questo antico strumento. Un viaggio sensoriale per ritrovare equilibrio, rilassare la mente e connetterti con la tua essenza più profonda. Lasciati trasportare dall'energia del suono e riscopri il potere della consapevolezza.

 **Adalberto Zappalà**

 domenica 10.00-13.00  1 lez. il 15/03/26

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

**282 YOGA FLOW VINYASA**

È 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  15 lez. dal 19/03/26

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



283 YOGA FLOW VINYASA**Greta Knoll**

martedì 19.00-20.00 12 lez. dal 10/03/26

Piccola England, via Stadio 38 € 100,00 €

**284 HATHA YOGA****Cristina Pesaro**

giovedì 18.00-19.00 15 lez. dal 19/03/26

Piccola England, via Stadio 38 € 130,00 €

**285 YOGA IN GRAVIDANZA**

Corso adatto dal secondo trimestre di gravidanza in poi.

Greta Knoll

lunedì 18.00-19.00 10 lez. dal 23/03/26

Piccola England, via Stadio 38 € 90,00 €

**286 YOGA MATTINO PRESTO****Mariagrazia Marino**

giovedì 7.00-8.00 15 lez. dal 19/03/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 130,00 €

**287 YOGA MATTINO SAN FERMO****Antonietta Cimino**

giovedì 11.30-12.30 12 lez. dal 19/03/26

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

**288 YOGA NIDRA**

Tecnica di rilassamento e meditazione guidata, di derivazione orientale, che consente uno stato di rilassamento profondo a livello fisico, mentale ed emozionale.

Sharon Bertoni

venerdì 16.00-17.00 10 lez. dal 13/03/26

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

**289 YOGA PER IL MAL DI SCHIENA**

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

2891 lunedì 18.00-19.00 **Giorgia Pia**

Sala del sole - Ingresso da Via Garibaldi 22

2892 giovedì 16.45-17.45 **Mariagrazia Marino**

Sala corsi Piazza Repubblica 9

12 lez. dal 05/03/26 € 100,00 €

**290 YOGA PER TUTTI****Adalberto Zappalà****2901** lunedì 18.30-19.30 **2902** lunedì 19.45-20.45

15 lez. dal 02/03/26

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

**291 YOGA PER TUTTI****ONLINE**

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

Adalberto Zappalà

venerdì 17.45-18.45 15 lez. dal 06/03/26

Corso online € 130,00 €



292 YOGA PER TUTTI CENTRO**Giovanna Ciano**

martedì 19.00-20.00 12 lez. dal 10/03/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 100,00 €



8,3 €/h

293 YOGA PER TUTTI SAN FERMO**Annarita Ferrauto**

2931 lunedì 17.20-18.20 2932 mercoledì 17.45-18.45

2933 venerdì 18.30-19.30

12 lez. dal 04/03/26

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



8,3 €/h

294 YOGA: L'INCONTRO TRA OCCIDENTE E ORIENTE

Lo yoga come tramite per unire due modi di vivere apparentemente differenti ma che hanno lo stesso obiettivo: stare bene con noi stessi e con gli altri.

Alex Paride Rossi

giovedì 10.00-11.30 12 lez. dal 05/03/26

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



7,2 €/h

295 YOGANANDA - WORKSHOP DI YOGA

Esercizi di ricarica di Yogananda, energia pura da immagazzinare ed utilizzare al lunedì per partire con la giusta carica!

Mariagrazia Marino

domenica 16.00-18.00 1 lez. il 22/03/26

Sala corsi Piazza Repubblica 9 € 20,00 €



10 €/h

296 ZUMBA - FITNESS COREOGRAFICO

2961 lunedì 18.15-19.00 Carmelo Giunta

Palestrine ISIS "F. Daverio" Via Giuliani

2962 giovedì 19.15-20.00 Elena Giuffrida

Sala corsi Piazza Repubblica 9

12 lez. dal 19/03/26 € 75,00 €



8,3 €/h

L'Ospedale San Matteo ha scelto noi

4 LINEE DI RICERCA + 1 MISSIONE: LA CURA

SOSTIENI L'IRCCS
SAN MATTEO DI PAVIA
CON IL TUO 5X1000

C.F. 00303490189

Il Cavedio ha creato la campagna pubblicitaria 2025
per il 5x1000 dell'Ospedale San Matteo di Pavia**E tu?**Per una campagna pubblicitaria originale e creativa, sito web o app
contattaci per un preventivo gratuito: comunicazione@ilcavedio.it



COMUNE DI

ALBIZZATE

297 G.A.G. (ALBIZZATE)

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

Maria Giovanna Ferlini

martedì 19.15-20.00 15 lez. dal 10/03/26

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



298 POSTURAL PILATES (ALBIZZATE)

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

Maria Giovanna Ferlini

2981 martedì 20.00-20.45 **2982** giovedì 18.30-19.15

2983 giovedì 19.15-20.00 15 lez. dal 10/03/26

Sala Arancione del Comune - p.za IV Novembre 2 € 130,00 €



COMUNE DI

BESNATE

299 UNIVERSI FEMMINILI (BESNATE)

L'amore è rispetto e non violenza. Spettacolo teatrale.

Silvana Magnani - La compagnia "Non solo teatro"

giovedì 20.45-22.30 1 lez. il 26/03/26

Cinema Incontro, via Paolo Rosa 5

GRATUITO PER GLI ISCRITTI AD UN CORSO PRATICO



300 PILATES MAT (BESNATE)

Elisa Da Pra

3001 martedì 18.15-19.00

3002 martedì 19.00-19.45 Utilizzo di piccoli attrezzi.

15 lez. dal 17/03/26

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



303 YOGA PER TUTTI (BESNATE)

Cristina Provera

mercoledì 19.00-20.00 15 lez. dal 18/02/26

Scuola Materna Paolo VI, via P. Rosa 9 € 130,00 €



COMUNE DI

BESOZZO

304 INGLESE 1 - PER VIAGGIARE (BESOZZO)

Laura Ferrarini

mercoledì 19.00-20.30 10 lez. dal 08/04/26

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



305 INGLESE 1.5 (A2) (BESOZZO)

Roberto Fontana

lunedì 20.15-21.15 15 lez. dal 09/02/26

Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo € 190,00 €



306 INGLESE 2 (A2 -B1) 🧑🏫 (BESOZZO)**👤 Roberto Fontana**

🕒 lunedì 18.30-20.00 📅 12 lez. dal 16/03/26

📍 Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo € 120,00 €

**307 INGLESE 5 (B1+) 🧑🏫 (BESOZZO)****👤 Maria Vittoria Ricotti**

🕒 venerdì 18.30-20.00 📅 12 lez. dal 13/03/26

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

**308 SCACCHI (BESOZZO)**

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 04/03/26

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

**309 PILATES MATTINA (BESOZZO)****👤 Patrizia Dialuce**

🕒 giovedì 9.30-10.15 📅 12 lez. dal 19/03/26

📍 Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo € 108,00 €

**310 YOGA PER TUTTI (BESOZZO)****👤 Chiara Polce**

🕒 giovedì 19.50-20.50 📅 15 lez. dal 19/03/26

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



COMUNE DI

BIANDRONNO**311 INGLESE 0.5 🧑🏫 (BIANDRONNO)****👤 Roberto Fontana**

🕒 martedì 19.30-21.00 📅 12 lez. dal 24/03/26

📍 Centro Anziani Via V. Veneto, Biandronno € 120,00 €

**312 INGLESE KIDS 7-8 ANNI (BIANDRONNO)****👤 Roberto Fontana**

🕒 martedì 16.30-17.30 📅 10 lez. dal 24/03/26

📍 Centro Anziani Via V. Veneto, Biandronno € 70,00 €

**313 G.A.G (BIANDRONNO)****👤 Tanja Accantelli**

🕒 giovedì 19.30-20.15 📅 15 lez. dal 05/03/26

📍 Centro Anziani Via V. Veneto, Biandronno € 70,00 €

**314 POSTURAL STRETCH (BIANDRONNO)**

(Ginnastica per la salute.) Migliorare la postura attraverso l'ausilio di un allungamento muscolare mirato e a tempo di musica. Esercizi a corpo libero che mirano a riportare in equilibrio e a rinforzare la struttura muscolare. Stretching, respirazione e piccole sequenze di tonificazione.

👤 Tanja Accantelli**3141** lunedì 18.45-19.30 **3142** martedì 9.30-10.15**3143** mercoledì 18.45-19.30 **3144** venerdì 9.30-10.15

📅 15 lez. dal 18/02/26

📍 Centro Anziani Via V. Veneto, Biandronno € 70,00 €



315 TOTAL BODY (BIANDRONNO)**Tanja Accantelli**

🕒 giovedì 18.30-19.15 📅 15 lez. dal 05/03/26

📍 Centro Anziani Via V. Veneto, Biandronno € **70,00 €****316 YOGAFIT (BIANDRONNO)**

Attività che unisce il classico yoga alla tonificazione del corpo.

Tanja Accantelli

🕒 mercoledì 18.00-18.45 📅 15 lez. dal 04/03/26

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

COMUNE DI

BISUSCHIO**317 ADDOMINALI A RITMO DI MUSICA (BISUSCHIO)**

(Ginnastica Fitness.) Un corso energico e divertente, il cui 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

🕒 giovedì 18.15-19.00 📅 12 lez. dal 05/03/26

📍 Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 € **60,00 €****318 POWER WALK - CAMMINATA VELOCE (BISUSCHIO)**

Simulazione della camminata veloce con movimenti coordinati delle braccia. Ideale per la salute cardiovascolare, senza l'impatto della corsa.

Debora Ricci

🕒 giovedì 17.30-18.15 📅 12 lez. dal 05/03/26

📍 Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 € **60,00 €****319 ZUMBA (BISUSCHIO)****Carmelo Giunta**

🕒 martedì 20.00-20.45 📅 12 lez. dal 03/03/26

📍 Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 € **70,00 €**

COMUNE DI

BRUNELLO**320 I SEGRETI DEL GIOIELLO (BRUNELLO)**

Tutto quello che vorresti sapere sul gioiello.

Giorgio Caffi

🕒 lunedì 17.30-19.00 📅 8 lez. dal 09/03/26

📍 Sala Blu, via dei Pré 2 - Brunello € **120,00 €****321 GINNASTICA MANTENIMENTO (BRUNELLO)****Chiara Arrigoni****3211** mercoledì 8.00-08.45 🧑‍🤝‍🧑 Chiara Arrigoni**3212** mercoledì 18.30-19.15 🧑‍🤝‍🧑 Lucia Milazzo

📅 12 lez. dal 11/03/26

📍 Sala Gialla, via Verdi 21 - Brunello € **60,00 €****322 PILATES MAT (BRUNELLO)****3221** mercoledì 9.00-9.45 🧑‍🤝‍🧑 Chiara Arrigoni**3222** mercoledì 19.30-20.15 🧑‍🤝‍🧑 Luca Orlandini

📅 12 lez. dal 11/03/26

📍 Sala Gialla, via Verdi 21 - Brunello € **108,00 €**

324 YOGA (BRUNELLO)**Chiara Arrigoni**

mercoledì 7.00-7.45 📅 12 lez. dal 11/03/26

📍 Sala Gialla, via Verdi 21 - Brunello € 100,00 €



COMUNE DI

BUGUGGIATE**325 INGLESE 2 +60 (A2) (BUGUGGIATE)****Monika Takacs**

lunedì e giovedì 9.30-11.00 📅 18 lez. dal 30/03/26

📍 Centro di Aggregazione Ubuntu, via Trieste 31 € 120,00 €

**327 INGLESE PER RAGAZZI: PREPARAZIONE ESAME KET**

Per ragazzi di 11-12 anni.

Monika Takacs

mercoledì 14.45-15.45 📅 10 lez. dal 01/04/26

📍 Scuola Sec. Buguggiate, via Cavour € 80,00 €



COMUNE DI

CANTELLO**328 PILATES GAGGIOLO (CANTELLO)**

(Ginnastica per la salute.)

3281 martedì 17.30-18.15 📅 Denise Pagano**3282** martedì 18.15-19.00 📅 Denise Pagano**3283** martedì 19.15-20.00 📅 Alma Preloshi

📅 12 lez. dal 10/03/26

📍 Piazzale Dogane 1, Gaggiolo € 108,00 €



COMUNE DI

CASCIAGO**330 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/TABATA)**

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

Chiara Arrigoni

mercoledì 19.45-20.30 📅 15 lez. dal 04/03/26

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

**332 G.A.G. (CASCIAGO)**

(Ginnastica Fitness.) Per potenziare il tono muscolare di gambe e glutei e scolpire gli addominali.

Marica Rinaldi

lunedì 19.45-20.30 📅 15 lez. dal 09/03/26

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

**333 GINNASTICA MANTENIMENTO (CASCIAGO)**

(Ginnastica per la salute.)

Chiara Arrigoni

mercoledì 18.10-19.00 📅 15 lez. dal 04/03/26

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



335 PILATES MAT (CASCIAGO)

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

3351 lunedì 19.00-19.45  Marica Rinaldi

3352 mercoledì 19.00-19.45  Chiara Arrigoni

3353 venerdì 18.30-19.30  Irina Lojnikova

 15 lez. dal 04/03/26

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

**336 SLIMMER FITTER BETTER (CASCIAGO)**

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

 **Carmelo Giunta**

 giovedì 18.30-19.15  12 lez. dal 12/03/26

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



COMUNE DI

CASTIGLIONE OLONA

337 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (CASTIGLIONE O.)

Corso dedicato alla conoscenza di tutto quello che è d'ostacolo alla propria pace interiore e rilassamento, praticando varie tecniche di meditazione, centratura, respiro e consapevolezza. Argomenti teorici trattati: linguaggio non verbale, comunicazione empatica, giudice interiore, risonanza emozionale. Date incontri: 25 mar; 8-22 apr; 6-20 mag; 3 giu.

 **Massimiliano Moschella**

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

 Palestra sc. primaria, via Salvo D'Acquisto € 90,00 €

**339 PILATES (CASTIGLIONE OLONA)**

(Ginnastica per la salute.)

3391 lunedì 20.20-21.05  Deborah Fasseh

3392 mercoledì 18.30-19.15  Carla Perucchini

 15 lez. dal 16/03/26

 Palestra sc. primaria, via Salvo D'Acquisto € 130,00 €

**340 POSTURAL STRETCH (CASTIGLIONE OLONA)**

(Ginnastica per la salute.)

 **Irene Toniazio**

 giovedì 20.15-21.00  12 lez. dal 12/03/26

 Palestra sc. primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €

**341 SLIMMER FITTER BETTER (CASTIGLIONE O.)**

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

 **Beatrice De Melo Neves Lima**

 lunedì 19.15-20.00  12 lez. dal 30/03/26

 Palestra sc. primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €

**342 STEP COREOGRAFICO (CASTIGLIONE OLONA)**

 **Irene Toniazio**

 giovedì 19.25-20.10  12 lez. dal 12/03/26

 Palestra sc. primaria, via Salvo D'Acquisto € 60,00 €





COMUNE DI

CITTIGLIO

343 INGLESE 0.5 (CITTIGLIO) **Laura Ferrarini** lunedì 19.00-20.30  10 lez. dal 13/04/26 Sala Consiliare, via Provinciale 46 - Cittiglio € **105,00 €****345 INGLESE 2.5 PER VIAGGIARE (A2)** (CITTIGLIO) **Laura Ferrarini** lunedì 17.30-19.00  10 lez. dal 13/04/26 Sala Consiliare, via Provinciale 46 - Cittiglio € **150,00 €****346 TEDESCO 1** (CITTIGLIO) **Laura Ferrarini** lunedì 20.30-22.00  10 lez. dal 13/04/26 Sala Consiliare, via Provinciale 46 - Cittiglio € **105,00 €****347 G.A.G. (CITTIGLIO)**

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

 **Alida Ballarini** venerdì 19.00-19.45  8 lez. dal 24/04/26 Palestra Sc. Prim. Cittolini, via alle scuole 12 € **45,00 €**

COMUNE DI

COCQUIO TREVISAGO

348 GINNASTICA SOFT (COCQUIO TREVISAGO)

(Ginnastica per la salute.)

 **Lorella Tonolli****3481** lun. 17.30-18.15  Biblioteca - C.da Motto dei Grilli 30**3482** giov. 17.20-18.05  Oratorio, via Martiri Cristiani 15 lez. dal 26/02/26 € **70,00 €****350 TAI CHI CHUAN (COCQUIO TREVISAGO)** **Lucia Cova****3501** mercoledì 19.00-20.30 **INTERMEDIO****3502** mercoledì 20.30-22.00 **BASE** 15 lez. dal 11/02/26 Biblioteca - Contrada Motto dei Grilli 30 € **160,00 €****351 TOTAL BODY (COCQUIO TREVISAGO)**

(Ginnastica Fitness.) Lavoro cardio intervallato da lavoro tonificante per tutti i muscoli del corpo. Per ritrovare la forma perfetta. A ritmo di musica, non coreografato. Portare materassino e manubri da 0,5 o 1 kg.

 **Lorella Tonolli****3511** lun. 18.30-19.15  Biblioteca - C.da Motto dei Grilli 30**3512** giov. 18.15-19.00  Oratorio, via Martiri Cristiani 15 lez. dal 26/02/26 € **70,00 €**



COMUNE DI

CUASSO AL MONTE

352 CORSO A ROTAZIONE (CUASSO AL MONTE) **Carmelo Giunta**

martedì 18.00-18.45 15 lez. dal 17/03/26

 Pal. sc. primaria Cavagnano, via Roma 99 € **70,00 €****353 ZUMBA GOLD (CUASSO AL MONTE)** **Carmelo Giunta**

martedì 18.45-19.30 15 lez. dal 17/03/26

 Pal. sc. primaria Cavagnano, via Roma 99 € **85,00 €**

COMUNE DI

CUVEGLIO

354 GINNASTICA DOLCE (CUVEGLIO) **Alida Ballarini**

mercoledì 9.30-10.20 10 lez. dal 22/04/26

 Sala Polivalente, Piazza Marconi 1 € **50,00 €**

In convenzione con



Città di

GALLARATE

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

Piazza di Tornavento, chiesa di S.Eugenio, dogana austro ungarica e i canali; Castello di Somma Lombardo e diga del Panperduto; centrale di Vizzola e ansa di Castelnovate; Chiesa di Santa Maria in Binda a Nosate e la via del Gaggio. Iscrizioni dal 1° febbraio 2026.

Marco Guenzani

sabato 14.30-17.30 4 lez. dal 07/03/26

1° incontro p.zza Parravicino - Tornavento

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI AD UN CORSO PRATICO**356 INFORMATICA BASE PER TUTTI (GALLARATE)** **Biagio Gravina**

venerdì 11.30-13.00 10 lez. dal 20/03/26

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

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE**357 INFORMATICA: TABLET E SMARTPHONE +60 (GALLARATE)** **Biagio Gravina**

venerdì 10.00-11.30 10 lez. dal 20/03/26

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

CORSO GRATUITO PER GLI ISCRITTI ALLA BIBLIOTECA DI GALLARATE**358 CHITARRA MODERNA (GALLARATE)**

Necessaria chitarra, accordatore, plettro.

Alessandro Restelli**3581** martedì 15.00-16.30 **BASE****3582** martedì 16.30-18.00 **INTERMEDIO**

10 lez. dal 10/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **145,00 €**

359 FRANCESE (B1) 🧑 (GALLARATE)**👤 Vittorio Paolo Giuseppe Melotti**

🕒 mercoledì 19.00-20.30 📅 10 lez. dal 04/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 180,00 €



12 €/h

360 INGLESE BASE +60 (GALLARATE)

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

👤 Pierpaolo Antonini

🕒 giovedì 18.00-19.30 📅 12 lez. dal 12/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 90,00 €



5 €/h

361 INGLESE 0.5 +60 (GALLARATE)**👤 Roberta Tiziani**

🕒 martedì 18.00-19.30 📅 12 lez. dal 17/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 90,00 €



5 €/h

362 INGLESE 1 (GALLARATE)**👤 Roberta Tiziani**

🕒 martedì 19.30-21.00 📅 10 lez. dal 14/04/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 80,00 €



5,3 €/h

363 SPAGNOLO 0.5 🧑🧑 (GALLARATE)**👤 Lory Zoto**

🕒 lunedì 17.30-19.00 📅 12 lez. dal 09/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 115,00 €



6,4 €/h

364 SPAGNOLO 1.5 (A2) 🧑🧑 (GALLARATE)**👤 Mariano Pascual Losa**

🕒 lunedì 20.30-22.00 📅 12 lez. dal 16/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 115,00 €



6,4 €/h

365 SPAGNOLO 2.5 (A2-B1) 🧑🧑 (GALLARATE)**👤 Mariano Pascual Losa**

🕒 lunedì 19.00-20.30 📅 12 lez. dal 16/03/26

📍 Sala Impero piazza Risorgimento 7 💰 115,00 €



6,4 €/h

366 LEADERSHIP AUTENTICA (GALLARATE)

Per sviluppare uno stile di leadership basato su autenticità e fiducia: carisma, motivazione del gruppo e guida con coerenza.

👤 Gabriella Rizzi

🕒 sabato 9.30-12.30 📅 1 lez. il 28/03/26

📍 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 💰 35,00 €



11,7 €/h

367 PUBLIC SPEAKING (GALLARATE)

Pratiche per togliere l'ansia e relazionarsi con il pubblico.

👤 Gabriella Rizzi

🕒 sabato 9.30-12.30 📅 1 lez. il 07/03/26

📍 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 💰 35,00 €



11,7 €/h

369 ALIMENTI, PIANTE OFFICINALI E MEDICINA CINESE

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

👤 Lucia Cova

🕒 sabato 16.30-18.00 📅 8 lez. dal 07/03/26

📍 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 💰 95,00 €



7,9 €/h

370 MAKE-UP BASE (GALLARATE)

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

 **Jessica Milesi**

 lunedì 17.00-18.15  10 lez. dal 02/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **100,00 €**

**371 MEDICINA CINESE (GALLARATE)**

Per approfondire la fisiologia energetica di organi e visceri e le principali disarmonie che possono colpirli. Attraverso la comprensione delle caratteristiche dei singoli alimenti, oli essenziali e piante officinali, impariamo ad applicare i rimedi più adatti per sostenere l'equilibrio energetico e il benessere personale. Il corso è aperto a tutti, ma richiede una conoscenza base della medicina cinese.

 **Lucia Cova**

 sabato 15.00-16.30  8 lez. dal 07/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **95,00 €**

**372 MEDITAZIONE E MINDFULNESS (GALLARATE)**

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: 23 mar; 6-20 apr; 4-18 mag; 5 giu.

 **Massimiliano Moschella**

 lunedì 19.30-21.30  6 lez. dal 23/03/26

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

**373 TAGLIO E CUCITO**

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

 **Grazia D'Alessio**

 sabato 9.30-12.30  12 lez. dal 07/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **160,00 €**

**374 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**

3741 mercoledì 20.15-21.00  Pal. Moriggia, via Gramsci

3742 giovedì 18.45-19.30  Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

 15 lez. dal 11/03/26 € **70,00 €**

**375 GINNASTICA BIOENERGETICA ANTISTRESS (GALLARATE)**

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

 **Francesco Delle Fave**

 venerdì 19.30-20.45  12 lez. dal 20/03/26

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

**376 GINNASTICA PER SCHIENA E CERVICALE (GALLARATE)**

(Ginnastica per la salute.)

 **Lucia Milazzo**

 venerdì 13.15-14.00  12 lez. dal 27/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **60,00 €**

**377 OFFICE GYM (GALLARATE)**

(Ginnastica per la salute.)

 **Andrea Benvenuti**

 martedì 13.15-14.00  15 lez. dal 03/03/26

 HIC - Biblioteca "L. Majno" - p.za S. Lorenzo 5 € **80,00 €**



378 PILATES MAT (GALLARATE)**Elisa Da Pra**

venerdì 19.30-20.15 12 lez. dal 13/03/26

Pal. Crenna - via Gulli € 108,00 €

**379 PILATES MAT (GALLARATE)**

(Ginnastica per la salute.)

Elisa Da Pra**3791** mercoledì 19.30-20.15 Pal. Moriggia, via Gramsci**3792** giovedì 19.30-20.15 Pal. Sc. Majno, via Palestro 2

15 lez. dal 11/03/26 € 130,00 €

**380 PILATES MATWORK PAUSA PRANZO (GALLARATE)**

(Ginnastica per la salute.)

Maria Giovanna Ferlini

lunedì 13.45-14.30 15 lez. dal 16/03/26

Sala Impero piazza Risorgimento 7 € 130,00 €

**381 TOTAL BODY +50 (GALLARATE)**

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

Elisa Da Pra

venerdì 18.45-19.30 12 lez. dal 13/03/26

Pal. Crenna - via Gulli € 60,00 €

**382 YOGA PAUSA PRANZO (GALLARATE)**

(Ginnastica per la salute.)

Maria Giovanna Ferlini

lunedì 12.45-13.45 10 lez. dal 16/03/26

Sala Impero piazza Risorgimento 7 € 90,00 €



COMUNE DI

GALLIATE LOMBARDO**383 PILATES (GALLIATE LOMBARDO)**

(Ginnastica per la salute.)

Chiara Martignoni**3831** mercoledì 18.00-18.45 **3832** mercoledì 18.45-19.30**3833** mercoledì 19.30-20.15 15 lez. dal 04/03/26

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

**385 YOGA PER TUTTI (GALLIATE LOMBARDO)**

(Ginnastica per la salute.)

Serena Camere

lunedì 18.30-19.30 12 lez. dal 16/03/26

Biblioteca Comunale, p.zza Parrocchiale 1 € 100,00 €



COMUNE DI

GAVIRATE**386 ANIMAL FLOW (GAVIRATE)**

(Ginnastica Fitness.) Allenamento in quadrupedia che sviluppa tutti i distretti muscolari del corpo e migliora l'attività fisica a 360°.

Susanna Clerici

giovedì 20.30-21.15 15 lez. dal 26/02/26

Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € 70,00 €



388 PILATES & MORE (GAVIRATE)

(Ginnastica per la salute.) I benefici del pilates, la connessione con il respiro e il lavoro sulla muscolatura più profonda associati al lavoro sul tessuto connettivo.

 **Susanna Clerici**

 lunedì 19.45-20.30  15 lez. dal 02/03/26

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **130,00 €**

**389 PILATES MAT (GAVIRATE)**

(Ginnastica per la salute.) Portare materassino.

 **Elena Grillo**

 mercoledì 19.45-20.30  13 lez. dal 11/03/26

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **115,00 €**

**390 POWER IN BALANCE (GAVIRATE)**

Un corso che unisce lavoro di forza e consapevolezza corporea, con l'obiettivo di sviluppare un corpo forte, stabile e armonioso. Miglioriamo la resistenza muscolare e l'equilibrio, curando la postura, la mobilità articolare e l'attivazione del core. Un allenamento completo che ti aiuta a costruire potenza con controllo, mantenendo l'attenzione su respiro, allineamento e qualità del movimento.

 **Susanna Clerici**

 lunedì 20.30-21.15  15 lez. dal 02/03/26

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **70,00 €**

**391 VAYUS FLOW (GAVIRATE)**

Vayus flow è l'approccio innovativo che fonde gli aspetti energetici dello Yoga con lo studio dell'anatomia esperienziale come via per accedere a una longevità felice.

 **Susanna Clerici**

 giovedì 19.45-20.30  15 lez. dal 26/02/26

 Pal. ISS "E. STEIN" Via Dei Gelsomini 14 € **130,00 €**



COMUNE DI

GAZZADA SCHIANNO

392 30 MINUTI ADDOMINALI (GAZZADA SCHIANNO)

(Ginnastica Fitness.) 30 minuti di allenamento per rinforzare e migliorare la core stability.

 **Silena Ferragutti**

3921 martedì 19.30-20.00 **3922** venerdì 19.30-20.00

 15 lez. dal 24/02/26

 Pal. Keynes via Morazzone 37 € **55,00 €**

**394 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 perfetta.

 **Alida Ballarini**

 lunedì e mercoledì 19.00-19.45  25 lez. dal 30/03/26

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € **105,00 €**

**395 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  10 lez. dal 20/04/26

 Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € **50,00 €**



396 G.A.G. - TOTAL BODY (GAZZADA SCHIANNO)**Silena Ferragutti****3961** martedì 18.45-19.30 **3962** martedì 20.00-20.45**3963** venerdì 18.45-19.30 **3964** venerdì 20.00-20.45

15 lez. dal 24/02/26

Pal. Keynes via Morazzone 37 € **70,00 €****397 G.A.G. TOTAL BODY (GAZZADA SCHIANNO)****Alida Ballarini**

mercoledì 20.00-20.45 14 lez. dal 25/03/26

Pal. Keynes via Morazzone 37 € **65,00 €****398 GINNASTICA DI MANTENIMENTO/POSTURALE****3981** lunedì 18.00-18.45 **Alida Ballarini****3982** martedì 18.00-18.45 **Silena Ferragutti****3983** venerdì 18.00-18.45 **Silena Ferragutti**

15 lez. dal 23/02/26

Pal. Keynes via Morazzone 37 € **70,00 €****399 PILATES MAT (GAZZADA SCHIANNO)****3991** lunedì 11.00-11.45 **Elena Grillo****3992** lunedì 20.00-20.45 **Elena Grillo****3993** mercoledì 11.15-12.00 **Chiara Arrigoni****3994** mercoledì 18.25-19.10 **Silena Ferragutti****3995** mercoledì 19.15-20.00 **Silena Ferragutti****3996** mercoledì 20.00-20.45 **Silena Ferragutti**

Sala Risorgimento, Circolo Risorgimento, via Roma 59

12 lez. dal 04/03/26 € **108,00 €****400 SLIMMER FITTER BETTER (GAZZADA SCHIANNO)****4001** lunedì 19.30-20.15 **Carmelo Giunta****4002** mercoledì 19.30-20.15 **Berenice Tegtmeier**

12 lez. dal 11/03/26

Pal. Keynes via Morazzone 37 € **60,00 €****401 TOTAL BODY +50 (GAZZADA SCHIANNO)**

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

Alida Ballarini

mercoledì 18.00-18.45 12 lez. dal 08/04/26

Pal. Keynes 2 via Morazzone 37 € **60,00 €****402 YOGA (GAZZADA SCHIANNO)****Chiara Arrigoni**

mercoledì 12.00-12.45 12 lez. dal 11/03/26

Sala Risorgimento, Circolo Risorgimento, via Roma 59

€ **100,00 €**

COMUNE DI
INARZO

403 PILATES MAT (INARZO)

(Ginnastica per la salute.)

Chiara Martignoni**4031** martedì 18.00-18.45 **4032** martedì 18.45-19.30**4033** martedì 19.30-20.15 15 lez. dal 03/03/26Sala Parrocchiale, via Vanetti 5 € **130,00 €**

COMUNE DI

LONATE CEPPINO

405 PILATES (LONATE CEPPINO)

Chiara Arrigoni

4051 martedì 9.00-9.45 4052 venerdì 9.00-9.45

15 lez. dal 03/03/26

Circolo Black Inside, Via I Maggio, 2 € 130,00 €



406 YOGA (LONATE CEPPINO)

Chiara Arrigoni

4061 martedì 10.00-11.00 4062 venerdì 10.00-11.00

15 lez. dal 03/03/26

Circolo Black Inside, Via I Maggio, 2 € 130,00 €



COMUNE DI

LUVINATE

407 AERO G.A.G. (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Lavoro aerobico e tonificante per addome-gambe-glutei.

Alida Ballarini

4071 martedì 20.15-21.00 4072 giovedì 20.15-21.00

12 lez. dal 10/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 60,00 €



408 AERO STEP MIX (LUVINATE)

(Ginnastica Fitness.) Mix di cardio e tone per tutto il corpo. Lezioni sempre diverse, per ottenere una forma perfetta.

Alida Ballarini

4081 martedì 19.30-20.15 4082 giovedì 19.30-20.15

10 lez. dal 26/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 50,00 €



410 GINNASTICA DOLCE (LUVINATE)

(Ginnastica per la salute.)

Alida Ballarini

4101 martedì 17.30-18.20 4102 giovedì 17.30-18.20

12 lez. dal 24/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 60,00 €



411 GINNASTICA MANTENIMENTO (LUVINATE)

(Ginnastica per la salute.)

Alida Ballarini

martedì 18.30-19.15 12 lez. dal 24/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 60,00 €



412 TOTAL BODY +50 (LUVINATE)

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

Alida Ballarini

giovedì 18.30-19.15 12 lez. dal 26/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 60,00 €



413 YOGA PER TUTTI (LUVINATE)

Cristina Pesaro

martedì 21.00-22.00 12 lez. dal 17/03/26

Palestra Scuola Elem. P.zza Don Sironi € 100,00 €





COMUNE DI MALNATE

414 BALLA E TONIFICA (MALNATE)

Carmelo Giunta

mercoledì 19.00-19.45 15 lez. dal 04/03/26

Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **85,00 €**



416 CORSO A ROTAZIONE (TOTAL BODY/GAG/PILATES)

Elisa Da Pra

lunedì 19.15-20.00 12 lez. dal 16/03/26

Palestrina, via Libia 4 € **60,00 €**



417 G.A.G. TOTAL BODY (MALNATE)

Carmelo Giunta

mercoledì 19.45-20.30 15 lez. dal 04/03/26

Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **70,00 €**



418 PILATES MAT (MALNATE)

Elisa Da Pra

lunedì 18.30-19.15 12 lez. dal 16/03/26

Palestrina, via Libia 4 € **108,00 €**



419 POSTURAL STRETCH (MALNATE)

Irene Toniazio

4191 martedì 18.00-18.45 **4192** martedì 18.45-19.30

15 lez. dal 10/03/26 Palestrina, via Libia 4 / Pal.

Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **70,00 €**



420 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 15 lez. dal 10/03/26

Palestrina, via Libia 4 / Pal. Scuola N.Sauro, via

Baracca € **70,00 €**



421 YOGA PER TUTTI (MALNATE)

Francesco Battipede

mercoledì 18.00-18.55 15 lez. dal 25/02/26

Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 € **130,00 €**



COMUNE DI MERCALLO

422 G.A.G. - TOTAL BODY (MERCALLO)

Silena Ferragutti

lunedì 19.45-20.30 15 lez. dal 02/03/26

Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97 € **70,00 €**



424 PILATES MAT (MERCALLO)

Silena Ferragutti

4241 lunedì 18.15-19.00 **4242** lunedì 19.00-19.45

15 lez. dal 02/03/26

Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97 € **130,00 €**



425 YOGA PER TUTTI (MERCALLO)**Teresa Netti****4251** mercoledì 19.00-20.00 **4252** mercoledì 20.00-21.00

15 lez. dal 04/03/26

Sala polivalente Mercallo, via Prandoni 97 € **130,00 €**

COMUNE DI
SUMIRAGO

432 POSTURAL PILATES MATWORK (SUMIRAGO)**Maria Giovanna Ferlini**

lunedì 20.00-20.45 12 lez. dal 16/03/26

Pal. Scuola Primaria Manzoni, via Carducci 7 € **108,00 €**

COMUNE DI
TRAVEDONA MONATE

434 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 15 lez. dal 18/02/26

Scuola primaria, via Don Sturzo 204 € **70,00 €****436 TOTAL BODY WORKOUT (TRAVEDONA MONATE)**

(Ginnastica Fitness.) Allenamento aerobico (senza coreografie) mirato a migliorare la funzionalità cardiovascolare e tonificare tutto il corpo.

Tanja Accantelli

lunedì 20.00-20.45 15 lez. dal 23/02/26

Scuola primaria, via Don Sturzo 204 € **70,00 €**

**Uni International
SSML**

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

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



Il Cavedio



**PORTALE
CORSI**

.COM

CORSI A VARESE E PROVINCIA DAL 1997



COMUNE DI
ALBIZZATE



COMUNE DI
BESNATE



COMUNE DI
BESOZZO



COMUNE DI
BIANDRONNO



COMUNE DI
BISUSCHIO



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

