



COMUNE DI
VARESE

VARESE CORSI



GRANDE OPEN-DAY IL 31 AGOSTO

ISCRIZIONI ON-LINE!
SUL SITO WWW.VARESECORSI.NET

AUTUNNO/INVERNO
2013/14



Se cerchi un corso fuori Varese guarda Insubriarete.net

OPEN DAY VARESECORSI 2013

Varesecorsi in collaborazione con l'Associazione "IL CAVEDIO" apre le porte a tutti coloro che sono desiderosi di conoscere le attività offerte nel programma autunno/inverno 2013-2014

SABATO 31 AGOSTO 2013 - Sede Varesecorsi, piazza Motta 4	
ore 16.00	Introduzione alla danza del Ventre
ore 16.40	Saggio di giocoleria
ore 17.15	Introduzione al Krav Maga, metodo di difesa personale
ore 17.45	Lezione aperta di Zumba ed esibizione Hip Hop
ore 18.15	Saggio di canto Jazz featuring Civico Liceo Musicale
ore 18.45	Conferenza "Corsi e ricorsi di Varesecorsi" tenuta dal Dott. Antonino Marra
ore 19.20	APERITIVO IN LINGUA: Deutsch, English, Espanol, Français, Русский Con BUFFET offerto da Bagatella Libreria per l'anima Bio-Wine Bar , e Degustazione Birra con il Mastro Birraio Michela Potenza
ore 21.00	saggio di Zumba, Tango argentino e balli Caraibici
ore 22.00	Boogie Woogie & Rock'n'roll
Dalle ore 18.30 è disponibile un laboratorio di trucco condotto dalla docente del corso di Make up, Marvi Astori	
È possibile visitare nei locali di Varesecorsi i laboratori fotografici, artistici ed artigianali dei docenti ed allievi di Varesecorsi.	
SABATO 28 SETTEMBRE 2013 - Sede Auditorium Liceo Musicale	
ore 21.00	Varesecorsi e Il Teatro Elidan Presentano: SPETTACOLO TEATRALE "DONNE E UOMINI" CON TESTI DI W.Skeaspeare, Molière, C. Baudelaire, F. Barret Browning, A.Merini,Ang Lee, A. Lyne, R. Rainer, D.de Vito REGIA DI ELISA RENALDIN

Si ringraziano per aver contribuito all'organizzazione dell'evento: Associazione Mep Dance, Associazione "Decervellati", Stefano Gallucci, Vanderlei Corniola, le allieve-cantanti: Claudia Marzoli, Rossella Pennisi, Elisa Vanoli della classe canto Jazz della prof. Jasmine Labianco del Civico Liceo Musicale, Dott. Antonio Marra, Associazione "Blue Harmony", Simone Di Gregorio, Giada Negri, i docenti e gli allievi dei laboratori di fotografia, arte e artigianato di Varesecorsi, Marvi Astori, Floricoltura Stocchetti di Casciago, gli insegnanti di lingua dell'Istituto Universitario di Scienze della Mediazione Linguistica.

Si ringrazia inoltre Libreria per l'anima Bagatella Bio-Wine Bar, via Speroni 12 Varese che offrirà il Buffet dell'Open Day.

Per maggiori informazioni:
varesecorsi@comune.varese.it
Tel. 0332 235590

Cara amica, caro amico,

ecco uno dei momenti più attesi per la formazione e l'approfondimento culturale dei varesini: l'appuntamento con Varesecorsi.

Attraverso l'opuscolo che ti accingi a leggere, potrai farti un'idea delle circa 350 proposte culturali, pratiche e didattiche che abbiamo programmato, proprio per venire il più possibile incontro ai tuoi gusti e alle tue esigenze.

Mi permetto di segnalarti innanzitutto una nuova opportunità: chi è interessato potrà fare un test linguistico on line, scoprire il proprio livello di competenza e quindi iscriversi al corso di lingua adeguato alla propria preparazione senza recarsi fisicamente in sede. Rimane comunque, per chi non utilizzasse il computer, la possibilità di fare il test presso la sede di Varesecorsi durante il periodo delle iscrizioni.

E le lingue saranno, come sempre, uno dei nostri fiori all'occhiello. Novità di quest'anno: il giapponese, il brasiliano e l'inglese in ufficio.

Sempre per la sezione pratica, molte le proposte a carattere sportivo, con la ginnastica dolce, il fitwalking e il trekking. Ma non mancheranno i laboratori di informatica, fotografia e cucina.

Per quanto riguarda la sezione culturale infine di particolare interesse i corsi che portano alla scoperta del patrimonio artistico e architettonico del territorio, a partire dal centro di Varese, dalle nostre sedi museali e dalle chiese della città, per poi approdare alle bellezze fuoriporta.

Allora non mi resta che augurarti una buona lettura e una buona scelta, dandoti appuntamento alla prossima primavera.

Simone Longhini

ASSESSORE ALLA CULTURA - COMUNE DI VARESE

COMUNE DI VARESE

Assessore alla Cultura

Simone Longhini

Coordinamento generale

Andrea Campane

Comitato Scientifico

Antonio Ferrari Paolo Fontana Fabio Rezzonico

Coordinamento organizzativo e redazionale

Anna Maria Neroni Panetta

Segreteria organizzativa

Filomena Mari Fabiola Riganti Gavina Arru Giuseppe Versaci

Associazione Il Cavedio

Stefano Frigo Francesco Ferraro

Disegno di copertina

Laboratorio Figurativo www.wix.com/labfigurativo/lab

320-2108648 piazza Santo stefano 1 - Velate

Stampa **Fiordo srl - Galliate (No)**

I CORSI sono indicati in ordine alfabetico, suddivisi nelle consuete sei categorie: **quelli di carattere culturale sono accorpati per facilitarne l'individuazione e precedono i corsi pratici.**

L'iscrizione avviene con pagamento in un'unica soluzione della quota prevista per ciascun corso pratico. Il costo della tessera è compreso in quello del corso stesso.

Iscrizione (€ 27,00) dà diritto all'iscrizione gratuita a 2 corsi di carattere culturale; l'iscrizione ad un corso pratico dà diritto all'iscrizione gratuita a 1 corso di carattere culturale. E' possibile iscriversi ad un massimo di 6 corsi culturali, dietro pagamento di una quota di frequenza di € 5,00 ciascuno.

Salvo diversa comunicazione da parte dell'ufficio Varesecorsi, i corsi avranno inizio alla data indicata per ogni iniziativa, senza alcuna ulteriore conferma.

Materiale ad uso individuale: poiché la sua quantità può variare da partecipante a partecipante, **non si è inclusa tale spesa nel costo dei corsi** che ne abbisognano, a meno di specifica indicazione in merito nella presentazione della singola iniziativa. **Le presentazioni dei singoli corsi sono puramente indicative e quindi non vincolanti ai fini del programma che verrà effettivamente svolto.**

ISCRIZIONI VIA INTERNET: WWW.VARESECORSI.NET

E' possibile iscriversi on line per il 70% dei posti disponibili nei diversi corsi a partire dalle ore 8.00 di lunedì 26 agosto fino alle ore 24.00 di giovedì 12 settembre collegandosi al sito www.varesecorsi.net o <http://iscrizionevaresecorsi.sivarese.it>

Attenzione: si potrà iscrivere via Internet ai Corsi di Lingua di livello superiore al 1° o a quelli di Conversazione rispettivamente solo chi abbia già frequentato con profitto il corso di livello inferiore o un altro Corso di Conversazione.

MODALITÀ

Chi si iscriverà via Internet dovrà versare, entro i successivi tre giorni, la quota di frequenza presso sportelli bancari oppure tramite bonifico bancario o carta di credito con i riferimenti che saranno indicati nella mail di conferma di avvenuta iscrizione.

ISCRIZIONI IN SEDE

Sarà possibile iscriversi alla Sede VARESECORSI in Piazza della Motta 4 **da sabato 14 settembre.**

Le iscrizioni continueranno presso la Sede VARESECORSI nei giorni successivi, nei limiti della disponibilità dei posti per ciascun corso, con i seguenti orari:

8.45-12.30 e 15.00-17.00 dal lunedì al venerdì
8.15-13.00 il sabato

Gli orari sopraindicati saranno in vigore fino a sabato 21 settembre, successivamente gli uffici terranno gli orari indicati al paragrafo INFORMAZIONI.

PARTICOLARITÀ

- Per i **Corsi pratici di approfondimento, Corsi di livelli superiori di lingua straniera e Corsi con indicazione "+50, +55 e +60 anni"**:

E' possibile iscriversi **sabato 7 settembre** con pagamento diretto (bancomat).

- **Da Sabato 7 a Sabato 21 Settembre (escluso il Sabato 14)**, sarà possibile sostenere **la prova pratica di ammissione ai corsi avanzati di lingua straniera** per quanti non abbiano frequentato il precedente corso di livello inferiore.

DA QUEST'ANNO GLI UTENTI INTERESSATI POSSONO ACCEDERE AL TEST LINGUISTICO D'INGRESSO DIRETTAMENTE ON LINE, sul sito www.varesecorsi.net, e verificare le proprie competenze linguistiche e quindi iscriversi al corso di lingua adeguato al proprio livello di preparazione senza effettuare ulteriore prova di ammissione presso la nostra sede. Test linguistici on line: Deutsch, English, Espanol, Français, Русский

- Colloqui di idoneità per i corsi di Conversazione: **nelle date e negli orari indicati per ciascun corso, tutti presso la Sede VARESECORSI.**

MODALITÀ

Consegna della scheda posta all'interno del presente pieghevole o scaricabile da internet o disponibile presso la sede Varesecorsi, con l'indicazione dei codici dei corsi prescelti (indicare anche gli eventuali turni) e pagamento della relativa quota di iscrizione. Le schede sono individuali, e possono comunque valere per più corsi della stessa persona tanti quanti ne voglia e possa frequentare.

Nei primi giorni non sarà possibile per ciascuna persona consegnare più di tre schede.

La consegna della scheda compilata o l'iscrizione via internet costituisce l'atto formale di iscrizione e vincola in ogni caso l'utente al versamento delle quote.

Non si accettano prenotazioni telefoniche.

AGEVOLAZIONI

L'iscrizione a Varesecorsi dà diritto ad usufruire di uno sconto sugli acquisti in alcuni negozi di Varese. Librerie sconto 15% (eccetto libri scolastici): Libraccio, Mondadori e Del Corso. Negozi strumenti Musicali: Luciano sconto 10% su libri ed accessori e prezzi speciali su strumenti musicali, Molteni sconto 10% su libri e spartiti musicali e sconti speciali su tutti gli altri articoli, Casa del Disco sconti dal 5 al 10% su tutti gli articoli eccetto i biglietti-concerti. Sport e tempo libero in acqua: Acqua Club Varese. Viaggi: Agenzia "Viaggi e coccole" Tariffa ridotta anche ai musei comunali (Castello di Masnago, Villa Mirabello, Sala Veratti). Sarà sufficiente esibire la tessera di adesione.

VACANZE

1° novembre, dal 23 dicembre 2013 al 6 gennaio 2014 (fest. natalizie), dal 17 al 22 aprile 2014 (fest. pasquali), 25 aprile, 1 e 8 maggio, 2 giugno 2014.

I corsi che si tengono in sedi scolastiche potranno subire variazioni a causa della gestione autonoma del calendario delle vacanze da parte dei singoli dirigenti.

RIDUZIONI SULLE QUOTE DI FREQUENZA AI CORSI PRATICI (a pagamento)

CATEGORIE DISAGIATE: riduzione sulla quota di frequenza ai corsi pratici per utenti Capi famiglia disoccupati, in cassa integrazione/mobilità, assunti con contratto di solidarietà, e familiari, con reddito medio familiare con reddito ISEE non eccedente € 7.500 (periodo di riferimento: anno 2012).

La percentuale di riduzione (35% della quota dovuta), verrà applicata direttamente.

STUDENTI UNIVERSITARI: a quanti sono in possesso della USCard (University Students' Card), sconto forfettario, **una tantum**, di € 7 sulla quota di frequenza ad un corso pratico.

COMPONENTI LO STESSO NUCLEO FAMILIARE (che risultino sul medesimo stato di famiglia) partecipanti a corsi a pagamento: sconto del 20% per l'iscrizione a 1 corso pratico del secondo componente. Sconto del 50% per l'iscrizione, sempre a 1 corso pratico, da parte del terzo componente.

Tutte le riduzioni verranno applicate solo su richiesta all'atto dell'iscrizione, prima del rilascio della fattura, e non sono cumulabili tra loro. In nessun caso potrà essere operata alcuna riduzione successivamente all'avvenuta iscrizione.

Chi si iscrive via Internet dovrà versare solo una parte della quota dovuta e saldare poi la restante presso l'Ufficio Varesecorsi, dove rilascerà le necessarie dichiarazioni sulle condizioni che danno titolo alle riduzioni.

DISDETTE ISCRIZIONI E RIMBORSI

La consegna della scheda di iscrizione individuale firmata o **l'iscrizione via Internet vincola** l'utente **al versamento della quota di frequenza** ai corsi scelti.

L'eventuale disdetta dell'iscrizione dovrà avvenire entro e non oltre il giorno **7 ottobre 2013 (o entro la data di inizio corso in caso di corsi già attivi prima del 7 ottobre 2013)** e darà diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota di € 27. Qualora si tratti di secondo corso pratico, verrà restituito l'intero importo, dedotto il 10% per spese organizzative.

Il rimborso dell'importo avverrà con modalità che saranno successivamente comunicate agli interessati.

In nessun caso sarà possibile conservare il diritto alla restituzione delle quote dopo la data del 7 ottobre 2013 o dopo la data di inizio corso in caso di corsi già attivati prima del 7 ottobre 2013.



Per i corsi organizzati dal Comune di Varese

-Contrassegnati dal simbolo: ■ -

ISCRIZIONI ON-LINE:

dal 26 agosto 2013 su www.varesecorsi.net

ISCRIZIONI IN SEDE:

dal 14 settembre 2013 - piazza Motta,4 - Varese

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Solo sabato 14 settembre:

all'atto della consegna della scheda, ritiro del modulo per il versamento dell'importo corrispondente da effettuarsi entro i tre giorni successivi direttamente presso gli sportelli Banca Popolare di Sondrio della città e della provincia oppure tramite bonifico bancario, con i riferimenti che verranno comunicati all'atto dell'iscrizione.

Negli altri giorni:

la quota dovrà essere versata al momento dell'iscrizione.

Per i pagamenti presso l'Ufficio VareseCorsi:

Si accetta contante per importi fino a € 27,00

oltre € 27,00 solo BANCOMAT

Non si accettano assegni.

INFORMAZIONI

UFFICIO VARESECORSI - COMUNE DI VARESE

Sede VARESECORSI Piazza della Motta, 4 - Varese

telefono 0332.235590 – Fax 0332-497531,

varesecorsi@comune.varese.it

Orari di apertura al pubblico:

(salvo il periodo delle iscrizioni dal 7 al 21 set. 2013)

lunedì, mercoledì e venerdì 9.00-12.30;

martedì e giovedì 9.00-12.30/14.30-17.00;

An invitation to our library

We have quite a few books on our book shelves. And the space? It's yours. Take a book home and read it wherever you like, curled up on your favourite armchair, whilst you wait in those endless lines, as a thoughtless time on the train to work, or relaxing by the pool...you'll be amazed how your English will gradually improve! The books are on view, so take a look and try one. There are English Readers too for students of all levels of English.

Per i corsi organizzati da il Cavedio

-Contrassegnati dal logo:



ISCRIZIONI ON-LINE:

dal 26 agosto 2013 su www.varesecorsi.net

ISCRIZIONI IN SEDE:

dal 14 settembre 2013 - piazza Motta,4 - Varese

MODALITÀ DI PAGAMENTO

-Con **BONIFICO BANCARIO**

da effettuarsi entro i tre giorni successivi all'iscrizione, alle coordinate:

IL CAVEDIO Associazione culturale e Sportiva dilettantistica
Via Vetera, 6 - Varese

Banca Popolare di Bergamo – C.V. AG. VARESE

IBAN: IT05 J054 2810 8010 0000 0062 390

Specificando nella causale: NOME, COGNOME, CODICE CORSO, eventuale TURNO

In seguito all'acquisto con bonifico è necessario inviare una mail di comunicazione avvenuto pagamento a ilcavedio@ilcavedio.it, con i dati richiesti nella causale.

-In **CONTANTI, ASSEGNO, BANCOMAT, CARTA DI CREDITO**

direttamente nella la nostra sede di
piazza Motta, 4 - Varese

+ CERTIFICATI MEDICI +

Per partecipare a un corso di carattere sportivo è obbligatorio ai sensi del D.M. 28.02.1983 presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica (con ECG) in corso di validità.

IL CAVEDIO è convenzionato con il centro medico del dottor Eduardo Minà, di via San Michele 6 a Varese.

Presentando la ricevuta di iscrizione a un corso del Cavedio al momento della visita si avrà diritto a un prezzo agevolato.

Si avrà inoltre diritto a uno sconto per un qualsiasi corso del Cavedio della tornata Primavera 2014.

Per appuntamenti: Dott. Minà 0332-235033 342-5875067

INFORMAZIONI

ASSOCIAZIONE IL CAVEDIO

Sede IL CAVEDIO Piazza della Motta, 4 - Varese

telefono 0332.287281 ilcavedio@ilcavedio.it

Orari di apertura al pubblico:

(salvo il periodo delle iscrizioni dal 7 al 21 set. 2013)

lunedì, mercoledì e venerdì 15.00-19.00

martedì e giovedì 9.00-13.00/15.30-19.00

1

AL MUSEO

Alla scoperta delle sedi museali e delle collezioni di arte moderna e contemporanea del Comune di Varese. Ogni incontro sarà costituito da una lezione di inquadramento storico, mediante la proiezione di immagini a cui seguirà la visita guidata alle opere esposte al Museo

Conduttore Sull'arte - Chiara Prevosti

Quando domenica 10.00-11.30 5 lezioni dal 10 nov. '13

Dove Castello di Masnago - via Cola di Rienzo 4

2

ARTE FUORI PORTA: ZONA VARESE

Non c'è niente di meglio che godersi un itinerario turistico senza sfogliare la guida! Diverse mete ipotetiche ma ideali per una visita 'fuori porta' nel territorio varesino: dall'Alto Medioevo (Castelseprio), alla pittura del '500-'600 lombardo (Saronno e Varese), passando per collezioni d'arte (Raccolta Gagnola e musei del '900 (Gemonio, Busto Arsizio). Per ritornare sul posto, riconoscere e godersi appieno l'opera d'arte.. Ultima lezione visita 'sul campo' di lettura delle opere d'arte da concordare.

Conduttore Maddalena Vaccaro

Quando giovedì 20.30-22.30 6 lezioni dal 9 gen. '14

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese

3

ARTE NEL PERIODO NAPOLEONICO

L'arte e gli artisti al tempo di Napoleone, le campagne di conquista e il 'buon raccolto', la nascita di nuove parole, significati e musei. Viaggio alla scoperta di un momento particolarmente significativo per la storia del nostro patrimonio culturale. Il corso potrà concludersi, in accordo con i partecipanti e con una piccola spesa di € 5, con una serata dedicata al gusto per l'arte..

Conduttore Alessandra Pozzi e Tiziana Zanetti

Quando mercoledì 21.00-22.30 4 lezioni dal 8 gen. '14

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno

4

CHE ME NE FACCIÒ DELL'ARTE CONTEMPORANEA?

Dedicato ai non addetti ai lavori. Sei conversazioni con sussidi audiovisivi, dedicati ad artisti e movimenti del contemporaneo: Nouveaux Realistes, Basquiat, Studio Azzurro, Abramovic, Cattelan, Banský.

Conduttore Roberto Pugina e Ermanno Cristini

Quando mercoledì 20.30-22.30 6 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Studio Cristini Via San Pedrino 4

5

CINQUE SENSI NELL'ARTE:

Vista, udito, olfatto, gusto, tatto Modi distinti di percepire le qualità della realtà esteriore, preziosi strumenti umani per la conoscenza, i cinque sensi nell'arte sono rappresentati attraverso incisioni, arazzi, dipinti con scene di vita quotidiana e moralizzanti, personificazioni e allegorie, associati a quegli animali che si riteneva li avessero maggiormente sviluppati.

Conduttore Eva Coti Zelati

Quando martedì 20.30-22.30 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese

6

CRITICA CINEMATOGRAFICA BASE

Raggiungere uno sguardo critico nei confronti del film, imparando a cogliere i diversi elementi che lo compongono e a comprendere le sue svariate interpretazioni.

Conduttore Serena Ottolini

Quando lunedì 18.00-20.00 6 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo

7

GIUSEPPE VERDI: ALCUNI SPUNTI

Ancora Verdi! No. Quattro incontri per conoscere meglio aspetti noti e per conoscere quelli meno noti dell'icona musicale italiana per eccellenza, passando anche per le sacrestie e le cucine del nostro Paese.

Conduttore Soc. Coop. "Musica per Varese" - Matteo Mainardi

Quando giovedì 20.00-22.00 4 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese

15

VISITE GUIDATE: MUSEANDO

Nuovo appuntamento con Museando, le visite guidate dedicate ai musei del territorio. Parco e Museo del Volo di Volandia, Civico Museo Parisi-Valle di Maccagno, Museo Salvini a Cocquio Trevisago, Museo Bodini a Gemonio e Sala Veratti a Varese con un giro nel museo a cielo aperto che è la nostra città!

Conduttore Verena Vanetti

Quando domenica 14.45-16.45 5 lezioni dal 10 nov. '13

Dove 1° incontro Sala Veratti - via Veratti



16

VISITE GUIDATE: NUOVE CHIESE DI VARESE

Visite guidate con lezione stilistica per scoprire l'architettura e l'arte al servizio della fede: Le chiese in programma sono tutte varesine: Santuario di S. Antonio da Padova alla Brunella, San Carlo, SS. Pietro e Paolo, S. Maria della Gioia, S. Massimiliano Kolbe, S. Teresa del Bambin Gesù.

Conduttore Lezione introduttiva Anita Membrini

Visita guidata Elena Ermoli

Quando sabato 14.30-16.30 6 lezioni dal 9 nov. '13

Dove 1° Incontro Santuario S. Antonio alla Brunella - P.zza Giovanni XXIII



17

VISITE GUIDATE: PICCOLI MUSEI GRANDI SCOPERTE

I musei 'minori' della provincia e del Canton Ticino. Museo Archeologico (Sesto Calende), tempo permettendo escursione al Monserino, museo Baroffio (Sacro Monte di Varese), Museo Butti (Viggì), Museo Vela (Ligornetto), Civica Raccolta di terraglia e museo della ceramica (Cerro), Museo Bretoni (Varese).

Conduttore Chiara Puricelli

Quando sabato 10.30-12.00 6 lezioni dal 9 nov. '13

Dove 1° incontro Museo Archeologico Sesto Calende, p.zza Mazzini



CASATI ANGELO & C. s.n.c.

OTTICO
DAL 1929

VARESE - Piazza XX Settembre, 1 - Tel. 0332 238519

18

AMORE NELLA POESIA LATINA

Desiderio feroce, passione impossibile, malattia incurabile, piacere effimero, gioco galante: i mille volti dell'amore nella poesia latina, da Lucrezio a Catullo, da Virgilio a Orazio a Ovidio, tra promesse di fedeltà e tradimenti, illusioni sentimentali e consigli di conquista. Per scoprire se davvero 'l'amore vince tutto'.

Conduttore Roberto Mandile

Quando giovedì 18.30-20.00 6 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S. Ambrogio



19

DANTE E BEATRICE, UNA STORIA D'AMORE

L'amore tra Dante e Beatrice rimane un mistero sia nella sua espressione cortese sia nella sua natura spirituale. Si ripercorrerà, attraverso gli scritti e l'analisi di alcuni canti della Divina Commedia, la storia d'amore con Beatrice, le considerazioni e i pensieri del poeta, concentrandosi anche sul concetto di amore nel medioevo.

Conduttore Elena Malnati

Quando mercoledì 20.00-22.00 4 lezioni dal 13 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo



20 FILOSOFIA: CONVERSAZIONI SULLA GIUSTIZIA

Che cosa vuol dire agire secondo giustizia? E che cos'è giustizia? A queste domande antiche, domande di sempre, si cercherà di rispondere partendo dal conflitto tra i diritti e legge dell'Antigone, interpretato da Hegel, per passare alla Repubblica di Platone fino al giusnaturalismo.

Conduttore Gedeone Martini

Quando mercoledì 20.45-22.45 6 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese



21 ISRAELE, UNA STORIA D'AMORE

La storia d'amore di un popolo per la sua storia. Il popolo di Israele è da sempre oggetto di interesse, curiosità, giudizi. Ma Israele è anche la sua narrazione, con i suoi miti fondativi e la sua realtà storica che dura da più di tre millenni. Una storia da raccontare con verità, disincanto e inquieto amore.

Conduttore Giorgio Tavani

Quando lunedì 20.30-22.00 5 lezioni dal 13 gen. '14

Dove Aula Didattica - Biblioteca ragazzi, via Cairoli 16



22 LETTERATURA E CINEMA: ARTE DELLA SEDUZIONE

L'arte della seduzione da Casanova a Bramanti nel romanzo italiano ed europeo. Analisi dei testi letterari e delle versioni cinematografiche.

Conduttore Antonio Ferrari

Quando lunedì 18.00-19.30 6 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sede Varese corsi - Piazza Motta 4



23 MITI E LEGGENDE DEL MONDO ANTICO

I miti e leggende del mondo antiche non sono soltanto splendide storie, belle da ascoltare, ma anche gli strumenti essenziali per conoscere la visione del mondo degli antichi e, tramite essa, anche il presente.

Conduttore Giuseppe Genovese

Quando giovedì 20.30-22.30 6 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese



BAGATELLA
LIBRERIA PER L'ANIMA - BIO WINE BAR
Via Speroni 12, 21100 Varese
Tel. 0332-238473 - Mail: info@labagatella.com
www.labagatella.com - Skype/FB: Bagatella Varese
ORGANIZZAZIONE EVENTI E MUSICA DAL VIVO!

24 INGLESE BOOKCLUB

Per chi ama la lingua inglese e vuole approfondire leggendo autori contemporanei e classici. Un incontro mensile per discutere il libro letto e scambiarsi opinioni.

Conduttore Christina Wilson

Quando martedì 14.30-16.30 9 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sede Varese corsi - Piazza Motta 4



25 INGLESE: INSIEME A TEATRO

GREASE a musical by Jim Jacobs and Warren Casey

PETER PAN by James Matthew Barrie

Assistere ad uno spettacolo teatrale in inglese (teatro Apollonio) con una preparazione sul testo ed autore e conversazione in lingua.

Costo del biglietto 10/12€. Le date non sono per ora note.

Conduttore Christina Wilson

Quando giovedì 09.30-11.00 4 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sede Varese corsi - Piazza Motta 4



26 ALIMENTAZIONE NATURALE: VISIONE OLISTICA

Il cibo non rappresenta più solo uno strumento di sostentamento o un piacere ma rappresenta il meglio che abbiamo a disposizione per prevenire malattie e contrastare sintomi e patologie.

Conduttore Sabrina Mattioli

Quando martedì 20.40-22.40 5 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo

**27 BALBUZIE**

"Tra chi balbetta e il suo interlocutore è come se ci fosse un rinoceronte che entrambi fingono di non vedere" scriveva F. Murray. Come viene vissuta la balbuzie da parte di chi balbetta e di colui che ascolta, a casa, a scuola o sul lavoro? Discutiamone attraverso riferimenti cinematografici e alla ricerca scientifica. Con la partecipazione di Piero Pierotti, presidente dell'A.I.BA.COM onlus.

Conduttore Ass.AIBACOM - Anna Paladino

Quando giovedì 20.30-22.00 5 lezioni dal 14 nov. '13

Dove Aula Didattica - Biblioteca ragazzi, via Cairoli 16

**28 CIBO E SALUTE**

La qualità e la quantità di ciò che mangiamo condiziona la nostra salute fisica e psichica: una corretta alimentazione previene l'obesità e le malattie degenerative che ne derivano.

Conduttore Antonino Marra

Quando giovedì 20.40-22.40 5 lezioni dal 9 gen. '14

Dove Aula Didattica - Biblioteca ragazzi, via Cairoli 16

**29 EMOZIONI DEI FIORI DI BACH**

I Fiori di Bach originali sono rimedi floreali scoperti negli anni '30 dal Dr. Edward Bach, medico inglese, noto batteriologo, che ha individuato 38 varietà di fiori selvatici i cui rimedi sono in grado di riequilibrare le emozioni negative come paura, rabbia, ansia riportandole in uno stato di benessere.

Conduttore Cinzia Tirelli

Quando giovedì 18.30-21.00 6 lezioni dal 9 gen. '14

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo

**30 ESSERE VOLONTARI: UNA SCELTA DI CUORE...**

Io volontario. Perché no? Anche io posso dedicare del tempo a fare il volontario! Posso essere risorsa per il mio territorio! Non posso salvare il mondo ma posso renderlo migliore! Essere volontari: una scelta di cuore senza dimenticare il cervello! Un percorso per parlarne insieme e metterci in gioco, a partire, soprattutto, dalla esperienza diretta della nostra realtà associativa.

Conduttore Ass. Amici del Gulliver

Quando martedì 19.00-20.00 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro "Gulliver", Via Albani 91

**31 FIABA: UNA LETTURA PSICOLOGICA**

La fiaba è una storia tramandata nel tempo, una sorta di biografia che si sviluppa parallelamente all'evoluzione umana. Cosa ci affascina delle fiabe al punto da averne permesso il perdurare nei secoli?

Conduttore Angela Ottaviani

Quando lunedì 20.40-22.10 3 lezioni dal 11 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo

**32 FISIOGNOMICA: LEGGERE DALLE FORME DEL CORPO L'ANIMA**

La Fisiognomica traccia il ritratto psicologico e morale di una persona a partire dal suo aspetto fisico con il presupposto di un intimo legame tra corpo e anima, tra esteriorità e interiorità. Essa ha suggestionato numerosi pittori, letterati, nonché scienziati quali Gall (1810), padre della moderna neuropsicologia pensando anche sulla nascita dell'antropologia criminale di Lombroso.

Conduttore Alfonso Paoletta

Quando mercoledì 18.00-20.00 6 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo



33**GEO AVVENTURE**

"... perchè non sono mai andato tanto lontano come quando non sapevo dove andavo!" ovvero: avventure geografiche in giro per il mondo. A piedi zaino in spalla, in tenda, in bicicletta, in autostop ...mete curiose, lontane dal normale flusso turistico e affrontate con elasticità e improvvisazione; a contatto con la gente locale, in una cornice di ambiente naturale.

Conduttore Gianluca Zarini**Quando** giovedì 21.00-23.00 3 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo**34****I SOGNI SON DESIDERI**

I sogni sono da sempre parte della vita dell'uomo tanto che in tutte le culture si fa riferimento ad essi. Ma che cosa sono? Da dove vengono? A cosa servono? Aprirsi all'ascolto e alla conoscenza di questa parte di 'vita concreta' per riflettere sul loro significato nell'esistenza dell'essere umano.

Conduttore Naïke Michelin**Quando** martedì 21.00-22.30 5 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo**35****INVESTIRE IN BORSA**

Comprendere i fondamentali dei mercati finanziari ed approfondire le tecniche dell'analisi grafica per una corretta gestione del rischio monetario nonché i principali aspetti di psicologia comportamentale che influenzano l'investitore privato.

Conduttore Andrea Forni**Quando** martedì 18.30-20.30 6 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo**36****MEMORIA - CONOSCIERLA PER NON DIMENTICARE**

Come funziona la memoria - Ricordare e dimenticare - Memoria ed età - I disturbi della memoria - Come migliorare e tenere in allenamento la memoria.

Conduttore Varese Alzheimer**Quando** giovedì 20.00-22.00 4 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Istituto Molina - viale Borri 133**37****RICERCA DELLA VITA NEL COSMO**

Nascita della vita sulla terra - Comete e origine della vita - Scoperta di pianeti extrasolari - Vita extraterrestre sul fondo degli oceani - Ricerca della vita su Marte e sui satelliti di Giove e Saturno.

Conduttore Cesare Guaita**Quando** mercoledì 20.45-22.45 6 lezioni dal 8 gen. '14**Dove** Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese**38****ASCOLTA IL TUO CANE CONFERENZA**

Capire e farsi capire dal proprio cane per favorire una relazione armoniosa. Come comunichiamo noi, come comunica il cane, come interpretiamo i messaggi e i segnali che ci invia e come interpreta i nostri comportamenti..

Conduttore Code al Vento - Laura Mai**Quando** giovedì 19.30-22.30 7 nov. '13**Dove** Aula Didattica - Biblioteca ragazzi, via Cairoli 16

GI O I E L L E R I A

Chicherio

PIAZZA DEL PODESTÀ, 4
(CORSO MATTEOTTI) VARESE
TEL. 0332.282294
CELL. 329.6193680



alle massime valutazioni di mercato
COMPRO ORO
ARGENTO
Compravendita Rolex usati

39**ACQUARELLO**

Anche copiando dal vero, per chi desidera iniziare o continuare nella meravigliosa scoperta delle proprie possibilità. Materiale € 30.

Conduttore Fonderia delle Arti - Giuseppe Delia

Quando giovedì 09.30-12.00 8 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Fonderia delle arti - piazza Baj 3 - Gurone **Costo** € 100,00

**40****ANTICA TECNICA TEMPERA ALL'UOVO**

Sulle orme degli antichi pittori del '200: alla riscoperta dell'arte di mescolare i pigmenti naturali con l'uovo. Macinare i colori minerali e stenderli su legno gestato. Preparare il legante e conservarlo. Esercitazioni pratiche per esperti e non.

Conduttore Ass. Akathistos

Quando giovedì 20.05-22.35 4 lezioni dal 7 nov. '13

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

**41****ARREDARE LA PROPRIA CASA: TECNICHE E CONSIGLI**

Aiutare e consigliare chi si appresta ad arredare la propria casa affrontando anche i costi e le normative relative alla sicurezza degli ambienti. Una lezione su arredamento degli esterni e software di progettazione.

Conduttore Andrea Gatti

Quando venerdì 20.30-22.30 6 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 90,00

**42****BATTERIA BASE**

Note, pause, uso del metronomo, solfeggio ritmico, primi ritmi in 4/4, affrontando gli esercizi sia sull'allenatore che sulla batteria. Analisi e lettura di una semplice partitura per batteria. Disponibili allenatori, bacchette e batterie.

Conduttore Centro Formazione Musicale - Raffaello Migliarini

Quando giovedì 20.30-22.30 8 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro Formazione Musicale - via Parietti 6 - Barasso **Costo** € 100,00

**43****CANTO**

Il canto come mezzo per creare l'unità di gruppo anche senza avere doti musicali particolari.

Conduttore Daniela Luongo

Quando martedì 20.40-22.40 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo** € 100,00

**44****CHITARRA ACCOMPAGNAMENTO**

Avvicinarsi alla chitarra in maniera divertente e pratica, con la possibilità di poter anche cantare e suonare i propri brani preferiti.

Conduttore Assoc. Culturale Music Secrets - Simona Grasso

Quando martedì 19.00-21.00 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Ass.Cult. Music Secrets, via Armino 5 - Gavirate **Costo** € 100,00

**45****CHITARRA RITMICA E LA MELODIA**

Nozioni tecniche sullo strumento e rudimenti fondamentali di teoria e armonia. Riconoscimento delle più importanti figurazioni ritmiche e accordali su pentagramma, per rendere chiaro l'utilizzo degli accordi e delle scale.

Conduttore Centro Formazione Musicale - Paco Troffa

Quando lunedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Centro Formazione Musicale - via Parietti 6 - Barasso **Costo** € 90,00

**46****CLOSLIEU: ATELIER DI PITTURA ARNO STERN**

Atelier di pittura adatto a tutte le età dove avviene la condivisione del piacere nel dipingere. Chiudersi un momento alle immagini che assalgono lo sguardo, al fine di lasciare che la mano non tracci altro che forme dettate dai movimenti dell'organismo ecco come avviene "l'espressione".

Conduttore Ass. Il gioco del colore - Chiara Achini e Sonia Garbin

Quando giovedì 21.00-22.00 10 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Arca Del Seprio, via Doria 32 - Vedano Olona **Costo** € 100,00



47 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 più giusta, una voce conforme alla propria personalità. Dedicato soprattutto a chi si crede "stonato". Abbigliamento comodo.

Conduttore Mariachiara Ferraro

Quando 1° turno: lunedì 15.30-16.30 2° turno: mercoledì 16.30-17.30
3° turno: giovedì 17.30-18.30 8 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 180,00



48 DISEGNARE ABITI SU UN FIGURINO

Disegnare la figura umana femminile, trasformandola poi in un figurino, disegnando su di esso gli abiti che la nostra fantasia ci suggerisce e che poi vorremmo realizzare.

Conduttore Milena Trasforini

Quando sabato 16.40-18.40 10 lezioni dal 9 nov. '13

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



49 DISEGNO E PITTURA

Per principianti, con apprendimento delle tecniche-base. Di approfondimento per chi abbia una conoscenza di base (arricchimento delle tecniche-pittura ad olio-acuqrello). Momenti di modellazione della creta.

Conduttore Enrico Irmici

Quando martedì e giovedì 18.00-20.00 30 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 215,00



50 DISEGNO E PITTURA + 55

Di base: copia di oggetti - Avvicinamento al colore mediante l'uso di gessetti. Di approfondimento: pittura ad olio - Intermezzi di tecniche grafiche.

Conduttore Enrico Irmici

Quando martedì e giovedì 16.00-18.00 30 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 150,00



51 DI-SEGNO:STRUMENTO DI COMUNICAZIONE E CONOSCENZA

Sensibilizzare l'adulto al disegno, che diviene strumento di indagine, conoscenza della realtà, e delle parti nascoste dentro di noi. Si affronterà il disegno in modo giocoso, senza nessun tipo di aspettativa, senza giudizi relativi a "bello o brutto". Un'attività che porterà a vivere meglio la propria quotidianità.

Conduttore Elisa Rossini

Quando lunedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 100,00



52 DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA

Insegnamento delle regole di dizione e lettura espressiva. Utilizzo della voce e dei suoi parametri, attraverso un percorso che va dalla lettura interpretata di testi narrativi e poetici, fino a dialoghi e monologhi teatrali.

Conduttore Nicola Tosi

Quando mercoledì 20.35-22.05 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 100,00



53 GIOCOLERIA PER ADULTI

La giocoleria aiuta a mantenerci in forma con divertimento, ad usare al meglio il nostro cervello in tutte le sue possibilità, ma anche a rilassarci nei momenti di stress.

Conduttore Ass. Cult. "Decervellati" - Brunella Massacesi

Quando venerdì 21.00-22.30 10 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 85,00



54

ILLUSTRAZIONE

Esercitazioni alternate alla visione di libri. Il corso prevede la realizzazione finale di un portfolio narrativo per l'illustrazione di un intero racconto classico moderno.

Conduttore Giada Negri

Quando giovedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno

Costo € 130,00



55

IMPROVVISAZIONE TEATRALE

Far emergere e allenare la fantasia e quelle capacità di reazione, comunicazione, ascolto e socialità che tutti noi abbiamo, integrandole con la tecnica utilizzata nel Match di Improvvistazione Teatrale®.

Conduttore Associazione Culturale Plateali - Giovanni Cioffi

Quando mercoledì 21.00-23.30 18 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 150,00



56

MOSAICO MODERNO

Acquisizioni basi tecnico/teoriche del mosaico moderno - Taglio e composizione su sabbia - Materiale usato: piastrelle

Conduttore Flora Fumei

Quando lunedì 20.00-22.00 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 130,00



57

PAESAGGIO AD OLIO

Imparare a esprimersi attraverso l'uso dei colori a olio utilizzando come soggetto il paesaggio. Non è necessario avere già le basi della tecnica: si inizierà con la scelta di una immagine che ispiri fino alla realizzazione di una propria opera.

Conduttore Ass.Liberarte - Paola De Meola

Quando martedì 20.15-23.15 20 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 200,00



58

PRENDI UNA MATITA!

Basi del disegno - Tecniche artistiche dal chiaroscuro al colore: matita, china, acquerello, matite colorate, acrilici.

Conduttore Mara Papa

Quando giovedì 18.30-20.30 15 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 120,00



59

RITRATTO DAL VERO

Affinare le capacità di osservazione attraverso la comprensione delle proporzioni della testa, l'identificazione dei tratti e le caratteristiche del viso della modella/o, utilizzando sia metodologie tradizionali che informali.

Conduttore Laboratorio Creativo - Alfonso Diaz Gonzalo

Quando sabato 15.00-17.00 10 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Laboratorio Figurativo - p.zza S. Stefano - Velate

Costo € 160,00



60

SALPA TEATRO - METODO PLAYBACK

"In ognuno di noi c'è un attore - non c'è che da scoprirlo" Jonathan Fox
Introduzione alle tecniche di improvvisazione teatrale legate al Playback-Theatre; Inversione di ruolo/costruzione del personaggio/maschera/doppio/specchio in un setting di Teatro Reciproco in cui essere attore, sceneggiatore e spettatore in una costruzione scenica spontanea e creativa. Da 18 anni in poi.

Conduttore Simona Bianchi

Quando martedì 20.00-22.30 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Ass. Amici del Lalabà-La casa del fare, via Libertà 25 -

Besnate **Costo** € 200,00



61

SCULTURA BASE

Dopo un'introduzione alla storia della tecnica artistica, si descriveranno materie prime (pietre, legni, terrecotte, ecc.) e strumenti (scalpelli, frese, abrasivi, lucidature), passando poi ad eseguire le elaborazioni. Materiale € 20

Conduttore Giorgio Presta

Quando mercoledì 20.30-22.30 15 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Studio Presta - via Amendola 27 Masnago **Costo** € 110,00



62

TASTIERA

Semplici esercizi e brani facilitati, imparando a gestir suoni, ritmi, split, arranger e tutte le altre funzioni dello strumento elettronico.

Conduttore Soc. Coop. Musica per Varese -

Andrea Della Misericordia

Quando mercoledì 20.40-22.10 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 **Costo** € 170,00



63

TEATRO: LA SCOPERTA DEL SÈ

Teatro come strumento di ricerca per riscoprire le proprie potenzialità nascoste, le abilità e una nuova visione della realtà. Rappresentazione finale.

Conduttore Ass.Teatro Elidan -Elisa Renaldin e Daniele Braiucca

Quando venerdì 21.00-23.00 28 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 180,00



64

TROMPE L'OEIL

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

Conduttore Angelo Romeo

Quando mercoledì 18.00-20.00 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 130,00



APERITIVI IN LINGUA

con i docenti di VareseCorsi



APERTI A TUTTI

gli appuntamenti su www.varesecorsi.net

65

GIORNALISMO

Introduzione alla professione: tecniche e scrittura. Attestato. Crediti formativi.
Gratuito per gli studenti dell'Università dell'Insubria.

Conduttore Maniglio Botti

Quando lunedì 20.45-22.30 6 lezioni dal 30 set. '13

Dove Ass. Culturale Il Cavedio, via Vetera 6 **Costo** € 80,00



66 LABORATORIO LETTURA E SCRITTURA CREATIVA

Dalla pagina bianca alla costruzione di una storia. Si comincia con lo sbloccare la fantasia: esercizi di scrittura senza regole e senza paura. Approccio graduale alle storie, approfondendo lo stile e il ritmo della scrittura. Creazione di un personaggio e ideazione di una storia.

Conduttore Ass. "Gli amanti dei libri" Scuola Yanez -

A. Fazioli e B. Bottazzi

Quando martedì 18.15-20.15 5 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese **Costo** € 80,00



67 SCRIVERE IL CORTO - SEMINARIO

Per tutti coloro che scrivono racconti, romanzi, narrativa. Chi sa scrivere il corto può scrivere qualunque pagina. Libro "L'Infinito salva tutti gli scrittori" di Fiorenzo Croci, fondatore della Scuola di Scrittura del Cavedio, compreso nel prezzo. Per **corso online** chiamare lo 0332 288418 o fiorenzocroci@ilcavedio.it

Conduttore Fiorenzo Croci

Quando sabato 12 ott. 14.30-17.00

e domenica 20 ott. 10.00-13.00 / 14.00-17.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 50,00



68 SCRIVERE PER FARSI LEGGERE

Strategie e metodi della scrittura efficace. Si affronteranno, in particolare, gli strumenti più diffusi sul lavoro (cv e profilo professionale), nel marketing (presentazione a slide, comunicato stampa) e on-line (testi per siti, E-mail).

Conduttore Silvia Frattini

Quando martedì 21.10-22.40 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 110,00



Colorificio Verbano di Chiarentin
 Belle arti - Aerografia Edilizia - Oggettistica Hobbistica - Cartoleria

CVC

via Procaccini, 24 - Varese - cvcverbanodilibero.it - Tel. 0332.238565

style in stock

Vendita Abbigliamento in Stock

■ Via Carcano, 24 - VARESE - Tel. 0332.233863 ■

StudioC
 avuoti

CORRISPONDENZA, AFFETTI, VALUTAZIONI E CONSULENZE IMMOBILIARI

Via Piemonte n. 6 - 21100, Varese - Tel. 0332 224539 - Cell. 348 5441578 - Email studio.cavuoti@virgilio.it


70

ARABO 1

Conduttore Hayet Cheriet**Quando** mercoledì 18.00-20.00 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 185,00 

71

ARABO 2

Conduttore Hayet Cheriet**Quando** sabato 9.00-11.00 28 lezioni dal 9 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo** € 185,00 

72


BRASILIANO: LINGUA E CULTURA

Conduttore Elaine Santos Dos Reis**Quando** mercoledì 20.30-22.30 25 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 170,00 

73

BRASILIANO 2

Un breve corso per iniziare a conoscere la lingua e la cultura brasiliana.

Conduttore Sonya Andrade**Quando** martedì 20.35-22.05 28 lezioni dal 1 ott. '13**Dove** Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 170,00 

74


CINESE 0

Uno strumento per approcciarsi alla lingua cinese, dalla scrittura alle conversazioni quotidiane: grammatica di base, conversazione, lettura dei caratteri.

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Mei Fang Hsu**Quando** lunedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 7 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 

75


CINESE

Conduttore Elisabetta Crugnola**Quando** giovedì 19.00-20.30 16 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 100,00 

76

ENGLISH & FUN: CAVARSELA IN OGNI SITUAZIONE

Sviluppo delle abilità linguistiche necessarie per affrontare al meglio situazioni lavorative e di viaggio. Privilegiando conversazione e ascolto, mira all'apprendimento del linguaggio funzionale, oltre al lessico da utilizzare nelle varie situazioni.

Conduttore Sara Francesca Valetti**Quando** mercoledì 20.30-22.00 25 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 130,00 

77

FRANCESE 0

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Antonella Caparrotta**Quando** lunedì 20.30-22.00 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 


78

FRANCESE 0

Conduttore Giuditta Marzoli**Quando** giovedì 16.30-18.30 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo** € 185,00 

79

FRANCESE 1

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Marianne Hollebeeck**Quando** mercoledì 18.45-20.15 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 

80

FRANCESE 1

Conduttore Giuditta Marzoli**Quando** giovedì 18.35-20.35 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo** € 185,00

81

FRANCESE 2

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Peggy Berthier**Quando** lunedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00

82

FRANCESE 2

Conduttore Daniela Serra**Quando** lunedì 18.30-20.00 25 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 130,00

83

FRANCESE 3

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Marianne Hollebeeck**Quando** mercoledì 20.30-22.00 20 lezioni dal 1 ott. '13**Dove** Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo** € 130,00

84

FRANCESE 3

Conduttore Daniela Serra**Quando** martedì 20.00-21.30 25 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 130,00

85

FRANCESE CONVERSAZIONE

Colloquio preliminare: Sede VareseCorsi, p.zza della Motta 4, sabato 14 set. ore 10.30

Conduttore Eleonora Nasoni**Quando** lunedì 20.00-21.30 15 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo** € 100,00

86

GIAPPONESE 1

Conduttore Marta Margherita Romanò**Quando** lunedì 20.00-22.00 15 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo** € 100,00


87

GIAPPONESE 2

Conduttore Martina Musella**Quando** mercoledì 20.40-22.40 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo** € 185,00di **Varese**Istituto Universitario in "Scienze della Mediazione Linguistica"
via Cavour, 30 / 0332-237304 / www.ssml.va.it / info@ssml.va.it


88

INGLESE 0

Conduttore Andrea Gatti**Quando** lunedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese **Costo** € 185,00 


89

INGLESE 0

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Kimberley Powell**Quando** lunedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 

90

INGLESE 0

Conduttore Elena Grion**Quando** lunedì 19.00-20.30 28 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 145,00 


91

INGLESE 0

Conduttore Alessio Vencato**Quando** lunedì 18.30-20.30 25 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 170,00 


92

INGLESE 0

Conduttore Emma Formato**Quando** martedì 20.10-22.10 25 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 170,00 

93

INGLESE 0.5

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Sabrina Grandi**Quando** mercoledì 19.00-20.30 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 

94

INGLESE 1

Conduttore Cristina Stoppini**Quando** martedì 20.35-22.35 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 185,00 


95

INGLESE 1

Conduttore Viola Di Caprio**Quando** lunedì 18.30-20.30 25 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 170,00 


96

INGLESE 1

Conduttore Monica Marzoli**Quando** martedì 18.30-20.30 25 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo** € 170,00 


97

INGLESE 1

Conduttore Emma Formato**Quando** giovedì 20.10-22.10 25 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 170,00 

98

INGLESE 1

Conduttore Anna Maria Riva**Quando** giovedì 10.00-12.00 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 185,00 


99

INGLESE 1

Conduttore Patrizia Berretta**Quando** giovedì 18.00-20.00 25 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 170,00 


100

INGLESE 1 +55

Conduttore Lorena Castiglioni**Quando** martedì 10.30-12.30 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 185,00 


101

INGLESE 1.5

Conduttore Valeria Bastia**Quando** lunedì 21.00-22.30 28 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 170,00 

102

INGLESE 2

Conduttore Ivana Girola**Quando** martedì 18.30-20.30 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 185,00 


103

INGLESE 2

Conduttore Lorena Castiglioni**Quando** martedì 20.25-22.25 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 185,00 

104


INGLESE 2

Conduttore Daniela Franceschinelli**Quando** giovedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 **Costo** € 185,00 

105

INGLESE 2

Sistema innovativo per apprendimento della lingua Inglese con le tecniche di insegnamento previste dall'Università di Cambridge. Tutti possono imparare l'inglese divertendosi con giochi, canzoni, puzzles, quizzes e recitazione.

Conduttore Ann Preethi Kurukulasuriya Fernando**Quando** martedì 20.30-22.00 28 lezioni dal 1 ott. '13**Dove** Sala Nicolini - via Nicolini 2 **Costo** € 170,00 


106

INGLESE 2

Conduttore Viola Di Caprio**Quando** mercoledì 18.30-20.30 25 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 170,00 


107

INGLESE 2

Conduttore Laura Toia**Quando** mercoledì 20.00-21.30 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 145,00 

108




INGLESE 2.5

Conduttore Valeria Bastia**Quando** lunedì 19.30-21.00 28 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 170,00 


109

INGLESE 3


Conduttore Lorena Castiglioni**Quando** martedì 18.15-20.15 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 185,00 

110 INGLESE 3**Conduttore** Patrizia Berretta**Quando** giovedì 16.00-18.00 25 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 170,00 **111 INGLESE 3****Conduttore** Caroline Isabel Loughran**Quando** venerdì 18.30-20.30 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo** € 185,00 **112 INGLESE 3****Conduttore** Anna Maria Riva**Quando** mercoledì 18.00-20.00 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 185,00 **113 INGLESE 4****Conduttore** Valeria Bastia**Quando** martedì 20.20-21.50 28 lezioni dal 1 ott. '13**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 170,00 **114 INGLESE 4****Conduttore** Caroline Isabel Loughran**Quando** lunedì 20.10-22.10 28 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 185,00 **115 INGLESE: TAKE OFF IN ENGLISH**


Per trasformare una conoscenza scolastica in capacità nel capire e parlare la lingua in modo naturale.

Conduttore Linda Mercer**Quando** lunedì 14.10-16.00 25 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 170,00 **116 INGLESE CONVERSAZIONE**


Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 14 sett. Ore 11.30

Conduttore Linda Mercer**Quando** lunedì 16.15-18.15 25 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 200,00 **117 INGLESE CONVERSAZIONE**


Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 14 sett. Ore 11.30

Conduttore Linda Mercer**Quando** mercoledì 9.45-11.45 25 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 200,00 **118 INGLESE CONVERSAZIONE**

Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 21 sett. Ore 10.00

Conduttore Christina Wilson**Quando** mercoledì 9.30-11.30 25 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 200,00 **119 INGLESE CONVERSAZIONE**

Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 7 sett. Ore 10.00

Conduttore Caroline Isabel Loughran**Quando** lunedì 14.30-16.30 28 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 220,00 

120 INGLESE CONVERSAZIONE

1° turno: lunedì 20.30-22.00 **Conduttore Kimberley Powell**

Dove Ist.Linguistico, via Cavour 30

2° turno: giovedì 19.00-20.30 **Conduttore Margaret Hird**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

3° turno: venerdì 18.50-20.20 **Conduttore Margaret Hird**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

15 lezioni dal 30 set. '13 **Costo € 100**



121 INGLESE CONVERSAZIONE

Colloquio preliminare Sede Varesecorsi, P.zza Motta 4, sabato 7 sett. Ore 10.00

Conduttore Caroline Isabel Loughran

Quando lunedì 18.00-20.00 28 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo € 220,00**



122 INGLESE CONVERSAZIONE ELEMENTARE

COLLOQUIO PRELIMINARE Sede Varesecorsi, p.zza Motta 4, sabato 21 sett. ore 9.30

Conduttore Lorena Castiglioni

Quando mercoledì 20.30-22.30 28 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 220,00**



123 INGLESE USA - CONVERSAZIONE IN PAUSA PRANZO

Conduttore Kimberley Offenstine

Quando mercoledì 12.45-14.15 15 lezioni dal 2 ott. '13

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



124 INGLESE IN UFFICIO

Preparare un CV e una lettera di presentazione - Colloquio di lavoro - rispondere al telefono - scrivere e-mail - sostenere conversazioni con colleghi e clienti - Partecipare ad eventi.

Conduttore Lucia Landini

Quando lunedì 20.15-21.45 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo € 70,00**



125 ITALIANO PER STRANIERI

Conduttore Sara Comodo

Quando lunedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo € 150,00**



126 RUSSO 1

Conduttore Zhanna Plishevskaya

Quando martedì 20.00-21.30 25 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 **Costo € 130,00**



127 RUSSO 1

Conduttore Anastasiya Tsyrukunova

Quando martedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 185,00**



128 RUSSO 2

Conduttore Lyudmyla Danylyuk

Quando martedì 19.00-21.00 28 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo € 185,00**



129 RUSSO CONVERSAZIONE BASE







Colloquio preliminare: Sede Varesecorsi, p.zza Motta 4, sabato 21 sett. Ore 11

Conduttore Lyudmyla Danylyuk

Quando mercoledì 19.00-20.30 15 lezioni dal 6 nov. '13

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










130 SPAGNOLO 0**Conduttore Gemma Rossi****Quando** mercoledì 09.30-11.30 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 **Costo € 185,00** **131 SPAGNOLO 0****Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Elisa Cambiaghi****Quando** lunedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo € 130,00** **132 SPAGNOLO 0****Conduttore Sori Valia Perez****Quando** giovedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo € 185,00** **133 SPAGNOLO 0.5****Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Lisa Bianchetti****Quando** mercoledì 18.30-20.00 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo € 130,00** **134 SPAGNOLO 1****Conduttore Ivana Girola****Quando** venerdì 20.30-22.30 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo € 185,00** **135 SPAGNOLO 1****Conduttore Elena De Pablo****Quando** venerdì 18.45-20.45 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo € 185,00** **136 SPAGNOLO 2****Conduttore Sori Valia Perez****Quando** mercoledì 18.30-20.30 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo € 185,00** **137 SPAGNOLO - NIVEL 3****Conduttore Monica Raquel Aimone****Quando** mercoledì 20.10-22.10 28 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Sala Nicolini - via Nicolini 2 **Costo € 185,00** **138 SPAGNOLO 3****Conduttore Elena De Pablo****Quando** giovedì 20.00-22.00 28 lezioni dal 7 nov. '13**Dove** Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo € 185,00** **139 SPAGNOLO 4****Conduttore Gemma Rossi****Quando** martedì 19.30-21.30 28 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sala Nicolini, via Nicolini 2 **Costo € 185,00** **140 SPAGNOLO CONVERSAZIONE 0**

Rivolto a chi conosce la lingua ma l'ha praticata raramente o mai.


Conduttore Monica Raquel Aimone**Quando** mercoledì 18.40-20.10 28 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Sala Nicolini - via Nicolini 2 **Costo € 170,00** 

141 SPAGNOLO CONVERSAZIONE ELEMENTARE

Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 21 sett. Ore 10.00

Conduttore Sori Valia Perez**Quando** venerdì 20.00-22.00 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo** € 220,00 **142 TEDESCO 0****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica**Elena Castiglioni****Quando** lunedì 20.30-22.00 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 **143 TEDESCO 0****Conduttore** Brigitta Joebstl Berger**Quando** mercoledì 18.00-20.00 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 185,00 **144 TEDESCO 0****Conduttore** Annarita Pogliani**Quando** venerdì 18.30-20.00 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 145,00 **145 TEDESCO 0.5****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica 1° turno: Sabri-
na Grandi 2° turno: Alessio Manicone 3° turno: Vera Carbone**Quando** mercoledì 20.30-22.00 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 **146 TEDESCO 1****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica -**Bianca Gelmi****Quando** mercoledì 19.00-20.30 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00 **147 TEDESCO 1****Conduttore** Elena Grion**Quando** mercoledì 19.00-20.30 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 145,00 **148 TEDESCO 1****Conduttore** Annarita Pogliani**Quando** venerdì 20.10-21.40 28 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 145,00 **149 TEDESCO 2****Conduttore** Roberta Bogni**Quando** venerdì 18.00-19.30 25 lezioni dal 8 nov. '13**Dove** Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo** € 130,00 **150 TEDESCO 3****Conduttore** Brigitta Joebstl Berger**Quando** mercoledì 20.00-22.00 28 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 185,00 **151 TEDESCO CONVERSAZIONE**

Colloquio preliminare Sede Vareseorsi, P.zza Motta 4, sabato 14 sett. Ore 11.00

Conduttore Wilhelmine Pichler**Quando** martedì 19.00-20.30 25 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 195,00 

152 APICOLTURA

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

Conduttore Associaz. Produttori Apistici Prov.Varese

Quando martedì 20.45-22.30 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Via Magenta 52 - ang. Via S.Imerio - Scala B **Costo** € 87,00

153 ASTRONOMIA PRATICA

Le distanze astronomiche. Orientarsi nel cielo autunnale e invernale. Il catalogo Messier (nebulose, galassie, ammassi). Osservazione a occhio nudo e al telescopio. Spettrometria. La Luna, il Sole, i pianeti. 1° incontro alla Sc.El.Canetta, via Canetta 13. Per raggiungere l'osservatorio è necessario lasciare la macchina Aal parcheggio (portare catene) e percorrere 600 metri a piedi in salita.

Conduttore Società Astronomica Schiaparelli

Quando venerdì 21.00-23.00 8 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Osservatorio Astronomico Campo dei Fiori **Costo** € 70,00

154 CACCIA AI TESORI DELLA NATURA

Una mappa è una finestra aperta sull'avventura. Immergersi nella natura con la serenità e la sicurezza di chi sa come muoversi, per raggiungere i tesori che il territorio offre. Nozioni di base di orientamento e cartografia. 2 uscite la domenica dalle 9 alle 12 in date da concordare.

Conduttore Mauro Rotolo

Quando giovedì 20.30-22.00 3 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 50,00

155 COMUNICARE EFFICACEMENTE L'ASSERTIVITÀ

Imparare a comunicare assertivamente è possibile e significa poter esplicitare le proprie opinioni e atteggiamenti positivamente, senza timore di perdere l'altro (stile passivo) né tantomeno sovrastandolo (stile aggressivo).

Conduttore Margherita Venneri

Quando martedì 20.40-22.40 4 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 60,00

156 GIOCHI PSICOLOGICI

Il gioco psicologico come strumento attivo e creativo di analisi e cambiamento in ambito comunicativo e relazionale permettendo di comprendere e sviluppare la propria intelligenza emotiva esplorando atteggiamenti, stili relazionali e personalità attraverso la partecipazione al gioco di gruppo.

Conduttore Fabio Rezzonico

Quando mercoledì 21.00-23.00 9 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6 **Costo** € 110,00

157 GRAFOLOGIA

Attraverso lo studio della personalità e l'interpretazione dei segni grafologici, iniziare ad ascoltare se stessi. Recuperare la propria libertà e diventare psicologicamente consapevoli.

Conduttore Susanna Primavera

Quando martedì 18.15-20.15 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 70,00



158 HERBARIO: GUIDA ALLA CONOSCENZA DELLA NOSTRA FLORA

Elementi di classificazione botanica - Elementi di evoluzione biologica - Piccola storia della tassonomia vegetale - Piante protette, di importanza officinale o alimentare - Esercitazioni in aula.

Conduttore Adriano Castiglioni

Quando lunedì 20.40-22.40 4 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 50,00**

159 INFORMATICA: AUTOCAD 2D

Introduzione al CAD. Ambiente di lavoro, interfaccia utente e configurazione - Unità di misura e sistemi di riferimento - Uso delle coordinate - Utilizzo dei Layer - Stampa - Indispensabile p.c. portatile con programma Autocad LT.

Conduttore Doriana Paglia

Quando lunedì 18.15-20.15 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno **Costo € 150,00**

160 INFORMATICA: CREA IL TUO SITO WEB GRATIS

Impara a creare e gestire il tuo sito web tramite strumenti gratuiti e senza conoscere alcun linguaggio di programmazione.

Conduttore Perfettoweb - Boris Siviero

Quando mercoledì 20.35-22.35 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 140,00**

161 INFORMATICA: INIZIARE

Corso pratico sull'uso del PC: avviamento, creare, modificare, usare file e directory, programmi e personalizzazione del computer.

Conduttore Infofacile - Pier Paolo Spadaccini

Quando lunedì 19.00-21.00 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove ENAIP via Uberti 44 **Costo € 200,00**

162 INFORMATICA: INIZIARE +60

Concetti base, gestione file, elaborazione testi word, reti informatiche internet con gestione della posta elettronica.

Conduttore I.A.L. Innovazione Apprendimento lavoro

Quando mercoledì 16.30-18.30 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 **Costo € 160,00**

163 INFORMATICA: INIZIARE +60

Conduttore I.A.L. Innovazione Apprendimento lavoro

Quando venerdì 10.00-12.00 10 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 **Costo € 160,00**

164 INFORMATICA: INIZIARE +60

Conduttore I.A.L. Innovazione Apprendimento lavoro

Quando martedì 10.00-12.00 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 **Costo € 160,00**

165 INFORMATICA: LAVORARE VELOCEMENTE CON WORD, EXCEL

Impara a lavorare più velocemente con i migliori programmi di produttività: trucchi e segreti di word, excel, power point e posta elettronica.

Conduttore Perfettoweb - Boris Siviero

Quando mercoledì 18.30-20.30 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 140,00**

166 INFORMATICA: OFFICE BASE

Elaborazione testi (Word) - Foglio elettronico (Excel) - Presentazioni (PowerPoint)

Conduttore Infofacile - Pier Paolo Spadaccini

Quando mercoledì 19.00-21.00 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove ENAIP via Uberti 44 **Costo € 140,00**

167 INFORMATICA: PHOTOSHOP BASE

Interfaccia e impostazioni - Strumenti e opzioni - Usare gli istogrammi - Selezioni, livelli, maschere, tracciati, canali, testo - Pennelli e filtri - Fotoritocco di base - Flusso di lavoro e archiviazione delle immagini.

Conduttore Lorenzo Negrisola

Quando martedì 20.35-22.35 8 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 100,00

168 INFORMATICA: TROVARE LAVORO CON INTERNET

Motori di ricerca e recupero delle informazioni in rete - Come analizzare il mercato del lavoro on line - Creare gli "alert": essere avvisati dell'inserimento di nuove ricerche - O social network professionali, creare la propria rete di contatti. Si consiglia utilizzo del proprio PC.

Conduttore Matteo Colella

Quando lunedì 19.00-21.00 8 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Ist.Linguistico, via Cavour 30 **Costo** € 130,00

169 IRIDOLOGIA

Salute, malattia, genetica e destino: tutto è scritto negli occhi e in particolare nelle iridi ed è scopo dell'iridologia quello di svelarne e comprenderne i segni e le informazioni in essi contenuti.

Conduttore Claudio Rubino

Quando martedì 20.45-22.45 6 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6 **Costo** € 120,00

170 MEDITARE CON IL CANTO ARMONICO

Una pratica vocale antichissima, semplice da imparare, ci guida al benessere e ci insegna sia come, sia che cos'è "meditare". Aperto a tutti, senza conoscenze musicali. Indispensabile portare un tappetino.

Conduttore Alberto Guggione

Quando martedì 20.30-22.00 15 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 130,00

171 PRIMO SOCCORSO

Regole generali. Apparato respiratorio e circolatorio. Medicazioni. Fratture, lussazioni, distorsioni, ustioni e congelamento. Apparato digerente. Avvelenamenti, coliche. Esercitazioni pratiche.

Conduttore Croce Rossa Italiana

Quando martedì 20.30-22.30 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sede C.R.I. Varese - via Dunant 2 **Costo** € 38,00

172 PSICOSOMATICA, PERSONALITÀ E DESTINO

Esiste una scienza del destino? Partendo dalla relazione tra sintomo, personalità e destino, il corso consente di riconoscere e interpretare i segni del destino, superare le difficoltà, armonizzare le relazioni, gestire ansia e inquietudine, scoprire la propria personalità nascosta.

Conduttore Fabio Rezzonico

Quando lunedì 21.00-23.00 9 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6 **Costo** € 110,00

173 SPELEOLOGIA

L'esplorazione delle grotte è sicuramente una delle più antiche attività umane. Il corso offrirà, oltre alle 5 lezioni teoriche, 2 esercitazioni pratiche in palestra di roccia ad Arcisate e 2 in grotta (in cavità presenti nel varesotto) alla domenica. La quota comprende: utilizzo delle attrezzature personali per la progressione su corda, casco omologato con impianto di illuminazione, manuale.

Conduttore Ass.Gruppo Speleologico Prealpino

Quando mercoledì 21.00-23.00 5 lezioni teoriche dal 6 nov. '13

Dove Sezione CAI Carnago - via Castiglioni 6 **Costo** € 150,00

174

TRAINING AUTOGENO

Accresce e riequilibra la capacità di padroneggiare problemi, conflitti e sintomi fisici (ansia, stress, fobie, somatizzazioni).

Conduttore Angela Bianchi

Quando martedì 19.00-20.00 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 70,00

175

USARE LA MEMORIA

Metodi innovativi di memorizzazione di sorprendente efficacia e di grande semplicità operativa. Per concentrarsi sul "come" imparare anziché sul "cosa".

Conduttore Perform - Mauro Fontana

Quando sabato e domenica 9.00-13.00/14.30-18.00

2 lezioni dal 30 nov. '13

Dove Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo** € 80,00

176

VIAGGIO NEL PAESE DELLE EMOZIONI

Attraverso l'espressione teatrale si entrerà in contatto con le emozioni e grazie alla successiva riflessione psicologica si cercherà di comprenderne i fattori scatenanti.

Conduttore Anna Sala e Alessandra Cantù

Quando lunedì 20.00-22.00 6 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 90,00

Laboratorio Cornici

Paolo Belloni

VARESE - Via B. Luini, 2

Tel. 0332 238020



A.c.s.d. **Il Cavedio**
piazza Motta 4- Varese

Tel. 0332-287281

Cell. 348-8002081

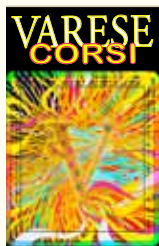
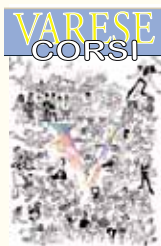
ilcavedio@ilcavedio.it

www.ilcavedio.it

Facebook: IL CAVEDIO

Twitter: #ILCAVEDIO

CONCORSO



**DISEGNA TU LA PROSSIMA
COPERTINA
DI VARESECORSI !**

WWW.VARESECORSI.NET/CONCORSO

177 ANTICHE TECNICHE DECORATIVE BASE

Creativa e piacevole disciplina, che unisce al taglio e all'incollatura di figure diverse, la preparazione delle relative superfici, mediante le più richieste tecniche di invecchiamento: finto marmo, nuvolato e craquelè.

Conduttore Rosalba Silvestri

Quando mercoledì 18.30-20.30 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20 **Costo** € 100,00



178 ASCOLTA IL TUO CANE

Teorico-pratico. Per capire e saper gestire i comportamenti del proprio cane attraverso la conoscenza del modo di pensare e di comunicare di entrambi. Pratiche addestrative di base. Ammessi cani di proprietà, di tutte le età e di qualunque razza. Iscrizione previo incontro conoscitivo proprietario e cane sabato 21 set. '13 ore 10. Sede Varesecorsi (portare iscrizione anagrafe canina e libretto sanitario). Non si accettano collari a strozzo.

Conduttore Code al vento - Laura Mai

Quando sabato 09.30-11.30 6 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Ass. cult. La Picca - via alla Picca 11 Casbeno

Costo € 185,00



179 BARMAN "FLAIR"

Apprendere il mestiere del barman è semplice, anche se non hai mai preso una bottiglia in mano, servire un ottimo drink per gli amici o magari cambiare stile di vita iniziando a lavorare da protagonista dietro il banco bar. Frequentando questo corso base si potrà accedere al professionale.

Conduttore Pierluigi Guarino

Quando mercoledì 20.00-23.00 5 lezioni dal 2 ott. '13

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



180 BIRRA FAI DA TE

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare a fare la birra in casa e a chi, magari già più esperto, vuole apprendere nuove tecniche per migliorarsi. Dispensa inclusa.

Conduttore Michela Potenza

Quando lunedì 19.00-20.30 10 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Ass. Culturale Il Cavedio, via Vetera 6 **Costo** € 110,00



181 BURRACO

Sport per la mente e valido aiuto per migliorare le caratteristiche di personalità. Regolamento e tecniche di gioco in privato e nei tornei.

Conduttore Ass. Donna di Cuori Burraco Varese - Luisa Baldi e Alessandro Scalfi

Quando martedì 18.00-20.00 6 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Circolo di Casbeno, via Milazzo 35 **Costo** € 50,00



182 CAKE DESIGN BASE

Ricette di basi e creme adatte al cake design; conservazione; supporti e torte a piani; differenze tra le varie paste modellabili. Coperture e bordature con pasta di zucchero.

Conduttore Elisabeth Rosazza Buroolino

Quando mercoledì 18.00-20.00 3 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 60,00



183 CARTA SENZA FINE

Laboratorio di carta fatta a mano. Partendo da materiali di riciclo creeremo nuove, colorate e divertenti carte personalizzate.

Conduttore Sara Russo

Quando mercoledì 20.30-22.30 3 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 60,00



184**CASA IN ORDINE**

Il sapone di marsiglia, naturale ed ecologico, usato per realizzare un detersivo per lavatrice e un sapone per il corpo arricchito con essenze naturali. Mise en place. Natale si avvicina: come apparecchiare in maniera formale ed elegante nei giorni di festa perchè ricevere è un'arte.

Conduttore Anna Caldera

Quando sabato 9.30-11.00 2 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 35,00

**185****CUCINA: BISCOTTI PER TUTTE LE OCCASIONI**

Biscotti e biscottini di ogni tipo e per ogni occasione: speziati per Natale, al cioccolato per Pasqua, semplici e farciti per tutti i giorni, cupcake decorati e pasticcini. Lezioni sospese 12 e 19 dicembre.

Conduttore Mariella Massi

Quando giovedì 18.00-20.00 10 lezioni dal 7 nov. '13

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

**186****CUCINA: IL PESCE**

Imparare a conoscerlo e a cucinarlo in maniera adeguata.

Conduttore Iara Dos Santos

Quando giovedì 18.30-20.30 6 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro di Aggregazione Giovanile Rainoldi, via Rainoldi 9

Costo € 150,00

**187****CUCINA: PANE PIZZE FOCACCE**

Approccio al vasto mondo del pane per gustare calde fragranze e completare una tavola di qualità. Lezioni sospese 14 e 21 dicembre.

Conduttore Mariella Massi

Quando sabato 09.30-12.30 10 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Malnati Professional - via Stendhal **Costo** € 180,00

**188****CUCINA: PASTA CHE PASSIONE!**

Imparare a cucinare con grande risparmio e prodotti di qualità lasagne, tortellini, gnocchi alla romana: Speciali paste con tutte le verdure, frutta e fiori.

Conduttore Losanna Gaffulli

Quando domenica 9.00-12.00 10 lezioni dal 3 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 130,00

**189****CUCINA: SUSHI MANIA**

Sushi!

Conduttore Aya Kakizaki

Quando venerdì 20.30-22.30 3 lezioni dal 4 ott. '13

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

**190****CUCINA: PASTA FRESCA LISCIA, RIPIENA E SUGHI ADATTI**

Vuoi imparare a preparare tagliatelle, ravioli, gnocchi, spaghetti alla chitarra, pasta di tutti i colori e forme...? E soprattutto vuoi sapere qual'è il sugo migliore da abbinare? Questo è il corso per te. Lezioni sospese 9 e 16 dicembre.

Conduttore Mariella Massi

Quando lunedì 18.00-20.00 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Malnati Professional - via Stendhal **Costo** € 130,00

**191****CUCITO APPLIQUÈ**

Tecnica di facile realizzazione, anche per chi è alle prime armi. Bastano dei ritagli di stoffa, carta termoadesiva, ago, filo e fantasia per creare accessori vari per la vostra casa.

Conduttore Laura Trotti

Quando giovedì 20.30-22.30 10 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 100,00



192 CURA ARCHITETTURA DEI GIARDINI

Rinnovare o creare giardino o terrazzo con i consigli dell'esperto secondo i propri desideri. Progetti realizzati nel corso delle lezioni.

Conduttore Elga Zorn

Quando lunedì 20.30-22.30 6 lezioni dal 4 nov. '13

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



193 DECORARE IL NATALE

Con un occhio al passato e uno alle nuove tendenze realizzeremo tutto ciò che serve per creare un'atmosfera di festa. Materiale ad uso individuale € 20

Conduttore Ludovina Matteazzi

Quando lunedì 20.30-22.30 5 lezioni dal 11 nov. '13

Dove Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo** € 70,00



194 DJ

Corso base sulla tecnica del mixaggio (supporto digitale, cd ma anche vinile), assemblaggio, visualizzazione e pratica sull'impianto. Tutto ciò che gira intorno al mondo delle discoteche, la nascita e la loro storia.

Conduttore Massimiliano Mastermax Malnati

Quando lunedì e martedì 1°turno: 15.00-16.30 2°turno: 16.30-18.00

3°turno 18.00-19.30 8 lezioni dal 30 set. '13

Dove Casa del Disco - piazza Podestà **Costo** € 200,00



195 DOLCI DA MORIRE - RELOADED

Un pasticciere 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.

Conduttore Paolo Franchini

Quando giovedì 19.00-20.15 4 lezioni dal 7 nov. '13

Dove C.F.P., via Monte Generoso 71/a - Varese **Costo** € 50,00



196 ESTETISTA

Finalmente un corso pratico per imparare in modo veloce le tecniche fondamentali per una perfetta cura del corpo, dalla pulizia viso all'epilazione, dalla manicure/pedicure al massaggio rilassante.

Conduttore Lenka Dodokova

Quando lunedì 19.00-20.30 8 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 100,00



197 ESTETISTA - AVANZATO

Per chi ha già frequentato il corso base.

Conduttore Lenka Dodokova

Quando lunedì 20.30-22.00 8 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) **Costo** € 100,00



198 FELTRO

Cos'è il feltro e come avviene il processo di infeltrimento - Creazione del feltro: tecnica ad acqua e sapone, tecnica ad ago - Tecniche per realizzare i tessuti, cordoni, palline. Il costo comprende il materiale

Conduttore Fonderia delle Arti - Mariangela Gerletti

Quando mercoledì 21.00-23.00 8 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Fonderia delle arti - piazza Baj 3 - Gurone **Costo** € 120,00



199 FEMMINILITÀ: COME VALORIZZARE SE STESSE

La scelta del make up e dell'abbigliamento più adatti alla propria persona per aumentare la propria autostima e sentirsi bella e sicura in ogni occasione.

Conduttore Daniela Serra

Quando lunedì 20.15-21.45 10 lezioni dal 4 nov. '13

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



200 FOTOGRAFIA BASE

Conoscere la fotocamera, mettere in pratica in vari contesti le tecniche di ripresa.

Conduttore Maurizio Bonetti

Quando lunedì 20.30-22.30 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 **Costo** € 110,00

201 FOTOGRAFIA BASE

Tecniche di inquadratura, stampa e archiviazione file con videoproiezione degli scatti eseguito nel corso della lezione. Allestimento di set fotografico in aula e pratica con flash da studio. Due uscite: una diurna e una serale.

Conduttore Fausto Di Silvio

Quando lunedì 20.40-22.40 10 lezioni dal 4 nov. '13

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

202 FOTOGRAFIA DIGITALE: DALLO SCATTO ALLA STAMPA 2

Riservato a chi ha già frequentato corsi di fotografia base.

Conduttore Gianluca Bertoni

Quando giovedì 20.30-22.30 8 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 90,00

203 FOTOGRAFIA NATURALISTICA: SCATTI IN LIBERTÀ - BASE

Introduzione alla fotografia nel mondo della natura, ovvero come applicare l'arte della fotografia in natura. 6 incontri teorici e 2 uscite al sabato pomeriggio dalle 14 alle 18

Conduttore Armando Pezzarossa

Quando giovedì 20.30-22.00 8 lezioni dal 7 nov. '13

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

204 FOTOGRAFIA PRATICA BASE E CREATIVA

Una buona occasione per chi vuole sviluppare un'esperienza estetica attraverso l'utilizzo della tecnica fotografica.

Conduttore Karen Judith Berestovoy

Quando sabato 14.30-16.30 10 lezioni dal 9 nov. '13

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

205 GIOIELLI IN FIMO

Realizzazione di gioielli con perle e componenti creati con paste sintetiche (fimo) utilizzando la tecnica delle murrine.

Conduttore Fonderia delle Arti - Rosy Brugnano

Quando mercoledì 20.30-22.30 8 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Fonderia delle arti - piazza Baj 3 - Gurone **Costo** € 120,00

206 IMMAGINE, PORTAMENTO E BON TON

Tecniche di studio e analisi della persona con l'obiettivo di valorizzare al meglio l'aspetto in generale.

Conduttore Angela Cuzzola

Quando mercoledì 19.00-20.00 10 lezioni dal 6 nov. '13

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



STUDIO DENTISTICO
ORRIGONI DR. ALDA
CERIANI DR. ROBERTO

Ortodonzia, pedodonzia, implantologia e chirurgia
orale, per conservare il più a lungo possibile
salute e benessere.

VL. VALGANNA, 139 - 21100 - VARESE (VA)
Tel: 0332 287447 - Fax: 0332 287447
E-mail: studioceriani@interfree.it

207 INTERIOR DESIGN: IL COLORE NEGLI INTERNI

I colori, i materiali e la luce determinano il carattere delle case e influenzano il nostro umore. Attraverso piccoli accorgimenti e un po' di creatività possiamo cambiare e rinnovare i nostri spazi per migliorare la qualità dell'ambiente - esercitazione pratica.

Conduttore Laura Sangiorgi

Quando sabato 15.45-17.00 5 lezioni dal 12 ott. '13

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



208 INTERIOR DESIGN: L'INTERIORITÀ DELLO SPAZIO ABITATIVO

In collaborazione con l'arte-terapista Sara Russo. L'abitazione influisce sulle emozioni e i nostri stati d'animo. In questo corso impareremo a capire il rapporto che abbiamo con l'ambiente che ci circonda e creativamente troveremo la soluzione per avere una casa che ci appartenga - esercitazione pratica.

Conduttore Laura Sangiorgi

Quando sabato 14.00-15.30 5 lezioni dal 12 ott. '13

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 **Costo** € 85,00



209 INVENTARE GIOCHI DA TAVOLO

Date alle vostre idee la possibilità di realizzare un gioco da tavolo. Consigli, analisi e workshop pratici tratti dall'esperienza di un game designer edito a livello internazionale.

Conduttore Gioacchino Prestigiacomo

Quando giovedì 21.00-23.00 10 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 80,00



69 I LABORATORI DI GRACE

Un approccio a diverse tecniche di lavori manuali all'interno di un vero laboratorio creativo attraverso mani sapienti di artiste del nostro territorio

1° turno: DECORARE CON CHINA

lunedì 19.00-20.30 **Conduttore** Grazia Sabatini

2° turno: CARTAPESTA GIAPPONESE

lunedì 20.30-22.00 **Conduttore** Sara Pozzi

3° turno: YANTRA DIPINTI

martedì 20.30-22.00 **Conduttore** Grazia Sabatini

4° turno: FELTRO

giovedì 19.00-20.30 **Conduttore** Sara Pozzi

5° turno: DISEGNO FINTO MARMO E ALTRE TECNICHE

giovedì 20.30-22.00 **Conduttore** Paola Ossola

Dove Laboratorio di Grace, via Campestre 4

10 lezioni dal 14 ott. '13 **Costo** € 100,00 (2 turni: sconto 15%)



210 MAGLIA BASE

Gomitoli e ferri ti affascinano, ma non sai da dove iniziare? Apprendere i punti e le tecniche fondamentali del lavoro a maglia.

Conduttore Gaia Patrucco

Quando lunedì 09.30-11.30 12 lezioni dal 4 nov. '13

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



211 MAGLIA: COSTRUZIONE DI UNO SCIALLE

Rivolto a chi sa già lavorare a maglia e vuole conoscere le diverse tipologie e costruzioni di scialli. Metodo top down e utilizzo dei ferri circolari. Kit (ferri e un gomitolo di lana) fornito dall'insegnante € 25

Conduttore Diana Longa

Quando giovedì 14.30-16.30 10 lezioni dal 7 nov. '13

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



212 MAKE-UP TUTTO PER ME

Hai la trousse piena di trucchi vari, rimmel, matite, rossetti e non sai utilizzarli nella maniera corretta? E' giunto il momento di imparare!

Conduttore Sara Campagnuolo

Quando venerdì 20.30-22.00 8 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 90,00

213 NATALE ALL'UNCINETTO

Imparare l'arte dell'uncinetto realizzando lavori natalizi. Sottobicchieri, stelle natalizie, centrotavola, ciondoli, sacchetti profumati.

Conduttore Sara Mara Luisa Pompei

Quando martedì 20.30-22.30 5 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 60,00

214 PIANTE AROMATICHE: DALLA COLTIVAZIONE ALLA TAVOLA

Alla scoperta delle piante aromatiche ancora troppo poco usate e i piccoli frutti, valido aiuto per decorare i nostri giardini e per salvare i nostri menù

Conduttore Elisa Vanoni

Quando sabato 14.30-16.30 3 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo** € 50,00

215 PIZZO DI CANTÙ CON TOMBOLO

Fatto il centro rotondo realizziamo un quadrato per imparare l'angolo e il mezzo punto. In seguito il fiorellino, la margherita, le reti, la mimosa, punti di fantasia, punti milano....

Conduttore Josette Del Grande

Quando sabato 15.00-18.00 12 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo** € 180,00

216 PUPPET'S SHOW

Costruire un semplice pupazzo televisivo a mezzo busto; animarlo e dargli voce; creare una micro storia o una pubblicità "progresso", per poi rappresentarla in un semplice set televisivo a cui seguirà la registrazione del puppet's show.

Conduttore Ass.Compagnia Roggero

Quando venerdì 16.50-18.20 6 lezioni dal 8 nov. '13

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

217 RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI

Restaurare il proprio mobile seguendo la tecnica classica con finitura a gomma lacca e cera. Personalizzare lo stile del pezzo con diverse tecniche (patinature colorate, dorature e argentature, elementi decorativi dipinti, ecc.)

Conduttore Marisa Caravati

Quando mercoledì 20.30-22.30 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 120,00

218 RESTAURO MOBILI

Potrete apprendere le fondamentali tecniche per operare dei restauri conservativi ai vostri mobili.

Conduttore Pasquale Grande

Quando martedì 20.00-22.00 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 120,00

219 RICICLO CREATIVO

Dare una nuova vita ad oggetti e materiali che altrimenti andrebbero ad arricchire quella enorme massa di rifiuti che ogni giorno si cerca di smaltire. Riciclo di: vecchie t-shirt in cotone, maglioni, calze, giornali, riviste, bottiglie e contenitori di plastica o vetro.

Conduttore Francesca Zichi

Quando giovedì 20.45-22.45 4 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo** € 50,00

220 RICOSTRUZIONE UNGHIE

Kit opzionalmente acquistabile in loco.

Conduttore Cristina Romani

Quando domenica e lunedì 10.00-18.00 2 lezioni dal 13 ott. '13

Dove Unghie d'Autore - Via U. Foscolo 14 **Costo € 180,00**



221 SCACCHI

Per chi vuole accostarsi a uno dei giochi più raffinati ed intelligenti sotto la guida di un insegnante della Federazione Scacchi Italiana.

Conduttore Giulio Grigioni

Quando mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 80,00**



222 SCRAPBOOKING: CALEN-DIARIO DELL'AVVENTO

Attraverso l'arte dello scrapbooking creiamo insieme un minialbum da sfogliare giorno per giorno in attesa del Natale, da riempire con foto e ricordi delle nostre giornate invernali. Utilizzeremo carta, fustelle, timbri e fantasia per creare un lavoro unico e originale.

Conduttore Angela Maggioni

Quando sabato 14.30-17.00 3 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero **Costo € 60,00**



223 STASERA ESCO PERFETTA

Sono i dettagli a fare la differenza. Perfetta dalla testa ai piedi: trucco, vestito, scarpe, accessori.

Conduttore Lenka Dodokova

Quando giovedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo € 100,00**



224 TAGLIO E CUCITO

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

Conduttore Maria Carla Malnati

Quando sabato 9.00-12.00 18 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Via dei Vignò 17 - Bizzozero **Costo € 220,00**



225 TAGLIO E CUCITO

Conduttore Maria Carla Malnati

Quando lunedì 18.30-21.30 12 lezioni dal 4 nov. '13

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



226 TAGLIO E CUCITO

Conduttore Maria Carla Malnati

Quando martedì 19.00-22.00 9 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Via dei Vignò 17 - Bizzozero **Costo € 125,00**



227 TAGLIO E CUCITO BASE

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

Conduttore Carla Scomparin

Quando sabato 9.00-12.00 18 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo € 220,00**



228 TAGLIO E CUCITO APPROFONDIMENTO

Rivolto a coloro che hanno già partecipato al corso introduttivo.

Conduttore Carla Scomparin

Quando sabato 14.30-17.30 18 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo **Costo € 220,00**



229 TESSITURA A TELAIO

L'arte della tessitura e la sua evoluzione nel corso dei tempi. Costruzione ed utilizzo di un telaio 30x30 per sperimentare i vari tipi di tessitura e tintura dei filati. Verranno prodotti vari tipi di disegni: Jakard, con righe o rebrodé.

Conduttore Pasquale Grande

Quando venerdì 20.00-22.00 10 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sala via Sangallo, 27 - Sangallo **Costo € 90,00**



230 TRUCCO CORRETTIVO

Imparare a utilizzare i make-up valorizzando la propria immagine.

Conduttore Marvi Astori

Quando lunedì 10.00-12.00 8 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo € 100,00**



231 TRUCCO CORRETTIVO

Conduttore Marvi Astori

Quando lunedì 19.30-21.30 8 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sala via Montello 94 - Montello **Costo € 100,00**



232 VINO:LA CONOSCENZA

Per coloro che desiderano avviare le proprie conoscenze enologiche (semplici appassionati, operatori, ecc.) con un esperto del settore. Vini di grande qualità; libro di Rossano Ferrazzano; attestato di frequenza; 6 calici in omaggio

Conduttore Rossano Ferrazzano

Quando giovedì 21.00-23.00 5 lezioni dal 3 ott. '13

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



Sm'art

SMOKE DIFFERENT



**SVAPA SANO,
SVAPA ITALIANO.**

STORE:
Varese
Via Rossini, 6
Tel. 346 8484500



sm'art smoke different



FARMACIA S. MARIA


Dr. Anna Gloria Baraldi
Via Borri, 125 - Varese
Tel./Fax: 0332-263673 - info@farmaciasmaria.it

Omeopatia - Fitoterapia - Dermocosmesi


ORARIO CONTINUATO GIOVEDÌ E VENERDÌ
CHIUSO SABATO POMERIGGIO
A DISPOSIZIONE 8 PARCHEGGI RISERVATI DI FIANCO ALLA FARMACIA

233 ACQUAGYM


10 € di affiliazione CSI-CONI

Conduttore Olympus Avant**Quando** martedì e giovedì 15.00-15.45 22 lezioni dal 5 nov. '13**Dove** Centro sportivo Campus - via Pirandello 31 **Costo** € 198,00 **234 ACQUAGYM**



10 € di affiliazione CSI-CONI

Conduttore Olympus Avant**Quando** lunedì e mercoledì 13.00-13.45 22 lezioni dal 4 nov. '13**Dove** Centro sportivo Campus - via Pirandello 31 **Costo** € 198,00 **235 ACQUAGYM**


Frequenza al lunedì o al giovedì a scelta

Conduttore A.S.D. Acqua Sport Varese**Quando** lunedì 21.10-22.00 9 lezioni dal**Dove** Centro Sportivo Robur - Via Marzorati 51 **Costo** € 80,00 **236 ACQUAGYM +55 IN ACQUA BASSA**


Fare movimento divertendosi; esercitare la mobilità articolare e migliorare il tono muscolare in un ambiente, l'acqua, a ridotto rischio.

Conduttore Assoc. Sportiva Varese Olona Nuoto**Quando** mercoledì 9.45-10.30 10 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Piscina Comunale, via Copelli 7 **Costo** € 90,00 **237 ACQUAGYM GINNASTICA INTENSA IN ACQUA BASSA****Conduttore** Assoc. Sportiva Varese Olona Nuoto**Quando** mercoledì 20.15-21.00 10 lezioni dal 6 nov. '13**Dove** Piscina Comunale, via Copelli 7 **Costo** € 90,00 **238 AERO - G.A.G.**


Lavoro aerobico e tonificante per gambe, addominali e glutei. Lezioni intense mirate a migliorare la funzionalità cardio vascolare e scolpire i punti critici.

Conduttore Alida Ballarini**Quando** lunedì e mercoledì 20.00-21.00 50 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo** € 180,00**239 AERO BOXE**

Attività sportiva che coniuga una base aerobica combinata con mosse di combattimento ed arti marziali. Nessun contatto fisico fra i partecipanti. Divertente, esplosivo, liberatorio. Allenamento cardio intenso. (Senza sacchi)

Conduttore Alba Francesca**Quando** venerdì 19.30-20.30**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 Dal 4 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140**240 AERO STEP**

Allenamento aerobico mirato a tonificare e potenziare tutta la muscolatura. Lo scopo è quello di migliorare le funzionalità cardio-vascolari divertendosi con i passi dell'aerobica e l'ausilio dello step.

Conduttore Alba Francesca**Quando** venerdì 18.30-19.30**Dove** Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14 Dal 4 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140

241 AEROBIC STEP DANCE

Un mix di musica latina, dance, funk, Italian style e... Un mix di aerobica e step che si uniscono in facili coreografie per un workout efficace, spensierato e divertente. Ogni lezione comprende sessione Tone per scolpire braccia, addome e glutei.

Conduttore Alida Ballarini

Quando lunedì e mercoledì 19.00-20.00 50 lezioni dal 30 set. '13

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

Costo € 180,00



242 AIKIDO E DIFESA PERSONALE

Arte marziale giapponese basata su tecniche di difesa accessibile a persone di ogni età e sesso. Il corso sarà condotto secondo gli insegnamenti e la scuola di H.Kabayashi, allievo diretto del fondatore dell'aikido M.Ueshiba.

Conduttore Aikido Bukukai Varese - Mauro Terzi VI DAN

Quando martedì e venerdì 20.30-22.00 16 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Società Varesina Ginnastica, via Donatello 1 **Costo** € 95,00



243 AUTODIFESA

Come affrontare le situazioni a rischio, con lo scopo di gestire un'aggressione sia dal punto di vista fisico che da quello mentale.

Conduttore Kodokan Varese

Quando martedì e venerdì 20.00-21.00 50 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Kodokan - via Leonardo da Vinci 7 **Costo** € 200,00



244 AVVICINAMENTO ALLA VELA

Corso di avvicinamento allo sport della vela effettuato da istruttori nazionali UISP e del Club su cabinati di proprietà ormeggiati nei porti di Luino, Laveno e Cerro. Riscoprire il Lago Maggiore da un'altra prospettiva navigando in piena sicurezza. La quota comprende Iscrizione al Club, affiliazione UISP e assicurazione. 4 uscite in barca a vela a scelta sabato o domenica orario 9.30-16.30.

Conduttore Club Velico Pegaso

Quando martedì 21.00-23.00 4 lezioni teoriche dal 12 nov. '13

Dove Club Velico Pegaso - via Volta 23 - Malnate **Costo** € 230,00



245 BALLARE SOGNANDO BOLLYWOOD

Danza dinamica, divertente e tonificante. Una mescolanza fra varie danze indiane, classiche e folk, con quelle moderne occidentali. Il corso prevede: pratica di bhangra (hip pop indiano) lo studio delle hastamudra cioè la gestualità delle mani, l'espressione facciale legata al testo delle canzoni. La musica utilizzata è quella moderna e molto coinvolgente.

Conduttore Nathalie Rajawasala Don Dias

Quando martedì 19.00-20.30 15 lezioni dal 5 nov. '13

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



246 BALLI DI GRUPPO (SOCIAL DANCE)

Per chi ha già una base di ballo.

Conduttore Biagio Cantisani

Quando giovedì 21.00-22.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 130,00



247 BALLI ETNICI COLLETTIVI

1°turno: Per chi vuole conoscere e divertirsi con le danze facili delle feste folk, anche senza alcuna esperienza precedente (anche non in coppia).

2°turno: per chi ha già avuto modo di ballare le danze folk e vuole approfondire e ampliare le proprie conoscenze divertendosi in compagnia

Conduttore Maria Teresa Luzzi

Quando giovedì 1°turno: 20.30-21.30 2°turno: 21.30-22.30

15 lezioni dal 10 ott. '13

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



248 BALLI LATINO CARAIBICI 1 E 2

SALSA - BACHATA - MERENGUE - CHA CHA CHA

Conduttore Fernando Lescay Torres e Irene Soru

1° turno PERFEZIONAMENTO 19.30-20.30

2° turno PRINCIPIANTI 20.30-21.30

Quando sabato 20 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 90,00



249 BALLO DA SALA E LISCIO UNIFICATO BASE

Passi fondamentali dei balli più diffusi. Dal valzer al foxtrot con polka e mazurka, divertiti con noi. Iscrizioni a coppie. Costo individuale.

Conduttore Social Dance - Raffaella Marroffino e Francesco Borra

Quando martedì 20.30-22.00 10 lezioni dal 5 nov. '13

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



250 BALLO LISCIO

Si apprenderanno i passi fondamentali dei balli più diffusi: valzer lento, tango, mazurka, polka, valzer viennese, valzer inglese, tango continentale e fox-trot. L'iscrizione è possibile solo a coppie. Il costo si intende a persona.

Conduttore Daniele Bucci e Cristina Ricigliano

Quando lunedì 21.00-23.00 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 130,00



251 BIODANZA - SEMINARIO

Percorso per favorire l'espressione genuina nel campo emozionale e attraverso la corporeità, stimolare il potenziale genetico, riequilibrare l'organismo, sviluppare la fiducia in se stessi, migliorare la comunicazione umana. Adatto a tutte le persone che desiderano rinnovarsi. Non è necessario saper danzare.

Conduttore Concetta Scigliano

Quando domenica 13 ott. '13 10.00-12.00/13.00-15.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 40,00



252 BOOGIE WOOGIE & ROCK 'N' ROLL

Conduttore Simone Di Gregorio

Quando martedì 20.30-21.30 15 lezioni dal 1 ott. '13

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



253 CAPOEIRA

Conduttore Conrado Ravane

Quando lunedì 19.30-20.30 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

Costo € 100,00



Ristorante Pizzeria
La Vecchia 2001
Pizze d'asporto
Specialità pesce
Sala banchetti
Viale Valganna, 160 - 21100 Varese
Tel. 0332 499310

danze tecniche del corpo

254 **CARDIO GYM (SIT - FIT)**

20 minuti di un energico e divertente programma cardio per smaltire i grassi, 20 minuti di tonificazione con elastici, body bar, manubri, step e con l'ausilio di una sedia. 2 sessioni di 10 minuti per addome piatto, vita sottile, glutei sodi per ottenere una splendida forma fisica.

Conduttore Alida Ballarini

Quando martedì 19.00-20.00 25 lezioni dal 1 ott. '13

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

Costo € 100,00



255 **CORPO IN ARMONIA**

Stimolare il benessere del corpo e della mente attraverso semplici esercizi di danza, di movimento, rilassamento e meditazione.

Conduttore Ass. Art Academy

Quando lunedì 10.30-11.30 15 lezioni dal 4 nov. '13

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



256 **CORSO A ROTAZIONE - ALBA TEAM**

Novità assoluta! Ogni settimana un corso a rotazione tra: Step, Aero Boxe, Total Body Toning e allenamento militare.

Conduttore Alba Francesca

Quando martedì 18.30-19.30

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

Dal 1 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140



257 **COUNTRY LINE DANCE**

Le coreografie più ballate e divertenti che potrete trovare in tutte le serate nei locali country d'Italia!!!

Conduttore Dana Leigh Goodin

Quando lunedì 20.00-21.00 18 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 140,00



258 **CRUNCH AND GLUTEOS**

Un metodo allegro ed energico che utilizza passi base e facili step. Libera la mente sulla musica, con la sensualità dei movimenti latini, house e funky party per rassodare fianchi, addominali e glutei. Un workout facile e divertente da imparare e seguire per bruciare calorie mentre tonifichi i muscoli.

Conduttore Alida Ballarini

Quando martedì 21.00-22.00 25 lezioni dal 1 ott. '13

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

Costo € 100,00



259 **DANCE STEP & TONE**

Lasciarsi trasportare dalla musica sulle combinazioni e gli stili dell' aerobica e lo step con semplici coreografie ed esercizi di tonificazione per tutto il corpo a ritmo dance. Un lavoro completo per il benessere fisico.

Conduttore Alida Ballarini

Quando martedì 20.00-21.00 25 lezioni dal 1 ott. '13

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

Costo € 100,00



260 **DANZA CLASSICA E DANZE POPOLARI**

Partendo dalla tecnica classica accademica, si esplorerà l'affascinante mondo della danza popolare (ungherese, polacca, italiana, spagnola, orientale), che costituisce parte integrante del repertorio del balletto classico.

Conduttore Ilaria Puricelli

Quando mercoledì 20.30-22.00 15 lezioni dal 6 nov. '13

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



SCHEDA INDIVIDUALE DI ISCRIZIONE

Cognome _____ Nome _____

Cod. Fiscale _____

Partita IVA _____

residente a _____ CAP _____

via _____ n. _____

titolo di studio _____ professione _____

telefono _____

e-mail _____

nato il _____ a _____

Compilare in stampatello - **anche CODICE FISCALE e, se titolare, numero PARTITA IVA (dichiarazione obbligatoria ai sensi dell'art. 37, comma 8, D.L. 223/2006)** -, segnare i corsi che interessano, firmare e presentare all'atto dell'iscrizione. Ciascuna persona non può consegnare più di **tre schede** per volta. Per i ragazzi e i giovani fino ai 18 anni è necessaria la firma di un genitore. Per chi è già stato iscritto in anni precedenti è sufficiente indicare Cognome e Nome, Codice Fiscale, Partita IVA se titolare, variazioni eventualmente intervenute.

Codici dei corsi cui si iscrive (**indicare, se esiste, anche il turno**):

CONDIZIONI DI ISCRIZIONE Autunno-Inverno 2013/14

1) Sedi, date, giorni, orari, numero massimo iscritti e conduttori delle iniziative sono quelli comunicati dall'Ufficio Varesecorsi. Per esigenze organizzative, essi possono essere successivamente modificati, ove necessario con preavviso scritto o telefonico all'utente. **Di norma i corsi avranno inizio perciò alla data indicata senza ulteriore conferma da parte dell'Ufficio Varesecorsi**, salvo annullamento o modifica delle iniziative dovuti a carenza del numero di iscritti o a problemi organizzativi. In tal caso gli utenti verranno tempestivamente avvisati.

2) Le tariffe vigenti sono quelle indicate ufficialmente nella presente pubblicazione comunale, la quale costituisce l'unico riferimento per l'applicazione delle modalità di iscrizione e pagamento delle quote di frequenza. **Queste ultime, salvo diversa specifica indicazione, non sono comprensive delle spese che gli utenti dei corsi dovessero sostenere per l'acquisto di materiale ad uso individuale.**

3) **La consegna della scheda** di iscrizione individuale firmata o **l'iscrizione via Internet vincola** l'utente **al versamento delle quote di frequenza** ai corsi scelti. **Per le iscrizioni on-line ai corsi che prevedono turni** su giorni e/o orari diversi **all'interno di un unico codice, il pagamento eventualmente effettuato senza previo accordo per il turno non darà alcun titolo alla partecipazione al corso** e il Comune di Varese tratterrà la quota di iscrizione (€ 27) per le spese organizzative.

4) L'annullamento della singola iniziativa da parte comunale dà all'utente il diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata

la quota di iscrizione nel caso lo stesso sia iscritto anche ad un corso culturale. Qualora si tratti di secondo corso pratico, verrà comunque restituito l'intero importo. **Il rimborso dell'importo versato avverrà entro il mese gennaio 2014** con modalità che saranno comunicate dall'Amministrazione.

5) L'eventuale disdetta dell'iscrizione dovrà avvenire entro e non oltre il giorno **7 ottobre 2013 (o entro la data di inizio corso in caso di corsi già attivi prima del 7 ottobre 2013)** e darà diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota di iscrizione. Qualora si tratti di secondo corso pratico, verrà restituito l'intero importo, dedotto il 10% per spese organizzative. **Il rimborso dell'importo** avverrà con modalità che saranno successivamente comunicate agli interessati. **In nessun caso** sarà possibile conservare il diritto alla restituzione delle quote di iscrizione e/o di frequenza dopo la data del 7 ottobre 2013 o dopo la data di inizio corso in caso di corsi già attivati prima del 7 ottobre 2013.

6) L'Amministrazione, in caso di indisponibilità anche temporanea del docente, si riserva il diritto di nominare un sostituto o un supplente, oppure di sospendere temporaneamente le lezioni, con recupero delle stesse anche oltre il termine previsto per la conclusione dell'iniziativa. La sospensione temporanea dei corsi, con successivo recupero delle lezioni, può essere disposta anche per l'insorgere di gravi problemi logistico-organizzativi.

7) Salvo diverso avviso, le lezioni dei corsi vengono interrotte nei consueti periodi di festività scolastica.

8) Per tutti i corsi di "tecniche del corpo" (ginnastica, yoga, pallavolo, ballo, ecc.) **è indispensabile presentare alla prima lezione un certificato medico** che attesti l'idoneità fisica dell'utente. Per tali corsi, **a favore degli iscritti che non abbiano superato gli 80 anni di età**, viene stipulata un'assicurazione infortuni, compresa nella quota di iscrizione.

9) L'ingresso ai locali è riservato ai soli iscritti ai corsi. In caso di comportamenti turbativi del buon svolgimento dell'iniziativa, l'iscritto -previa diffida- potrà essere escluso dal proseguimento.

10) La richiesta d'iscrizione non vincola l'Amministrazione Comunale, che si riserva la facoltà, in presenza di gravi motivi inerenti il buon andamento dell'attività o di ordine pubblico, di respingerla, con provvedimento motivato che sarà comunicato all'interessato.

11) Il Comune di Varese è comunque esonerato da ogni e qualsiasi responsabilità per inconvenienti e/o danni all'utente stesso, persone o cose, a chiunque imputabili, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento delle suddette iniziative Varesecorsi.

Acquisite le informazioni di cui al D.Lgs. 196/2003, conferisce altresì il proprio assenso al trattamento dei propri dati personali per le finalità connesse al programma "Varesecorsi", presso il cui Responsabile potrà rivolgersi in ogni momento per richiederne la modifica, l'integrazione o la cancellazione.

Autorizza altresì l'utilizzo della propria e-mail al fine di essere informato su altri eventi promossi dal Comune di Varese.

SÌ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

L'UTENTE _____

Agli effetti dell'art. 1341 del Codice Civile, il sottoscritto dichiara di approvare in specifico i punti 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10 e 11 delle condizioni sopra elencate.

L'UTENTE _____

DATA _____



**IL CAVEDIO Associazione culturale
e sportiva dilettantistica**

Via Vetera,6 21100 Varese

Tel./Fax: 0332-287281

CODICE AFFILIAZIONE

CNS LIBERTAS: VA 60



SCHEDA INDIVIDUALE DI ASSOCIAZIONE

Cognome _____ Nome _____

Cod. Fiscale _____

Partita IVA _____

residente a _____ CAP _____

via _____ n. _____

telefono _____

e-mail _____

nato il _____ a _____

Codici dei corsi cui si iscrive (**indicare, se esiste, anche il turno**):

Chiede di poter far parte in qualità di socio ordinario di questa Associazione e dichiara di aver letto e di accettare senza riserve le norme contenute nello Statuto Sociale (presente alla pagina www.ilcavedio.it/statuto).

E si impegna, **in caso di corso sportivo**, a esibire certificato di buona salute in corso di validità completo di ECG, ai sensi del D.M. 28.02.1983, mantenendo indenne l'associazione Il Cavedio s.d. da ogni responsabilità in merito alla mancata esibizione del suddetto certificato.

Il suddetto certificato potrà essere richiesto al centro medico professionale convenzionato con Il Cavedio: Studio Dott. Eduardo Minà, via San Michele 6 - Varese. Per appuntamento: tel. 0332-235033 cell 342-5875067 Presentando la ricevuta di iscrizione a un corso del Cavedio al momento della visita, il costo del certificato sarà di € Si avrà inoltre diritto allo sconto di € 5,00 per un qualsiasi corso del Cavedio della tornata Primavera 2014.

L'UTENTE _____

DATA _____

da staccare e consegnare compilata

INFORMATIVA RESA ALL'INTERESSATO PER IL TRATTAMENTO DI DATI PERSONALI

Gentile Signore/a,

Desideriamo informarLa che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti. Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, pertanto, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: iscrizione al registro dell'associazione culturale e sportiva dilettantistica Il Cavedio, comunicazioni al socio tramite mailing list, telefono e altro.
2. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: scheda di adesione (manuale) e registro soci (manuale/informatizzato)
3. Il conferimento dei dati è facoltativo e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati non ha alcuna conseguenza
4. Il titolare del trattamento è: Associazione culturale e sportiva dilettantistica Il Cavedio, via Vetera 6 Varese
5. Il responsabile del trattamento è il presidente dell'associazione.
6. In ogni momento potrà esercitare i suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'articolo 7 del d.lgs. 196/2003 disponibile alla pagina web: www.garanteprivacy.it/garante/doc.jsp?ID=722132

Il/La sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all'art. 13 della D. Lgs. 196/2003, ai sensi dell'art. 23 della legge stessa conferisce il proprio consenso al trattamento dei propri dati personali.

L'UTENTE _____

DATA _____

SPAZIO RISERVATO ALLA SEGRETERIA

Vista la domanda presentata da

.....
tendente ad ottenere l'ammissione a socio della sopra citata associazione, si accetta.

IL LEGALE RAPPRESENTANTE _____

DATA _____

261 DANZA DEL VENTRE

La magia della danza orientale a partire dalle basi del movimento per acquisire armonia, per divertirsi, per accettarsi, per il piacere di danzare, ma soprattutto per condividere la riscoperta del femminile con altre donne. Adatto a qualunque età.

Conduttore Associazione MEP Danza - Francesca Russo

Quando martedì 18.30-19.30 10 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Centro Sportivo Laguna Blu, via Garoni 7 **Costo** € 100,00

262 DANZA DELLA DEA MADRE

La danza del ventre dalle origini antiche giunta fino ai giorni nostri per le donne che hanno voglia di mantenersi in forma divertendosi.

Conduttore Silvia Laudisio

1° turno: mercoledì 20.00-21.00

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

2° turno: giovedì 12.45-13.45

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4

15 lezioni dal 2 ott. '13 **Costo** € 110,00



263 DANZE CARAIBICHE

Vieni a provare il nuovo corso di danze caraibiche salsa-merengue e bachata. Non restare in panchina e muoviti al ritmo latino americano!

Conduttore Ass.Blue Armony - Dayana Picadaci

Quando lunedì 21.10-22.10 12 lezioni dal 4 nov. '13

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

264 DEMBOW

Un pre-aperitivo danzante sulle scatenate sonorità dominicane.

Conduttore Katerine Aracena

Quando martedì 17.00-18.00 10 lezioni dal 1 ott. '13

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



265 EQUITAZIONE

Acquisire le tecniche base dell'equitazione, ma soprattutto per comprendere un animale nobile affascinante e di straordinaria bellezza. Prima dell'iscrizione (anche via internet) rivolgersi al 339.8953209 per concordare giorni e orari. Il corso si svolge anche in caso di mal tempo (al coperto).

Conduttore Az. Agricola FabioZancan

Quando lezioni di 1 ora a scelta dal mercoledì alla domenica 9.00-19.00 8 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Agriturismo Valtinella, via Tevedino 2 - Luvinata

Costo € 180,00

266 ESERCIZI BIOENERGETICI ANTISTRESS

Per sciogliere tensioni e rigidità che procurano dolore e abbassano il nostro livello di energia, per ritrovare benessere e vitalità.

Conduttore Francesco Delle Fave

Quando venerdì 18.30-19.45 16 lezioni dal 4 ott. '13

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

Costo € 130,00



267 FITNESS BODY BUILDING

Attività di palestra con attrezzature, anche di cardio fitness, che consentono un lavoro modulare. Bisettimanali a scelta lezioni della durata di 1 ora.

Conduttore Kodokan Varese

Quando lunedì - mercoledì - venerdì 10.00 - 21.00

sabato 10.00 - 12.00 50 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Kodokan - via Leonardo da Vinci 7 **Costo** € 185,00



268**FITWALKING**

Camminare è un'attività sportiva aerobica alla portata di tutti, efficace e divertente, fonte di benessere. Ma camminare è un'arte da praticare correttamente osservando una meccanica di movimento acquisita e praticando il fitwalking.

Conduttore Filippo Papaleo

Quando sabato 10.00-12.00 10 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Giardini Estensi Via Sacco 5 **Costo** € 100,00

**269****FLAMENCO CULTURA E DANZA**

Preparazione alla danza "el baile" in un itinerario culturale volto alla ricerca delle sensazioni in una dimensione storica e poetica dei sentimenti più profondi e ancestrali, attraverso le note di una musicalità altamente suggestiva.

Conduttore Giancarla Semeghini

Quando martedì 18.00-19.00

15 lezioni dal 1 ott. '13

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

**270****G.A.G.**

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

1° turno: lunedì 11.00-12.00 **Conduttore** Alba Francesca

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche

2° turno: martedì 18.00-19.00 **Conduttore** Alida Ballarini

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

3° turno: martedì 18.50-19.35 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

4° turno: mercoledì 11.00-12.00 **Conduttore** Alba Francesca

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4

5° turno: giovedì 19.30-20.30 **Conduttore** Marica Rinaldi

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

Dal 1 ott. '13 **Costo** 20 lez.: € 90 35 lez.: € 140 (2 turni: sconto 15%)

**271****G.A.G. E TONE - PAUSA PRANZO**

Rassodare e tonificare gambe, addominali e glutei eseguendo serie di esercizi semplici a tempo di musica.

Conduttore Morena Giorgetti

Quando mercoledì 12.45-13.30

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4

Dal 2 ott. '13 **Costo** 20 lez.: € 90 35 lez.: € 140

**272****GINNASTICA DOLCE**

Attività fisica a corpo libero finalizzata al miglioramento dell'elasticità muscolare, l'aumento della capacità articolare e dell'efficienza generale del corpo mediante esercizi a basso impatto.

Conduttore Marcelo Zumbo

Quando mercoledì 11.00-12.00 20 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 100,00

**273****GINNASTICA DOLCE**

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

Conduttore Kristian Macheda

1° turno: lunedì 18.30-19.30

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

2° turno: giovedì 11.15-12.15

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4

3° turno: giovedì 18.30-19.30

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

Dal 30 set. '13 **Costo** 20 lez.: € 90 35 lez.: € 140 (2 turni: sconto 15%)



danze tecniche del corpo

274 GINNASTICA E SCUOLA DELLA SCHIENA

Gestire e difendere la nostra schiena, riducendo il dolore e migliorandone la funzionalità. Esercizi respiratori, di autoallungamento, di mobilizzazione, di irrobustimento dei muscoli di sostegno.

Conduttore Katia Francesconi e Giovanni Gandini

Quando lunedì 21.00-22.00 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Palestra Corpo Libero, via Della Cereda 31 - S.Ambrogio

Costo € 105,00



275 GINNASTICA G.A.G.

Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

Conduttore Kristian Macheda

1° turno: lunedì 19.30-20.30 **2° turno:** giovedì 19.30-20.30

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

Dal 30 set. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140 (2 turni: sconto 15%)



276 GINNASTICA G.A.G.

Glutei, gambe, addome ...lezioni mirate basate su routine a circuito divertendosi a ritmo di musica.

Conduttore Sara Confalonieri

Quando venerdì 10.05-10.50 15 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 70,00



277 GINNASTICA MANTENIMENTO

1° turno: lunedì 20.30-21.30 **Conduttore** Kristian Macheda

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

2° turno: mercoledì 18.00-19.00 **Conduttore** Andrea Franzini

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

3° turno: mercoledì 19.00-20.00 **Conduttore** Andrea Franzini

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

4° turno: giovedì 20.30-21.30 **Conduttore** Kristian Macheda

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

Dal 30 set. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140 (2 turni: sconto 15%)



278 GINNASTICA PER LA SCHIENA E TONIFICAZIONE

Per prevenire e contrastare tensioni muscolari e mal di schiena dati dallo stress quotidiano o dalla scorretta postura.

Conduttore Soleluna Cooperativa -

Alessandra Priulla e Antonella Avigni

Quando lunedì 20.30-21.30 10 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Palestra Cocoon, via Crispi 130 **Costo** € 90,00



279 HIP HOP

Non mancate al corso di hip-hop/street-dance tenuto da Lil' Van. Non perdetevi la chance di imparare e mettere in pratica le movenze tipiche di questa danza. Coreografie e free-style.

Conduttore Vanderlei Corniola

Quando giovedì 20.30-21.15 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12 **Costo** € 100,00



280 I 5 TIBETANI

Nei 5 tibetani è racchiusa una pratica di yoga molto potente, che giunge in Europa agli inizi del '900, da un dei luoghi più affascinanti e spirituali della terra.

Conduttore Laura Rubiola

Quando 1° turno giovedì 19.00-19.50 2° turno giovedì 20.00-20.50

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) -

entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

10 lezioni dal 3 ott. '13 **Costo** € 100,00



281**IAIDO**

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

Conduttore Fausto Pegoraro

Quando venerdì 20.30-22.00 30 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 150,00

**282****JU JITSU**

Dagli antichi samurai, la più efficace arte marziale giapponese per migliorare il benessere psicofisico e imparare ad usare con controllo le tecniche di autodifesa.

Conduttore Ju Jitsu Club Varese - Cosimo Di Presa

Quando lunedì e mercoledì 20.00-21.00 24 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Pal. Sc.Md. Dante, via Dante Alighieri 18 **Costo** € 110,00

**283****KARATE - AUTODIFESA**

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

Conduttore Stefano Bellini

Quando mercoledì 20.30-22.00 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Cinetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio **Costo** € 130,00

**284****KIZOMBA**

Kizomba è un ballo angolano, che sta spopolando in tutta Europa ed è arrivato in Italia da pochissimo. È alla portata di tutti e molto romantico, per via anche della postura che tengono i due partners. Marta e Fabrizio sono maestri certificati a livello nazionale sulla base dei criteri stabiliti da "Kizomba Italia" e presentano uno show tra i primi in Italia.

Conduttore Marta Mignone e Fabrizio Campanella

Quando mercoledì 20.00-21.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 100,00

**285****KRAV MAGA**

Il krav maga è un metodo di difesa personale creata per l'esercito israeliano. Tale disciplina è apprezzata dal settore maschile e femminile perché essendo di facile acquisizione risulta particolarmente indicata per la difesa personale.

Conduttore Stefano Gallucci

Quando mercoledì 21.15-22.45 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo** € 130,00

**286****MAMMA IN FORMA**

Un allenamento per restare o recuperare la forma, in compagnia di altre mamme.

Conduttore Alessia Paiano

Quando 1°turno: lunedì 11.00-12.00 2°turno: giovedì 11.00-12.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) -

entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

Dal 30 set. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140 (2 turni: sconto 15%)

**287****MASSAGGIO AYURVEDICO**

Massaggio che lavora sul piano fisico ed energetico, agendo come prevenzione sul sistema nervoso, circolatorio e linfatico; contro insonnia, stanchezza, ritenzione idrica e cellulite.

Conduttore Ass. Hakusha - Clelia Gussio

Quando domenica 9.30-12.30 6 lezioni dal 3 nov. '13

Dove Via Sabotino 11 **Costo** € 150,00



288 MASSAGGIO CINESE TUI NA

Antica tecnica che utilizza massaggio muscolare, trazioni articolari e digitopressione sui punti e i canali dell'agopuntura, per riattivare la circolazione dell'energia vitale, sciogliendo i blocchi e ripristinando l'equilibrio. Con tuta, coperta e cuscino.

Conduttore Assoc.. Alchimia - Francesca Gambacorta

Quando mercoledì 20.40-22.40 15 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 120,00 

289 MASSAGGIO ENERGETICO E TECNICHE DI RILASSAMENTO

Attraverso semplici manualità è possibile scambiarsi un buon massaggio che aiuta a sciogliere zone tese e contratte riportando benessere e rilassamento. Integrazione con Esercizi di Bioenergetica e respirazione.

Conduttore Francesco Delle Fave

Quando venerdì 20.00-22.00 16 lezioni dal 4 ott. '13

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

Costo € 170,00



290 MEDITAZIONE

Conduttore Ezio Bianchi

Quando venerdì 19.20-20.20 10 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via

Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 100,00



291 MEDITAZIONE AL FEMMINILE

Tecniche di meditazione adatte allo stile di vita occidentale, per imparare a liberare le tensioni e raggiungere uno stato di benessere e rilassamento.

Conduttore Anna Cattoni

Quando 1°turno: martedì 20.30-22.00

2°turno: mercoledì 20.30-22.00 10 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via

Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 100,00



292 METODO FELDENKRAIS - SCHIENA SENZA DOLORE

Quando un movimento è efficiente, non viene sprecata energia. Muoversi con consapevolezza e libertà, eliminando tensioni, blocchi e dolori. Con tappetino e plaid.

Conduttore Associazione Primo Movimento - Valeria Maffei

Quando martedì 16.50-18.20 25 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Castello di Masnago, Sala Affreschi - via Cola di Rienzo 4

Costo € 210,00 



Dagli antichi samurai, la più efficace arte marziale giapponese per migliorare il benessere psicofisico e imparare ad usare con controllo le tecniche di difesa

Palestra scuola media Dante - via Dante Alighieri, 18 - Varese

PER INFORMAZIONI
telefono: 333.5230277
email: cdipresa@gmail.com
web: www.jujitsuclubvarese.it

293**iMOVIMENTO LOCO!**

Per tutti coloro che hanno voglia di scatenarsi sulla musica dei ritmi latini con movimenti mirati di Reggaeton e modellamento del corpo. Ideale per restare in forma divertendosi!

Conduttore **Marta Mignone e Fabrizio Campanella**

Quando mercoledì 21.00-22.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 100,00

**294****NORDIC WALKING**

Allenamento fisico completo con due speciali bastoncini che velocizzano il passo e stimolano il corpo. Abbigliamento a strati, calzature con suola flessibile e disegno scolpito. Attrezzatura fornita dal conduttore.

Conduttore **Velavà Varese - Claudio Prada**

Quando domenica 9.00-12.00 3 lezioni dal 10 nov. '13

Dove 1° incontro Stadio Ossola Varese **Costo** € 70,00

**295****NUOTO MONOSETTIMANALE**

Per tutti i livelli: da principiante ad avanzato. Frequenza a scelta lunedì o giovedì.

Conduttore **A.S.D. Acqua Sport Varese**

Quando lunedì o giovedì 21.10-22.00 9 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Centro Sportivo Robur - Via Marzorati 51 **Costo** € 80,00

**296****PALLAVOLO APPROFONDIMENTO**

Il corso è riservato a coloro che conoscono bene i fondamentali della pallavolo e hanno già praticato questo sport. Saranno affrontate le tecniche per migliorare il gioco, gli schemi di attacco e difesa, nonché i ruoli in campo.

Conduttore **Marcello Serafini**

Quando martedì 21.00-23.00 28 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo **Costo** € 150,00

**297****PANCAFIT**

10 € di affiliazione CSI-CONI

Conduttore **Olympus Avant**

Quando giovedì 17.00-18.00 11 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro sportivo Campus - via Pirandello 31 **Costo** € 150,00

**298****PILATES**

Sequenze di esercizi di forza e flessibilità a corpo libero che conducono al miglioramento del tono muscolare e allentando le tensioni e liberando la colonna vertebrale.

Conduttore **Sara Confalonieri**

Quando venerdì 9.15-10.00 15 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 70,00

**299****PILATES +50**

Conduttore **Lisa Astori**

Quando martedì 10.30-11.30 10 lezioni dal 5 nov. '13

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

**300****PILATES G.A.G. CON STEP**

Lavoro globale di mobilità articolare e flessibilità con particolare attenzione alla definizione dei glutei, addome e gambe. Con l'ausilio dello step.

Conduttore **Morena Giorgetti**

Quando lunedì 20.00-20.45

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

Dal 30 set. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140



301 PILATES MAT

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

Conduttore Viviana Arcangioli

Quando 1°turno: martedì 18.00-18.45 2°turno: martedì 18.45-19.30

3°turno: martedì 19.30-20.15 4°turno: martedì 20.15-21.00

5°turno: martedì 21.00-21.45 6°turno: venerdì 20.30-21.15

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

20 lezioni dal 1 ott. '13 **Costo € 160** (2 turni: sconto15%)



302 PILATES MAT - CASBENO

1°turno: lunedì 20.30-21.15 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Palestra ISS "F. Daverio" via Bertolone 13

2°turno: lunedì 21.15-22.00 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Palestra ISS "F. Daverio" via Bertolone 13

3°turno: mercoledì 18.00-18.45 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

4°turno: mercoledì 18.45-19.30 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

5°turno: giovedì 18.45-19.30 **Conduttore Marica Rinaldi**

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

6°turno: giovedì 20.30-21.15 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Palestra ISS "F. Daverio" via Bertolone 13

7°turno: giovedì 21.15-22.00 **Conduttore Viviana Arcangioli**

Dove Palestra ISS "F. Daverio" via Bertolone 13

20 lezioni dal 30 sett. '13 **Costo € 160** (2 turni: sconto15%)



303 PILATES MAT - MATTINO

Conduttore Roberto Cavaliere

1°turno: lunedì 8.45-9.30

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

2°turno: mercoledì 8.30-9.15

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - via Piemonte ang. Via Giordani

3°turno: mercoledì 9.15-10.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

4°turno: venerdì 8.30-9.15

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

5°turno: venerdì 9.15-10.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

20 lezioni dal 30 sett. '13 **Costo € 160** (2 turni: sconto15%)



304 PILATES MAT - PAUSA PRANZO

1° turno: lunedì 12.45-13.30 **Conduttore Viviana Arcangioli**

2° turno: lunedì 13.30-14.15 **Conduttore Viviana Arcangioli**

3° turno: venerdì 12.45-13.30 **Conduttore Chiara Martignoni**

4° turno: venerdì 13.30-14.15 **Conduttore Chiara Martignoni**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

20 lezioni dal 30 sett. '13 **Costo € 160** (2 turni: sconto15%)



305 PILATES MINI-CLASS PRESTIGE

Classe di massimo 8 persone, seguite ognuna personalmente dall'insegnante. Ideale per persone con problemi alla colonna vertebrale (ernie, sciatalgie, lomalgie etc.) e alle articolazioni in generale.

Conduttore Viviana Arcangioli

1°turno: mercoledì 9.30-10.15 **2°turno:** venerdì 17.30-18.15

3°turno: venerdì 18.15-19.00

Dove Studio Maurizia Bonetti, via San Michele 6 - Varese

10 lezioni dal 2 ott. '13 **Costo € 120**



306 PILATES TONE

Conduttore Andrea Franzini

Quando sabato 1°turno: 10.15-11.00 2°turno:11.00-11.45
3°turno:11.45-12.30

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via
Piemonte angolo Via Giordani

20 lezioni dal 5 ott. '13 **Costo** € 160 (2 turni: sconto15%)



307 POSTURAL PILATES + GAG

Lezione specifica sulla postura, equilibrio e tonicità globale. Revival sound.

Conduttore Morena Giorgetti

1°turno: mercoledì 13.30-14.15

Dove Sede VareseCorsi - Piazza Motta 4

2°turno: mercoledì 20.00-20.45

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

Dal 5 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140



308 PILATES PAUSA PRANZO

Conduttore Space - Ann Veronica Turnbull

Quando giovedì 13.00-14.00 15 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro Space - via Borromini 37 Varese **Costo** € 170,00



309 PILATES SERALE

Conduttore Space - Ann Veronica Turnbull

Quando giovedì 18.30-19.30 15 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Centro Space - via Borromini 37 Varese **Costo** € 170,00



310 PORTAMENTO: POSA E CAMMINATA

Corso mirato a imparare le giuste movenze del corpo e ad acquisire sicurezza nell'applicarle, nell'ambito della posa fotografica e della sfilata.

Conduttore Marzia La Valle

Quando martedì 19.00-20.00 4 lezioni dal 1 ott. '13

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



311 QI GONG

Disciplina energetica cinese che si avvale di esercizi fisici respiratori e mentali, nonché di tecniche di automassaggio. Rinforza l'energia vitale, attenua disturbi cronici (insonnia, ansia, mal di schiena...) e mantiene in buone condizioni l'apparato scheletrico.

Conduttore Pietro Malnati

Quando lunedì 21.00-22.00 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Costo € 130,00



312 SHIATSU LA VIA SENTIRE

Disciplina olistica che favorisce il benessere proprio e altrui, utilizzando il palmo della mano con una iniziale capacità di collegamento fra le due mani.

Conduttore Aletti Morena e Abbate Carmelo

Quando giovedì 20.00-22.00 12 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 110,00



313 SIVIGLIANE FLAMENCHE

Le "Sevillanas" non appartengono in senso stretto al flamenco, ma rappresentano il canto e il ballo folclorico più afflamencato di tutta l'Andalusia. Grande varietà di stili che riflettono sia i diversi temi del canto che i modi di suonare.

Conduttore Anna Maria Rossi

Quando martedì 19.00-20.15 15 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 90,00



314**SKATE!**

In questo corso vi verranno insegnate le basi ed i principi fondamentali per poter familiarizzare con la disciplina dello skateboarding stimolando le capacità di equilibrio, coordinazione e percezione corporea.

Conduttore **Jacopo Attardo**

Quando sabato 14.00-15.30 10 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Villa Mylius - via Fiume 38 **Costo** € 90,00

**315****SLIMMER, FITTER, BETTER**

Brucia tutte le calorie in eccesso e dimagrisci divertendoti a tempo di musica. Un mix di Zumba, gag e aerobica per 45 minuti di pura fatica e allegria.

Conduttore **Chiara Michisanti**

1° turno: martedì 19.00-19.45

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

2° turno: martedì 19.45-20.30

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

3° turno: giovedì 18.00-18.45

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

4° turno: giovedì 18.45-19.30

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

Dal 4 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 80 35 lez: € 130 (2 turni: sconto 15%)

**316****STEP**

10 € di affiliazione CSI-CONI

Conduttore **Olympus Avant**

Quando lunedì e mercoledì 15.00-15.45 22 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Centro sportivo Campus - via Pirandello 31 **Costo** € 198,00

**317****STRETCHING PER SPORTIVI**

Rivolto a chi pratica intensivamente sport.

Conduttore **Viviana Arcangioli**

Quando venerdì 19.45-20.30 20 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Morandi - via Morandi 12 **Costo** € 100,00

**318****SUBACQUEA**

Corso subacqueo PADI per acquisire la preparazione teorica e pratica necessaria a visitare in sicurezza il mondo sommerso. La quota comprende l'utilizzo dell'attrezzatura tecnica (gav, erogatori e bombola) e del materiale didattico. Per ulteriori informazioni 0332-239988.

Conduttore **Acqua Club Varese**

Quando giovedì 7 incontri teorici 20.00-23.00 via Salvo D'Acquisto 2

6 incontri pratici 21.30-23.00 Piscina Palaghiaccio, via Albani 23

2 immersioni nel mare al Parco di Portofino in date da definire

13 lezioni dal 7 nov. '13 **Costo** € 39

**319****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 scorimento del Qi, offrendo quindi un mezzo per ritrovare armonia e benessere. Sarà insegnato lo stile Yang. Istruttore certificato IYFTCCA

Conduttore **Francesco Matera**

Quando giovedì 1° turno AVANZATO: 19.30-20.45

2° turno PRINCIPIANTI: 21.00-22.15 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago **Costo** € 140,00

**320****TAIJI**

Ginnastica rigenerante che porta alla correzione posturale per il benessere totale.

Conduttore **Xuan De - Aleksandar Trickovic**

Quando mercoledì 19.00-20.30 15 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 140,00



danze tecniche del corpo

321 TAIJI PER ANZIANI

Non c'è un'età in cui non si possa iniziare la pratica del tai chi, perchè aiuta a migliorare qualsiasi tipo di acciacco fisico.

Conduttore Xuan De - Aleksandar Trickovic

Quando giovedì 09.45-11.00 15 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 120,00

322 TANGO ARGENTINO

Vuoi scoprire la tua passione?...il nuovo corso di tango argentino ti aspetta, un turbine di emozioni! Iscrizione a coppie. Costo individuale.

Conduttore Ass.Blue Armony - Susy e Alfredo Picadaci

Quando sabato 19.15-21.15 12 lezioni dal 9 nov. '13

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

323 TENNIS BASE

Attraverso il gioco e il divertimento, imparare i colpi fondamentali, sviluppare il tempismo, velocità e resistenza.

Conduttore Tennis Club Gemma - Raffaella Pasolini

Quando lunedì 1°turno: 19.00-20.00 2°turno: 20.00-21.00

mercoledì 1°turno: 19.00-20.00 2°turno: 20.00-21.00

giovedì 1°turno: 19.00-20.00 2°turno: 20.00-21.00

12 lezioni dal 4 nov. '13 **Dove** Via Duno 20 - Bizzozero **Costo** € 210,00

324 TENNIS TAVOLO

Per fare movimento divertendosi: sviluppare le attitudini fisiche, perfezionare il movimento e migliorare le capacità coordinative attraverso il gioco. Abbigliamento sportivo e preferibilmente racchette.

Conduttore Tennis Tavolo Varese

Quando venerdì 20.00-22.00 10 lezioni dal 8 nov. '13

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

325 TIRO A SEGNO: PISTOLA ARIA COMPRESSA

Tecniche di tiro, concentrazione e controllo emozionale per raggiungere l'obiettivo. Materiale fornito dalla Società.

Conduttore Tiro a segno nazionale - sez. Varese -
Marco Bianchi e Gianfranco Gravina

Quando giovedì 21.00-23.00 6 lezioni dal 14 nov. '13

Dove Via Poligono 9 **Costo** € 130,00

326 TIRO CON L'ARCO

I fondamentali e la giusta tecnica per uno sport che necessita di concentrazione e abilità. Abbigliamento sportivo. Attrezzature fornite dalla Società.

Conduttore Team Archery Venegono

Quando Frequenza a scelta Domenica 10.00-12.00 -

Martedì 21.00-23.00 - Giovedì 19.00-21.00 10 lezioni dal 3 nov. '13

Dove Venegono Inferiore - via G.Cantore 7 **Costo** € 105,00

327 TONE UP 3X20

Riscaldamento aerobico e diverse attività volte alla tonificazione armonica, prima della parte bassa del corpo (addominali e glutei), poi di quella alta (braccia e spalle). Tre tecniche in un'ora.

Conduttore Kristian Macheda

Quando venerdì 19.30-20.30

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio

Dal 1 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90 35 lez: € 140



328**TONIC AND STRETCH**

Corso di tonificazione e allungamento muscolare, per il benessere psico-fisico di tutto il corpo.

Conduttore Alba Francesca

1°turno: lunedì 10.00-11.00

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche

2°turno: martedì 19.30-20.30

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

3°turno: mercoledì 10.00-11.00

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4


Dal 30 set. '13 **Costo 20 lez: € 90 35 lez: € 140** (2 turni: sconto 15%) 

329**TONIFICAZIONE**

10 € di affiliazione CSI-CONI

Conduttore Olympus Avant

Quando mercoledì e venerdì 15.45-16.30 22 lezioni dal 6 nov. '13

Dove Centro sportivo Campus - via Pirandello 31 **Costo € 198,00** 

330**TOTAL BODY WORKOUT**

Corso adatto a tutte le persone che vogliono mantenersi in forma divertendosi con la musica: con l'utilizzo di semplici attrezzi il movimento di arti inferiori e superiori sarà più intenso per raggiungere quindi l'obiettivo di rassodare braccia cosce e glutei. Inoltre si otterranno effetti di potenziamento della forza e resistenza muscolare favorendo l'equilibrio del peso del corpo.

Conduttore Alba Francesca

1°turno: martedì 10.00-11.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - via Piemonte ang. Via Giordani

2°turno: venerdì 10.00-11.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

3°turno: venerdì 20.30-21.30

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

Dal 1 ott. '13 **Costo 20 lez: € 90 35 lez: € 140** (2 turni: sconto 15%) 

331**TRAINING AUTOGENO**

Controllare il proprio corpo per un rilassamento fisico e psichico. Efficace contro disturbi d'ansia, fobie e stress, ma anche per affrontare dolori fisici quali cefalee, nevralgie, ecc.

Conduttore Ezio Bianchi

Quando venerdì 18.00-19.00 10 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via

Piemonte angolo Via Giordani **Costo € 100,00** 

332**TREKKING PER TUTTI**

Vivere la natura delle prealpi varesine con queste uscite escursionistiche guidate sul territorio della provincia! Consigliato abbigliamento idoneo e indispensabili scarpe da trekking. Le uscite (10) si svolgeranno la Domenica a partire dal 10 novembre è previsto pranzo a sacco. E' necessario essere in possesso della tessera soci UISP

Conduttore A.S.D. Ariaperta

Quando mercoledì 21.00-22.30 1 lezione il 6 nov. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Pergine 6 - San Fermo **Costo € 40,00** 

333**VELEGGIANDO IN BARCA SUL LAGO**

Farsi trasportare, rilassandosi e divertendosi, "veleggiando in barca a vela" per un'intera giornata sul Lago maggiore per scoprire le incantevoli bellezze della nostra zona da una nuova prospettiva. Corso effettuato su cabinati ormeggiati nei porti di Luino, Cerro e Laveno. La quota comprende affiliazione UISP ed assicurazione. Una lezione teorica in sede e un'uscita in barca a scelta sabato 9 novembre o domenica 10 novembre dalle 9.30 alle 16.30.

Conduttore Club Velico Pegaso

Quando martedì 21.00-23.00 1 lezione il 5 nov. '13

Dove Club Velico Pegaso - via Volta 23 - Malnate **Costo € 60,00** 

danze tecniche del corpo

334**YI QUAN**

Arte marziale cinese, simile ai taiji ma più essenziale, migliora l'equilibrio psico-fisico e sviluppa la forza (fisica e interiore) e la capacità di utilizzare in modo efficiente il proprio corpo.

Conduttore Pietro Malnati

Quando lunedì 20.00-21.00 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate **Costo** € 130,00

335**YOGA IN GRAVIDANZA**

Riservato alle mamme in attesa che vogliono giovarsi dei benefici di questa antica disciplina.

Conduttore Anna Cattoni

Quando mercoledì 18.45-20.15 12 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani **Costo** € 160,00

**336****YOGA PER TUTTI**

Ricerca dell'armonia, mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro. La Scuola yoga di Adalberto Zappalà ha riconoscimenti a livello nazionale. A tutti gli iscritti in omaggio il libro di tecniche e conoscenza Yoga di Adalberto Zappalà

1° turno: lunedì 18.30-19.30 **Conduttore** Adalberto Zappalà

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

2° turno: lunedì 19.45-20.45 **Conduttore** Adalberto Zappalà

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

3° turno: lunedì 21.00-22.00 **Conduttore** Adalberto Zappalà

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

4° turno: martedì 12.45-13.45 **Conduttore** Franca Folco Carrera

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - via Piemonte ang. Via Giordani

5° turno: martedì 19.00-20.00 **Conduttore** Franca Folco Carrera

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

6° turno: mercoledì 18.30-19.30 **Conduttore** Aurora Ambrosiano

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

7° turno: mercoledì 19.45-20.45 **Conduttore** Aurora Ambrosiano

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

8° turno: mercoledì 21.00-22.00 **Conduttore** Aurora Ambrosiano

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

9° turno: giovedì 18.30-19.30 **Conduttore** Adalberto Zappalà

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 130 20 lez: € 150 35 lez: € 250 (2 turni: sconto 15%)

**337****YOGA - PILATES**

Yoga e pilates sono discipline che aiutano ad equilibrare lo spirito e modellare il corpo in armonia, usando le tecniche millenarie dello yoga con le correzioni posturali del pilates.

Conduttore Ass. Art Academy

Quando giovedì 11.10-12.40 15 lezioni dal 7 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 130,00

338**ZERODOLORI: VIA MAL DI SCHIENA E DOLORI CERVICALI**

Impariamo a risolvere i dolori alla schiena, alle spalle, dolori lombari e cervicali lavorando singolarmente e/o a coppie. Necessita tappetino.

Conduttore Ass.Zerodolori - B.Restelli e G.Tadini

Quando lunedì 9.00-10.00 15 lezioni dal 4 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 110,00

339**ZUMBA**

Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardiovascolare e di tonificazione.

1° turno: lunedì 18.45-19.30 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

2° turno: martedì 18.00-18.45 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

3° turno: martedì 19.40-20.25 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Carducci, via Micca 20 - Casbeno

4° turno: giovedì 18.10-18.55 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Sede Vareseconsorti - Piazza Motta 4

5° turno: giovedì 19.45-20.30 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)

**340****ZUMBA MATTINO & PAUSA PRANZO**

1° turno: martedì 9.30-10.15 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Sede Vareseconsorti - Piazza Motta 4

2° turno: martedì 12.30-13.15 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Sede Vareseconsorti - Piazza Motta 4

3° turno: martedì 13.15-14.00 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Sede Vareseconsorti - Piazza Motta 4

4° turno: giovedì 9.30-10.15 **Conduttore** Carlos Borbon Rodriguez

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

5° turno: giovedì 10.15-11.00 **Conduttore** Carlos Borbon Rodriguez

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago)

Dal 1 ott. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)

**341****ZUMBA VARESE EST**

1° turno: lunedì 18.00-18.45 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

2° turno: lunedì 18.45-19.30 **Conduttore** Vanderlei Corniola

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

3° turno: venerdì 20.15-21.00 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

4° turno: venerdì 21.15-22.00 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Pal. Sc.El. Garibaldi, via Mercantini 20 - S.Carlo

5° turno: sabato 18.30-19.15 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)

**342****ZUMBA TONE**

Zumba con piccoli pesi.

1° turno: lunedì 18.00-18.45 **Conduttore** Fernando Lescay Torres

2° turno: lunedì 20.45-21.30 **Conduttore** Chiara Michisanti

Dove Pal. Sc.El. S.Giovanni Bosco, via Busca 14

Dal 30 sett. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)

**343****ZUMBA MASTER CLASS**

Conduttore Carlos Antonio Borbon Rodriguez

Quando domenica 15.00-17.00

1° turno: 20 ott. '13 2°turno: 24 nov. '13 3°turno: 15 dic. '13

Dove Sc.Md. Don Rimoldi - Auditorium, via Landro - S.Fermo

Costo € 25,00 **Opzione** 2 turni: € 40,00 **Opzione** 3 turni: € 55,00



344**ZUMBA FITNESS E GAG MATTINO**

Vieni a ballare zumba fitness, per tutte le fasce d'età. Mantieni la forma perfetta anche durante l'inverno...unisciti alla festa!

Conduttore Ass.Blue Armony - Dayana Picadaci

Quando martedì 10.00-11.00 12 lezioni dal 5 nov. '13

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche **Costo** € 65,00

345**ZUMBA FITNESS E GAG SERALE**

Conduttore Ass.Blue Armony - Dayana Picadaci

Quando lunedì 20.00-21.00 12 lezioni dal 4 nov. '13

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



FIGHT ACADEMY

JEET KUNE DO - KALI FLIPPINO - SCRIMA - MMA

TEL. 340.3428201 INFO@FIGHTACADEMY.IT
WWW.FIGHTACADEMY.IT

danze tecniche del corpo

TUTTI A CUBA A CAPODANNO

IL CAVEDIO organizza:

TUTTI A CUBA A CAPODANNO!

Con l'esperta guida del nostro insegnante di **zumba** Carlos Borbon, ballerino professionista originario di Santiago De Cuba, che ci condurrà ad esplorare le ricchezze culturali che l'isola custodisce.

In programma lezioni quotidiane di ballo e di spagnolo.

DATE: dal 26 dicembre al 6 gennaio

COSTO MAX PREVISTO: 1500 € - include: viaggio, assicurazione, alloggio in case particular

PIU' SIAMO MENO PAGHIAMO

Chiama lo 0332-287281 per dare la tua adesione entro il 31 ottobre, il prezzo scenderà più saranno le adesioni!



*A lo cubano / botella e ron tabaco habano
chicas por doquier / noche en casa e guano
aqui no hay vida para los mareaos...*

Insubria

RETE

corsi sport cultura



COMUNE DI
MALNATE



COMUNE DI
GAZZADA SCHIANNO



COMUNE DI
BUGUGGIATE



COMUNE DI
ALBIZZATE



COMUNE DI
BARASSO



COMUNE DI
LUVINATE



COMUNE DI
BISUSCHIO



COMUNE DI
ARCISATE



COMUNE DI
BINAGO



COMUNE DI
LAVENO MOMBELLO



COMUNE DI
BREBBIA



COMUNE DI
CITTIGLIO



COMUNE DI
BODIO LOMNAGO



COMUNE DI
BESOZZO



COMUNE DI
SOLBIATE



COMUNE DI
GALLIATE LOMBARDO



COMUNE DI
CASTIGLIONE OLONA



COMUNE DI
MORAZZONE



COMUNE DI
BESNATE



COMUNE DI
CASCIAGO

INSUBRIARETE

**LA GRANDE RETE DI CORSI E CULTURA
CHE METTE IN CONNESSIONE
TUTTI I COMUNI DELL'INSUBRIA E OLTRE.
L'EVOLUZIONE DEL TEMPO LIBERO**

**ISCRIZIONI ON-LINE!
SUL SITO WWW.INSUBRIARETE.NET**

**AUTUNNO/INVERNO
2013/14**



Per i corsi a Varese guardate Varese.carsi.net

Voglia di fare. Fare rete, fare proposte, fare informazione e formazione. Una filosofia essenziale, che pervade il progetto InsubriaRete ed è sempre più condivisa. Dai Comuni, dai privati, dalle associazioni coinvolte nel progetto. Giunti alla terza tornata di corsi, è proprio questo uno dei fattori che maggiormente ci lascia soddisfatti: aver scoperto la grande voglia di fare di assessori e operatori che, lavorando in sinergia, consentono alla rete di crescere, soprattutto dal punto di vista qualitativo. E i vantaggi riguardano il territorio varesino in generale: il progetto infatti, grazie alla sempre più corposa condivisione di notizie ed eventi sul sito www.insubriarete.net, rende possibile una diffusione puntuale ed esaustiva delle numerose attività organizzate sui vari territori. Feste, appuntamenti culturali, manifestazioni e anche notizie più istituzionali, rappresentano ormai una componente sempre più importante del sito e proprio per questo, nei prossimi mesi, sarà attuato un potenziamento di tutte le sezioni dedicate alle notizie dei Comuni e agli eventi. Altre news legate al sito riguardano inoltre la navigazione, che sarà semplificata, e l'implementazione di una nuova parte social, con possibilità di interazione fra utenti, insegnanti e organizzatori.

Per chiudere diamo un caldo benvenuto ai Comuni di Brebbia, Cittiglio e Taino, che sono entrati a far parte della rete con nuove proposte tutte da scoprire.

Insomma: il lavoro continua!

Francesca Rigano
Presidente a.c.s.d. IL CAVEDIO



IL CAVEDIO - PROGETTO INSUBRIARETE
Sara Grippo Giovanni Dacò
Stefano Frigo Francesco Ferraro
Commerciale **Eugenia Maroni, Estebania**
Stampa **Fiordo srl - Galliate (No)**

Per la tua pubblicità

su questo opuscolo contatta lo 0332-287281
o scrivi a commerciale@ilcavedio.it



I CORSI DI INSUBRIARETE

ISCRIZIONI ON-LINE

dal 19 agosto 2013

sul sito **WWW.INSUBRIARETE.NET**

ISCRIZIONI IN SEDE

Varese - Ufficio IL CAVEDIO - piazza Motta, 4
da sabato 14 settembre
Orari dell'ufficio (vedi paragrafo INFORMAZIONI)

Besozzo - Sala Polivalente, via Mazzini 12
venerdì 13 settembre 17.00-18.00
sabato 7 settembre 10.30-12.00

Besnate - Biblioteca - via Mylius 6
sabato 7 settembre 9.30-12.30

Bisuschio - Biblioteca - via Mazzini 14
venerdì 13 settembre 15.00-17.00

Castiglione Olona - Castello di Monteruzzo - via Marconi 1
giovedì 12 settembre 15.00-18.00

Morazzone - Biblioteca - via XXVI Agosto 6
lunedì 9 settembre 16.00-18.00

Solbiate - Biblioteca - piazza 4 Novembre 5
martedì 10 settembre 16.00-18.00

MODALITÀ DI PAGAMENTO

-Con BONIFICO BANCARIO
da effettuarsi entro i tre giorni successivi all'iscrizione,
alle coordinate:

IL CAVEDIO

Associazione culturale e sportiva dilettantistica
Via Vetera, 6 - Varese

Banca Popolare di Bergamo – C.V. AG. VARESE

IBAN: IT05 J054 2810 8010 0000 0062 390

Specificando nella causale: NOME, COGNOME,
CODICE CORSO, eventuale TURNO

In seguito all'acquisto con bonifico è necessario inviare
una mail di comunicazione avvenuto pagamento a
corsi@insubriarete.net, con i dati richiesti nella causale.

-In CONTANTI, ASSEGNO
in tutte le sedi sopraindicate

-BANCOMAT, CARTA DI CREDITO
solo nella nostra sede di piazza Motta, 4 - Varese

INFORMAZIONI

ASSOCIAZIONE IL CAVEDIO - PROGETTO INSUBRIARETE

Sede IL CAVEDIO Piazza della Motta, 4 - Varese
telefono 0332.317682 corsi@insubriarete.net

Orari speciali dal 14 al 21 settembre 2013:

8.45-12.30 e 15.00-17.00 dal lunedì al venerdì
8.15-13.00 il sabato

Orari di apertura al pubblico:

(salvo il periodo delle iscrizioni dal 7 al 21 set. 2013)
lunedì, mercoledì e venerdì 15.00-19.00
martedì e giovedì 9.00-13.00/15.30-19.00

DISDETTE ISCRIZIONI E RIMBORSI

La consegna della scheda di iscrizione individuale firmata o **l'iscrizione via Internet vincola l'utente al versamento della quota di frequenza** ai corsi scelti.

L'eventuale disdetta dell'iscrizione dovrà avvenire entro e non oltre il giorno **7 ottobre 2013 (o entro la data di inizio corso in caso di corsi già attivi prima del 7 ottobre 2013)** e darà diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota di € 27. Qualora si tratti di secondo corso pratico, verrà restituito l'intero importo, dedotto il 10% per spese organizzative. **Il rimborso dell'importo** avverrà con modalità che saranno successivamente comunicate agli interessati.

In nessun caso sarà possibile conservare il diritto alla restituzione delle quote dopo la data del 7 ottobre 2013 o dopo la data di inizio corso in caso di corsi già attivati prima del 7 ottobre 2013.

+ CERTIFICATI MEDICI +

Per partecipare a un corso di carattere sportivo è obbligatorio ai sensi del D.M. 28.02.1983 presentare un certificato medico per attività sportiva non agonistica (con ECG) in corso di validità.

IL CAVEDIO è convenzionato con il centro medico del dottor Eduardo Minà, di via San Michele 6 a Varese.

Presentando la ricevuta di iscrizione a un corso del Cavedio al momento della visita si avrà diritto a un prezzo agevolato.

Si avrà inoltre diritto a uno sconto per un qualsiasi corso del Cavedio della tornata Primavera 2014.

Per appuntamenti: Dott. Minà 0332-235033 342-5875067

AGEVOLAZIONI

CATEGORIE DISAGIATE: riduzione sulla quota di frequenza ai corsi pratici per utenti Capi famiglia disoccupati, in cassa integrazione/mobilità, assunti con contratto di solidarietà, e familiari, con reddito medio familiare con reddito ISEE non eccedente € 7.500 (periodo di riferimento: anno 2012).

La percentuale di riduzione (35% della quota dovuta), verrà applicata direttamente.

STUDENTI UNIVERSITARI: a quanti sono in possesso della USCARD (University Students' Card), sconto forfettario, **una tantum**, di € 7 sulla quota di frequenza ad un corso pratico.

COMPONENTI LO STESSO NUCLEO FAMILIARE (che risultino sul medesimo stato di famiglia) partecipanti a corsi a pagamento: sconto del 20% per l'iscrizione a 1 corso pratico del secondo componente. Sconto del 50% per l'iscrizione, sempre a 1 corso pratico, da parte del terzo componente.



SCONTO SPECIALE A TUTTI GLI STUDENTI DELL'UNIVERSITÀ DELL'INSUBRIA!

L'Università dell'Insubria patrocina il Progetto Insubriarete. Tutti gli studenti dell'Università, presentando la tessera all'atto dell'iscrizione, avranno diritto a una riduzione del 15% su tutti i corsi di Insubriarete.

Tutte le riduzioni verranno applicate solo su richiesta all'atto dell'iscrizione, prima del rilascio della ricevuta, e non sono cumulabili tra loro. In nessun caso potrà essere operata alcuna riduzione successivamente all'avvenuta iscrizione.

Chi si iscrive via Internet dovrà versare solo una parte della quota dovuta e saldare poi la restante nell'Ufficio de Il Cavedio, dove rilascerà le necessarie dichiarazioni sulle condizioni che danno titolo alle riduzioni.

WWW.INSUBRIARETE.NET **Le nuove funzionalità**

Mappa dei corsi

Da oggi puoi visualizzare con un colpo d'occhio tutti i corsi presenti sul territorio! Sulla nuova Mappa interattiva puoi vedere subito dove si trovano i corsi che ti interessano.

Cerca un corso - in base a orario e giorno

Insubriarete ha oltre 300 corsi, davanti a questa grande varietà di proposte spesso ci si trova indecisi. Per questo il nostro sito mette a disposizione un tipo di ricerca avanzata che si basa sull'orario e sul giorno, in modo che tu possa visualizzare con un semplice click tutte le proposte che coincidono con il tuo tempo libero.

Cerca un corso - in base alla distanza

La nuova ricerca avanzata ti permette inoltre di trovare subito tutti i corsi più vicini a te. Inserendo il cap di origine e la distanza massima, trovi subito tutti i corsi che si tengono entro quel raggio di distanza.

Cerca un corso - in base all'insegnante

Con questa nuova funzionalità della ricerca avanzata potrai inoltre vedere subito se il tuo insegnante preferito tiene un corso in questa nuova tornata.

Richiedi un corso

Vorresti un corso particolare che non hai trovato nella nostra lista? Vorresti che organizzassimo per te lezioni private o di piccoli gruppi per una qualsiasi materia scolastica?

Da oggi puoi inoltrare la tua richiesta direttamente on-line, Insubriarete provvederà ad organizzare per te il corso o la lezione privata che ti interessa.

Proponi un corso

Sei un insegnante qualificato e vuoi proporre un corso da organizzare con Insubriarete? Compila il semplice form che trovi alla pagina *Lavora con noi*, valuteremo la tua proposta per una possibile collaborazione lavorativa.

Test di lingue di autovalutazione

Se hai deciso di partecipare a un corso di lingue ma non sei sicuro se il tuo livello di conoscenza sia quello giusto per il corso che hai scelto, da oggi potrai accedere ai test online di Insubriarete.net, che ti permetteranno di autovalutare il tuo livello e, in base al risultato, indirizzarti al corso più adatto a te.

Insubriarete diventa Social

Da oggi ogni iscritto a un corso potrà accedere loggandosi al sito www.insubriarete.net per interagire direttamente con i propri compagni di corso e il proprio insegnante, grazie alla nuova funzionalità social che mette in comunicazione anche attraverso la rete le classi dei partecipanti. All'interno del gruppo gli iscritti potranno scambiare messaggi, immagini e file, e comunicare direttamente con l'insegnante e gli organizzatori. Sarà possibile inoltre loggarsi al sito con il proprio account Facebook!

ELNCO IN ORDINE ALFABETICO DI TUTTI I CORSI DI INSUBRIARETE

ACQUAGYM - GAZZADA SCHIANNO

ACQUERELLO - CITTIGLIO

AERO - G.A.G. - CITTIGLIO , LUVINATE

AERO BOXE - MALNATE

ARTETERAPIA - BODIO LOMBAGO

ASTRONOMIA - BISUSCHIO

BABY DANCE 3-5 ANNI - BREBBIA

BIRRA FAI DA TE - CASTIGLIONE OLONA

BOOGIE WOOGIE & ROCK 'N' ROLL - BESOZZO

CINESE 0 - CASCIAGO

COME IMPARARE A TRUCCARSI - BREBBIA

CORSI BOTTEGA DELL'ARTE - VIGGIU'

CREA IL TUO LOOK - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)

CRUNCH & GLUTEOS - CITTIGLIO

CUCINA REGIONALE - CASTIGLIONE OLONA, SOLBIATE

CUCINA: SUSHI - MORAZZONE
CURE INVERNALI PER LE PIANTE - BODIO LOMNAGO
DANZA CLASSICA PER BAMBINI 6-10 ANNI - BREBBIA
DIFESA PERSONALE - MORAZZONE
DISEGNO PER BAMBINI 4-12 ANNI - BINAGO, BARASSO
DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA - BESOZZO, BREBBIA
FOTOGRAFIA - BREBBIA, BISUSCHIO, CASCIAGO, SOLBIATE
FRANCESE 0 - BUGUGGIATE, CASTIGLIONE OLONA
FRANCESE 0.5 - BESOZZO, GURONE
G.A.G. - BISUSCHIO, MALNATE
GIARDINAGGIO TEORIA E PRATICA - BESNATE
GINNASTICA DI MANTENIMENTO - VIGGIU'
GINNASTICA DOLCE & STRETCHING - BREBBIA
GRAFOLOGIA - BREBBIA
ILLUSTRAZIONE PER FIABE E LIBRI PER RAGAZZI - GALLIATE LOMBARDO
INFORMATICA: INIZIARE - LUVINATE
INGLESE 0 - ARCISATE, BESNATE, BESOZZO, BINAGO, CASTIGLIONE OLONA, CITTIGLIO, GALLIATE LOMBARDO, GAZZADA SCHIANNO, GURONE
INGLESE 0.5 - BESOZZO, GURONE
INGLESE 1 - BESNATE, BINAGO, CASTIGLIONE OLONA, GALLIATE LOMBARDO, GAZZADA SCHIANNO
INGLESE 1.5 - BINAGO
INGLESE 3 - BESNATE, BISUSCHIO
INGLESE 4 - BESNATE
INGLESE BAMBINI - BESNATE, BREBBIA
INGLESE BASE - BUGUGGIATE
INGLESE CONVERSAZIONE - BINAGO, BISUSCHIO, CASCIAGO, GURONE
ITALIANO PER STRANIERI - CITTIGLIO
LEGGIAMO E PARLIAMO DI CAPOLAVORI - MORAZZONE
MEMORIZZAZIONE - CASTIGLIONE OLONA
MIGLIORA IL TUO BUSINESS - BARASSO
NUOVI MEDIA E FAMIGLIA - SOLBIATE
PILATES - BESNATE, BESOZZO, BISUSCHIO, BODIO LOMNAGO, CASTIGLIONE OLONA, GAVIRATE, GAZZADA SCHIANNO, LAVENO MOMBELLO, LUVINATE, MALNATE, MORAZZONE, VIGGIU
PIZZO DI CANTU' CON TOMBOLO - BESOZZO
POSTURAL PILATES - ALBIZZATE
RUSSO 0 - BESOZZO
RUSSO 0.5 - BESOZZO
SCOPRIRE IL COLORE - CITTIGLIO
SELF MAKE UP OLISTICO - MORAZZONE
SICUREZZA SUL LAVORO BASSO RISCHIO - BESOZZO
SPAGNOLO 0 - BESNATE, CITTIGLIO, GURONE, MORAZZONE
SPAGNOLO 1 - CASCIAGO
TAI CHI CHUAN - BESOZZO
TEATRO - CASTIGLIONE OLONA
TEDESCO 0 - ARCISATE, BESNATE, BESOZZO, BINAGO, BISUSCHIO, CASTIGLIONE OLONA, CITTIGLIO, GAZZADA SCHIANNO, GURONE, LUVINATE, SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)
TEDESCO 0.5 - BESOZZO, SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)
TEDESCO 1 - ARCISATE, BESNATE, BINAGO, BISUSCHIO
' **CASTIGLIONE OLONA, GAZZADA SCHIANNO, LUVINATE**
TEDESCO 3 - GAZZADA SCHIANNO
TEDESCO BASE - BUGUGGIATE
TONE UP - MALNATE
TONIFICAZIONE E G.A.G. - BESNATE
TRAINING AUTOGENO - BODIO LOMNAGO
TROMPE L'OEIL - BESNATE
YOGA - BESOZZO, BODIO LOMNAGO, CITTIGLIO, MALNATE
ZUMBA - ALBIZZATE, BESOZZO, BISUSCHIO, BODIO LOMNAGO, CASTIGLIONE OLONA, CITTIGLIO, GAVIRATE, GAZZADA SCHIANNO, LUVINATE, MALNATE, MORAZZONE, TAINO, VIGGIU



Da oggi tutte le novità, gli eventi, le notizie riguardanti l'associazione IL CAVEDIO e la vita associativa in generale saranno comunicate attraverso dei brevi video-notiziari. Si tratta del TG CAV, la video-list del Cav'edio fatta dai soci, per i soci. Tutte le puntate sul canale youtube del Cav'edio.

Cav's Kitchen



Da ottobre ogni mese un nostro cuoco presenterà una delle ricette insegnate nei nostri corsi di cucina! Tutte le puntate sul canale youtube del Cav'edio.

*Il Canale Youtube
del Cav'edio*





COMUNE DI ALBIZZATE

400 POSTURAL PILATES - ALBIZZATE

Lavoro globale di mobilità articolare e flessibilità con particolare attenzione alla colonna vertebrale.

Conduttore Maura Tosseghini

Quando martedì 20.00-20.45

Dove Scuola Primaria "Dante Alighieri", via Dante

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

401 ZUMBA - ALBIZZATE

Conduttore Maura Tosseghini

1°turno: martedì 20.50-21.35

Dove Scuola Primaria "Dante Alighieri", via Dante

2°turno: mercoledì 19.45-20.30

Dove Auditorium della Biblioteca - p.zza IV Novembre

Dal 1 ott. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI ARCISATE

402 INGLESE 0 - ARCISATE

Conduttore Monica Zonca

Quando mercoledì 20.00-21.30 25 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala Multiuso - via Roma 2 - Arcisate **Costo** € 155,00

403 TEDESCO 0 - ARCISATE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Sabrina Grandi

Quando lunedì 18.30-20.00 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Sala Multiuso - via Roma 2 - Arcisate **Costo** € 130,00

404 TEDESCO 1 - ARCISATE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica -
Sabrina Stanga Branca

Quando lunedì 20.15-21.45 20 lezioni dal 7 ott. '13

Dove Sala Multiuso - via Roma 2 - Arcisate **Costo** € 130,00



COMUNE DI BARASSO

405 LABORATORIO ARTISTICO PER BAMBINI - BARASSO

Laboratorio artistico per bambini dai 4 ai 12 anni dove si impara a utilizzare colori e tecniche miste: colori a dito, mosaico e collage, estrazione colore dalle piante e della verdura, realizzazione di un foglio di carta riciclato e tanto altro ancora! Il materiale di base è compreso nel prezzo.

Conduttore Mara Papa

Quando sabato 15.00-16.00 6 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Biblioteca Civica, via Parietti 6 - Barasso **Costo** € 60,00

406 MIGLIORA IL TUO BUSINESS - BARASSO

Soluzioni semplici per migliorare il tuo business. Capire come l'utilizzo di nuove tecnologie o un approccio diverso al cliente possono migliorare il proprio business senza grossi investimenti.

Conduttore Renato Bertuol

Quando mercoledì 20.00-22.00 4 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Biblioteca Civica, via Parietti 6 - Barasso **Costo** € 50,00



COMUNE DI BESNATE

407 TROMPE L'OEIL - BESNATE

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

Conduttore Adriano Vignando

Quando mercoledì 19.00-21.00 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 190,00

408 GIARDINAGGIO TEORIA E PRATICA - BESNATE

In collaborazione con Art Garden. Il corso prevede 4 incontri teorici e 4 esercitazioni pratiche sul campo

Conduttore Roberto Targon

Quando lunedì 20.00-22.00 8 lezioni dal 30 set. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 100,00

409 INGLESE BAMBINI - BESNATE

Un approccio ludico alla lingua. Primo turno anni 3 e 4. Secondo turno anni 5 e 6.

Conduttore Marisa Osculati

Quando venerdì 1°turno: 16.30-17.30 2°turno: 17.30-18.30

10 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 70,00

410 INGLESE 0 - BESNATE

Conduttore Marisa Osculati

Quando giovedì 18.30-20.00 25 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

411 INGLESE 1 - BESNATE

Conduttore Marisa Osculati

Quando martedì 18.30-20.00 25 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

412 INGLESE 3 - BESNATE

Conduttore Marisa Osculati

Quando martedì 20.00-21.30 25 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

413 INGLESE 4 - BESNATE

Conduttore Marisa Osculati

Quando giovedì 20.00-21.30 25 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

414 SPAGNOLO 0 - BESNATE

Conduttore Istif. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Arianna Macchi

Quando mercoledì 20.00-21.30 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 130,00

415 TEDESCO 0 - BESNATE

Conduttore Silvia Forni

Quando lunedì 20.00-21.30 25 lezioni dal 18 nov. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

416 TEDESCO 1 - BESNATE

Conduttore Silvia Forni

Quando lunedì 18.30-20.00 25 lezioni dal 30 set. '13

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate **Costo** € 155,00

417 PILATES - BESNATE

1°turno BASE 2°turno INTERMEDIO

Conduttore Roberto Cavaliere

Quando martedì 1°turno: 19.30-20.15 2°turno: 20.15-21.00

Dove Biblioteca Civica - via Mylius 6 - Besnate

Dal 1 ott. '13 **Costo 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00** (2 turni: sconto 15%)

418 TONIFICAZIONE E G.A.G. - BESNATE

Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

Conduttore Serena Turconi

Quando 1°turno: lunedì 19.30-20.30 2°turno: lunedì 20.30-21.30

3°turno: mercoledì 20.00-21.00

Dove Pal. Sc. El. Toscanini, via Don A. Molteni 5 - Besnate

Dal 30 set. '13 **Costo 15 lez: € 75,00 20 lez: € 90,00** (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI BESOZZO

419 PIZZO DI CANTU' CON TOMBOLO - BESOZZO

Fatto il centro rotondo, realizziamo un quadrato per imparare l'angolo e il mezzo punto. In seguito il fiorellino, la margherita, le reti, la mimosa e altri punti di fantasia.

Conduttore Josette Del Grande

Quando giovedì 19.00-21.30 12 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo € 165,00**

420 DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA - BESOZZO

Insegnamento delle regole di dizione e lettura espressiva. Utilizzo della voce e dei suoi parametri, attraverso un percorso che va dalla lettura interpretata di testi narrativi e poetici, fino a dialoghi e monologhi teatrali.

Conduttore Nicola Tosi

Quando lunedì 20.15-22.15 10 lezioni dal 30 set. '13

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

542 SICUREZZA SUL LAVORO A BASSO RISCHIO - BESOZZO

Corso di formazione ai lavoratori per assolvere gli obblighi dell'accordo Stato Regione del 21 dic. 2011 e d.l. 81/08 art. 36

Conduttore Dimitri De Ambroggi

Quando mercoledì 19.00-23.00 2 lezioni dal 30 ott. '13

Dove Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo € 110,00**

421 FRANCESE 0.5 - BESOZZO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Marianne Hollebeeck

Quando lunedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 30 set. '13

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

422 INGLESE 0 - BESOZZO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Carola Bon

Quando martedì 19.30-21.00 20 lezioni dal 1 ott. '13

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

423 INGLESE 0.5 - BESOZZO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Carola Bon

Quando martedì 21.00-22.30 20 lezioni dal 1 ott. '13

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

424 RUSSO 0 - BESOZZO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Ramilya Allyamova

Quando mercoledì 19.30-21.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

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

425**RUSSO 0.5 - BESOZZO****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - **Ramilya Allyamova****Quando** mercoledì 21.00-22.30 20 lezioni dal 2 ott. '13**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** € 130,00**426****TEDESCO 0 - BESOZZO****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - **Alessio Manicone****Quando** venerdì 20.00-21.30 20 lezioni dal 4 ott. '13**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** € 130,00**427****TEDESCO 0.5 - BESOZZO****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - **Alessio Manicone****Quando** giovedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 3 ott. '13**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** € 130,00**428****BOOGIE WOOGIE & ROCK 'N' ROLL - BESOZZO**

Differenziazioni degli stili, passi base, elementi tecnici, portamento ed espressività.

Conduttore **Simone Di Gregorio****Quando** lunedì 20.00-21.00 15 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Centro Divers'età, via Zangrilli 12 - Besozzo **Costo** € 100,00**429****PILATES - BESOZZO****Conduttore** **Patrizia Dialuce****Quando** giovedì 19.45-20.30**Dove** Scuola primaria G. Pascoli, Via Cavour 5 - BesozzoDal 3 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00**430****TAI CHI CHUAN - BESOZZO**

Arte marziale cinese dal movimento lento e continuo che ispira i suoi movimenti di concetto di Yin Yang. La postura consente il naturale scorrimento del Qi, offrendo un mezzo per ritrovare armonia e benessere. Sarà insegnato lo stile Yang. Istruttore certificato IYFCCA. Lunedì: principianti Mercoledì: avanzato

Conduttore **Francesco Matera****Quando** 1°turno: lunedì 20.00-21.30 2°turno: mercoledì 19.00-20.30

3°turno: mercoledì 20.30-22.00

Dove Scuola primaria G. Pascoli, Via Cavour 5 - BesozzoDal 30 set. '13 **Costo** 15 lez: € 115,00 20 lez: € 140,00**431****TAI CHI BASE - BESOZZO**

Esercizi preparatori alla pratica del Tai Chi, studio della postura e delle dinamiche del movimento

Conduttore **Emanuela Giussani****Quando** giovedì 19.00-20.00**Dove** Scuola primaria G. Pascoli, Via Cavour 5 - BesozzoDal 3 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 115,00 20 lez: € 140,00**432****YOGA - BESOZZO**

Ricerca dell'armonia mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro.

Conduttore **Francesco Battipede****Quando** venerdì 19.00-20.00 Dal 4 ott. '13**Dove** Scuola primaria G. Pascoli, Via Cavour 5 - Besozzo**Costo** 15 lez: € 130 20 lez: € 150**433****ZUMBA - BESOZZO****Conduttore** **Maura Tosseghini****Quando** giovedì 20.30-21.15 Dal 3 ott. '13**Dove** Scuola primaria G. Pascoli, Via Cavour 5 - Besozzo**Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



COMUNE DI BINAGO

434 DISEGNO PER BAMBINI 4-12 ANNI - BINAGO

Anche Picasso è stato bambino! Materiale base incluso nel prezzo.

Conduttore Giada Negri

Quando sabato 15.00-16.30 6 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00

435 INGLESE 0 - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando mercoledì 19.00-20.30 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00

436 INGLESE 1 - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando mercoledì 20.30-22.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00

437 INGLESE 1.5 - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando lunedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00

438 INGLESE CONVERSAZIONE - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Kimberley Powell

Quando martedì 19.00-20.30 15 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 100,00

439 TEDESCO 0 - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando giovedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00

440 TEDESCO 1 - BINAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando giovedì 18.30-20.00 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala Consiliare - P.zza Vittorio Veneto 5 - Binago **Costo** € 130,00





COMUNE DI BISUSCHIO

441 ASTRONOMIA - BISUSCHIO

Corso introduttivo all'astronomia realizzato in collaborazione con ass. culturale astronomica e scientifica M42 che prevede 4 lezioni teoriche e 2 pratiche. Compreso nel prezzo biglietto di risalita all'osservatorio di Monteviasco.

Conduttore Associazione M42

Quando venerdì 20.00-22.00 6 lezioni dal 8 nov. '13

Dove Laboratorio M42, via Ugo Foscolo 13 - Bisuschio **Costo** € 60,00

442 INGLESE 3 - BISUSCHIO

Conduttore Monica Zonca

Quando lunedì 20.30-22.00 25 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Formazione Professionale - Via Mazzini, 3 - Bisuschio

Costo € 155,00

443 INGLESE CONVERSAZIONE - BISUSCHIO

Conduttore Stefania Sulpizi

Quando lunedì 19.30-21.00 15 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Formazione Professionale - Via Mazzini, 3 - Bisuschio

Costo € 100,00

444 TEDESCO 0 - BISUSCHIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Alessio Manicone

Quando lunedì 20.30-22.00 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Formazione Professionale - Via Mazzini, 3 - Bisuschio

Costo € 130,00

445 TEDESCO 1 - BISUSCHIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Alessio Manicone

Quando lunedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Formazione Professionale - Via Mazzini, 3 - Bisuschio

Costo € 130,00

446 FOTOGRAFIA - BISUSCHIO

Per conoscere la fotocamera, mettere in pratica nei diversi contesti le tecniche di ripresa fotografica e cogliere i segreti di un'immagine di qualità.

Conduttore Maurizio Bonetti

Quando mercoledì 20.00-22.00 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Laboratorio M42, via Ugo Foscolo 13 - Bisuschio **Costo** € 110,00

447 G.A.G. - BISUSCHIO

Tonificare gambe, addominali e glutei a tempo di musica.

Conduttore Monica Rebeschi

Quando mercoledì 19.00-19.45

Dove Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 - Bisuschio

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 75,00 20 lez: € 90,00 35 lez: € 140,00

448 PILATES - BISUSCHIO

Conduttore Monica Rebeschi

Quando mercoledì 20.30-21.15

Dove Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 - Bisuschio

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

449 ZUMBA - BISUSCHIO

Conduttore Monica Rebeschi

Quando mercoledì 19.45-20.30

Dove Palestra ISS "Valceresio" via Roma 57 - Bisuschio

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



COMUNE DI BODIO LOMNAGO

450 ARTETERAPIA - BODIO LOMNAGO

Fornire ai partecipanti uno spazio di benessere e di miglioramento della propria consapevolezza e di integrazione del sé attraverso l'espressività e la creatività.

Conduttore Eugenia Maroni

Quando martedì 20.30-21.30 15 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Garden "Il Trifoglio" Via Risorgimento, 2 **Costo** € 100,00

451 CURE INVERNALI PER LE PIANTE - BODIO LOMNAGO

Primo incontro 19 ottobre: come preparare al meglio le nostre piante per l'inverno. Secondo incontro 16 novembre: le piante invernali ornamentali. Terzo incontro 7 dicembre: Le cure invernali delle piante d'appartamento.

Conduttore Garden Il Trifoglio

Quando sabato 9.00-11.00 3 lezioni dal 19 ott. '13

Dove Garden "Il Trifoglio" Via Risorgimento, 2 **Costo** € 50,00

452 PILATES - BODIO LOMNAGO

Conduttore Chiara Martignoni

Quando mercoledì 19.00-19.45

Dove Pal. Comunale - Piazza Don Cesare Ossola

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

453 TRAINING AUTOGENO - BODIO LOMNAGO

Controllare il proprio corpo per un rilassamento fisico e psichico. Contro disturbi d'ansia, fobie e stress. Per affrontare dolori fisici quali cefalee, nevralgie.

Conduttore Ezio Bianchi

Quando martedì 19.30-20.30 10 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Garden "Il Trifoglio" Via Risorgimento, 2 **Costo** € 100,00

454 YOGA PER TUTTI - BODIO LOMNAGO

Ricerca dell'armonia, mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro.

Conduttore Francesco Battipede

Quando 1°turno: lunedì 19.30-20.30 2°turno: lunedì 20.30-21.30

Dove Garden "Il Trifoglio" Via Risorgimento, 2 Bodio Lomnago

Dal 30 set. '13 **Costo** 15 lez: € 130 20 lez: € 150 35 lez: € 250

455 ZUMBA - BODIO LOMNAGO

Conduttore Irene Soru

Quando mercoledì 20.00-20.45

Dove Pal. Comunale - Piazza Don Cesare Ossola - Bodio Lomnago

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



GARDEN AMICO

via Risorgimento, 2 - 21020 Bodio Lomnago - 0332-949479

www.gardeniltrifoglio.it

aperto 7 giorni su 7

segui ci su FB: il Trifoglio 'Garden Amico'



COMUNE DI BREBBIA

456 DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA - BREBBIA

Insegnamento delle regole fondamentali di dizione e fonetica. In seguito lettura espressiva, cioè la capacità di dare spessore a un testo scritto attraverso l'utilizzo della voce e la variazione dei suoi parametri.

Conduttore Nicola Tosi

Quando lunedì 18.00-20.00 10 lezioni dal 30 set. '13

Dove Villa Terzoli Piazzale della Chiesa - Brebbia **Costo** € 100,00

457 INGLESE BAMBINI 3-5 ANNI - BREBBIA

Un approccio ludico alla lingua

Conduttore Isfit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Kimberley Powell

Quando martedì 14.30-15.30 10 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Villa Terzoli Piazzale della Chiesa - Brebbia **Costo** € 70,00

458 COME IMPARARE A TRUCCARSI - BREBBIA

Per imparare a valorizzare gli elementi positivi del proprio volto.

Conduttore Elena Calvi

Quando lunedì 20.00-21.00 8 lezioni dal 30 set. '13

Dove Villa Terzoli Piazzale della Chiesa - Brebbia **Costo** € 95,00

459 FOTOGRAFIA DIGITALE - BREBBIA

Gli argomenti e il livello delle lezioni sono adeguati a tutti i gradi di preparazione. Il corso offre una panoramica dell'argomento a 360 gradi ed è strutturato su due livelli, base ed avanzato

Conduttore Marco Bona

Quando lunedì 20.00-22.00 10 lezioni dal 30 set. '13

Dove Villa Terzoli Piazzale della Chiesa - Brebbia **Costo** € 110,00

460 GRAFOLOGIA - BREBBIA

Quando osserviamo una scrittura ne ricaviamo immediatamente un'impressione generale. Attraverso gli incontri ci si avvicinerà alle principali nozioni di grafologia per capire cosa la scrittura è in grado di rivelarci sulla personalità di chi scrive. Si acquisiranno le basi che permettono di evidenziare le linee essenziali del carattere e della personalità attraverso l'analisi della scrittura

Conduttore Francesca Volpi

Quando venerdì 19.30-21.00 6 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Biblioteca Comunale Villa Terzoli - Brebbia **Costo** € 65,00

461 GINNASTICA DOLCE&STRETCHING - BREBBIA

Attraverso l'antiginastica si lavora nella distensione e nel rilassamento dei muscoli posteriori, dando priorità alla schiena. In abbinamento con lo stretching

Conduttore Augusto Galbignani

Quando martedì 20.00-21.00 15 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Pal. Sc. Elem. "Caduti per la Patria" Via Cavour **Costo** € 70,00

462 BABY DANCE 3-5 ANNI - BREBBIA

Pensato per stimolare i bimbi attraverso esercizi proposti in forma ludica che riguardano passi base, coordinazione braccia-gambe e semplici coreografie.

Conduttore Maura Tosseghini

Quando martedì 17.30-18.15 10 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Pal. Sc. Elem. "Caduti per la Patria" Via Cavour **Costo** € 80,00

463 DANZA CLASSICA PER BAMBINI 6-10 ANNI - BREBBIA

Avviamento alla danza classica

Conduttore Maura Tosseghini

Quando martedì 18.15-19.00 10 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Pal. Sc. Elem. "Caduti per la Patria" Via Cavour **Costo** € 80,00



COMUNE DI BUGUGGIATE

464 FRANCESE 0 - BUGUGGIATE

Conduttore Tatiana Pelosin

Quando giovedì 19.00-20.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove S.Caterina Onlus, via Erba Molle 39 **Costo** € 130,00

465 INGLESE BASE - BUGUGGIATE

1°turno: livello 1 2°turno: livello 0

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Martina Casoli

Quando lunedì 1°turno: 19.00-20.30 2°turno: 20.30-22.00

20 lezioni dal 7 ott. '13

Dove S.Caterina Onlus, via Erba Molle 39 **Costo** € 130,00

466 TEDESCO BASE - BUGUGGIATE

1°turno: livello 1 2°turno: livello 0

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica

1°turno: mercoledì 20.00-21.30 **Conduttore** Sabrina Stanga Branca

2°turno: giovedì 20.30-22.00 **Conduttore** Martina Casoli

20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove S.Caterina Onlus, via Erba Molle 39 **Costo** € 130,00



COMUNE DI CASCIAGO

468 CINESE 0 - CASCIAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Mei Fang Hsu

Quando giovedì 18.30- 20.00 25 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala lettura Biblioteca, Largo De Gasperi **Costo** € 155,00

469 INGLESE CONVERSAZIONE - CASCIAGO

Conduttore Claudia Regnani

Quando mercoledì 18.30-20.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala lettura Biblioteca, Largo De Gasperi **Costo** € 130,00

470 SPAGNOLO 1 - CASCIAGO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Martina Roncari

Quando martedì 18.30-20.00 20 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Sala lettura Biblioteca, Largo De Gasperi **Costo** € 130,00

471 FOTOGRAFIA - CASCIAGO

introduzione al mondo fotografico dal punto di vista tecnico, culturale, artistico.

Conduttore Maurizio Bonetti

Quando martedì 20.00 - 22.00 8 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Sala lettura Biblioteca, Largo De Gasperi **Costo** € 90,00

 **Italiano Fabrizio**

Abbigliamento donna Produzione e vendita

Via XX Settembre, 15 - MORAZZONE

Tel. 0332.463115 www.fabrizioitaliano.it

SEGUICI SU FACEBOOK!



COMUNE DI CASTIGLIONE OLONA

472 TEATRO - CASTIGLIONE OLONA

Cerchiamo il nostro io attraverso lo strumento dell'interpretazione, affrontando il lavoro dell'attore dalla preparazione fisica a quella vocale, dallo studio del testo fino alla psicologia del personaggio.

Conduttore Brunella Massacesi

Quando mercoledì 20.30-22.30 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 120,00

473 FRANCESE 0 - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Tatiana Pelosin

Quando mercoledì 19.00-20.30 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 130,00

474 INGLESE 0 - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Nadia Nizzetto

Quando mercoledì 19.00-20.30 30 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 170,00

475 INGLESE 1 - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Nadia Nizzetto

Quando mercoledì 20.30-22.00 30 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 170,00

476 TEDESCO 0 - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Elena Acquani

Quando mercoledì 18.30-20.00 30 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 170,00

477 TEDESCO 1 - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Elena Acquani

Quando mercoledì 20.00-21.30 30 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 170,00

478 BIRRA FAI DA TE - CASTIGLIONE OLONA

Per tutti coloro che vogliono imparare a farsi la birra in casa e a chi, magari già più esperto, vuole imparare nuove tecniche per migliorarsi. Previste degustazioni. Dispensa inclusa.

Conduttore Michela Potenza

Quando mercoledì 19.00-20.30 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 110,00

479 CUCINA REGIONALE - CASTIGLIONE OLONA

Un viaggio nella cucina italiana, alla scoperta dei piatti tipici di Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta, Liguria, Trentino, Veneto, Emilia Romagna, Toscana, Calabria e Sicilia. A ogni lezione si degusta quello che si cucina.

Conduttore Pierluigi Musillo

Quando mercoledì 20.30-22.30 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 180,00

480 MEMORIZZAZIONE - CASTIGLIONE OLONA

Con l'aiuto di alcuni trucchetti mnemonici e con un pizzico di fantasia ed elasticità è possibile espandere e migliorare le proprie capacità, sia nella memorizzazione fine a se stessa, sia nella comprensione generale

Conduttore Gabriele Grilli

Quando mercoledì 19.30-20.30 10 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 **Costo** € 130,00

481 PILATES - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Viviana Arcangioli

Quando mercoledì 19.30-20.15

Dove Castello di Monteruzzo, via Marconi 1 - Castiglione Olona

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

543 ZUMBA - CASTIGLIONE OLONA

Conduttore Laura Buonadonna

Quando venerdì 15.15-16.00

Dove Pal. Scuola Elem. via Salvo D'Acquisto - Castiglione Olona

Dal 2 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



COMUNE DI CITTIGLIO

482 ACQUERELLO - CITTIGLIO

Le sfumature, la luminosità e l'immediatezza dei colori ad acqua. Imparare a creare le sfumature tipiche di questa tecnica per trasportare su carta l'impatto visivo ed emozionale che il soggetto suggerisce.

Conduttore Sandro Bardelli

Quando venerdì 19.00-21.00 10 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Casa Fraschini Via Provinciale **Costo** € 140,00

483 SCOPRIRE IL COLORE - CITTIGLIO

L'utilizzo del colore nelle varie tecniche pittoriche: pittura a olio, pastello, acrilico. Ciascun allievo potrà sperimentare le varie tecniche o seguire un percorso monotematico.

Conduttore Sandro Bardelli

Quando lunedì 19.00-21.00 12 lezioni dal 30 set. '13

Dove Casa Fraschini Via Provinciale **Costo** € 150,00

484 INGLESE 0 - CITTIGLIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Arianna Macchi

Quando lunedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 30 set. '13

Dove Sala Consiliare del Comune, Via Provinciale **Costo** € 130,00

485 ITALIANO PER STRANIERI - CITTIGLIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Elena Castiglioni

Quando giovedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala Consiliare del Comune, Via Provinciale **Costo** € 110,00

486 SPAGNOLO 0 - CITTIGLIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Elisa Cambiaghi

Quando mercoledì 20.00-21.30 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Sala Consiliare del Comune, Via Provinciale **Costo** € 130,00

487 TEDESCO 0 - CITTIGLIO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Alessio Manicone

Quando martedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Sala Consiliare del Comune, Via Provinciale **Costo** € 130,00

488 AERO GAG - CITTIGLIO

Lavoro aerobico e tonificante per gambe, addominali e glutei. Lezioni intense mirate a migliorare la funzionalità cardiovascolare e scolpire i punti critici.

Conduttore Alida Ballarini

Quando giovedì 20.00-20.50 25 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Palestra I.C. Gemonio "E.Curti" Via alla Scuola **Costo** € 100,00

489 CRUNCH & GLUTEOS - CITTIGLIO

Un metodo allegro ed energico che utilizza passi base e facili step. Libera la mente sulla musica con la sensualità dei movimenti latini house & funky party per rassodare fianchi, addominali e glutei. Un Workout facile e divertente da imparare e seguire per bruciare calorie mentre tonifichi i glutei.

Conduttore Alida Ballarini

Quando giovedì 20.55-21.45 25 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Palestra I.C. Gemonio "E.Curti" Via alla Scuola **Costo** € 100,00

490 YOGA - CITTIGLIO

Conduttore Francesco Battipede

Quando venerdì 20.30-21.30

Dove Palestra I.C. Gemonio "E.Curti" Via alla Scuola

Dal 4 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 150,00 35 lez: € 250,00

491 ZUMBA - CITTIGLIO

Conduttore Irene Soru

Quando venerdì 19.30-20.15

Dove Palestra I.C. Gemonio "E.Curti" Via alla Scuola

Dal 4 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



COMUNE DI GALLIATE LOMBARDO

492 ILLUSTRAZIONE PER FIABE E LIBRI PER RAGAZZI

Concetto di illustrazione nel contesto del racconto, tipo di linguaggio e strutturazione dell'immagine, impostazione teorico/pratica delle tavole, disegno a matita, tecniche pittoriche (pastelli, acrilico, china, acquarelli, ecoline), accorgimenti per la stampa.

Conduttore Tommaso Diolosà

Quando lunedì 18.00 -19.30 12 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Civico La Corte - Galliate Lombardo **Costo** € 130,00

493 INGLESE 0 - GALLIATE LOMBARDO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Martina Casoli

Quando martedì 19.00- 20.30 20 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Centro Civico La Corte - Galliate Lombardo **Costo** € 130,00

494 INGLESE 1 - GALLIATE LOMBARDO

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Martina Casoli

Quando martedì 20.30 - 22.00 20 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Centro Civico La Corte - Galliate Lombardo **Costo** € 130,00

GAVIRATE

495 PILATES MAT - GAVIRATE

Conduttore Maura Tosseghini

Quando lunedì 19.45-20.30

Dove Palestra ISS "E. STEIN", via dei Gelsomini 14 - Gavirate

Dal 30 set. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

496 ZUMBA - GAVIRATE

Conduttore Maura Tosseghini

Quando lunedì 20.30-21.15

Dove Palestra ISS "E. STEIN", via dei Gelsomini 14 - Gavirate

Dal 30 set. '13 **Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00



COMUNE DI GAZZADA SCHIANNO

497 INGLESE 0 - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Alessio Vencato

Quando sabato 09.30-11.00 20 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Biblioteca comunale, via Matteotti 13 **Costo** € 130,00

498 INGLESE 1 - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Alessio Vencato

Quando sabato 11.00-12.30 20 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Biblioteca comunale, via Matteotti 13 **Costo** € 130,00

499 TEDESCO 0 - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Paola Carniato

Quando mercoledì 19.00-20.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Biblioteca comunale, via Matteotti 13 **Costo** € 100,00

500 TEDESCO 1 - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Paola Carniato

Quando mercoledì 20.00-21.30 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Biblioteca comunale, via Matteotti 13 **Costo** € 130,00

501 TEDESCO 3 - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Paola Carniato

Quando martedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Biblioteca comunale, via Matteotti 13 **Costo** € 130,00

502 ACQUAGYM - GAZZADA SCHIANNO

Ginnastica in acqua in sospensione utilizzando cinture di galleggiamento.

Conduttore Viviana Arcangioli

Quando 1°turno: lunedì e giovedì 14.15-15.00

2°turno: martedì e venerdì 13.30-14.15

3°turno: martedì e venerdì 19.30-20.15

4°turno: sabato 14.15-15.00 (12 lezioni **Costo** € 80)

24 lezioni dal 20 set. '13

Dove Centro Sportivo Bellavista - Località Campagnola - Gazzada Schianno **Costo** € 160

503 PILATES MAT - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Roberto Cavaliere

1°turno: mercoledì 19.30-20.15

Dove Oratorio di Gazzada, Via Azzate 23

2°turno: mercoledì 20.15-21.00

Dove Oratorio di Gazzada, Via Azzate 23

3°turno: venerdì 18.30-19.15

Dove Palestrina di Via Roma 18

4°turno: venerdì 19.15-20.00

Dove Palestrina di Via Roma 18

Dal 2 ott. '13

Costo 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00 (2 turni: sconto 15%)

504 ZUMBA - GAZZADA SCHIANNO

Conduttore Monica Rebeschi

Quando giovedì 1°turno: 19.30-20.15 2°turno: 20.15-21.00

Dove Oratorio di Gazzada, via Azzate 23

Dal 3 ott. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI LAVENO MOMBELLO

505 PILATES - LAVENO MOMBELLO

Conduttore Patrizia Dialuce

Quando mercoledì 20.00-20.45

Dove Pal Liceo Scientifico "V. Sereni" via XXIV Maggio- Laveno Mombello

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00



COMUNE DI LUVINATE

506 TEDESCO 0 - LUVINATE

Conduttore Paola Carniato

Quando giovedì 19.30-20.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Centro Sociale Comunale - Luvinate **Costo** € 100,00

507 TEDESCO 1 - LUVINATE

Conduttore Paola Carniato

Quando giovedì 20.30-21.30 20 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Centro Sociale Comunale - Luvinate **Costo** € 100,00

508 INFORMATICA: INIZIARE - LUVINATE

Conduttore Massimo Zanotto

Quando giovedì 20.00-22.00 8 lezioni dal 3 ott. '13

Dove Sala computer Sc. El. Via Sanvito 1 - Luvinate **Costo** € 130,00

509 AERO - G.A.G. - LUVINATE

Lavoro aerobico e tonificante per gambe, addominali e glutei. Lezioni intense mirate a migliorare la funzionalità cardiovascolare e scolpire i punti critici.

Conduttore Marica Rinaldi

Quando martedì 20.00-20.45

Dove Palestra Suola Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi - Luvinate

Dal 1 ott. '13 **Costo** 20 lez: € 90,00 35 lez: € 140,00

510 PILATES MAT - LUVINATE

1°turno: martedì 18.30-19.15 **Conduttore** Marica Rinaldi

Dove Palestra Suola Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi

2°turno: martedì 19.15-20.00 **Conduttore** Marica Rinaldi

Dove Palestra Suola Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi

3°turno: mercoledì 8.45-9.30 **Conduttore** Francesca Gera

Dove Centro Sociale Comunale, P.zza Don Sironi

4°turno: mercoledì 9.30-10.15 **Conduttore** Francesca Gera

Dove Centro Sociale Comunale, P.zza Don Sironi

Dal 1 ott. '13

Costo 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00 (2 turni: sconto 15%)

511 ZUMBA - LUVINATE

Conduttore Fernando Lescay Torres

Quando mercoledì 1°turno: 18.00-18.45 2°turno: 18.45-19.30

Dove Palestra Suola Elem. - Via San Vito / P.zza Don Sironi - Luvinate

Dal 2 ott. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI MALNATE

512 FRANCESE 0.5 - GURONE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Antonella Caparrotta

Quando mercoledì 18.30-20.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 130,00

513 INGLESE 0 - GURONE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando venerdì 18.30-20.00 20 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 130,00

514 INGLESE 0.5 - GURONE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Vincenzo Adamo

Quando venerdì 20.00-21.30 20 lezioni dal 4 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 130,00

515 INGLESE CONVERSAZIONE - GURONE

Conduttore Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Kimberley Powell

Quando mercoledì 18.30-20.00 15 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 100,00

516 SPAGNOLO 0 - GURONE

Conduttore Luana Daplaya

Quando mercoledì 18.30-20.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 130,00

517 TEDESCO 0 - GURONE

Conduttore Sara Cattani

Quando mercoledì 20.30 - 22.00 20 lezioni dal 2 ott. '13

Dove Forgiatura Patrini, via Montesanto 3 - Gurone **Costo** € 130,00

518 AERO BOXE - MALNATE

Semplici elementi dell'aerobica classica combinati con colpi e passi base della boxe. L'allenamento è caratterizzato da un lavoro equilibrato del busto e delle gambe. La boxe consente di allenare la resistenza, la potenza, la velocità e la coordinazione.

Conduttore Monica Rebeschi

Quando martedì 20.00-21.00

Dove Palestrina di via Libia 4 - Malnate

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 75,00 20 lez: € 90,00 35 lez: € 140,00

519 GINNASTICA G.A.G. - MALNATE

Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

Conduttore Monica Rebeschi

Quando martedì 18.00-19.00

Dove Palestrina di via Libia 4 - Malnate

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 75,00 20 lez: € 90,00 35 lez: € 140,00



520 PILATES MAT - MALNATE

Conduttore Roberto Cavaliere

1°turno: lunedì 18.45-19.30

Dove Sala ex-fisioterapia, via Libia 4

2°turno: lunedì 19.30-20.15

Dove Sala ex-fisioterapia, via Libia 4

3°turno: lunedì 20.15-21.00

Dove Sala ex-fisioterapia, via Libia 4

4°turno: giovedì 18.30-19.15

Dove Palestrina di via Libia 4

5°turno: giovedì 19.15-22.00

Dove Palestrina di via Libia 4 Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00 (2 turni: sconto 15%)

521 TONE UP - MALNATE

Riscaldamento aerobico e diverse attività volte alla tonificazione armonica.

Conduttore Monica Rebeschi

Quando martedì 19.00-20.00

Dove Palestrina di via Libia 4 - Malnate

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 75,00 20 lez: € 90,00 35 lez: € 140,00

522 YOGA PER TUTTI - MALNATE

Conduttore Francesco Battipede

Quando mercoledì 1°turno: 18.15-19.15 2°turno: 19.20-20.20

Dove Pal. Scuola N.Sauro, via Baracca 1 - Malnate

Dal 2 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130 20 lez: € 150 35 lez: € 250

523 ZUMBA - MALNATE

1°turno: mercoledì 20.30-21.15 **Conduttore** Rolando Gomez

Dove Pal. Scuola N. Sauro, via Baracca 1

2°turno: mercoledì 21.15 -22.00 **Conduttore** Rolando Gomez

Dove Pal. Scuola N. Sauro, via Baracca 1

3°turno: venerdì 18.00-19.00 **Conduttore** Rolando Gomez

Dove Palestrina di via Libia 4

Dal 2 ott. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI MORAZZONE

524 LEGGIAMO E PARLIAMO DI CAPOLAVORI - MORAZZONE

Gioielli della letteratura scelti dagli scaffali della Biblioteca come da una miniera. pls

Conduttore Luca Traini

Quando sabato 10.30-12.30 6 lezioni dal 9 nov. '13

Dove Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone **Costo** € 50,00

525 CUCINA: SUSHI - MORAZZONE

Cucina il tuo Sushi! A ogni lezione si degusta quello che si cucina.

Conduttore Aya Kakizaki

Quando sabato 10.30-12.30 3 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone **Costo** € 80,00

526 SELF MAKE UP OLISTICO - MORAZZONE

Ci focalizzeremo su quello che è il nesso tra la salute interiore e la bellezza esteriore. L'obiettivo è quello di rendervi contente del modo in cui apparite e vi sentite.

Conduttore Sandra Lorenzini

Quando venerdì 20.00-22.00 10 lezioni dal 5 ott. '13

Dove Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone **Costo** € 100,00

527 SPAGNOLO 0 - MORAZZONE**Conduttore** Luana Daplaya**Quando** lunedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Sala Avis, via Mameli 22 - Morazzone **Costo** € 130,00**528 DIFESA PERSONALE - MORAZZONE**

Per partecipare a un corso di difesa personale basta essere persone comuni motivate da un desiderio di prevenzione. Non lasciatevi condizionare da fattori quali età, pigrizia o timore nel provare a fare qualcosa di nuovo.

Conduttore Gabriele Ruggeri**Quando** lunedì 21.00-22.00 15 lezioni dal 30 set. '13**Dove** Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone **Costo** € 95,00**529 PILATES - MORAZZONE****1°turno:** mercoledì 10.50-11.35 **Conduttore** Francesca Gera**2°turno:** mercoledì 18.45-19.30 **Conduttore** Roberto Cavaliere**2°turno:** mercoledì 19.30-20.15 **Conduttore** Roberto Cavaliere**Dove** Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone

Dal 2 ott. '13

Costo 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00 (2 turni: sconto 15%)**530 ZUMBA - MORAZZONE****Conduttore** Ananja Osmaldy**Quando** lunedì 1°turno: 19.15-20.00 2°turno: 20.15-21.00**Dove** Biblioteca - via XXVI Agosto 6 - Morazzone

Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)**COMUNE DI
SOLBIATE****531 TEDESCO 0 - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Sabrina Grandi**Quando** giovedì 20.00-21.30 20 lezioni dal 3 ott. '13**Dove** Centro Civico Don Luigi Grassi, Via Cadorna **Costo** € 130,00**532 TEDESCO 0.5 - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)****Conduttore** Istit. Univ. Scienze Mediazione Linguistica - Sabrina Grandi**Quando** giovedì 18.30-20.00 20 lezioni dal 3 ott. '13**Dove** Centro Civico Don Luigi Grassi, Via Cadorna **Costo** € 130,00**533 CREA IL TUO LOOK - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)**

Realizzazione di un capo fantasia su misura (gonna, pantalone o abito), partendo da un'immagine scelta.

Conduttore Vittoria Doroty Pelligrò**Quando** giovedì 20.00-22.00 10 lezioni dal 3 ott. '13**Dove** Centro Civico Don Luigi Grassi, Via Cadorna **Costo** € 120,00**534 CUCINA REGIONALE - SOLBIATE**

Un viaggio nella cucina Italiana alla scoperta dei piatti tipici di Lombardia, Piemonte, Valle D'Aosta, Liguria, Trentino, Veneto, Emilia Romagna, Toscana, Calabria e Sicilia. A ogni lezione si degusta quello che si cucina.

Conduttore Pierluigi Musillo**Quando** giovedì 20.30-22.30 10 lezioni dal 3 ott. '13**Dove** Oratorio di Solbiate via Papa Giovanni XXIII **Costo** € 180,00

535 FOTOGRAFIA - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)

Introduzione al mondo fotografico dal punto di vista tecnico, culturale, artistico.

Conduttore Giada Negri

Quando lunedì 19.00-20.30 12 lezioni dal 30 set. '13

Dove Centro Civico Don Luigi Grassi, Via Cadorna **Costo** € 110,00

536 NUOVI MEDIA E FAMIGLIA - SOLBIATE (LOC. CONCAGNO)

Come orientarsi nell'era digitale. Le relazioni via internet, l'uso di smartphone e tablet fanno intravedere nuovi scenari sociali che portano in sé nuove sfide educative per i genitori ed educatori dei nativi digitali.

Conduttore Rossella Zaffaroni

Quando mercoledì 20.30-22.30 1 lezione il 16 ott. '13

Dove Centro Civico Don Luigi Grassi, Via Cadorna **Costo** € 5,00

TAINO

537 ZUMBA - TAINO

Conduttore Silvia Mazzuoli

Quando 1°turno: lunedì 18.30-19.15 2°turno: venerdì 18.00-18.45

Dove Pal. comunale di Taino, Piazza Paietta 5

Dal 30 set. '13

Costo 15 lez: € 90 20 lez: € 110 35 lez: € 175 (2 turni: sconto 15%)



COMUNE DI VIGGIÙ

538 CORSI BOTTEGA DELL'ARTE - VIGGIU'

Info corsi e iscrizioni: 0332488824 segreteria@somsviggiu1862.it ufficio: martedì, mercoledì, giovedì dalle 9.00 alle 12.00 sabato dalle 15.00 alle 18.00

lunedì 20.30-22.00 Meditazione e Rilassamento con Sonia Macrì;

giovedì 20.30-22.30 Acquerello - Pittura Olio Acrilico;

venerdì 20.30-22.30 Disegno Carboncino - Disegno Chiaro Scuro - Lavorazione Pietra - Modellato Creta Plastilina.

Conduttore Bottega dell'Arte

Quando 30 lezioni dal 30 set. '13

Dove Piazza degli Artisti Viggiutesi - Viggiù **Costo** da € 175,00

539 GINNASTICA DI MANTENIMENTO - VIGGIU'

Ideale per chi cerca un'attività di media intensità, varia e divertente.

Conduttore Giulia Pantaleo

Quando martedì 8.45-9.30 15 lezioni dal 1 ott. '13

Dove Soms - Via Borromeo 19 - Viggiù **Costo** € 75,00

540 PILATES - VIGGIU'

Conduttore Giulia Pantaleo

Quando martedì 19.15-20.00

Dove Soms - Via Borromeo 19 - Viggiù

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 130,00 20 lez: € 160,00

541 ZUMBA - VIGGIU'

Conduttore Giulia Pantaleo

Quando martedì 20.00-20.45

Dove Soms - Via Borromeo 19 - Viggiù

Dal 1 ott. '13 **Costo** 15 lez: € 90,00 20 lez: € 110,00 35 lez: € 175,00