

PRIMAVERA

2009



VARESSECOORSI

QUESTIONARIO VARESECORSI

Varesecorsi è una realtà presente ormai da più di vent'anni. Il suo successo crescente ci ha ogni anno confortato nel lavoro non indifferente di organizzazione e gestione di un ventaglio di proposte sempre più ampio e diversificato. Ci sarebbe però molto utile avere qualche suggerimento in più per poter ancora migliorare il nostro servizio. Per questo abbiamo pensato a una sorta di indagine cui chiediamo di collaborare attraverso la compilazione e la consegna agli Uffici Varesecorsi di piazza Motta 4 del seguente piccolo questionario.

Conosci già Varesecorsi?.....

Se sì, che opinione te ne sei fatta in generale?

.....
.....
.....

Hai mai partecipato alle sue iniziative?.....

Se sì, quale giudizio puoi darne?

.....
.....
.....
.....

Quali pensi siano i punti di forza di Varesecorsi, i suoi aspetti positivi?

.....
.....
.....
.....

Quali invece i punti deboli e come pensi che si possa migliorare il servizio?

.....
.....
.....
.....
.....

Da compilare e consegnare alla sede di Varesecorsi, piazza Motta 4 - Varese

Puoi trovarlo e compilarlo direttamente anche sul sito del Comune di Varese www.comune.varese.it oppure su www.varesecultura.it

Grazie per la collaborazione.

PRIMAVERE DI VITA

Il professor Furia dice che la primavera 2009 ci offrirà belle giornate di sole, alternate a periodi di pioggia. Insomma, una primavera all'insegna della variabilità.

E anche la primavera di Varese-corsi, come sempre, sarà variabile. Centosettantacinque corsi, di ogni genere. Non si sa quale vestito mettere.

Ma se il tempo di cui parlano i meteorologi ci condiziona, quello di Varese-corsi non dipende da fattori esterni, ma solo da noi stessi, dalla vitalità e dalla voglia di esserci, di apprendere, di essere aggiornati, di partecipare, di fare amicizie e nuove conoscenze. È la vita di una città che si manifesta nell'interesse e nella partecipazione.

E allora abbiamo pensato di chiedere direttamente ai cittadini, quelli che frequentano i corsi e quelli che solo ricevono l'opuscolo, che cosa vorrebbero per migliorare ciò che gli appartiene. Qui a fianco c'è un piccolo questionario, che altro non è se non una semplice richiesta di collaborazione. Critiche e suggerimenti saranno ben accetti.

E a proposito di collaborazione anche su questo numero del notiziario presentiamo due associazioni, una culturale e una onlus, e una serie di sponsor che sostengono l'arte e la cultura. Siamo convinti che sponsor e associazioni saranno sempre più importanti per il prosieguo e il miglioramento di Varese-corsi. Che ne pensate?

IL SINDACO
Attilio Fontana

L'ASSESSORE AL DECENTRAMENTO
Gladiseo Zagatto

E
L
A
L
R
O
T
I
D
E

Confermata anche per l'anno 2009 la collaborazione tra l'Assessorato alla Cultura del Comune di Malnate e VareseCorsi. Una collaborazione importante che piace molto ai Malnatesi. Lentamente commercianti, associazioni ma anche privati cittadini stanno scoprendo quale importante vetrina è offerta loro con questa collaborazione. Una vetrina che permette al nostro territorio di essere mostrato a chi ancora non ne ha avuto la possibilità. Una formula vincente per fare aggregazione e cultura in un Paese sempre alla ricerca di qualcosa di nuovo e di bello da fare. Un ringraziamento quindi a chi ha aderito sia con corsi a carattere pratico che culturale perché aiutano la Comunità a crescere e ad arricchirsi sempre più e un invito a chi ancora è titubante a lanciarsi in questo magnifico progetto.

L'ASSESSORE ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI MALNATE
Paola Cassina



ADOTTA UN CORSO,
scegli di essere sponsor della tua città.
Investire in cultura conviene...

**Per la tua pubblicità su VareseCorsi
telefona allo 0332-235590**

I CORSI

I CORSI sono indicati in ordine alfabetico, suddivisi nelle consuete sei categorie: **quelli di carattere culturale sono accorpatisi 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.

L'associazione (€ 27,00), il rinnovo per gli iscritti di autunno (€ 17,00) o la frequenza ad un corso pratico dà diritto all'iscrizione gratuita a 2 corsi di carattere culturale. E' possibile iscriversi ad un massimo di altri 4 corsi culturali, oltre i primi 2, dietro pagamento di una quota di frequenza di € 5,00 ciascuno.

A chi, iscrittosi a soli corsi culturali, volesse in un secondo tempo iscriversi a corsi pratici, il costo della tessera sarà scontato sulla quota di frequenza del primo corso a pagamento.

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.

INFORMAZIONI

Ufficio Varesecorsi presso la Sede VARESECORSI in Piazza della Motta 4, telefono 0332.235590, salvo il periodo delle iscrizioni dal 13 al 20 febbraio 2009: lunedì, mercoledì e venerdì 9.00-12.30; martedì e giovedì 9.00-12.30/15.00-17.30.

VARESECORSI È ANCHE SU INTERNET!

Il sito è quello del Comune di Varese, **www.comune.varese.it (Servizi culturali – Varesecorsi)**, e vi si potrà trovare l'intero programma dei corsi, la scheda di iscrizione e anche il questionario sul servizio.

Indirizzo E-mail: **varesecorsi@comune.varese.it**

LE ISCRIZIONI DI PRIMAVERA

DOVE

Presso la Sede VARESECORSI in Piazza della Motta 4
Telefono: 0332.235590

QUANDO

- Corsi culturali e pratici in genere: da Sabato 14 Febbraio 2009
- Solo Corsi con indicazione "+55 e +60 anni": da Venerdì 13 Febbraio 2009 (solo mattino ore 8.45-12.30)

Le iscrizioni continueranno nei **giorni successivi** e, nei limiti della disponibilità dei posti per ciascun corso, **almeno fino a Sabato 21 Febbraio 2009.**

Con questi orari:

8.45-12.30 e 15.00-17.00 dal lunedì al venerdì (escluso venerdì 13 febbraio)

8.45-12.30 venerdì 13 febbraio 2009 (solo corsi con indicazione +55, +60)

8.15-13.00 il sabato

9.00-12.00 domenica 15 febbraio 2009

COME

Consegna della scheda posta nell'aletta dell'ultima di copertina dell'opuscolo informativo, con l'indicazione dei codici dei corsi prescelti (indicare anche gli eventuali turni) e pagamento della relativa quota di frequenza e/o di associazione.

Solo nei giorni di Venerdì 13 (mattino: corsi con indicazione +55, +60), Sabato 14 e Domenica 15 Febbraio 2009, all'atto della consegna della scheda, ritiro del modulo per il versamento dell'importo corrispondente da effettuarsi entro i quattro giorni successivi direttamente presso gli sportelli della Banca Intesa-S. Paolo della città e della provincia oppure tramite bonifico bancario con i riferimenti che verranno comunicati all'atto dell'iscrizione.

Nei giorni successivi, invece, **la relativa quota dovrà essere versata al momento dell'iscrizione (solo contanti o bancomat: non verranno accettati assegni o carte di credito).**

Le schede sono individuali, e possono comunque valere per più corsi della stessa persona tanti quanti ne voglia e possa frequentare.

NON SARA' POSSIBILE PER CIASCUNA PERSONA CONSEGNARE PIU' DI 3 (TRE) SCHEDE INDIVIDUALI DI ISCRIZIONE.

LA CONSEGNA DELLA SCHEDA COMPILATA COSTITUISCE L'ATTO FORMALE DI ISCRIZIONE E VINCOLA IN OGNI CASO L'UTENTE AL VERSAMENTO DELLE QUOTE DI ASSOCIAZIONE E/O DI FREQUENZA.

Non si accettano prenotazioni telefoniche

AGEVOLAZIONI E RIDUZIONI

SCONTI: da quest'anno, l'iscrizione a Varesecorsi dà diritto ad usufruire di uno sconto del 10% sugli acquisti nelle seguenti librerie di Varese (eccetto testi scolastici): Croci, Libraccio, Mondadori e Libreria del Corso. Tariffa ridotta anche ai musei comunali (Castello di Masnago, Villa Mirabello, Sala Veratti). Sarà sufficiente esibire la tessera di associazione.

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 non eccedente € 4.132,00 (periodo di riferimento: anno 2008):

La percentuale di riduzione (35% della quota dovuta), verrà applicata direttamente, salvo successivo conguaglio (in più o in meno) a seguito di deliberazione comunale in materia di riduzioni sulle tariffe dei servizi a domanda individuale.

STUDENTI UNIVERSITARI: a quanti sono in possesso della USCard (University Students' Card), sconto forfettario, **una tantum**, di € 7,00 sulla quota complessiva di frequenza ai corsi pratici.

COMPONENTI LO STESSO NUCLEO FAMILIARE (partecipanti a corsi a pagamento che risultino sul medesimo stato di famiglia): 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 (dovranno comunque essere versati almeno € 27,00 per persona, pari alla quota di associazione).

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

L'Ufficio Varesecorsi è comunque a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento in merito.

ACCESSIBILITÀ

Anche quest'anno per ciascun corso viene indicata l'accessibilità per i disabili utilizzando le seguenti simbologie semplificate:

- sede accessibile per disabili in carrozzella
- ▲ sede accessibile con difficoltà per disabili in carrozzella intendendosi che la mancanza di simboli corrisponde a mancanza di accessibilità per disabili in carrozzella

VACANZE

9-15 aprile 2009 (fest. pasquali), 25 aprile, 1 e 8 maggio, 2 giugno 2009.

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.

CONDIZIONI DI ISCRIZIONE Primavera 2009

1) Sedi, date, giorni, orari, numero massimo iscritti e conduttori delle iniziative sono quelli comunicati ufficialmente dalla presente pubblicazione comunale. 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 nella presente pubblicazione senza ulteriore conferma da parte dell'Ufficio Varese corsi**, 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 associazione 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 **vincola in ogni caso l'utente al versamento delle quote di associazione/rinnovo e di frequenza** ai corsi in essa indicati.

4) L'annullamento della singola iniziativa da parte comunale dà all'utente il diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota di associazione/rinnovo 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 nel mese aprile** con modalità che saranno tempestivamente comunicate dall'Amministrazione.

5) L'eventuale disdetta dell'iscrizione dovrà avvenire entro e non oltre il giorno **3 marzo 2009** e darà diritto alla restituzione dell'importo versato, eccettuata la quota di associazione/rinnovo. Qualora si tratti di secondo corso pratico, verrà restituito l'intero importo, dedotto il 10% per spese organizzative. **Il rimborso dell'importo dovuto avverrà nel mese di aprile** con modalità che saranno tempestivamente comunicate agli interessati.

In nessun caso sarà possibile maturare il diritto alla restituzione delle quote di associazione e/o di frequenza dopo la data del 3 marzo 2009.

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. In caso di nevicata con grave ostacolo alla circolazione, le lezioni vengono automaticamente sospese.

8) **Per tutti i corsi di "tecniche del corpo"** (ginnastica, yoga, 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.**



1 C'ERA UNA VOLTA UN QUADRO, ANCHE

Dal collage al polimaterico: dada, new dada, arte povera - Rauschenberg: combine painting - Il mito e il classico - Paolini: Apoteosi di Omero - Fotografia e nuovi media - Ray, Warhol, Toderi.

Conduttore Roberto Pugina

Quando martedì 20.30-22.30 **7 apr. - 19 mag. '09**

Dove Liceo Artistico Frattini - via Valverde 2

Circ. 4 6 incontri N°max 35

2 CINEMA: IL LAVORO

Visione e commento di film che illustrano un modo diverso di raccontare il mondo del lavoro: dalla rivoluzione industriale al modello fordista, dalla piaga degli infortuni al fenomeno del lavoro precario.

Conduttore Daniele Bandi

Quando lunedì 20.00-23.00 **6 apr. - 18 mag. '09**

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 6 incontri N°max 30

3 LIBERTY A VARESE

Lo Stile Floreale nella provincia: Palace Hotel, Grand Hotel Tre Croci e ville sommarughiane al Sacro Monte, Birreria Poretti, monumenti funerari del Cimitero di Giubiano, Molini Marzoli Massari di Busto Arsizio.

Conduttore Giovanni Giorgetti

Quando mercoledì 18.30-20.30 **1 apr. - 13 mag. '09**

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 6 incontri N°max 30

4 LUCCHESIA: SACRUM LUCE DEL ROMANICO

Lucca: castro romano e arti medievali, fasti del rinascimento e Liberty. Percorso artistico nelle chiese romaniche e ingresso esclusivo in due ville storiche rinascimentali. All'atto dell'iscrizione, obbligatorio versare tramite assegno la quota di partecipazione di € 210: viaggio (16-17 maggio), hotel, pensione completa, visite guidate.

Conduttore Alessandro Tamborini

Quando giovedì 20.30-22.30 **14 mag. '09**

Dove Sede VareseCorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 1 incontro N°max 40

5 MALNATE: NATURA, STORIA, ARTE

La valle del Lanza - Malnate: S.Matteo, S.Rocco, la contrada - Gli affreschi di Riccardo Borghi: cappella votiva, S.Martino, S.Carlo a Rovera.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Accademia dei Curiosi Malnate

Quando venerdì 20.30-22.30 3 incontri teorici

sabato 14.30-16.30 3 uscite **8 - 23 maggio '09**

Dove Sala Consiliare - via Matteotti Malnate

Circ. 5 N°max 40

6 MUSICA MEDIOEVALE E RINASCIMENTALE

Come scrivevano la musica gli antichi? E come la eseguivano? Scoprire il linguaggio e la prassi esecutiva attraverso ascolti e letture. Dimostrazioni pratiche su alcuni strumenti antichi.

Conduttore Marcello Serafini

Quando lunedì 20.00-22.00 **6 apr. - 18 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 50

7 VISITE GUIDATE: ANTICHE CORTI E VECCHI MULINI

Varese: il borgo e la sua storia - Arcumeggia: paese dipinto - Cocquio Trevisago: Salvini e il suo mulino - Castello Cabiaglio: Giovan Battista Ronchelli. Mezzi propri e biglietti di ingresso a carico dei partecipanti.

Conduttore Rita Sonya Borroni

Quando sabato 15.00-17.30 **9 mag. - 30 mag. '09**

Dove 1° incontro Varese Piazza della Motta 4

Circ. 1 4 incontri N°max 40

8 VISITE GUIDATE: SEPRIO IN MOUNTAIN BIKE

Al limite delle colline del Varesotto attraverso la boscaglia, alla scoperta dei castelli, dei santuari, delle rovine altomedievali, delle zone umide e dei siti preistorici.

Conduttore Marco Guenzani

Quando sabato 14.30-17.30 **4 apr. - 16 mag. '09**

Dove 1° incontro Catello Visconteo, piazza S.Maria - Cassano Magnago

Circ. 6 5 incontri N°max 25

9 AUSTRALIA

La terra degli antipodi raccontata attraverso i libri, i film, la musica e le immagini dei suoi mutevoli e sterminati scenari naturali.

Conduttore Davide Gagliardi

Quando martedì 20.30-22.30 **7 apr. - 19 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

10 CRISTIANESIMO: INTRODUZIONE

Analisi delle tematiche più affascinanti della religione cristiana, al di là delle precomprensioni comuni più diffuse. La nascita di Gesù - Fede e religione - I miracoli - La resurrezione.

Conduttore Gedeone Martini

Quando giovedì 21.15-22.45 **2 apr. - 14 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

11 CULTURA CINESE

Le filosofie: confucianesimo, taoismo, buddismo - Storia: dalle origini a Gengis Khan, dalla dinastia Ming alla repubblica - Partito nazionalista e partito comunista - La crescita economica - L'attualità.

Conduttore Istituto De Filippi Irene di Paola

Quando giovedì 21.00-22.30 **16 apr. - 21 mag. '09**

Dove Istituto De Filippi - via Brambilla 15

Circ. 4 6 incontri N°max 99

12 ESISTENZIALISMO FRA TEATRO E FILOSOFIA

Cenni sull'esistenzialismo francese, italiano e tedesco - Sartre, tra romanzo, teatro e filosofia - L'esistenzialismo cristiano: Marcel - Camus e l'uomo in rivolta.

Conduttore Francesca Ciatti

Quando lunedì 18.15-19.45 **20 apr. - 11 mag. '09**

Dove Aula Università Varese, via Ravasi 2

Circ. 1 4 incontri N°max 30

13 FILOSOFIA: LEGGE E GIUSTIZIA NEL PENSIERO GRECO

La tematica della legge è oggetto di continua riflessione nella filosofia greca, che indaga soprattutto la dicotomia fra legge convenzionale e legge naturale o fra politica e morale.

Conduttore Paolo Fontana

Quando venerdì 21.00-22.00 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Sala via Cairoli 4 - Biumo Inferiore ●

Circ. 1 6 incontri N°max 30

14 LONGOBARDI

Origine e storia - Insediamenti, abitudini, oggetti quotidiani, abbigliamento - Necropoli (Trezzo d'Adda e Collegno) - Principali città (Milano, Pavia e Brescia).

Conduttore Manuela Mentasti

Quando giovedì 20.30-22.30 **16 - 30 apr. '09**

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

Circ. 5 3 incontri N°max 30

15 POETI DEL '900 ITALIANO

Rapida escursione tra i poeti minori e maggiori: dalle novelle in versi di Gozzano alle liriche visionarie di Campana per passare al classico Cardarelli e ai grandi esponenti dell'ermetismo.

Conduttore Antonio Ferrari

Quando lunedì 18.00-19.30 **6 apr. - 18 mag. '09**

Dove Sede VareseCorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 6 incontri N°max 50

16 ROMANZO DI FORMAZIONE NEL '900

Analisi delle principali caratteristiche del romanzo di formazione (Bildungsroman) del '900, attraverso sei romanzi italiani che permetteranno di trattare ognuno un tema specifico.

Conduttore Elena Uslenghi

Quando venerdì 20.30-22.30 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Sala CircoScrizione n.6 - Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero

Circ. 6 6 incontri N°max 30

17 STORIA DELLA FOTOGRAFIA

La storia di una nuova forma d'arte e di uno dei più efficaci mezzi di comunicazione dei nostri tempi, attraverso i più importanti movimenti artistici e i loro protagonisti.

Conduttore Chiara Puricelli

Quando giovedì 20.30-22.00 **2 apr. - 14 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

18 TRAGEDIA GRECA

Origini e significato del teatro tragico antico - Forme organizzative e momenti della rappresentazione - Eschilo, Sofocle, Euripide - Il tramonto della tragedia.

Conduttore Giuseppe Genovese

Quando mercoledì 20.00-22.00 **1 apr. - 13 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

19 YOGA: TRADIZIONE E FILOSOFIA

Origini e modernità di una delle discipline orientali più diffuse in Occidente, attraverso la comprensione degli Yoga Sutra di Patanjali, gioiello della letteratura filosofica indiana.

Conduttore Lorenzo Martinelli

Quando mercoledì 20.15-22.15 **1 apr. - 6 mag. '09**

Dove Sede VareseCorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 5 incontri N°max 40

20 BULLISMO: CONOSCKERLO E PREVENIRLO

Inquadramento del fenomeno, i vari ruoli coinvolti e le differenze di età e sesso - Qualche teoria per spiegare il perché - Insegnanti, genitori, famiglia e scuola - Proposte di interventi.

Conduttore Chiara Gerosa

Quando lunedì 20.30-22.00 **6 apr. - 18 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

21 CIBARSI D'AMORE

Anoressia e bulimia - Obesità - Il bambino e il cibo - L'adolescente e il cibo - Donne che mangiano troppo.

Conduttore Jonas Varese

Quando mercoledì 20.30-22.30 **1 apr. - 6 mag. '09**

Dove Via Severo Piatti, 9

Circ. 4 5 incontri N°max 30

22 COMPITI E ALTRE NEFANDEZZE

Compiti scolastici: come svolgerli, quando e con chi - Le regole - Ansia genitoriale, nervosismo filiale, la sana frustrazione - Genitori, scuola, voti, note, punizioni, sospensioni.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Claudio Carrara

Quando martedì 20.30-22.30 **7 apr. - 12 mag. '09**

Dove Portineria Villa Braghenti, v.le Kennedy 2 - Malnate

Circ. 5 5 incontri N°max 30

23 COMUNICAZIONE EFFICACE

Le parole sono solo uno degli strumenti della comunicazione. Differenza tra comunicare e trasmettere informazioni, tra significato e significante.

Conduttore Associazione Laranallegra Alessandro Vitiello

Quando mercoledì 20.30-22.30 **1 apr. - 13 mag. '09**

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

Circ. 3 6 incontri N°max 25

24**ENERGIE ALTERNATIVE**

Energie rinnovabili: solare, eolica, geotermica - Energia dall'idrogeno: le Celle a combustibile (Fuel Cell) - Energia nucleare - Piccoli esperimenti.

Conduttore **Barbara Boselli**

Quando venerdì 21.00-22.30 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 6 incontri N°max 50

25**INCENTIVI FISCALI PER RIDURRE LE BOLLETTE**

Approfittiamo degli incentivi per risparmiare sulle bollette e vivere in un'abitazione più confortevole. Priorità e convenienze. Casi pratici.

Conduttore **Giuseppe Mauri**

Quando venerdì 20.45-22.45 **3 apr. - 29 mag. '09**

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

Circ. 5 6 incontri N°max 30

26**MEMORIA: CONOSCERLA 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 **Assoc. Italiana Malati Alzheimer**

Quando giovedì 20.00-22.00 **7 - 28 mag. '09**

Dove Istituto Molina - viale Borri 133

Circ. 6 4 incontri N°max 20

27**STRESS: GESTIRLO IN MANIERA EFFICACE**

Microstress, dailystress e macrostress - Eustress e distress - Stress irrilevanti - Gestione e strategie - Esercizi.

Conduttore **Pamela Alberti**

Quando giovedì 20.30-22.30 **16 - 30 apr. '09**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 3 incontri N°max 50



29**ACQUARELLO**

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

Conduttore Giuseppe Delia

Quando giovedì 9.30-12.00 **2 apr. - 28 mag. '09**

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno ●
Circ. 4 8 incontri N°max 14 **Costo € 115,00**

30**BATTERIA: INTRODUZIONE**

Note, pause, uso del metronomo, solfeggio ritimico, primi ritmi in 4/4. Allenatori, bacchette e batterie saranno forniti dal Centro.

Conduttore Corpo Musicale "S.Cecilia" Centro Formazione
François Alghisi

Quando sabato 10.00-12.00 **4 apr. - 6 giu. '09**

Dove Centro Formazione Musicale - via Parietti 6 - Barasso
Circ. 2 8 incontri N°max 10 **Costo € 110,00**

31**CHITARRA ACCOMPAGNAMENTO BASE**

Per chi possiede una chitarra e vuole imparare a suonare e cantare le canzoni preferite attraverso gli accordi e la ritmica di base. Non è necessario saper leggere la musica.

Conduttore Cesare Bonfiglio

Quando mercoledì 18.00-19.30 **1 apr. - 24 giu. '09**

Dove Sc.El. Parini, via Bixio 24 - Giubiano ●
Circ. 6 12 incontri N°max 12 **Costo € 100,00**

32

Per cantare e suonare i propri brani preferiti. Accordi e ritmiche necessari ad arrangiare brani di diverso genere. Divertirsi suonando.

Conduttore Assoc. Culturale Music Secrets Simona Grasso

Quando giovedì 20.00-22.00 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Assoc.Culturale Music Secrets, via Armino 5 - Gavirate
Circ. 2 10 incontri N°max 12 **Costo € 110,00**

33**CHITARRA ACCOMPAGNAMENTO APPROFONDIMENTO**

Per ampliare le conoscenze e il proprio repertorio musicale. Tecnica dell'arpeggio (musica leggera), nuovi accordi e visioni ritmiche, lettura musicale di base (intavolatura e pentagramma).

Conduttore Cesare Bonfiglio

Quando mercoledì 19.30-21.00 **1 apr. - 24 giu. '09**

Dove Sc.El. Parini, via Bixio 24 - Giubiano ●
Circ. 6 12 incontri N°max 12 **Costo € 100,00**

34**COSTRUIRE FIABE TERAPEUTICHE**

Scopriamo gli "ingredienti" giusti per costruire la fiaba che aiuti il nostro bambino a superare piccoli e grandi problemi. Per genitori ed insegnanti.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttori Asso.Teatro Pazzle Raffaella Realini e Elena Malagò

Quando martedì 20.30-22.30 **21 apr. - 12 mag. '09**

Dove Sala Consiliare - via Matteotti Malnate
Circ. 5 4 incontri N°max 20 **Costo € 95,00**

35 DAL RESPIRO AL CANTO - 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 ed ampio, una postura più giusta, una voce conforme alla propria vera personalità. Dedicato soprattutto a chi si crede "stonato". Abbigliamento comodo.

Conduttore Assoc. Il Trovatore Mariachiara Ferraro

Quando sabato e domenica 11.00-13.00/14.00-17.00 18 - 19 apr. '09

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte
Circ. 4 2 incontri N°max 10 **Costo** € 100,00

36 DISEGNO, COMPOSIZIONE, COLORE

Apprendere i canoni fondamentali dell'arte pittorica dal disegno fino alla composizione e al colore.

Conduttore Benito Monti

Quando martedì e giovedì 18.00-20.00 2 apr. - 28 mag. '09

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo
Circ. 5 15 incontri N°max 12 **Costo** € 121,00

37 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 2 apr. - 18 giu. '09

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo
Circ. 5 20 incontri N°max 15 **Costo** € 96,00

38 DIZIONE

Per chi svolge un'attività a contatto con il pubblico e per chi desidera migliorare il linguaggio per piacere personale.

Conduttore Vanda Ghiringhelli

Quando martedì 18.00-20.00 7 apr. - 23 giu. '09

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Landro - S.Fermo
Circ. 5 10 incontri N°max 15 **Costo** € 76,00

39 INCISIONE

Introduzione alla tecnica per realizzare una puntasecca o un'acquaforte da stampare con il torchio calcografico.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Associazione Bianconero Roberto Giudici

Quando giovedì 20.30-22.45 2 apr. - 28 mag. '09

Dove Ass. Bianconero - piazza Baj 3 - Gurone di Malnate
Circ. 5 8 incontri N°max 10 **Costo** € 85,00

40 LUOGO DEL MUSEO

Il museo moderno: Chiasso, Brengenz, Helsinki e Berlino - Ecomusei e i laghi prealpini - Guggenheim nel mondo. Visite alle collezioni di Villa Panza a Varese e BSI di Lugano (Mezzi propri e biglietti di ingresso a carico dei partecipanti).

Conduttori Fondazione Giacomo Ascoli M.Sacchetti, S.Motta, C.Colombo e V.Voltolin

Quando 4 incontri teorici martedì 20.00-22.00 7 apr. - 5 mag. '09

Dove Sc.El. Parini, via Bixio 24 - Giubiano
2 visite ai musei sabato (date da concordare)
Circ. 6 6 incontri N°max 30 **Costo** € 63,00

41 MUSICA CLASSICA: GUIDA ALL'ASCOLTO

Vivaldi e il concerto barocco - Mozart: il concerto per clarinetto - Beethoven e la Nona - Verdi: spunti sul Rigoletto - Puccini: scene da Bohème. Con esecuzioni anche dal vivo.

Conduttore Fondazione Giacomo Ascoli - Matteo Daniele Mainardi

Quando giovedì 20.30-22.00 **2 apr. - 7 mag. '09**

Dove Civico Liceo Musicale - via Garibaldi 4 Varese ●
Circ. 1 5 incontri N°max 25 **Costo** € 100,00

42 MUSICA E COMPUTER

Uso del PC e dei programmi atti alla composizione. Assemblaggio e realizzazione di brani musicali. Linguaggio midi e uso di campioni ed effetti. Mixaggio e mastering.

Conduttore Marino Peiretti

Quando lunedì 19.00-20.30 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno ●
Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo** € 75,00

43 MUSICOTERAPIA: UNA MUSICA PUO' FARE...

Attraverso la musica, esprimere e percepire le emozioni, mostrare o comunicare gli stati d'animo, sia a livello educativo che riabilitativo o terapeutico.

Conduttore Giuseppe Croce

Quando mercoledì 18.00-19.30 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sala via Cairoli 4 - Biumo Inferiore ●
Circ. 1 10 incontri N°max 13 **Costo** € 89,00

44 PAESAGGIO AD OLIO E DINTORNI

Imparare la teoria e la tecnica per riprodurre, non solo su una tela, il fascino della natura o la poesia di uno scorcio

Conduttore Paola De Meola

Quando giovedì 20.15-23.15 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sala via Montello 94 - Montello ▲
Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo** € 101,00

45 PITTURA ACRILICA SU TAVOLA

Conoscere o approfondire una tecnica di facile utilizzo. Si focalizzerà l'attenzione soprattutto sull'utilizzo di tavole (pannelli in legno) come supporto della pittura.

Conduttore Anna Roselli

Quando sabato 14.00-17.00 **4 apr. - 20 giu. '09**

Dove Sala via Montello 94 - Montello ▲
Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo** € 120,00

46 RAKU

Manipolazione dell'argilla per creare pezzi da cuocere e smaltare. Anche per chi, senza mestiere, si voglia mettere in gioco. Kit materiale € 30,00 a persona, distribuito al primo incontro.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Giuseppe Delia

Quando mercoledì 20.30-22.45 **1 apr. - 27 mag. '09**

Dove Ass. Bianconero - piazza Baj 3 - Gurone di Malnate
Circ. 5 8 incontri N°max 10 **Costo** € 100,00

47 SCULTURA IN LEGNO O MATERIALI DUTTILI

Dalla progettazione alla realizzazione di opere in legno, gesso, gasbenton, resina poliesteri.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Stefano Volpe

Quando giovedì 20.30-22.45 **2 apr. - 28 mag. '09**

Dove Ass. Bianconero - piazza Baj 3 - Gurone di Malnate

Circ. 5 8 incontri N°max 12 **Costo € 89,00**

48 TEATRO

Incontri teorici e pratici sulla genesi di un allestimento scenico, esplicando tecniche e stili del teatro contemporaneo.

Conduttore Paolo Franzato

Quando domenica 14.30-17.30 **19 - 26 apr. '09**

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 2 incontri N°max 20 **Costo € 50,00**

49 TEATRO: DAL CLASSICO AL TEATRO DELL'OPPRESSO

Scoprire la propria teatralità come mezzo di conoscenza del reale e diventare protagonisti dell'azione scenica.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Assoc. Culturale Progetto Zattera Martin Stigol

Quando venerdì 20.30-22.30 sabato e domenica

10.00-13.00/14.30-17.30 **8 - 10 mag. '09**

Dove MADAI - piazza Baj 3 - Gurone di Malnate

Circ. 5 3 incontri N°max 25 **Costo € 125,00**

50 TROMPE L'OEIL

Imitare il vero, traendo in inganno chi osserva, con lo studio della prospettiva e della luce. Anche per chi ha già frequentato un corso precedente.

Conduttore Angelo Romeo

Quando mercoledì 18.00-20.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo

Circ. 5 10 incontri N°max 15 **Costo € 92,00**

51 CREARE SCRIVENDO: L'ANIMA DELLA SCRITTURA

Lo strumento dello scrivere non è la penna, ma la persona. Ogni serata, un tema e un laboratorio con un ospite specialista: letteratura, giornalismo, pubblicità, film e Tv, traduzioni.

Conduttore Paola Caldera

Quando sabato 14.00-18.00 **4 apr. - 6 giu. '09**

Dove Scuola Steiner - via Tasso 29 Cartabbia Varese

Circ. 2 8 incontri N°max 20 **Costo € 125,00**

52**ARABO: LINGUA E CULTURA**

Per accostarsi a un mondo ancora sconosciuto, attraverso la sua lingua, ma anche le sue usanze e la sua storia.

Conduttore Hayet Cheriet

Quando sabato 11.00-13.00 **4 apr. - 20 giu. '09**

Dove Sala via Cairoli 4 - Biumo Inferiore ●

Circ. 1 10 incontri N°max 15 **Costo € 75,00**

53**FRANCAIS UTILE POUR LES VOYAGES**

Per chi ha una conoscenza di base della lingua.

Conduttore Audrey Bechirian

Quando venerdì 18.00-19.30 **3 apr. - 26 giu. '09**

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 10 incontri N°max 15 **Costo € 72,00**

54**GIAPPONESE TURISTICO**

Rivolto a chi ha già una conoscenza di base della lingua

Conduttore Naoko Sunaga

Quando mercoledì 19.00-20.30 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sala Circostrazione n.6 - Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero

Circ. 6 10 incontri N°max 15 **Costo € 72,00**

56**INGLESE CONVERSAZIONE**

Conduttore Sarah Simpson

Quando lunedì 20.35-22.35 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Sala via Montello 94 - Montello ▲

Circ. 4 10 incontri N°max 12 **Costo € 99,00**

COLLOQUIO PRELIMINARE Sede Varesecorsi, piazza Motta 4
domenica 15 febbraio, ore 11.00

57**ITALIANO PER STRANIERI**

Apprendere la lingua come strumento di comunicazione e di amicizia tra culture diverse.

Conduttore Marcello Albani

Quando giovedì 18.30-20.30 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sala via Cairoli 4 - Biumo Inferiore ●

Circ. 1 10 incontri N°max 15 **Costo € 75,00**

58**SPAGNOLO VIAGGIANDO**

Rivolto a chi ha una conoscenza di base della lingua.

Conduttore Claudia Carolina Cruzat

Quando mercoledì 20.00-22.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

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

Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo € 75,00**

Conduttore Mabel Almarza

Quando lunedì 18.30-20.30 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Sede Vareseorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 10 incontri N°max 10 **Costo € 99,00**

COLLOQUIO PRELIMINARE Sede Vareseorsi, piazza Motta 4
domenica 15 febbraio, ore 10.00



60**APICOLTURA**

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

Conduttore **Associaz. Produttori Apistici Varese**

Quando giovedì 8 incontri teorici 20.30-22.30 **2 apr. - 28 mag. '09**

Dove Via Magenta 52 - ang. Via S. Imerio - Scala B

2 uscite in apiario nel periodo maggio-giugno

Circ. 1 N°max 20 **Costo € 76,00**

61**ASTRONOMIA**

Distanze celesti - Sistema solare - Meteoriti e asteroidi - Comete, stelle e galassie. Visita all'Osservatorio Astronomico del Campo dei Fiori (solo tempo permettendo).

Conduttore **Società Astronomica Schiaparelli**

Quando venerdì 20.30-22.30 **3 apr. - 12 giu. '09**

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

Circ. 3 8 incontri N°max 30 **Costo € 55,00**

62**AUTOIPNOSI**

Imparare ad autogestire i propri stati d'animo (ansia, timidezza, ma anche gioia) utilizzando una tecnica semplice alla portata di tutti.

Conduttore **Gaetano Giovi**

Quando giovedì 20.30-23.00 **2 apr. - 21 mag. '09**

Dove Studio Giovi - via Piave 1 Varese

Circ. 1 7 incontri N°max 10 **Costo € 128,00**

63 AUTOSTIMA: RISCOPERTA DEL PROPRIO VALORE

Lavoro di gruppo per trovare l'equilibrio tra ciò che pensiamo giusto per noi e desideriamo per la nostra vita e le richieste che ci provengono dal mondo esterno.

Conduttore **Maria Rosaria Infante**

Quando mercoledì 20.30-22.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

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

Circ. 5 10 incontri N°max 12 **Costo € 92,00**

64**COMUNICARE BENE**

Un insieme potente di tecniche e di modelli per un'efficace definizione dei propri obiettivi, una migliore abilità comunicativa, una comprensione più profonda di sé e degli altri.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore **Perform Mauro Fontana**

Quando sabato 9.00-13.00 **2 - 23 mag. '09**

Dove Sala Consiliare - via Matteotti Malnate

Circ. 5 4 incontri N°max 50 **Costo € 57,00**

65**COSTRUIRSI UN PANNELLO SOLARE**

Realizzazione di una tecnologia semplice e utile per ottenere l'acqua calda. Una giornata pratica (sabato ore 9.30-17.30) con montaggio di pannelli solari.

Conduttore **Rete per autocostruzione del solare Giuseppe Mauri e Francesco Tampellini**

Quando mercoledì 20.30-22.30 **6 - 27 mag. '09**

Dove Cooperativa Primavera 84 - via Merano 5 Varese

Circ. 5 5 incontri N°max 30 **Costo € 105,00**

66**GIORNALISMO**

Agenzie di stampa - Carta stampata, radio e televisione - Web - Lettura critica del giornale e stesura di un articolo - Titolazione e scelta delle foto. Proiezione e commento di due film sul giornalismo d'inchiesta.

Conduttore Ass. Culturale Arcipelago Ersilio Mattioni

Quando sabato 15.00-17.00 **4 apr. - 4 lugl. '09**

Dove Il Cavedio - via Cavallotti 9 ▲

Circ. 1 12 incontri N°max 15 **Costo € 120,00**

67**GRAFOLOGIA**

Pervenire alla conoscenza della personalità, attraverso l'analisi della scrittura. Strumento utile: una lente d'ingrandimento. Testo consigliato: Grafologia di Torbidoni-Zanin (€ 23 circa).

Conduttore Giovanna Lodrini

Quando sabato 9.30-11.30 **4 apr. - 20 giu. '09**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 ●

Circ. 1 10 incontri N°max 12 **Costo € 91,00**

68**INFORMATICA: INIZIARE**

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

Conduttore Fondazione San Benedetto

Quando martedì e giovedì 20.30-22.30 **2 apr. - 12 mag. '09**

Dove Fondazione S.Benedetto - via Sanvito 92

Circ. 4 10 incontri N°max 14 **Costo € 195,00**

69**INFORMATICA: INIZIARE +60**

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

Conduttore Servizi per il lavoro

Quando martedì 10.00-12.00 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 Varese

Circ. 1 10 incontri N°max 10 **Costo € 140,00**

70

Conduttore Servizi per il lavoro

Quando mercoledì 16.30-18.30 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 Varese

Circ. 1 10 incontri N°max 10 **Costo € 140,00**

71**INFORMATICA: PATENTE ECDL**

Per acquisire le competenze nell'uso del PC e poter affrontare gli esami della patente europea. Sistema operativo, testi, fogli elettronici, data base, presentazioni, internet e posta elettronica.

Conduttore Istituto De Filippi

Quando mercoledì e venerdì 19.00-21.00 **1 apr. - 19 giu. '09**

Dove Istituto De Filippi - via Brambilla 15

Circ. 4 20 incontri N°max 12 **Costo € 390,00**

72 INFORMATICA: NAVIGARE IN INTERNET

Utilizzare i motori di ricerca, gestire la posta elettronica, chat e altre nozioni per operare correttamente nel mondo della comunicazione informatica.

Conduttore Servizi per il lavoro

Quando venerdì 19.00-21.00 **3 apr. - 22 mag. '09**

Dove Servizi per il Lavoro - via Rainoldi 10 Varese
Circ. 1 5 incontri N°max 10 **Costo € 100,00**

73 IRIDOLOGIA

Attraverso lo studio dei segni e dei colori nelle iridi dei nostri occhi, svelare le condizioni del nostro stato psicofisico passato, presente e futuro.

Conduttore Claudio Rubino

Quando mercoledì 20.30-22.30 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Landro - S.Fermo
Circ. 5 10 incontri N°max 12 **Costo € 103,00**

74 LIFE COACHING GROUP

Riscoprire la capacità di sognare e di trasformare il sogno in realtà. Per colmare il gap fra la vita e le proprie aspirazioni.

Conduttori Radoslava Pritzova e Adriana Del Ponte

Quando giovedì 19.30-21.30 **2 apr. - 28 mag. '09**

Dove Centro d'Incontro Soranzo, via Oriani 121 - Avigno ●
Circ. 4 8 incontri N°max 8 **Costo € 101,00**

75 MISTERI E CURIOSITA' DELLA MENTE

Il déjà vu e la sincronicità, gli errori della memoria e della percezione, l'intuizione e il sesto senso, i messaggi subliminali, la mente quantica, il potere dell'inconscio.

Conduttore Fabio Rezzonico

Quando lunedì 21.00-23.00 **6 apr. - 4 mag. '09**

Dove Sala Corsi Culturali - via Dandolo 6
Circ. 1 4 incontri N°max 34 **Costo € 40,00**

76 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 **7 apr. - 19 mag. '09**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4 ●
Circ. 1 6 incontri N°max 20 **Costo € 38,00**

77 PSICOSOMATICA

Conoscere il linguaggio del corpo e il significato simbolico degli organi e dei disturbi per ritrovare il proprio benessere.

Conduttori Francesca Mercedes Testi e Nicoletta Travaini

Quando martedì 18.20-20.20 **7 apr. - 12 mag. '09**

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Landro - S.Fermo
Circ. 5 5 incontri N°max 12 **Costo € 71,00**

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 9.00-13.00/14.00-18.00

4 apr. - 5 apr. '09

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 2 incontri N°max 24 **Costo € 80,00**



79**ASCOLTA IL TUO CANE**

Pratiche addestrative di base per capire e gestire i comportamenti del nostro cane, di qualunque razza ed età. Iscrizione previo incontro conoscitivo con proprietario e cane domenica 15 febbraio ore 10.00 Sede Vareseconsi. Portare certificato iscrizione anagrafe canina e libretto sanitario.

Conduttori Laura Mai e Barbara Donaggio

Quando sabato 9.30-12.00 **9 mag. - 4 lugl. '09**

Dove Allevamento Malya - via Maguallo 7 Cantello

Circ. 5 9 incontri N°max 8 **Costo € 290,00**

80**BATIK E SERTY**

Dall'India e dalla Cina, due tecniche che utilizzano cera fusa e gutta oro e argento, per dipingere su seta e garza con colori lavabili.

Conduttore Rosalba Silvestri

Quando mercoledì 19.00-21.00 **1 apr. - 6 mag. '09**

Dove Sala via Sangallo, 27 - Sangallo

Circ. 3 5 incontri N°max 10 **Costo € 65,00**

81**BIRRA: LA CONOSCENZA**

Per conoscere e degustare, guidati da un esperto del settore, le diverse birre di alta qualità. Dispensa e diploma di frequenza.

Conduttore Ass. Culturale Arcipelago Rossano Ferrazzano

Quando lunedì 21.00-23.00 **20 apr. - 18 mag. '09**

Dove Il Cavedio - via Cavallotti 9 ▲

Circ. 1 5 incontri N°max 25 **Costo € 120,00**

82**BURRACO**

Introduzione ad uno dei giochi più emergenti. Il burraco in partita libera e sportivo. Tecniche e regolamenti. Minitorneo di chiusura.

Conduttori Assoc. Burraco City Club Varese Ada Piluso e Claudio Esposito

Quando martedì 21.00-23.00 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove CAD Consulting - Viale Aguggiari 8

Circ. 1 10 incontri N°max 20 **Costo € 50,00**

83

Conduttori Assoc. Donna di Cuori nel Medioevo Daniele Scalfi, Angela Gini e Felice Giannelli

Quando lunedì 21.00-23.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Hotel Boscolo Pirelli, via E. Tabacchi 20 - Induno Olona

Circ. 4 10 incontri N°max 20 **Costo € 50,00**

84**CHAKRA E MITI**

Attraverso un gioco di ruolo basato sui chakra, riconoscere le proprie emozioni nelle storie dei grandi Miti classici per imparare a gestirle.

Conduttori Associazione Culturale Aura Pia Verellesi e Giampaolo Gasparri

Quando sabato e domenica 10.00-13.00/15.00-18.00

9 mag. - 10 mag. '09

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 2 incontri N°max 10 **Costo € 80,00**

85**CREARE IL PROPRIO STEMMA**

Le figure araldiche - La blasonatura e le ornamentazioni - Storia e legislazione attuale - Creazione del proprio stemma personale e famigliare.

Conduttore Assoc. Centro Studi Araldici

Quando venerdì 21.15-22.15 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Sc.El. Fermi, via Perla 34 - Bobbiate

Circ. 2 6 incontri N°max 20 **Costo € 58,00**

86**CUCINA FUSION**

Esprimere con una ricetta dolce o salata la combinazione di ingredienti tipici di vari paesi quali Cina, America, Giappone, Tailandia, Australia, ecc.

Conduttore Mariella Massi

Quando mercoledì 18.00-20.00 **1 apr. - 27 mag. '09**

Dove Parrocchia S.Teresa B.Gesù - via Carnia 159

Circ. 6 8 incontri N°max 8 **Costo € 110,00**

87**CUCINA: I RISOTTI**

Corretta preparazione dei diversi risotti, con ingredienti di terra e d'acqua e scelta del riso per ogni tipo di piatto.

Conduttore Istituto De Filippi

Quando mercoledì 20.00-23.00 **1 - 8 apr. '09**

Dove Istituto De Filippi - via Brambilla 15

Circ. 4 2 incontri N°max 22 **Costo € 97,00**

88**CUCINA: IL PANE**

Approccio al vasto mondo del pane per gustare calde fragranze e completare una tavola "di qualità".

Conduttore Marzia Petrella

Quando sabato 9.00-12.30 **4 apr. - 23 mag. '09**

Dove Ristorante I^ Cappella, via del Santuario 15

Circ. 3 6 incontri N°max 10 **Costo € 100,00**

89**CUCINA: PASTICCERIA IN CASA - IL CIOCCOLATO**

Cioccolatini, pasticcini, torte particolari, budini e tante altre specialità da servire dopo cena con il caffè o a metà pomeriggio.

Conduttore Mariella Massi

Quando lunedì 18.00-20.00 **6 apr. - 1 giu. '09**

Dove Parrocchia S.Teresa B.Gesù - via Carnia 159

Circ. 6 8 incontri N°max 8 **Costo € 110,00**

90**FIORI CALIFORNIANI**

Per intervenire in modo ancora più specifico sugli stati d'animo negativi grazie a una floriterapia che approfondisce il lavoro di E.Bach.

Conduttore Associazione Kinesport Lorena Ranzani

Quando mercoledì 20.00-22.00 **1 apr. - 6 mag. '09**

Dove KINESPORT - via Uberti 6 (Ingresso da via Stendhal)

Circ. 2 5 incontri N°max 30 **Costo € 125,00**

91**FOLLETTI E FUMETTI**

Realizzare personaggi di fiabe, racconti e cartoons con l'uso di matite, tempere e pennarelli.

Conduttore Rossella Cipressi

Quando martedì 20.30-22.30 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Sala Circo Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero
 Circ. 6 10 incontri N°max 10 **Costo € 83,00**

92**FOTOGRAFIA BASE**

Informazioni di base per i sistemi fotografici analogico e digitale - Guida nella scelta dello strumento migliore per la soluzione di uno specifico problema.

Conduttore Maurizio Bonetti

Quando lunedì 20.00-22.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Landro - S.Fermo
 Circ. 5 10 incontri N°max 15 **Costo € 110,00**

93

Conduttore Albert Caruso

Quando martedì 20.45-22.45 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo
 Circ. 5 10 incontri N°max 15 **Costo € 110,00**

94**FOTOGRAFIA APPROFONDIMENTO**

Per chi abbia già frequentato il corso base o sappia utilizzare correttamente l'apparecchio fotografico.

Conduttore Simone Seddio

Quando lunedì 20.30-22.30 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20
 Circ. 4 10 incontri N°max 11 **Costo € 110,00**

95

Conduttore Maurizio Bonetti

Quando giovedì 20.00-22.00 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sc.Md. Don Rimoldi, via Landro - S.Fermo
 Circ. 5 10 incontri N°max 12 **Costo € 110,00**

96**GIARDINO: CURA E ARCHITETTURA**

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 martedì 20.30-22.30 **7 apr. - 19 mag. '09**

Dove Sc.El. Parini, via Bixio 24 - Giubiano ●
 Circ. 6 6 incontri N°max 15 **Costo € 68,00**

97**MODELLAZIONE CREATIVA**

Non solo per costruire oggetti con l'argilla, ma per giungere a una confidenza con i materiali e alla loro manipolazione.

Conduttore Giorgio Presta

Quando giovedì 20.00-22.00 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Studio Presta - via Amendola 27 Masnago
 Circ. 4 10 incontri N°max 10 **Costo € 115,00**

98**ORTO DI CASA**

Consigli e tecniche per avere un orto sempre verde e produttivo.

Conduttore **Giovanna Stocchetti**

Quando venerdì 20.30-22.30 **3 apr. - 22 mag. '09**

Dove Sala via Montello 94 - Montello ▲

Circ. 4 5 incontri N°max 15 **Costo € 70,00**

99**PERLE E PIETRE**

Realizzare gioielli con perle, cristalli, pietre dure o semplici vetri attraverso le più diverse tecniche.

Conduttore **Cristina Cervini**

Quando giovedì 18.00-20.30 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sc.El. Pascoli, v.le Ippodromo 20

Circ. 4 10 incontri N°max 10 **Costo € 120,00**

100**RESTAURO MOBILI BASE**

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

Conduttore **Pasquale Grande**

Quando martedì 18.30-20.30 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Circ. 3 10 incontri N°max 10 **Costo € 120,00**

101**RESTAURO E DECORAZIONE MOBILI APPROF.**

Per chi abbia già frequentato un corso base o conosca già la tecnica.

Conduttore **Marisa Caravati**

Quando mercoledì 20.30-22.30 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Circ. 3 10 incontri N°max 12 **Costo € 120,00**

102**SALUMI: DEGUSTAZIONE**

Per apprendere le basi teoriche e pratiche per il riconoscimento e la degustazione dei salumi.

Conduttori **Dairyweb Elisabetta Rossini, Francesco Nota e Dante Parietti**

Quando mercoledì 21.00-23.00 **1- 29 apr. '09**

Dove Oratorio Morosolo, p.zza Giovanni XXII ang. Via Manzoni

Circ. 2 4 incontri N°max 15 **Costo € 135,00**

103**STAMPA GIAPPONESE**

L'atmosfera dell'arte di Hokusai e dei grandi maestri della Tokio dell'800 in una tecnica per realizzare biglietti, ex-libris o bellissime stampe.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore **Assoc. Culturale Progetto Zattera Roberta Cerini**

Quando venerdì 20.30-22.30 **3 apr. - 12 giu. '09**

Dove MADAI - piazza Baj 3 - Gurone di Malnate

Circ. 5 8 incontri N°max 20 **Costo € 125,00**

104 TAGLIO E CUCITO BREVE

Siamo sicuri di essere portati per la macchina da cucire? Scopriamolo con un corso breve ma efficace.

Conduttore Maria Carla Malnati

Quando lunedì 9.00-12.00 **6 apr. - 18 mag. '09**

Dove Via dei Vignò 17 - Bizzozero

Circ. 6 6 incontri N°max 12 **Costo € 90,00**

105 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 **4 apr. - 13 giu. '09**

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo

Circ. 5 9 incontri N°max 12 **Costo € 120,00**

106 TAGLIO E CUCITO BASE E APPROFONDIMENTO

Anche senza conoscenze previe, imparare a misurare correttamente, a utilizzare la macchina per cucire e a realizzare i più diversi capi di abbigliamento.

Conduttore Maria Carla Malnati

Quando sabato 9.00-12.00 **4 apr. - 13 giu. '09**

Dove Via dei Vignò 17 - Bizzozero

Circ. 6 9 incontri N°max 12 **Costo € 120,00**

107 TAGLIO E CUCITO APPROFONDIMENTO

Rivolto a coloro che hanno già partecipato al corso introduttivo.

Conduttore Carla Scomparin

Quando sabato 14.30-17.30 **4 apr. - 13 giu. '09**

Dove Centro d'Incontro Grilli, via Marzoli 9 - S.Fermo

Circ. 5 9 incontri N°max 12 **Costo € 120,00**

108 TE': LA CONOSCENZA

Per conoscere e degustare, guidati da un esperto del settore, le principali qualità di tè, anche le più rare e le più pregiate.

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Enrico Patriarca

Quando lunedì 20.45-22.45 **6 apr. , 20 apr. , 4 mag. '09**

Dove Peter's Tea House, via Cattaneo 7▲

Circ. 1 3 incontri N°max 12 **Costo € 70,00**

109 TIFFANY SENZA PIOMBO

Una tecnica di grande successo, ma senza piombo e vetri, per decorare vasi, piatti, cornici, ecc. Kit materiale € 30,00 a persona, distribuito al primo incontro.

Conduttore Il Gufo Maddalena Mazzocchi

Quando venerdì 20.00-22.00 **3 - 24 apr. '09**

Dove Il Gufo - via Sacro Monte 24 - S.Ambrogio

Circ. 3 3 incontri N°max 8 **Costo € 150,00**

110**VETRO TECNICA TIFFANY**

Realizzare con vetri colorati una lampada a ventaglio e un paralume. Dalla seconda lezione necessitano tagliavetro, pinza sgrassatrice e saldatore.

Conduuttori Alberto e Elena Vedani

Quando sabato 14.30-17.30 **4 apr. - 6 giu. '09**

Dove Sala Circostrizione n.6 - Sc. El. Marconi, via Golgi - Bizzozero
Circ. 6 8 incontri N°max 10 **Costo** € 101,00

111**VINO ...LA CONOSCENZA**

Per avviare le proprie conoscenze enologiche con la guida di un rinomato esperto del settore. Degustazione di vini di grande qualità. Dispensa e diploma di frequenza.

Conduuttore Ass. Culturale Arcipelago Rossano Ferrazzano

Quando martedì 21.00-23.00 **7 apr. - 12 mag. '09**

Dove Il Cavedio - via Cavallotti 9 ▲
Circ. 1 5 incontri N°max 25 **Costo** € 150,00



laboratori diversi

112 ACQUA G.A.G.

Per tonificare gambe, glutei e addominali con l'ausilio di acquaflop ed altri attrezzi, in sicurezza mediante cintura di galleggiamento.

Conduttore Ass. Sportiva Team Village Viviana Arcangioli

Quando martedì e venerdì 20.15-21.00 **3 apr. - 3 lugl. '09**

Dove Team Village - Località Campagnola - Gazzada Schianno
Circ. 6 22 incontri N°max 10 **Costo € 172,00**

113 ACQUAGYM

Ginnastica in acqua bassa, con esercizi di tonificazione adatta a tutti.

Conduttore Ass.Nuotatori Varesini

Quando martedì e venerdì 15.15-16.00 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Centro Sportivo Laguna Blu, via Garoni 7
Circ. 2 13 incontri N°max 15 **Costo € 114,00**

114 ACQUAGYM ACQUA ALTA

Ginnastica svolta in acqua alta con utilizzo di cintura di galleggiamento per un lavoro in sospensione privo di ogni carico sulla colonna vertebrale e sugli arti inferiori.

Conduttore Assoc.Sportiva Varese Olona Nuoto

Quando martedì 17.50-18.35 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Piscina Comunale, via Copelli 7
Circ. 1 10 incontri N°max 20 **Costo € 98,00**

115 ACQUAGYM +55

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

Conduttore Assoc.Sportiva Varese Olona Nuoto

Quando mercoledì 9.00-9.45 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Piscina Comunale, via Copelli 7
Circ. 1 10 incontri N°max 20 **Costo € 98,00**

116 AERODANCE

Da piccole sequenze di passi a una vera e propria coreografia.

Conduttore Mirema Tatiana Girelli

Quando giovedì 19.00-20.00 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Centro Sportivo Laguna Blu, via Garoni 7
Circ. 2 10 incontri N°max 15 **Costo € 60,00**

117 AIKIDO E DIFESA PERSONALE

Avvicinamento a un'arte marziale giapponese, basata su tecniche di difesa, che sviluppa l'energia (KI) dei praticanti e ne migliora il benessere psicofisico.

Conduttore Ass. Aikido Joshiki Dojo Varese Mauro Terzi

Quando martedì e venerdì 21.00-22.30 **3 apr. - 29 mag. '09**

Dove Società Varesina Ginnastica, via Donatello 1
Circ. 2 16 incontri N°max 15 **Costo € 85,00**

118 ANTIGINNASTICA

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

Conduttore Assoc. Il Trovatore Fulvio Salina

Quando giovedì 18.00 -18.50 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo € 90,00**

119 ARRAMPICATA SPORTIVA

Le tecniche base dell'arrampicata sportiva su strutture artificiali e naturali "protette". A richiesta, sarà fornita attrezzatura idonea, ad esclusione delle scarpe. Uscita facoltativa in data da concordare.

Conduttore Società Sportiva Lezard

Quando venerdì 20.00-22.00 **3 apr. - 22 mag. '09**

Dove Società Varesina Ginnastica, via Donatello 1

Circ. 2 5 incontri N°max 8 **Costo € 206,00**

120 AUTOMASSAGGIO E DAO YIN

Movimento, respirazione e pratiche di automassaggio: semplici esercizi della tradizione cinese per il riequilibrio, il rilassamento e il sollievo.

Conduttore Assoc. Alchimia Francesca Gambacorta

Quando mercoledì 18.30-19.40 **8 apr. - 17 giu. '09**

Dove Via Fratelli Erba 6 Varese

Circ. 6 10 incontri N°max 15 **Costo € 102,00**

121 BALLI ETNICI COLLETTIVI

Ballare in compagnia per conoscere, in modo piacevole e divertente, balli etnici popolari e tradizionali.

Conduttore Donatella Bersani

Quando mercoledì 20.45-21.45 **1 apr. - 27 mag. '09**

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

Circ. 5 8 incontri N°max 30 **Costo € 60,00**

122 BALLO LATINO CARAIBICO BASE

Per ballare e divertirsi da subito. Salsa, bachata, merengue, cha-cha-cha, rumba, jive. Possibilmente iscrizione a coppie.

Conduttore Stefano Inversini

Quando lunedì 20.30-22.30 **6 apr. - 15 giu. '09**

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

Circ. 5 10 incontri N°max 30 **Costo € 100,00**

123 BALLO LISCIO BASE

I passi fondamentali dei balli più diffusi: valzer lento, tango, mazurka, polka, valzer viennese, fox-trot. Iscrizione solo a coppie.

Conduttori Cristina Ricigliano e Daniele Bucci

Quando lunedì 21.00-23.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche

Circ. 6 10 incontri N°max 30 **Costo € 100,00 a persona**

124 DANZA DEL VENTRE

Imparare, divertendosi, la tecnica di una danza elegante e misteriosa.

Conduttore Associazione Kinesport

Quando martedì 20.00-21.00 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove KINESPORT - via Uberti 6 (Ingresso da via Stendhal)

Circ. 2 10 incontri N°max 20 **Costo € 125,00**

125 DANZA MODERN-JAZZ E CONTEMPORANEA

Esprimere con il nostro corpo le emozioni che la musica crea dentro di noi.

Conduttore Associazione Kinesport

Quando mercoledì e venerdì 18.30-20.00 **1 apr. - 19 giu. '09**

Dove KINESPORT - via Uberti 6 (Ingresso da via Stendhal)

Circ. 2 20 incontri N°max 20 **Costo € 150,00**

126 ESERCIZI BIOENERGETICI ANTISTRESS

Per sciogliere tensioni e rigidità che procurano dolore e abbassano il nostro livello di energia. Età compresa fra i 18 e i 60 anni. Controindicata la partecipazione di parenti stretti. Tuta da ginnastica.

Conduttore Francesco Delle Fave

Quando venerdì 18.30-19.45 **3 apr. - 26 giu. '09**

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

Circ. 2 10 incontri N°max 14 **Costo € 105,00**

127 FELDENKRAIS: ETA' SAGGIA

L'età è esperienza ma... non si finisce mai d'imparare..anche dopo i 60 anni. Semplici esercizi per recuperare pieno movimento, potenza e spontaneità. Abbigliamento comodo e caldo, coperto.

Conduttore Associazione Primo Movimento

Quando lunedì 11.00-12.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Centro OLOS Ass. Primo Movimento - V.le Aguggiari 203

Circ. 3 10 incontri N°max 10 **Costo € 84,00**

128 FELDENKRAIS: LIBERA LA SCHIENA

Quando un movimento è efficiente, non viene sprecata energia. Muoversi con consapevolezza e libertà, eliminando tensioni, blocchi e dolori. Abbigliamento comodo e caldo, coperto.

Conduttore Associazione Primo Movimento

Quando mercoledì 17.00-18.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Centro OLOS Ass. Primo Movimento - V.le Aguggiari 203

Circ. 3 10 incontri N°max 10 **Costo € 84,00**

129 FITNESS BODY BUILDING

Attività di palestra con attrezzature, anche di cardio fitness, che consentono un lavoro modulare.

Conduttore Kodokan Varese

Quando bisettimanali a scelta 1 ora dal lun. al ven. 10.00-21.00

sabato 10.00-12.00 **1 apr. - 20 giu. '09**

Dove Kodokan - via Leonardo da Vinci 7

Circ. 6 20 incontri N°max 20 **Costo € 80,00**

130 FLAMENCO BASE

Preparazione alla danza "el baile" in un itinerario culturale volto alla ricerca delle sensazioni in una dimensione storica e poetica.

Conduttore Giancarla Bezzecchi

Quando mercoledì 18.30-20.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sede Varesecorsi - Piazza Motta 4

Circ. 1 10 incontri N°max 16 **Costo € 74,00**

131 GINNASTICA G.A.G.

Per raggiungere tonicità muscolare e relax psico-fisico.

Conduttore Skorpions center

Quando mercoledì e venerdì 19.00-20.00 **1 apr. - 8 lugl. '09**

Dove Skorpions Center - v.le Aguggiari 77

Circ. 4 25 incontri N°max 15 **Costo € 125,00**

132

Conduttore Ass. Sportiva Team Village Mauro Ossola

Quando mercoledì 18.30-19.15 **1 apr. - 24 giu. '09**

Dove Team Village - Località Campagnola - Gazzada Schianno

Circ. 6 12 incontri N°max 12 **Costo € 120,00**

133 GINNASTICA PILATES

Per migliorare la flessibilità, la tonicità e la forza di tutto il corpo, mediante esercizi armoniosi che impegnano anche la mente.

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Viviana Arcangioli

Quando martedì 21.15-22.00 **7 apr. - 16 giu. '09**

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

Circ. 1 9 incontri N°max 15 **Costo € 90,00**

134

Conduttore Assoc. Il Trovatore Fulvio Salina

Quando giovedì 19.00-19.45 **2 apr. - 11 giu. '09**

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo € 100,00**

135 GINNASTICA PILATES APPROFONDIMENTO

Per chi ha già frequentato corsi precedenti.

Conduttore Ann Veronica Turnbull

Quando lunedì 20.00-21.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Centro Space - via Borromini 37 Varese

Circ. 3 10 incontri N°max 12 **Costo € 117,00**

136 GINNASTICA POSTURALE ANTALGICA -50

Esercizi di stretching e mobilità articolare per ridurre le tensioni muscolari causa di dolori e delle più comuni patologie tra cui quelle della colonna vertebrale.

Conduttore Roberto Baderna

Quando lunedì e giovedì 19.45-20.45 **2 apr. - 8 giu. '09**

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

Circ. 2 18 incontri N°max 25 **Costo € 63,00**

137 GINNASTICA SCUOLA DELLA SCHIENA

Per migliorare la funzionalità della colonna vertebrale, rilassarsi col respiro, ridurre il dolore con lo stretching e l'autoallungamento.

Conduttori Katia Francesconi e Giovanni Gandini

Quando lunedì 21.00-22.00 **6 apr. - 15 giu. '09**

Dove Palestra Corpo Libero, via Della Cereda 31 - S.Ambrogio
Circ. 3 10 incontri N°max 18 **Costo € 95,00**

138 GOLF: INTRODUZIONE

Principali regole e impostazione della tecnica di base. Vestiti comodi e scarpe da ginnastica. Attrezzatura e palline in dotazione.

Conduttore Riccardo Pasqualini

Quando sabato 9.30-11.00 **4 apr. - 23 mag. '09**

Dove Panorama Golf - via Belmonte
Circ. 5 6 incontri N°max 6 **Costo € 135,00**

139

Conduttore Giuseppe Ambrosini

Quando domenica 9.00-10.30 **5 apr. - 17 mag. '09**

Dove Panorama Golf - via Belmonte
Circ. 5 6 incontri N°max 6 **Costo € 135,00**

140 INTERVAL BODY TRAINING

Movimenti cardiovascolari ed esercizi di tonificazione muscolare per bruciare grassi e ottenere risultati visibili in tutto il corpo.

Conduttore Alida Ballarini

Quando lunedì e mercoledì 21.05-22.05 **1 apr. - 8 giu. '09**

Dove Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - Capolago
Circ. 2 18 incontri N°max 22 **Costo € 63,00**

141 JU-JITZU

Dalle antiche tecniche di combattimento dei Samurai alla moderna autodifesa da possibili aggressioni.

Conduttore Kodokan Varese

Quando martedì e venerdì 20.00-21.00 **3 apr. - 26 giu. '09**

Dove Kodokan - via Leonardo da Vinci 7
Circ. 6 20 incontri N°max 12 **Costo € 90,00**

142 KARATE

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

Conduttore Stefano Bellini

Quando martedì 20.30-22.00 **7 apr. - 23 giu. '09**

Dove Pal. Sc.El. Canetta, via Canetta 13 - S.Ambrogio
Circ. 3 10 incontri N°max 20 **Costo € 72,00**

143 MASSAGGIO ENERGETICO

Esercizi di Bioenergetica, respirazione, suono e visualizzazione per facilitare lo scioglimento delle aree tese e contratte del corpo e migliorare circolazione ed energia.

Conduttore Francesco Delle Fave

Quando venerdì 20.00-22.00 **3 apr. - 26 giu. '09**

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

Circ. 2 10 incontri N°max 14 **Costo € 145,00**

144 MONTAGNA

Per chi va già in montagna o per chi si avvicina per la prima volta. Scelta e uso dei materiali, lettura delle carte e orientamento. Serata di presentazione del corso il 27/3 ore 21 presso la sede CAI. Obbligatoria tessera CAI (€ 49,00), certificato medico e due foto tessera.

Conduttore Club Alpino Italiano sez .Varese

Quando giovedì 21.00-23.00 6 incontri teorici

domenica 6 uscite **2 apr. - 14 mag. '09**

Dove CAI - via Speri della Chiesa Jemoli 12

Circ. 1 12 incontri N°max 15 **Costo € 110,00**

145 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.

Conduttori Velavà Circolo Velico Varese Claudio Prada

Quando domenica 9.00-12.00 **10 - 24 mag. '09**

Dove 1° incontro Stadio Ossola Varese - cancello principale

Circ. 4 3 incontri N°max 10 **Costo € 70,00**

146 NUOTO ADULTI

Per tutti i livelli: principiante, medio e avanzato.

Conduttore Acqua Club Varese

Quando giovedì 21.30-22.30 **9 apr. - 4 giu. '09**

Dove Piscina Palaghiaccio, via Albani 23

Circ. 4 9 incontri N°max 50 **Costo € 86,00**

147 ORTHO-BIONOMY IN MOVIMENTO

Allieviare i dolori articolari, rilassare le tensioni muscolari, migliorare la mobilità, arricchire la relazione con noi stessi e con la vita.

Conduttore Sabrina Bevilacqua

Quando giovedì 18.30-20.00 **2 apr. - 28 mag. '09**

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Circ. 3 8 incontri N°max 10 **Costo € 62,00**

148 QI GONG

Rinforza l'energia vitale e il sistema immunitario, cura i disturbi cronici (insonnia, ansia, dolori addominali, mal di schiena, mal di testa, ecc.), previene l'arteriosclerosi.

Conduttore Polisportiva C.S.O.E. Pietro Malnati

Quando mercoledì 21.00-22.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

Circ. 1 10 incontri N°max 25 **Costo € 90,00**

149**QI GONG****In collaborazione con il Comune di Malnate****Conduttore Polisportiva C.S.O.E. Pietro Malnati****Quando** mercoledì 18.30-19.30 **1 apr. - 10 giu. '09****Dove** Portineria Villa Braghenti, v.le Kennedy 2 - MalnateCirc. 5 10 incontri N°max 15 **Costo € 90,00****150****RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

Il massaggio dei punti riflessi del piede ha effetti riequilibranti e rilassanti, migliora circolazione e tono energetico. Ottimo come supporto alle cure mediche di numerose patologie.

Conduttore Assoc. Il Trovatore Livio Mussi**Quando** lunedì 20.30-22.30 **6 apr. - 1 giu. '09****Dove** Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via GiordaniCirc. 4 8 incontri N°max 20 **Costo € 140,00****151****SCHERMA: AVVIAMENTO**

Per mantenersi in forma divertendosi. Portare tuta e scarpe da ginnastica, un guanto possibilmente in pelle. Armi e maschere in dotazione.

Conduttore Società Varesina ginnastica e scherma Antonio Pagano**Quando** martedì 20.15-21.45 **7 apr. - 19 mag. '09****Dove** Società Varesina Ginnastica, via Donatello 1Circ. 2 6 incontri N°max 10 **Costo € 79,00****152****SHIATSU**

Antica tecnica giapponese che favorisce la corretta circolazione dell'energia lungo i meridiani del corpo. Da praticare in famiglia o con gli amici.

Conduttore Angela Maria Gallo**Quando** domenica 10.00-12.00 **5 apr. - 14 giu. '09****Dove** Pal. Sc.El. Baracca, via Gaggio 9 - CapolagoCirc. 2 10 incontri N°max 20 **Costo € 76,00****153****SHIATSU A COPPIE: DA ME A TE**

Uno strumento alternativo per conoscere il proprio corpo e quello dell'altro e per raggiungere uno stato di relax contro lo stress quotidiano. Iscrizione a coppie.

Conduttore Alessia De Petris**Quando** venerdì 20.00-23.00 **3 apr. - 12 giu. '09****Dove** Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - VelateCirc. 3 8 incontri N°max 20 **Costo € 70,00 a persona****154****SPINNING**

Viaggio virtuale su bike a diverse andature, ritmato e cadenzato da musica.

Conduttore Mirema Marco Palma**Quando** lunedì e venerdì 19.30-20.30 **3 apr. - 22 giu. '09****Dove** Centro Sportivo Laguna Blu, via Garoni 7Circ. 2 20 incontri N°max 10 **Costo € 125,00**

155**STEP**

Alternativa alle lezioni di aerobica, da cui si differenzia per stile e intensità. Di stimolo per il sistema cardio-circolatorio e respiratorio.

Conduttore Skorpions Center

Quando lunedì e giovedì 19.00-20.00 **2 apr. - 2 lugl. '09**

Dove Skorpions Center - v.le Aguggiari 77

Circ. 4 25 incontri N°max 15 **Costo € 125,00**

156**SUBACQUEA**

Con brevetto internazionale PADI, preparazione teorica e pratica per scoprire le bellezze sommerse. Attrezzatura tecnica e materiale didattico in dotazione. Per ulteriori informazioni contattare lo 0332.239988

Conduttore Acqua Club Varese

Quando giovedì 1 incontro teorico 20.00-23.00 via Salvo D'acquisto 2

7 incontri pratici 20.00-23.00 Piscina Palaghiaccio, via Albani 23

2 immersioni nel mare al Parco di Portofino in date da definire

9 apr. - 11 giu. '09

Circ. 4 N°max 30 **Costo € 70,00**

157

Per ulteriori informazioni contattare lo 0332.320415

Conduttore Sotto Sopra

Quando venerdì 3 incontri teorici 20.00-22.30 via Daverio 81

3 incontri pratici Piscina Club Francesco Conti - via Sanvito 54

2 immersioni lago o mare in date da definire **3 apr. - 12 giu. '09**

Circ. 4 N°max 50 **Costo € 80,00**

158**TAI CHI PER L'ARTRITE**

Una tecnica orientale per ottenere il massimo sollievo dai problemi causati dall'artrite e per migliorare la salute in genere.

Conduttore Massimo Beccegato

Quando venerdì 21.15-22.15 **3 apr. - 26 giu. '09**

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

Circ. 3 10 incontri N°max 20 **Costo € 65,00**

159**TANGO ARGENTINO**

Danza che regala al corpo emozioni, passioni e voglia di ballare. Iscrizione solo a coppie.

Conduttori Susy e Alfredo Picadaci

Quando sabato 19.00-21.00 **4 apr. - 20 giu. '09**

Dove Sala Piramide, p.zza De Salvo - Bustecche

Circ. 6 10 incontri N°max 30 **Costo € 115,00 a persona**

160**TENNIS BASE**

Tecnica e tattica, attraverso il gioco e il divertimento. Racchette e palle in dotazione.

Conduttore Tennis Club Gemma Raffaella Pasolini

Quando **1 apr. - 20 giu. '09**

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

sabato: 1° turno 11.00-12.00 2° turno 12.00-13.00

Dove Via Duno 20 - Bizzozero

Circ. 6 10 incontri N°max 4 per turno **Costo € 130,00**

danze tecniche del corpo

161 TENNIS PERFEZIONAMENTO

Per chi ha già una buona conoscenza del gioco.

Conduttore Tennis Club Gemma Raffaella Pasolini

Quando 3 apr. - 26 giu. '09

venerdì: 1° turno 19.00-20.00 2° turno 20.00-21.00

sabato: 1° turno 17.00-18.00 2° turno 18.00-19.00

Dove Via Duno 20 - Bizzozero

Circ. 6 10 incontri N°max 4 per turno **Costo** € 130,00

162 TENNIS TAVOLO

Sviluppare le attitudini fisiche, perfezionare il movimento e migliorare le capacità coordinative attraverso il gioco. Abbigliamento sportivo e racchette.

Conduttore Tennis Tavolo Varese

Quando sabato 10.00-12.00 4 apr. - 20 giu. '09

Dove Tennis Tavolo Varese, via Veneto 1 - Lozza

Circ. 6 10 incontri N°max 30 **Costo** € 80,00

163 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 Varese

Quando sabato 14.30-16.30 9 mag. - 13 giu. '09

Dove Via Poligono 9

Circ. 3 6 incontri N°max 15 **Costo** € 125,00

164 TIRO CON L'ARCO

I fondamentali e la giusta tecnica per uno sport che necessita di concentrazione ed abilità. Materiale fornito dalla Società.

Conduttore Team Archery Venegono

Quando domenica 10.00-12.00 5 apr. - 31 mag. '09

Dove Venegono Inferiore - via G.Cantore 7

Circ. 6 8 incontri N°max 15 **Costo** € 106,00

165 TOTAL BODY WORKOUT

Mirato a tonificare soprattutto le zone più critiche del corpo.

Conduttore Alba Francesca

Quando martedì e venerdì 20.15-21.15 3 apr. - 19 giu. '09

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

Circ. 3 18 incontri N°max 20 **Costo** € 63,00

166 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 Assoc. Il Trovatore Ezio Bianchi

Quando venerdì 18.00-19.00 3 apr. - 5 giu. '09

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

Circ. 4 9 incontri N°max 15 **Costo** € 100,00

167**VELA**

Corso di avvicinamento, con istruttori UISP, a bordo di cabinati ormeggiati nei porti di Luino e Maccagno. Imparare divertendosi e riscoprendo il Lago Maggiore da un'altra prospettiva in piena sicurezza. Iscrizione al circolo, affiliazione UISP e assicurazione compresi.

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Circolo Velico Pegaso Malnate

Quando 5 - 31 mag. '09 4 incontri teorici martedì 21.00-23.00

Dove Circolo Pegaso - via Volta 23 - Malnate

4 uscite a scelta 10.00-17.00 sabato (9-30 maggio) domenica (10-31 maggio)

Circ. 5 N°max 18 **Costo** € 256,00

168**VERSO IL CAMMINO DEL CUORE**

Attraverso alcune tecniche orientali di meditazione, sviluppo dell'autoconsapevolezza di psiche e corpo.

Conduttore Huberta Von Gneisenau

Quando mercoledì 20.00-21.30 1 apr. - 10 giu. '09

Dove Sc.El. Parini, via Bixio 24 - Giubiano

Circ. 6 10 incontri N°max 15 **Costo** € 75,00

169**YOGA DELLA GIOIA**

Lavoro sul corpo, sul respiro e sulla mente per sviluppare un atteggiamento più consapevole e positivo.

Conduttore Deborah Lugli

Quando lunedì 20.15-21.30 6 apr. - 15 giu. '09

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Circ. 3 10 incontri N°max 15 **Costo** € 90,00

170**YOGA PER TUTTI**

Ricerca dell'armonia, mediante l'integrazione di mente, corpo e respiro (metodo del Kaivaljadhama Institute di Lonavla, India). E' possibile recuperare le ore perse. Non adatto a donne in gravidanza.

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Adalberto Zappalà

Quando lunedì 6 apr. - 15 giu. '09

1° turno 18.30-19.30 2° turno 19.45-20.45 3° turno 21.00-22.00

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12

Circ. 1 10 incontri N°max 15 **Costo** € 90,00

171

Conduttori Ass. Culturale Il Cavedio Franca Carrera e Nicola Petrocelli

Quando martedì 7 apr. - 23 giu. '09

1° turno 10.00-11.00 2° turno 19.00-20.00 3° turno 20.30-21.30

4° turno 21.00-22.00

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte angolo Via Giordani

Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo** € 90,00

172

In collaborazione con il Comune di Malnate

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Aurora Ambrosiano

Quando mercoledì **1 apr. - 10 giu. '09**

1° turno 19.45-20.45 2° turno 21.00-22.00

Dove Portineria Villa Braghenti, v.le Kennedy 2 - Malnate
Circ. 5 10 incontri N°max 15 **Costo** € 90,00

173

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Adalberto Zappalà

Quando giovedì **2 apr. - 11 giu. '09**

1° turno 18.30-19.30 2° turno 19.45-20.45 3° turno 21.00-22.00

Dove Pal. Sc.El. Morandi, via Morandi 12
Circ. 1 10 incontri N°max 15 **Costo** € 90,00

174

YOGA IN GRAVIDANZA

Riservato alle mamme in attesa che vogliono giovarsi dei benefici di questa antica disciplina.

Conduttore Ass. Culturale Il Cavedio Anna Cattoni

Quando mercoledì 18.30-20.00 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Sala Milani (Circolo di Masnago) - entrata da via Piemonte
angolo Via Giordani

Circ. 4 10 incontri N°max 15 **Costo** € 130,00

175

YOGA SRISHTY GIOVANI

Posizioni dinamiche e toniche, respirazione, suono, per migliorare il rapporto col proprio corpo, accrescere la concentrazione. Rivolto a persone tra i 15 e i 26 anni.

Conduttore Emanuela Alberi

Quando mercoledì 19.00-20.15 **1 apr. - 10 giu. '09**

Dove Pal. Sc.El. Settembrini, via Pontida 31 - Velate

Circ. 3 10 incontri N°max 12 **Costo** € 83,00



danze tecniche del corpo

VARESE CORSI

Comitato Direttivo

Presidente **Gladiseo Zagatto**, Assessore al Decentramento

Circoscrizione 1 **Antonella Buonopane**

Circoscrizione 2 **Gabriele Molinaro**

Circoscrizione 3 **Vitaliano Segna**

Circoscrizione 4 **Cristina Algisi**

Circoscrizione 5 **Giorgio Salerno**

Circoscrizione 6 **Alessio Vella**

Comitato Scientifico

Antonio Ferrari

Paolo Fontana

Fabio Rezzonico

Coordinamento generale

Andrea Campane

Coordinamento organizzativo e redazionale

Luigi Ferraro

Segreteria organizzativa

Filomena Mari

Marisa Midolo

Fabiola Riganti

Grafica e impaginazione

Dolo insidenergy@gmail.com

Stampa

Comunicarte, Mozzate

Distribuzione

44.600 copie: Varese e limitrofi, Comuni di Malnate e Galliate Lombardo.



**COMUNE di
VARESE**