

# VARESE CORSI

*Christmas*



## LABORATORI E WORKSHOP NATALIZI

Iscrizioni su  
[www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it)

RIMANI SEMPRE  
AGGIORNATO  
SUI NUOVI  
LABORATORI!



COMUNE DI  
**VARESE**

Continuano, nel segno dell'innovazione e della qualità, le proposte di **VareseCorsi**. Il servizio del Comune di Varese, che vanta quarant'anni di esperienza e che offre alle Cittadine e ai Cittadini una variegata e ricca offerta formativa e dedicata al benessere fisico, presenta un programma tutto centrato sul periodo natalizio e i suoi appuntamenti festivi e sociali: decorazioni, realizzazione di regali, occasioni per riutilizzare materiali considerati di scarto, allestimento della tavola per i giorni di festa; ma anche balli, cura del corpo, spettacoli, momenti di intrattenimento e, ovviamente, un'immane sezione, che ci guiderà alla preparazione di quei pranzi e quelle cene, alle quali dovremo arrivare preparati "anche" fisicamente (non mancano nelle pagine seguenti opportune proposte di preparazione "atletica" per le sfide gastronomiche) e, soprattutto, sereni.

Non è trascurato, ovviamente, il riferimento a quello che è il vero tema della festività del Natale: l'attesa per l'evento sacro.

Tra le tante proposte, troverete anche quella dedicata ai più piccoli e alla tradizione del *Calendario dell'Avvento*. Ovviamente, i cultori dell'Albero, avranno la possibilità di specializzarsi in decorazioni originali.

A proposito: quest'anno, impegniamoci anche un po' di più nella personalizzazione dei biglietti di auguri. Dedicare qualche minuto per scrivere "a mano" un pensiero da indirizzare ad una persona cara, è segno di un'attenzione all'altro, di cui abbiamo particolarmente bisogno in questo nostro tempo.

Ma, se non vi sentite sicuri, potete sempre seguire il corso di *Calligrafia natalizia!* Insomma, non manca molto alle prossime festività.

Con **VareseCorsi** non mancherete di stupire i vostri amici e i vostri famigliari e, soprattutto, vi sentirete meglio, condividendo con altri il piacere di stare insieme.

*Con i migliori Auguri.*

**Enzo R. Laforgia**  
Assessore alla Cultura del Comune di Varese



# HUB DI VARESE CORSI | VIA C. MAGGIORA, 10 LOC. CALCINATE DEL PESCE | VARESE

## PILATES DI COPPIA

Un allenamento di coppia che migliora la forza, flessibilità e connessione tra i partecipanti attraverso esercizi sinergici.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 10.30-11.15 **NAT1**

## WORKSHOP DI MODELLAZIONE ARGILLA AL TORNO PER GRANDI E PICCOLI!

Workshop di modellazione dell'argilla dove potrete sperimentare l'uso del tornio elettrico. Un'esperienza per adulti e bambini dai 6 anni combinando arte e spirito delle festività.

**Docente** Manuela Palmas

**Costo** 10€ iscrizione + 25€ di materiali

**Quando** Sabato 23/11/24 | 15.00-16.00 **NAT45**

Sabato 23/11/24 | 16.00-17.00 **NAT46**

Sabato 23/11/24 | 17.00-18.00 **NAT47**

Domenica 24/11/24 | 10.00-11.00 **NAT48**

Domenica 24/11/24 | 11.00-12.00 **NAT49**

Domenica 24/11/24 | 12.00-13.00 **NAT50**

## BALLI NATALIZI DI GRUPPO

Coreografie semplici e divertenti a ritmo di musiche natalizie. Un modo per tenersi in forma in allegria e gioia.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 11.30-12.15 **NAT2**

## FITNESS CHRISTMAS DANCE

Lezione di tonificazione con pesetti ed elastici abbinata a movimenti a ritmo di musica natalizia.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 17.30-18.15 **NAT3**

## PILATES CHRISTMAS

Il pilates Christmas unisce esercizi tonificanti e rilassanti, creando un'atmosfera festosa che promuove benessere e connessione durante le festività.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 18.30-19.15 **NAT4**

## NATALRICICLO

Laboratorio divertente per bambini, dove trasformano materiali di recupero in decorazioni natalizie, stimolando creatività e sostenibilità nel periodo festivo. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Neviana Mentasti **Costo** 15€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 15.00-17.00 **NAT25**

## CHRISTMAS TABATA WORKOUT

Un allenamento completo composto da esercizi ad alta intensità alternati a fasi brevi di recupero per migliorare la performance.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 11.00-11.45 **NAT6**

Domenica 15/12/24 | 11.00-11.45 **NAT12**

## CERAMICA: ALBERELLI E PALLINE DI NATALE

Laboratorio creativo per realizzare alberelli e palline di Natale in argilla, dove i partecipanti modellano e decorano, esprimendo la loro creatività festiva.

**Docente** Manuela Palmas

**Costo** 10€ iscrizione + 10€ di materiali

**Quando** Domenica 01/12/24 | 10.00-11.00 **NAT51**

Domenica 01/12/24 | 11.00-12.00 **NAT52**

Domenica 01/12/24 | 12.00-13.00 **NAT53**

Domenica 15/12/24 | 10.00-11.00 **NAT54**

Domenica 15/12/24 | 11.00-12.00 **NAT55**

Domenica 15/12/24 | 12.00-13.00 **NAT56**

## TOTAL BODY CHRISTMAS

Un workout funzionale con esercizi cardio, statici e dinamici che combina esercizi per tutto il corpo ispirato allo spirito festivo.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 10.00-10.45 **NAT5**

Domenica 15/12/24 | 10.00-10.45 **NAT11**

## IL PACCHETTO ROSSO

Laboratorio per bambini dai 4 ai 10 anni volto alla realizzazione di una scatola con addobbi natalizi con materiali e tecniche differenti.

**Docente** Carmela Bucca **Costo** 15€

**Quando** Sabato 07/12/24 | 14.00-16.00 **NAT65**

Sabato 07/12/24 | 16.00-18.00 **NAT66**

## LA NEVE DI NATALE IN ACQUERELLO

Laboratorio volto a realizzare un dipinto di neve con la tecnica dell'acquerello.

**Docente** Gabriele Tadini **Costo** 20€

**Quando** Sabato 14/12/24 | 16.30-18.30 **NAT18**

## FAI BRILLARE LA TAVOLA: CREIAMO IL CENTROTAVOLA NATALIZIO

Divertiamoci insieme a comporre il centrotavola per illuminare la tavola delle feste, con rami di abeti, conifere, candele e altri elementi naturali. Promosso da Nicora Garden.

**Docente** Katja Sosic

**Costo** 15€ iscrizione + 20€ di materiali

**Quando** Domenica 15/12/24 | 15.30-17.30 **NAT64**

## ARTE E FALCONERIA PER I PIÙ PICCOLI

Un laboratorio affascinante per i più piccoli dove si disegna Topolino Falconiere, immersi tra falchi, celebrando il rituale unico del battesimo del guanto. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Fabrizio Piazza **Costo** 15€

**Quando** Sabato 21/12/24 | 10.30-12.30 **NAT70**



# AULE E SALONE MOTTA PIAZZA MOTTA, 4 | VARESE

## CHRISTMAS TALES IN ENGLISH FOR KIDS

Laboratorio natalizio per bambini delle elementari che stimola l'apprendimento linguistico e la magia delle festività attraverso l'ascolto e la lettura.

**Docente** Nadia Guaiti **Costo** 10€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 16.00-17.00 **NAT41**  
Sabato 30/11/24 | 16.00-17.00 **NAT42**

## LABORATORIO SOSTENIBILE "COME TI TAGLIO UN LIBRO"

Riutilizzando materiale di recupero, adulti e bambini dai 6 anni si cimentano insieme nella realizzazione di un prodotto originale da portare a casa. Promosso da ReMida Varese.

**Docente** Bertaglia Paola - Sara Dalla Pozza **Costo** 15€  
**Quando** Sabato 23/11/24 | 14.30-16.30 **NAT67**

## LABORATORIO DI NATALE "IL PIU' BEL REGALO SEI TU!"

I regali di Natale? Li facciamo noi! Laboratorio creativo di manufatti, disegni, canzoni e poesie per bambini dai 5 agli 8 anni. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori e materiali riciclati (scatole di cartone, bottiglie plastica, elastici, nastri, stoffe).

**Docente** Cristina Barzi **Costo** 15€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 15.30-17.30 **NAT34**  
Sabato 30/11/24 | 15.30-17.30 **NAT35**  
Sabato 07/12/24 | 15.30-17.30 **NAT36**  
Domenica 14/12/24 | 15.30-17.30 **NAT37**  
Sabato 21/12/24 | 15.30-17.30 **NAT38**

## CALLIGRAFIA NATALIZIA: TRASFORMA LA TUA SCRITTURA IN ARTE

Workshop introduttivo alla calligrafia moderna a tema natalizio, ideale per principianti dai 12 anni. Con le brushpen, si realizzerà un biglietto di auguri personalizzato perfetto per le festività.

**Docente** Sabrina Verga **Costo** 20€

**Quando** Domenica 24/11/24 | 15.00-16.30 **NAT71**  
Sabato 30/11/24 | 15.00-16.30 **NAT72**

## CALENDARIO DELL'AVVENTO

Laboratorio creativo per bambini, dove realizzano un calendario dell'avvento personalizzato, pieno di sorprese, stimolando l'attesa e la magia del Natale. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 24/11/24 | 15.30-17.00 **NAT26**

## PALLA DI NEVE NATALIZIA CON BARATTOLO DI VETRO

Laboratorio creativo per realizzare palle di neve natalizie con barattoli di vetro, creando scene incantate da ammirare e regalare.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 24/11/24 | 17.30-19.00 **NAT31**

## GHIRLANDA FUORI PORTA

Laboratorio natalizio per creare ghirlande fuori porta con pino vero, utilizzando materiali festivi e personalizzati, per accogliere il Natale con stile.

**Docente** Michela Bertolotti

**Costo** 15€ iscrizione + 20€ di materiali

**Quando** Sabato 30/11/24 | 10.00-11.30 **NAT39**

## LABORATORIO SOSTENIBILE "CITTÀ INFINITA"

Un gioco dove con l'immaginazione è possibile creare di tutto! Su una grande moquette bambini (dai 4 ai 12 anni) e adulti insieme svilupperanno un progetto unico e attento all'ambiente. Promosso da ReMida Varese.

**Docente** Marco Quilici - Lorella Manzo **Costo** 15€

**Quando** Sabato 30/11/24 | 14.30-16.30 **NAT68**

## MUSICA E DANZE CHE GUARISCONO RESTITUENDO ARMONIA

Si esploreranno le tradizioni, i suoni del tamburo e la danza in un vagare tra le terre del Salento sino alle falde del Vesuvio.

**Docente** Paolo Melgiovanni - Silvia Laudisio **Costo** 15€

**Quando** Sabato 30/11/24 | 17.30-19.00 **NAT43**

## RISVEGLIO MUSCOLARE NATALIZIO

Una sessione di allenamento leggera per attivare corpo e mente, migliorando la mobilità e preparando i muscoli per l'attività.

**Docente** Kristian Macheda **Costo** 10€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 09.00-09.45 **NAT57**

## ALLENAMENTO A CIRCUITO - PREPARAZIONE AL NATALE

Una serie di esercizi ad alta intensità, alternando diverse attività per migliorare forza, resistenza e coordinazione in modo efficace.

**Docente** Kristian Macheda **Costo** 10€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 10.00-10.45 **NAT58**

## LAVORETTI DI NATALE "VOLPI E STELLE"

Laboratorio creativo per bambini, dove realizzano splendide volpine e stelle di Natale con la lana, sviluppando abilità manuali e divertendosi insieme aspettando il Natale.

**Docente** Maura Carcano - Agar Minella **Costo** 35€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 10.30-12.00 **NAT21**

Domenica 01/12/24 | 15.00-16.30 **NAT22**

## CAMMINATA METABOLICA DI NATALE

Un allenamento che combina movimento aerobico e resistenza, attivando muscoli superiori e inferiori per un'efficace tonificazione. Ogni partecipante dovrà munirsi di bastoncini da camminata.

**Docente** Kristian Macheda **Costo** 10€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 11.00-11.45 **NAT59**

BAMBINI

BAMBINI E ADULTI

BAMBINI

BAMBINI E ADULTI

BAMBINI

ADULTI

ADULTI

BAMBINI E ADULTI

ADULTI

ADULTI

BAMBINI

ADULTI



# AULE E SALONE MOTTA PIAZZA MOTTA, 4 | VARESE

## DECORI PER ALBERO DI NATALE

Laboratorio creativo per bambini, dove realizzano decorazioni per l'albero di Natale, utilizzando materiali colorati e divertendosi a creare insieme. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 01/12/24 | 15.30-17.00 **NAT27**

## PILATES CHRISTMAS

Il pilates Christmas unisce esercizi tonificanti e rilassanti, creando un'atmosfera festiva che promuove benessere e connessione durante le festività.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 07/12/24 | 18.30-19.15 **NAT10**

Sabato 21/12/24 | 18.30-19.15 **NAT16**

## LA NEVE DI NATALE IN ACQUERELLO

Laboratorio volto a realizzare un dipinto di neve con la tecnica dell'acquerello.

**Docente** Gabriele Tadini **Costo** 20€

**Quando** Sabato 07/12/24 | 16.30-18.30 **NAT17**

## PILATES DI COPPIA

Un allenamento di coppia che migliora la forza, flessibilità e connessione tra i partecipanti attraverso esercizi sinergici.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 07/12/24 | 10.30-11.15 **NAT7**

## BALLI NATALIZI DI GRUPPO

Coreografie semplici e divertenti a ritmo di musiche natalizie. Un modo per tenersi in forma in allegria e gioia.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 07/12/24 | 11.30-12.15 **NAT8**

## BORSA IN FELTRO CON PERSONALIZZAZIONE RENNA

Laboratorio per bambini per creare borse in feltro personalizzate con simpatiche renne, stimolando la creatività e rendendo uniche le loro opere. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 08/12/24 | 15.30-17.00 **NAT28**

## LANTERNE NATALIZIE CON BARATTOLI DI VETRO

Laboratorio per creare lanterne natalizie con barattoli di vetro, decorandole con materiali festivi, illuminando l'atmosfera delle feste.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 08/12/24 | 17.30-19.00 **NAT32**

## BALLO 'NGOPP 'O TAMMURRO

Si esploreranno le tradizioni, i suoni del tamburo e la danza in un vagare tra le terre del Salento sino alle falde del Vesuvio.

**Docente** Paolo Melgiovanni - Silvia Laudisio **Costo** 15€

**Quando** Sabato 14/12/24 | 17.30-19.00 **NAT44**

## CENTROTAVOLA NATALIZIO

Laboratorio per creare centrotavola natalizi duraturi con pino vero e verdi misti, aggiungendo decorazioni festive per un'atmosfera accogliente e raffinata.

**Docente** Michela Bertolotti

**Costo** 15€ iscrizione + 20€ di materiali

**Quando** Sabato 14/12/24 | 10.00-11.30 **NAT40**

## LABORATORIO DI INVENZIONE CREATIVA "TEATRO KAMISHI - BAJ I GENERALI DI PACE"

Laboratorio di collage teatrale, sul tema della pace giocando con i generali di Enrico Baj. Il laboratorio è adatto per bambini e adulti.

**Docente** Chicco & Betty Colombo **Costo** 15€

**Quando** Sabato 14/12/24 | 15.00-17.00 **NAT19**

## SACCHETTO REGALO E BIGLIETTO POP UP AUGURI

Laboratorio per bambini per realizzare sacchetti regalo decorativi e biglietti pop-up, unendo creatività e sorprese, perfetti per festeggiare ogni occasione. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 15/12/24 | 15.30-17.00 **NAT29**

## TOTAL BODY CHRISTMAS

Un workout funzionale con esercizi cardio, statici e dinamici che combina esercizi per tutto il corpo ispirato allo spirito festivo.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 21/12/24 | 10.00-10.45 **NAT13**

## CHRISTMAS TABATA WORKOUT

Un allenamento completo composto da esercizi ad alta intensità alternati a fasi brevi di recupero per migliorare la performance.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 21/12/24 | 11.00-11.45 **NAT14**

## FITNESS CHRISTMAS DANCE

Lezione di tonificazione con pesetti ed elastici abbinata a movimenti a ritmo di musica natalizia.

**Docente** Alba Francesca **Costo** 10€

**Quando** Sabato 21/12/24 | 17.30-18.15 **NAT15**

Sabato 07/12/24 | 17.30-18.15 **NAT9**

BAMBINI

ADULTI

ADULTI

ADULTI

ADULTI

BAMBINI

ADULTI

ADULTI

ADULTI

BAMBINI E ADULTI

BAMBINI

ADULTI

ADULTI



# AULE E SALONE MOTTA PIAZZA MOTTA, 4 | VARESE

## GHIRLANDE DI NATALE

Laboratorio creativo per realizzare ghirlande di Natale, utilizzando materiali naturali e decorazioni personalizzate.

**Docente** Maura Carcano - Agar Minella **Costo** 45€

**Quando** Domenica 22/12/24 | 10.30-12.00 **NAT23**  
Domenica 22/12/24 | 15.00-16.30 **NAT24**

## SPETTACOLO TEATRALE "E VENNE IN FIN NATALE"

Natale è l'occasione giusta per farsi raccontare storie... storie magiche sotto l'albero, storie innevate, storie impacchettate e rivelate... narrate, mostrate e animate!

**Docente** Chicco & Betty Colombo **Costo** 10€

**Quando** Domenica 22/12/24 | 15.30-16.30 **NAT20**

## CENTROTAVOLA DI NATALE

Laboratorio per bambini per creare centrotavola natalizi, utilizzando materiali festivi e colori vivaci, rendendo ogni tavola magica e accogliente. Ogni bambino dovrà portare il suo astuccio con forbici, matite e colori.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 22/12/24 | 15.30-17.00 **NAT30**

## CENTROTAVOLA DI NATALE

Laboratorio per realizzare eleganti centrotavola natalizi, combinando elementi naturali e decorazioni raffinate, creando atmosfere festive e sofisticate.

**Docente** Paola Visco **Costo** 15€

**Quando** Domenica 22/12/24 | 17.30-19.00 **NAT33**

## SPECIAL

### GLI ANTIPASTI DI NATALE

Laboratorio in cui si imparano ricette semplici e tecniche per deliziosi aperitivi natalizi.

**Docente** Marco Dossi **Costo** 35€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 10.00-12.00 **NAT60**

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti 7 | Varese

### I SECONDI DI NATALE

Laboratorio di cucina per adulti, dedicato alla preparazione di secondi piatti natalizi, unendo tradizione e creatività per un menu festivo speciale.

**Docente** Marco Dossi **Costo** 35€

**Quando** Sabato 30/11/24 | 10.00-12.00 **NAT62**

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti 7 | Varese

### I BISCOTTI DI NATALE E LE LORO CREME

Laboratorio di cucina per bambini, dove si preparano biscotti di Natale e deliziose creme, stimolando creatività e divertimento gastronomico durante le festività.

**Docente** Marco Dossi **Costo** 35€

**Quando** Sabato 23/11/24 | 14.30-16.30 **NAT61**

Sabato 30/11/24 | 14.30-16.30 **NAT63**

**Dove** Love In The Kitchen | Via S. Piatti 7 | Varese

### LABORATORIO DI NATALE ALL'OSSERVATORIO

Visita didattica, osservazione del Sole e laboratorio di pittura pianeti su sfere di polistirolo, per bambini. I genitori nell'attesa possono visitare l'Osservatorio al costo di 5€ (da pagare in loco).

**Docente** Luca Buzzi **Costo** 15€

**Quando** Domenica 15/12/24 | 10.30-12.00 **NAT69**

**Dove** Osservatorio Astronomico GV Schiaparelli  
Via Al Belvedere, snc | Località Campo dei Fiori

## ISCRIZIONI AI LABORATORI E WORKSHOP

Le iscrizioni potranno essere fatte online sul portale [www.varese-corsi.it](http://www.varese-corsi.it)

Oppure **presso la segreteria in Piazza Motta, 4 (Varese) o all'Hub Varese Corsi in Via C. Maggiora, 10**

(Località Calcinatè del Pesce, Varese), fino a 30 minuti prima dall'inizio dei laboratori e dei workshop, salvo esaurimento posti.

## CONTATTI

### HUB VARESE CORSI

Via C. Maggiora, 10 – Loc. Calcinatè del Pesce (Varese)

Orari di apertura al pubblico:

lunedì - venerdì 08:30-12:30 | 14:00-18:00

### SEGRETERIA

Piazza Motta, 4 – Varese

Orari di apertura al pubblico:

lunedì - venerdì 09.00-14.00 | 15.00-18.00

Telefono 338 673 1044

[info@varese-corsi.it](mailto:info@varese-corsi.it)



## SEGUICI SUI SOCIAL!

@varesecorsiofficial

@varesecorsi.official

@Varese Corsi

