

## PROGRAMMAZIONE CAM GENNAIO MARZO 2021

### ATTIVITA' ON LINE

LUNEDÌ	
Ginnastica Dolce	09:00/10:00
Chitarra Avanzato	10:00/11:00
I Consigli Informatici di Bea	10:00/11:00
Storia dell'arte	11:00/13:00
Chitarra base	11:00/12:00
Yoga	12:00/13:00
Letteratura africana	15:00/16:30
Ginnastica Dolce	15.00/16:00
Tecniche di Libertà Emotiva	16:30/17:30
Ginnastica antalgica	17:00/18:00
Smartphone	17:30/18:30
Vocal Coach	18:00/19:00
Tecniche di Restauro	18:30/19:30
Hatha Yoga	19:00/20:00
MARTEDÌ	
QI- Gong	09:00/10:00
Laboratorio di Teatro Persona	10:00/12:00
Ginnastica Dolce	10:00/11:00
Italiano per Stranieri	10:00/11:00
Virtu-Ale	11:15/12:15
Spagnolo Base	12:00/13:00
Spagnolo Intermedio	14:00/15:00
Tai-chi Base	14:30/15:30
Il Potere Della Tua Voce	15:30/16:30
Tai-chi Intermedio	15:30/16:30
Tai-chi Avanzato	16:30/17:30
Laboratorio Didattico di musicalità bambini	17:00/18:00
Yoga	17:30/18:30
Zumba con Antonella	17:30/18:30
Meditazione e Tecniche Antistress	18:00/19:00
Rubrica Cinematografica	18:30/19:30
Zumba	18:30/19:30
MERCOLEDÌ	
Canto Adulti	09:30/10:30
Corso di Scrittura Creativa	10.30/11:30
Tai chi base	10:30/11:30
Tai chi intermedio	11:30/12:30
Smartphone	10:30/12:30
QI- Gong	12:00/13:00
Laboratorio "Scambio di Cucina"	13:00/14:00
Inglese base	15:30/16:30
Inglese avanzato	16:30/17:30
Ginnastica Dolce	17:00/18:00
Yoga bimbi con Maria	17:00/18:00
Danza Creativa	17:30/18:30
Il Quizzettone!	18:00/19:00
Difesa personale	18:00/19:00
Pilates	18:30/19:30

GIOVEDÌ	
Qi- Gong Slow-training	09:00/10:00
Yoga	10:00/11:00
Ginnastica antalgica	10:00/11:00
Ginnastica antalgica	11:00/12:00
Francese Base	10:30/11:30
Fondamenti di Disegno e Tecniche Pittoriche	11:00/12:00
Francese Avanzato	11:30/12:30
Yoga	12:30/13:30
Spagnolo	14:30/15:30
Gruppo di Lettura	15:00/17:00
Disegno	15:30/17:30
Ginnastica Dolce	16:30/17:30
Total Body	17:00/18:00
Pilates	18:00/19:00
Fotografia	17:00/18:00
Monografie Calciatori	17.30/18.30
Dimagrando	18.30/19.30
Qi Gong	18.30/19.30
VENERDÌ	
Yoga	09:00/10:00
Inglese Base	09:00/10:00
Inglese Intermedio	10:00/11:00
inglese Avanzato- Conversation	11:00/12:00
Yoga Io e Te	10:00/11:00
Ginnastica Dolce	10:00/11:00
Riciclo Creativo	11:00/13:00
Yoga	12:30/13:30
Lab. Narrazione	14:30/16:30
Tonificazione	16.30/17.30
Facciamoci un Tè	17:00/18:00
Lecture Creative (Bimbi 3-6 anni)	17:30/18:30
Zumba	18:30/19:30
Storia dell'arte	18:30/20:00
SABATO	
Laboratorio di Canto Bambini ed Espressività Corporea	10:00/11:00
Hatha Yoga	10:30/11:30
Ginnastica dolce con Attrezzi	11:00/12:00