

CAM MARTESANA

NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione della sede ristrutturata, con eventuali cambi di orari e giorni

Lunedì

STRETCHING MUSCOLARE
PILATES
LIBERA E DANZA



9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00

Martedì

*RISVEGLIO MUSCOLARE
*GINNASTICA DOLCE
*TOTAL BODY



9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00

*GINNASTICA POSTURALE
*TONIFICAZIONE

14:00/15:00
15:00/16:00

Giovedì

STRETCHING MUSCOLARE
PILATES
LIBERA E DANZA

9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00

*BENESSERE IN MOVIMENTO
*GINNASTICA ANTALGICA
*GYM MUSIC

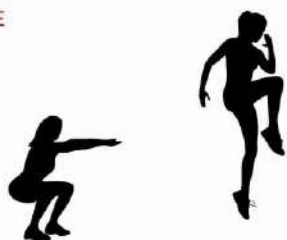


15:00/16:00
16:00/17:00
17:00/18:00

Venerdì

*RISVEGLIO MUSCOLARE
*GINNASTICA DOLCE
*BALLIAMO INSIEME

9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00



ISCRIZIONI

I CORSI CAM SONO GRATUITI PER L'UTENZA. VERRA' DATA PRIORITA' AI RESIDENTI IN MUNICIPIO 2 E IN UN SECONDO MOMENTO AI FUORI ZONA, PREVIA VERIFICA DEI POSTI DISPONIBILI.

PUÒ ESSERE DELEGATA ALTRA PERSONA ALLA COMPILAZIONE DEL MODULO DI ISCRIZIONE AI CORSI.

ISCRIZIONI *Online*

DAL 26 SETTEMBRE 2022 ORE 9:30

SARÀ POSSIBILE INVIARE UNA SOLA MAIL PER OGNI SINGOLA ISCRIZIONE. COLORO CHE SI ISCRIVONO ON-LINE DOVRANNO INVIARE IL MODULO RELATIVO AL CORSO PRESCELTO COMPILATO IN TUTTE LE SUE PARTI.

SARÀ OBBLIGATORIO **INSERIRE NELL'OGGETTO DELL'EMAIL:**
CAM, CORSO SCELTO, COGNOME E NOME

I MODULI DI ISCRIZIONE SONO SCARICABILI DAL SITO DEL MUNICIPIO 2 **WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2**

PER LE ISCRIZIONI AI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE INVIARE IL MODULO OPPORTUNAMENTE COMPILATO E FIRMATO ALL'INDIRIZZO E-MAIL
CAMZARA@GMAIL.COM

PER LE ISCRIZIONI A CASCINA TURRO, CAM CATTABREGA ANFITEATRO MARTESANA, INVIARE IL MODULO OPPORTUNAMENTE COMPILATO E FIRMATO ALL'INDIRIZZO E-MAIL
CAMPADOVA@GMAIL.COM

**ISCRIZIONI TELEFONICHE E IN PRESENZA
A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE**



PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88462825

PER I CORSI DI CASCINA TURRO-CAM CATTABREGA-ANFITEATRO MARTESANA
LUNEDÌ' GIOVEDÌ' VENERDÌ'
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88458208



MUNICIPIO 2



nell'ambito delle attività programmate per i
Centri di Aggregazione Multifunzionali
ed in collaborazione con
Le Macchine Celibi soc.coop.

organizza

ATTIVITA' E CORSI GRATUITI PER IL TEMPO LIBERO

INIZIO CORSI CAM DAL 10 OTTOBRE 2022

SEDI CAM MUNICIPIO 2

CAM ZARA, Viale Zara 100
MM3-ZARA,MM5-MARCHE,TRAM 5-7

CAM PADOVA, Via Padova 118
MM 2- UDINE/CIMIANO, BUS 56 - 53 (non ancora attivo)

CAM CATTABREGA, Via Trasimeno 49
MM 2-CRESCENZAGO, BUS 53 - 56
(DIREZIONE QUARTIERE ADRIANO)

ANFITEATRO MARTESANA, Parco Martiri della Libertà
MM1 -TURRO, BUS 4

CASCINA TURRO, Piazzale Governo Provvisorio 9
MM1 - TURRO

CAM SANT'UGUZZONE, Via Sant' Uguzzone 8
MM1 SESTO S. GIOVANNI

**I moduli di iscrizione sono disponibili sul
sito del Municipio 2, indicato nella barra rossa.**

comune.milano.it/municipio2

NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione con eventuali cambi di orari e giorni

CAM ZARA

LUNEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE
GINNASTICA ANTALGICA
GINNASTICA DOLCE
BENESSERE IN MOVIMENTO
INGLESE BASE
INGLESE INTERMEDIO
INGLESE CONVERSAZIONE
SPAGNOLO BASE
TABLET E SMARTPHONE
PC BASE
PC AVANZATO
TAI CHI



hello
hello

9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00
12:00/13:00
14:00/15:00
15:00/16:00
16:00/17:00
17:00/18:00
14:30/15:30
15:30/16:30
16:30/17:30
17:45/18:45

MARTEDÌ

*RISVEGLIO MUSCOLARE
*YOGA liv 1
*YOGA e rilassamento
GINNASTICA DOLCE
PILATES



9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00
16:30/17:30
17:30/18:30

MERCOLEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE
GINNASTICA ANTALGICA
GINNASTICA DOLCE
BENESSERE IN MOVIMENTO
CUCITO CREATIVO
*ACQUERELLO TECNICA BASE
*ACQUERELLO TECNICA AVANZATA
SCRITTURA CREATIVA

GIOVEDÌ

GINNASTICA DOLCE
PILATES



16:30/17:30
17:30/18:30

VENERDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE
YOGA LIV 1
YOGA E RILASSAMENTO
ACQUERELLO TECNICA BASE
ACQUERELLO TECNICA AVANZATA

9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00
9:30/11:00
11:10/12:30

CAM SANT' UGUZZONE

MARTEDÌ

SPAGNOLO B.
SPAGNOLO AV.TO
TABLET E SMARTPHONE
PC BASE
TAI CHI



10:00/11:00
11:00/12:00
15:00/16:00
16:00/17:00
17:00/18:00

MERCOLEDÌ

INGLESE BASE
INGLESE INTERMEDIO
INGLESE CONVERSAZIONE

hello

9:30/10:30
10:30/11:30
11:30/12:30

GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO
ACQUERELLO BASE
CHITARRA BASE
CHITARRA AV.TO



9:00/11:00
11:00/12:30
16:00/17:00
17:00/18:00

CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA
PILATES
PILATES

9:30/10:30
10:30/11:30
11:30/12:30

MERCOLEDÌ

GYN-YOGA
YOGA PER GLI OCCHI
YOGA



9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00

VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA
PILATES
PILATES



9:30/10:30
10:30/11:30
11:30/12:30

CAM TURRO

LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE
SPAGNOLO AVANZATO
BIGIOTTERIA

9:30/10:30
10:30/11:30
14:00/16:00

MARTEDÌ

INGLESE BASE
INGLESE INTERMEDIO
ITALIANO L2
*CORSO DI DECORAZIONE



9:30/10:30
10:30/11:30
11:30/12:30
14:00/16:00

*TAI CHI
*TABLET E SMARTPHONE
*PC AVANZATO

9:00/10:00
10:00/11:00
11:00/12:00

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO
ACQUERELLO BASE
DIALETTO MILANESE

9:00/11:00
11:00/12:30
15:00/17:00

GIOVEDÌ

*SPAGNOLO BASE
*SPAGNOLO intermedio
*CUCITO CREATIVO
RISVEGLIO MUSCOLARE
STRETCHING E YOGA
SCRITTURA CREATIVA
YOGARTE-ZENTANGLE



9:30/10:30
10:30/11:30
9:30/12:30
9:30/10:30
10:30/12:00
14:00/16:00
14:45/16:00

PER INFORMAZIONI
CORSI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

LUNEDÌ' MERCOLEDÌ' VENERDÌ'
dalle 9:30 alle 12:30
Tel. 0288462825

PER INFORMAZIONI
CORSI CASCINA TURRO, ANFITEATRO MARTESANA E
CASCINA CATTABREGA

LUNEDÌ' GIOVEDÌ' VENERDÌ'
dalle 9:30 alle 12:30
Tel. 0288458208