

# CAM MARTESANA

## LUNEDI'

BENESSERE IN MOVIMENTO	15:00/16:00
TONIFICAZIONE	16:15/17:15
GYM MUSIC	17:30/18:30

## MARTEDI'

*RISVEGLIO MUSCOLARE	9:00/10:00
*GINNASTICA ANTALGICA	10:15/11:15
*GINNASTICA DOLCE	11:30/12:30
TOTAL BODY	13:00/14:00
STRETCHING POSTURALE	14:15/15:15
GINNASTICA DOLCE	15:30/16:30

## GIOVEDI'

BENESSERE IN MOVIMENTO	15:00/16:00
TONIFICAZIONE	16:15/17:15
GYM MUSIC	17:30/18:30

## VENERDI'

*RISVEGLIO MUSCOLARE	9:00/10:00
*GINNASTICA ANTALGICA	10:15/11:15
*GINNASTICA DOLCE	11:30/12:30

**\*Corsi attivati l'11 Ottobre**

## 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.

PUO' ESSERE DELEGATA ALTRA PERSONA ALLA COMPILAZIONE DEL MODULO.

PER INFORMAZIONI E **ISCRIZIONI ON LINE**

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, COGNOME, NOME E CORSO SCELTO.**

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

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

### ISCRIZIONI TELEFONICHE PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

**DA MARTEDI' 11 GENNAIO**  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88462825

### PER I CORSI DI CASCINA TURRO-CAM CATTABREGA- ANFITEATRO MARTESANA

**DA LUNEDI' 10 GENNAIO**  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88458208

**LE ATTIVITA' SI SVOLGERANNO NEL RISPETTO  
DELLE NORMATIVE COVID-19  
CON OBBLIGO DI GREEN PASS RAFFORZATO**



## 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  
OTTOBRE-NOVEMBRE 2021**

### 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 (attualmente in fase di ristrutturazione)

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

**ANFITEATRO MARTESANA, Parco Martiri della Liberta'**  
MM 1 -TURRO, BUS 4

**CASCINA TURRO, Piazzale Governo Provvisorio 9**  
MM 1 - TURRO

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

E' possibile scaricare il programma dal sito del Comune di Milano, entrando nella pagina del Municipio 2 (in basso a sinistra) e cliccando sul collegamento "Centri di Aggregazione Multifunzionali"  
Per ulteriori informazioni: Comune di Milano Municipio 2, segreteria dei servizi CAM

L'Assessore alle Politiche sociali -  
Sanità - Rapporto con CAM e CSRC -  
Disabilità e CDD - Volontariato -  
Mobilità  
**Donatella Ronchi**

Il Presidente del Municipio 2  
**Simone Locatelli**

**comune.milano.it/municipio2**

## CAM ZARA

### LUNEDÌ

*RISVEGLIO MUSCOLARE	8:50/9:50
*GINNASTICA ANTALGICA	9:55/10:55
*GINNASTICA DOLCE	11:00/11:55
*MOVIMENTI DOLCI	12:05/13:05
INGLESE BASE	14:00/15:00
INGLESE INTERMEDIO	15:05/16:05
SPAGNOLO BASE	16:10/17:10
INGLESE CONVERSAZIONE	17:20/18:20
TABLET E SMARTPHONE	14:30/15:30
PC BASE	15:35/16:35
PC AVANZATO	16:40/17:40

### MARTEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE	9:00/10:00
YOGA	10:05/11:05
YOGA	11:10/12:10
GINNASTICA DOLCE	16:30/17:30
PILATES	17:35/18:35

### MERCOLEDÌ

*RISVEGLIO MUSCOLARE	8:50/9:50
*GINNASTICA ANTALGICA	9:55/10:55
*GINNASTICA DOLCE	11:00/12:00
*MOVIMENTI DOLCI	12:05/13:05
CUCITO CREATIVO	9:30/12:30
SCRITTURA CREATIVA	13:45/15:45
ACQUERELLO TECNICA BASE	9:30/11:00
ACQUERELLO TECNICA AVANZATA	11:15/12:45

### GIOVEDÌ

GINNASTICA DOLCE	16:30/17:30
PILATES	17:35/18:35

### VENERDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE	9:00/10:00
YOGA LIV 1	10:05/11:05
YOGA E RILASSAMENTO	11:10/12:10
*ACQUERELLO TECNICA BASE	9:30/11:00
*ACQUERELLO TECNICA AVANZATA	11:15/12:45

\*Corsi attivati l'11 Ottobre

## CAM SANT' UGUZZONE

### MARTEDÌ

COSMESI NATURALE	9:30/12:30
SPAGNOLO B.	9:45/10:45
SPAGNOLO AV.TO	11:00/12:00
TABLET E SMARTPHONE	14:00/15:00
PC BASE	15:10/16:10
PC AVANZATO	16:20/17:20
TAI CHI	17:30/18:30

### MERCOLEDÌ

INGLESE BASE	9:10/10:10
INGLESE INTERMEDIO	10:20/11:20
INGLESE CONVERSAZIONE	11:30/12:30

### GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO	9:00/10:45
ACQUERELLO BASE	11:00/12:45
CHITARRA BASE	15:00/16:00
CHITARRA AV.TO	16:10/17:10
MUSICA D'INSIEME	17:20/18:20

## CAM CATTABREGA

### MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:15/10:15
PILATES	10:30/11:30
PILATES	11:45/12:45

### MERCOLEDÌ

YOGA	9:30/10:30
YOGA PER GLI OCCHI	10:45/11:45

### VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:15/10:15
PILATES	10:30/11:30
PILATES	11:45/12:45

## CAM TURRO

### LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	9:30/10:30
SPAGNOLO AVANZATO	10:35/11:35
BIGIOTTERIA	14:00/16:00

### MARTEDÌ

INGLESE BASE	9:30/10:30
INGLESE INTERMEDIO	10:35/11:35
ITALIANO L2	11:40/12:40
DECOUPAGE	14:00/16:00

### MERCOLEDÌ

TABLET E SMARTPHONE	9:15/10:15
PC BASE	10:20/11:20
PC AVANZATO	11:25/12:25
TECNICA DEL DISEGNO	8:45/10:45
ACQUERELLO BASE	10:50/12:50
DIALETTO MILANESE	15:00/17:00

### GIOVEDÌ

*DECORAZIONI FLOREALI	9:30/12:30
SPAGNOLO BASE	9:30/10:30
SPAGNOLO AVANZATO	10:35/11:35
RISVEGLIO MUSCOLARE	9:45/10:45
STRETCHING E YOGA	11:00/12:00
SCRITTURA CREATIVA	14:00/16:00

### VENERDÌ

*CUCITO CREATIVO	9:30/12:30
------------------	------------

\*Corsi attivati l'11 Ottobre

PER INFORMAZIONI  
CORSI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE  
**MARTEDI' MERCOLEDI' VENERDI'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288462825

PER INFORMAZIONI  
CORSI CASCINA TURRO, ANFITEATRO MARTESANA E  
CASCINA CATTABREGA  
**LUNEDI' GIOVEDI' VENERDI'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288458208