

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

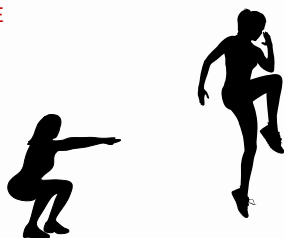


15:30/16:30
16:30/17:30
17:30/18:30

Venerdì

*RISVEGLIO MUSCOLARE
*GINNASTICA DOLCE
*BALLIAMO INSIEME

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



ISCRIZIONI Online

e-mail: cam.csrc@gmail.com

SARÀ POSSIBILE INVIARE UNA MAIL PER CHIEDERE L'ISCRIZIONE AI CORSI. 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: SEDE CAM, CORSO SCELTO, COGNOME, NOME, TELEFONO.

I MODULI DI ISCRIZIONE SONO SCARICABILI DAL SITO DEL MUNICIPIO 2

WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2

NELLA SEZIONE: IN EVIDENZA – BOTTONE GIALLO CORSI CAM 2022/2023 (TUTTE LE SEDI)

ISCRIZIONI IN PRESENZA

PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE
SEGRETERIA: VIALE ZARA 100

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

PER I CORSI DI CASCINA TURRO-CAM CATTABREGA- ANFITEATRO MARTESANA
SEGRETERIA:
PIAZZALE GOVERNO PROVVISORIO 9

LUNEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88458208

CORSI TENUTI DA VOLONTARI
PATCHWORK
LUNEDÌ 9:30/12:00 VIALE ZARA 100
MINDFULNESS
LUNEDÌ 15:30/17:00 ON LINE: ZOOM
SPAZIO-CREATIVO
LUNEDÌ 9:30/12:30 VIALE ZARA 100



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**

ANNO 2023

PROGRAMMA AGGIORNATO AL MESE DI MARZO

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
MM 1 -TURRO, BUS 44

CASCINA TURRO, Piazzale Governo Provvisorio 9
MM 1 - TURRO

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

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 9:00/10:00
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00
INGLESE BASE 14:00/15:00
INGLESE INTERMEDIO 15:00/16:00
INGLESE CONVERSAZIONE 16:00/17:00
SPAGNOLO BASE 17:00/18:00
TABLET E SMARTPHONE 14:30/15:30
PC BASE 15:30/16:30
PC AVANZATO 16:30/17:30
TAI CHI 17:45/18:45



hello

MARTEDÌ

*RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00
*YOGA liv 1 10:00/11:00
*YOGA e rilassamento 11:00/12:00
GINNASTICA DOLCE 16:30/17:30
PILATES 17:30/18:30



MERCOLEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00
CUCITO CREATIVO 9:30/12:30
*ACQUERELLO TECNICA BASE 9:30/11:00
*ACQUERELLO TECNICA AVANZATA 11:00/12:30
SCRITTURA CREATIVA 16:30/18:30

GIOVEDÌ

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



VENERDÌ

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

CAM SANT'UGUZZONE

MARTEDÌ

SPAGNOLO B. 10:00/11:00
SPAGNOLO AV.TO 11:00/12:00
TABLET E SMARTPHONE 15:00/16:00
PC BASE 16:00/17:00
TAI CHI 17:00/18:00



MERCOLEDÌ

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

hello

GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO 9:00/11:00
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30
CHITARRA BASE 16:00/17:00
CHITARRA AV.TO 17:00/18:00



CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

GYN-YOGA 9:00/10:00
YOGA PER GLI OCCHI 10:00/11:00
YOGA 11:00/12:00



VENERDÌ

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



CAM TURRO

LUNEDÌ

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

MARTEDÌ

INGLESE BASE 9:30/10:30
INGLESE INTERMEDIO 10:30/11:30
INGLESE BASE L2 11:30/12:30
*CORSO DI DECORAZIONE 14:00/16:00



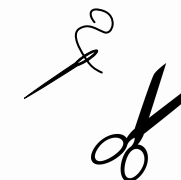
*TAI CHI 9:00/10:00
*TABLET E SMARTPHONE 10:00/11:00
*PC AVANZATO 11:00/12:00

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO 9:00/11:00
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30
DIALETTO MILANESE 15:00/17:00

GIOVEDÌ

*SPAGNOLO BASE 9:30/10:30
*SPAGNOLO intermedio 10:30/11:30
*CUCITO CREATIVO 9:30/12:30
RISVEGLIO MUSCOLARE 9:30/10:30
STRETCHING E YOGA 10:30/12:00
SCRITTURA CREATIVA 14:00/16:00
YOGARTE-ZENTANGLE 14:30/15:45



PER INFORMAZIONI
CORSI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

LUNEDÌ' MERCOLEDÌ' VENERDÌ'
dalle 9:30 alle 12:30
Tel. 0288462825
Sede segreteria: viale Zara 100

PER INFORMAZIONI
CORSI CASCINA TURRO, ANFITEATRO MARTESANA E
CASCINA CATTABREGA

LUNEDÌ' GIOVEDÌ' VENERDÌ'
dalle 9:30 alle 12:30
Tel. 0288458208
Sede segreteria piazzale Governo Provvisorio 9