

CAM MARTESANA

LUNEDÌ

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

MARTEDÌ

*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

GIOVEDÌ

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

VENERDÌ

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

*Corsi attivati l'11 Ottobre

REGOLAMENTO ISCRIZIONI

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

TUTTE LE RICHIESTE E I MODULI CHE PERVERRANNO VIA MAIL IN GIORNI E ORARI DIVERSI DA QUELLI DEFINITI, NON VERRANNO TENUTI IN CONSIDERAZIONE.

PUÒ ESSERE DELEGATA ALTRA PERSONA (PURCHÉ NON SIA IN POSSESSO DI ULTERIORI DELEGHE).

IN QUESTA PRIMA FASE SARA' POSSIBILE ISCRIVERSI SOLO AD UN CORSO MOTORIO E UNO NON MOTORIO.

E' SOTTINTESO CHE, COLORO I QUALI STANNO FREQUENTANDO I CORSI CAM PARTITI AD OTTOBRE, NON POTRANNO ISCRIVERSI AD UN SECONDO CORSO MA DOVRANNO ATTENDERE LA NOSTRA COMUNICAZIONE SULLA POSSIBILITÀ DI FREQUENTARE ULTERIORI CORSI, IN BASE AI POSTI LIBERI RIMASTI.

ISCRIZIONI ON LINE

CASCINA TURRO LUNEDÌ 15 NOVEMBRE DALLE ORE 9:30 ALLE ORE 12:30

CAM ZARA MARTEDÌ 16 NOVEMBRE DALLE ORE 9:30 ALLE ORE 12:30

CAM SANT'UGUZZONE MERCOLEDÌ 17 NOVEMBRE DALLE ORE 9:30 ALLE ORE 12:30

CAM CATTABREGA E ANFITEATRO MARTESANA

GIOVEDÌ 18 NOVEMBRE DALLE ORE 9:30 ALLE ORE 12:30

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, 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 ZARA.CAMUNICIPIO2@GMAIL.COM

PER LE ISCRIZIONI A CASCINA TURRO, CAM CATTABREGA E ANFITEATRO MARTESANA, INVIARE IL MODULO OPPORTUNAMENTE COMPILATO E FIRMATO ALL'INDIRIZZO E-MAIL PADOVA.CAMUNICIPIO2@GMAIL.COM

ISCRIZIONI TELEFONICHE

PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

DA VENERDÌ 19 NOVEMBRE

DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88462825

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

DA VENERDÌ 19 NOVEMBRE

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**



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 Libertà
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, segreterie 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

NUOVE ATTIVITA' DA LUNEDI' 22 NOVEMBRE

CAM ZARA

LUNEDI'

*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

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

*RISVEGLIO MUSCOLARE	8:50/9:50
*GINNASTICA ANTALGICA	9:55/10:55
*GINNASTICA DOLCE	11:00/12:00
*MOVIMENTI DOLCI	12:05/13:05
SCRITTURA CREATIVA	15:00/17:00
ACQUERELLO TECNICA BASE	9:30/11:00
ACQUERELLO TECNICA AVANZATA	11:15/12:45

GIOVEDI'

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

VENERDI'

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

MARTEDI'

COSMESI NATURALE	9:30/12:30
SPAGNOLO BASE	9:45/10:45
SPAGNOLO AVANZATO	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

MERCOLEDI'

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

GIOVEDI'

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

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

YOGA	9:30/10:30
YOGA E RILASSAMENTO	10:45/11:45

VENERDI'

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

CAM TURRO

LUNEDI'

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

MARTEDI'

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

MERCOLEDI'

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

GIOVEDI'

*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

VENERDI'

*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