

C.A.M.

Centri Aggregativi Multifunzionali

PROGRAMMA 2023-2024



I **C.A.M. del Municipio 1** tornano per offrirti una ricca e variegata programmazione, permettendoti di seguire - in presenza e online - attività motorie, culturali, di svago e diversi momenti di socializzazione. I corsi, organizzati da **Aldia Cooperativa Sociale**, sono rivolti a tutta la famiglia e potranno essere frequentati liberamente e gratuitamente.

C.A.M. Garibaldi

Storia dell'arte

Lunedì: ore 10:30-12:30

Passi di tango

Lunedì: ore 13:00-15:00

Ballo liscio e animazione

Lunedì: ore 14:00-17:30

Zumba

Lunedì: ore 17:30-18:30; 18:30-19:30

Il piacere di disegnare

Lunedì: ore 15:30-17:30

Inglese

Lunedì: ore 18:30-19:30 (base)

Mercoledì: ore 16:00-17:00; 17:00-18:00;
18:00-19:00

Tecniche di libertà emotive (online)

Lunedì: ore 18:00-19:00

Vinyasa Yoga

Martedì: ore 10:30-11:30; 11:30-12:30

Ginnastica dolce

Martedì: ore 14:30-15:30; 15:30-16:30;
16.30-17:30

Informatica (online)

Martedì: ore 16:00-18:00

Corso di calligrafia

Martedì: ore 10.30-12.30

Ginnastica dolce

Mercoledì: ore 10:30-11:30; 11:30-12:30

Francese

Mercoledì: ore 10.00-11.00 (base); 11.00-12.00
(intermedio); 12.00-13.00 (avanzato)

Laboratorio teatrale "Farfalle"

Mercoledì: ore 18.00-19.00

Yoga

Giovedì: ore 10:30-11:30; 11:30-12:30;
12:30-14:00

Ginnastica dolce

Giovedì: ore 15:00-16:00; 16:00-17:00

Smartphone

Giovedì: ore 14:30/15:30; 15:30/16:30

Disegno umoristico

Giovedì: ore 16:45-17:45

Ballo latino americano

Giovedì: ore 17:30/18:30; 18:30/19:30

Fotografia (online)

Giovedì: ore 18:00/19:30

Il corpo che rivela

Giovedì: ore 18:00/19:30

Ballo liscio da sala e competizione

Venerdì: ore 10:00/12:00

Emozionarsi - laboratorio esperienziale sulle emozioni

Venerdì: ore 10.30-12.30

Passi di tango

Venerdì: ore 13:00/15:00

Ballo liscio e animazione

Venerdì: ore 14:30/18:00

"Concerto lezione": studio della musica tra teoria e pratica

Venerdì: ore 18.00-19.30

Incontri puericultura per i genitori

Venerdì: ore 15:30-16:30

Corso di coreano

Venerdì: ore 16.30-18.00

Movimento e corpo consapevole

Venerdì: ore 18.30-20.00

C.A.M. Gabelle

Qi Gong

Lunedì: ore 10.00-11.00 (online)
Mercoledì: ore 18.00-19.00

Ginnastica dolce dinamica

Lunedì: ore 11.00-12.00

Yoga

Lunedì: 12.00-13.00
Giovedì: ore 9.30-10.30 (online)
Venerdì: ore 13.00-14.00

Salute è anche...movimento

Lunedì: ore 14.00-15.00

Danza creativa

Lunedì: ore 15.00-16.00

Pianoforte

Lunedì: ore 14.30-15.30 (I); 15.30-16.30 (II)

Coro

Lunedì: ore 17.00-19.00

Tai Chi

Martedì: ore 14.15-15.15 (I); 15.15-16.15 (II);
16.30/17.30 (III)

Chitarra

Martedì: ore 16.30-17.30; 17.30-18.30

Chitarra Young

Martedì: ore 18.30-19.30

Lingua e cultura araba

Martedì: ore 16.45-17.45

Danza araba

Martedì: ore 17.45-18.45

Bollywood

Martedì: ore 18.45-19.45

Fitwalking

Mercoledì: ore 10.30-12.00

Laboratorio ritmico musicale

Mercoledì: ore 14.45-15.45

Laboratorio di felicità

Mercoledì: ore 16.00-17.30

Flamenco

Mercoledì: ore 16.00-17.00 (avanzato);
17.00/18.00 (base)

Feldenkrais

Giovedì: ore 10.00-11.00; 11.00-12.00

Musicoterapia CDD

Giovedì: ore 10.15-12.15

Congas percussioni

Giovedì: ore 17.30-18.30

Psicomotricità

Venerdì: ore 11.00-12.00; 12.00-13.00

Vinaya Yoga

Venerdì: ore 10.00-11.00

C.A.M. Romana-Vigentina

Smartphone

Lunedì: ore 10.00-11.00

Sportello informatico

Lunedì: ore 11.00-12.00

Riparazioni sartoriali

Lunedì: ore 10.00-13.00

Power balance

Lunedì: ore 10.00-11.00

Pilates

Lunedì: ore 11.00-12.00

Social dance

Lunedì: ore 12.00-13.00

Restauro base

Lunedì: ore 13.00-14.30

Yoga

Martedì: ore 10.00-11.00; 11.00-12.00

Scrittura creativa

Martedì: ore 10.00-11.30

Inglese

Martedì: ore 11.30-12.30 (pre-conversation);
12.30-13.30 (conversazione)

Balli latini

Martedì: ore 17.30-18.30

Meditazione e tecniche antistress (online)

Martedì: ore 18.30-19.30

Movimento creativo

Mercoledì: ore 10.00-11.00

Ginnastica dolce

Mercoledì: ore 11.00-12.00

Ginnastica con attrezzi

Mercoledì: ore 14.00-15.00

Zumba

Mercoledì: ore 18.00-19.00

Il potere della voce

Mercoledì: ore 10.00-11.00

Creazione gioielli

Giovedì: ore 10.00-11.00

Creatività e benessere

Giovedì: ore 11.00-12.00

Materia liquida, storia dell'arte e corso artistico

Giovedì: ore 12.00-13.30

Ginnastica posturale

Giovedì: ore 10.00-11.00; 11.00-12.00

Qi Gong

Giovedì: ore 12.00-13.00

Dalle emozioni al sentire

Venerdì: ore 10.00-11.00

Metti un like allo stress

Venerdì: 11.00-12.00

Ginnastica per tutti

Venerdì: ore 12.00-13.00

CENTRO ANZIANI

Polo Mozart

Inglese

Martedì: ore 15.00/16.00 (base)

Ginnastiche mentali (enigmistica)

Martedì: ore 16.00/17.00

Teatro

Mercoledì: ore 14.30/16.30

Corale

Giovedì: ore 14.30/16.30

Ginnastica

Venerdì: ore 10.00-11.00; 11.00-12.00



C.A.M. Scaldasole

Feng Shui

Lunedì: ore 15.00/16.00

Aromaterapia

Lunedì: ore 16.00/17.00

Yoga

Lunedì: ore 15.00/16.00

Mercoledì: ore 10.30/11.30

Giovedì: ore 18.15/19.15

Respirazione diaframmatica

Lunedì: ore 16.00/17.00

Inglese

Lunedì: ore 17.00/18.30 (beginners);
18.30/19.30 (intermediate/advanced)

Acquarello

Martedì: ore 11.00/13.00

Risveglio muscolare

Martedì: ore 11.00/12.00

Stretching

Martedì: ore 12.00/13.00

Total body

Martedì: ore 13.00/14.00

Spagnolo

Martedì: ore 15.00-16.00
(pre-conversazione); 16.00-17.00
(conversazione)

Venerdì: ore 10.00-11.30 (principiante)

Laboratorio di scrittura creativa e psicologia della narrazione

Martedì: ore 17.00/19.00

Smartphone

Mercoledì: ore 10.00/12.00

Ginnastica antalgica (online)

Mercoledì: ore 11.15/12.15

Giovedì: ore 16.00/17.00

Respirazione diaframmatica

Mercoledì: ore 11.30/12.30

Pilates

Mercoledì: ore 13.00/14.00

Venerdì: ore 13.00/14.00

Ginnastica dolce

Mercoledì: ore 14.00/15.00

Venerdì: ore 14.00/15.00

L'avventura di scrivere (online)

Mercoledì: ore 17.30/19.30

Storia dell'arte (online)

Mercoledì: ore 18.45/19.45

Ballo liscio

Giovedì: ore 15.00/18.00

Solfeggio e basi musicali

Giovedì: ore 15.30/16.30

Corso base di pianoforte

Giovedì: ore 16.30/17.30

Letteratura e storia (online)

Giovedì: ore 18.45/19.45

Tai Chi

Venerdì: ore 10.30/11.30 (base); ore 11.30/12.30 (avanzato)

Imparare il giapponese

Venerdì: ore 11.30-12.30

Ballo liscio

Domenica: ore 15.00/18.00



Contatti

Per ricevere **maggiori informazioni** contattare il rispettivo C.A.M. tramite indirizzo e-mail o telefono:

CAM GABELLE

- ✉ referentecamgabelle@gmail.com
- ☎ 02.884.48742
- 📍 Via San Marco 45 (MI)

CAM GARIBALDI

- ✉ referentecamgaribaldi@gmail.com
- ☎ 02.884.47528
- 📍 C.so Garibaldi 27 angolo Via Strehler 2 (MI)

CAM SCALDASOLE

- ✉ referentecamscaldasole@gmail.com
- ☎ 02 88455324
- 📍 Via Scaldasole 3/B (MI)

CAM ROMANA-VIGENTINA

- ✉ referentecamromana@gmail.com
- ☎ 02.884.44932
- 📍 Corso di porta Vigentina 15/A (MI)

CENTRO ANZIANI POLO MOZART

- ✉ referentecamromana@gmail.com
- ☎ 02.884.44932
- 📍 Corso di Porta Vigentina, 15 (MI)

Aldia Cooperativa Sociale

Aldia è una cooperativa storica: dal 1977 operiamo nei servizi alla persona, sempre fedeli al nostro motto "**Persone per le Persone**". Perché per noi le Persone sono al centro di tutto, e prendercene cura, con passione e professionalità, è ciò che ogni giorno ci motiva a fare sempre meglio il nostro lavoro.

Per qualsiasi informazione, contatto, o anche solo per conoscerci meglio, vi rimandiamo al nostro sito internet: www.aldia.it



ALDIA

Persone per le persone



Cam Municipio Uno



www.cammunicipio1.aldia.it