



municipiotre

C.A.M. Municipio 3
Centro Aggregativo Multifunzionale
- Via Valvassori Peroni, 56 -



Comune di
Milano

ATTIVITA' GRATUITE PER IL TEMPO LIBERO

Programmazione Settembre 2023 - Giugno 2024

INIZIO E DURATA DELLE ATTIVITA'

Le attività coristiche **inizieranno a partire da Mercoledì 27 Settembre 2023**.

Le attività artistico-culturali, i balli, il corso di storia dell'arte e di capoeira per bambini proseguiranno fino a Giugno.

ATTENZIONE! I corsi di ginnastica saranno divisi in 2 quadrimestri:

- Quadrimestre 1: inizio a partire da mercoledì 27 Settembre 2023 e termine Venerdì 2 Febbraio 2024
- Quadrimestre 2: inizio a partire da Lunedì 12 Febbraio 2024 e termine Venerdì 7 Giugno 2024

I Cicli di Incontri seguiranno il calendario di date indicate nel volantino. Non è possibile scegliere solo alcune date, ma l'iscrizione vale per l'intero ciclo di incontri.

COME SI SVOLGONO I CORSI

- In presenza presso i locali del C.A.M. in via Valvassori Peroni, 56
- In modalità online attraverso la piattaforma Microsoft Teams (solo per i corsi in cui espressamente indicato sul programma)

ACCESSO AI CORSI

L'accesso avverrà attraverso il metodo del **sorteggio** che determinerà la composizione del gruppo classe e della relativa lista d'attesa.

I residenti nell'ambito del Municipio 3 avranno la precedenza, mentre i residenti fuori zona verranno automaticamente inseriti in coda alla lista d'attesa secondo l'ordine di estrazione.

A coloro che risulteranno iscritti **verrà inviato via mail il regolamento relativo alle assenze consentite.**

Storia dell'arte: trattandosi di conferenze online tutti coloro che ne faranno richiesta verranno ammessi.

Corsi di Ginnastica:

- Gli utenti estratti dalla posizione numero 1 alla posizione numero 12 risulteranno iscritti al Quadrimestre 1 (inizio a partire da Mercoledì 27 Settembre 2023 e termine Venerdì 2 Febbraio 2024)
- Gli utenti estratti dalla posizione numero 13 alla posizione numero 24 risulteranno iscritti al Quadrimestre 2 (inizio a partire da Lunedì 12 Febbraio 2024 e termine Venerdì 7 Giugno 2024)
- Gli utenti estratti a partire dalla posizione numero 25 saranno inseriti in lista d'attesa e verranno contattati nel corso dell'anno in caso di sostituzioni in ordine di iscrizione alla lista stessa.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione potranno pervenire **entro Martedì 19 Settembre** attraverso una delle seguenti due modalità:



- **ONLINE** - Compilando tutti campi del form "ISCRIZIONI" raggiungibile all'indirizzo <https://spazioireos.com/iscrizioni-cam-valvassori-peroni/> oppure inquadrando il QR code. E' necessario compilare un form per ogni attività a cui si desidera fare richiesta di iscrizione

- **DI PERSONA** - Compilando apposito modulo presso il CAM di Via Valvassori Peroni, 56

E' possibile scegliere una sola delle due modalità: coloro che compileranno il modulo presso il CAM non potranno fare richiesta di iscrizione online (pena l'esclusione dal sorteggio).

Non verranno accettate richieste di iscrizione non conformi al regolamento.

Tutte le richieste verranno raccolte e saranno predisposte due sedute pubbliche di sorteggio che determineranno gli effettivi iscritti all'attività e la composizione della lista d'attesa:

- **Venerdì 22 Settembre alle ore 18** presso i locali del C.A.M. in via Valvassori Peroni, 56: **SORTEGGIO ATTIVITA' ARTISTICO-CULTURALI, ATTIVITA' MOTORIE PER BAMBINI e CICLI DI INCONTRI**
- **Lunedì 25 Settembre alle ore 18** presso l'Auditorium Stefano Cerri in via Valvassori Peroni, 56: **SORTEGGIO ATTIVITA' MOTORIE.**

Per info: camzona3@gmail.com

A QUANTE E A QUALI ATTIVITA' E' POSSIBILE ISCRIVERSI

E' possibile fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 3 attività secondo una delle seguenti opzioni:

- 1 corso di attività motoria + 1 corso di attività artistico-culturali + 1 ciclo di incontri
- 1 corso di attività motoria + 2 cicli di incontri
- 1 corso di attività artistico-culturali + 2 cicli di incontri
- 3 cicli di incontri

Il corso di Storia dell'Arte online non è da considerare nel conteggio delle attività; è comunque necessario fare richiesta di iscrizione.

ATTIVITA' MOTORIE Regolamento: e' possibile richiedere l'iscrizione al massimo ad una sola attività	GINNASTICHE Corsi Quadrimestrali	PILATES - Turno A	Lunedì	18:30 - 19:30
		YOGA DEL RESPIRO	Martedì	10:00 - 11:00
		GINNASTICA POSTURALE	Martedì	17:00 - 18:00
		PILATES - Turno B	Martedì	18:30 - 19:30
		ZUMBA (sotto i 50 anni)	Martedì	19:30 - 20:30
		GINNASTICA DOLCE	Mercoledì	10:00 - 11:00
		PILATES - Turno C	Mercoledì	11:00 - 12:00
		TAI CHI - Base	Giovedì	10:00 - 11:00
		TAI CHI - Avanzato	Giovedì	11:00 - 12:00
		YOGA DEL RESPIRO online	Giovedì	18:30 - 19:30
BALLI Corsi annuali	BALLI LATINO-AMERICANI	Mercoledì	18:15 - 19:45	
	DANZE POPOLARI	Giovedì	15:30 - 17:00	
ATTIVITA' ARTISTICO-CULTURALI Corsi annuali Regolamento: e' possibile richiedere l'iscrizione al massimo ad una sola attività	ACQUERELLO	Lunedì	14:30 - 16:00	
	SCRITTURA CREATIVA	Martedì	14:30 - 16:30	
	SPAGNOLO BASE	Martedì	17:30 - 19:00	
	INGLESE BASE online	Mercoledì	18:45 - 20:15	
	TEATRO	Mercoledì	18:30 - 20:00	
CICLI DI INCONTRI Regolamento: per i cicli di incontri: "Milano da Scoprire" e "Esercizi per la cervicale e la zona lombare" è necessario indicare uno solo dei 2 gruppi.	RIMANERE IN FORMA CON IL MOVIMENTO E L'AUTOMASSAGGIO Lunedì 9-16-23 Ottobre, 6-13-20 Novembre, 4-11 Dicembre dalle 10:30 alle 12:00			
	MILANO DA SCOPRIRE - Tour a piedi per la città - Gruppo 1 Mercoledì 11-25 Ottobre, 8-22 Novembre dalle 9:30 alle 11:00			
	MILANO DA SCOPRIRE - Tour a piedi per la città - Gruppo 2 Mercoledì 11-25 Ottobre, 8-22 Novembre dalle 11:00 alle 12:30			
	BIGLIETTI POP-UP - Biglietti che nascondono una sorpresa 3D Giovedì 12-19-26 Ottobre, 9-16-23-30 Novembre, 14 Dicembre dalle 10 alle 11:30			
	ESERCIZI PER LA CERVICALE E LA ZONA LOMBARE - Gruppo 1 Giovedì 5-12-19-26 Ottobre, 9-16-23-30 Novembre dalle 17:00 alle 18:00			
ESERCIZI PER LA CERVICALE E LA ZONA LOMBARE - Gruppo 2 Giovedì 5-12-19-26 Ottobre, 9-16-23-30 Novembre dalle 18:00 alle 19:00				
ATTIVITA' PER TUTTI	STORIA DELL'ARTE online	Venerdì	10:00 - 11:30	
ATTIVITA' MOTORIE PER BAMBINI	CAPOEIRA PER BAMBINI 6-11 anni (scuola primaria)	Venerdì	17:00 - 18:00	