



municipiotre



Comune di  
Milano

## ATTIVITA' GRATUITE PER IL TEMPO LIBERO CICLI DI INCONTRI Marzo 2024 - Maggio 2024

### MODALITA' DI ACCESSO e DURATA DELLE ATTIVITA'

- L'accesso ai cicli di incontri 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.**
- Le attività seguiranno il calendario di date indicate. Non è possibile scegliere solo alcune date, ma l'iscrizione vale per l'intero ciclo di incontri.

### A QUANTE E A QUALI ATTIVITA' E' POSSIBILE ISCRIVERSI

- E' possibile fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 2 cicli di incontri secondo la seguente combinazione: 1 ciclo di incontri di tipo motorio + 1 ciclo di incontri di tipo artistico-culturale.
- Non è possibile inviare richiesta di iscrizione a 2 cicli di incontri di tipo motorio oppure a 2 cicli di incontri di tipo artistico-culturale.
- Coloro che nel periodo Ottobre 2023 - Dicembre 2023 hanno frequentato i seguenti cicli di incontri: RIMANERE IN FORMA CON IL MOVIMENTO E L'AUTOMASSAGGIO e/o MILANO DA SCOPRIRE e/o ESERCIZI PER LA CERVICALE E LA ZONA LOMBARA non possono inviare richiesta di iscrizione alle medesime attività.

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le richieste di iscrizione potranno pervenire **entro Domenica 17 Marzo** 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 il giorno **Mercoledì 20 Marzo alle ore 18:30** presso i locali del C.A.M. in via Valvassori Peroni, 56 sarà predisposta seduta pubblica di sorteggio che determinerà gli effettivi iscritti a ciascuna attività e la composizione della lista d'attesa.

#### CICLI DI TIPO MOTORIO

**Regolamento:** per il ciclo di incontri: "Esercizi per la cervicale e la zona lombare" è necessario scegliere uno solo dei due gruppi.

#### RIMANERE IN FORMA CON IL MOVIMENTO e L'AUTOMASSAGGIO

Lunedì 25 Marzo, 8-15-22-29 Aprile, 6-13-20 Maggio dalle 10:30 alle 12:00

#### RILASSAMENTO e CONTROLLO DEL RESPIRO

Martedì 26 Marzo, 9-16-23-30 Aprile, 7-14-21 Maggio dalle 11:00 alle 12:00

#### ESERCIZI PER LA CERVICALE E LA ZONA LOMBARA - Gruppo 1

Giovedì 4-11-18 Aprile, 2-23-30 Maggio dalle 17:00 alle 18:00

#### ESERCIZI PER LA CERVICALE E LA ZONA LOMBARA - Gruppo 2

Giovedì 4-11-18 Aprile, 2-23-30 Maggio dalle 18:00 alle 19:00

#### DANZATERAPIA (Necessità di acconsentire a riprese video delle lezioni)

Lunedì 25 Marzo, 8-15-22-29 Aprile, 6-13-20-27 Maggio, 3 Giugno dalle 19:30 alle 20:30

#### CICLI DI TIPO ARTISTICO CULTURALI

**Regolamento:** per il ciclo di incontri: "Milano da scoprire" è necessario scegliere uno solo dei due gruppi.

#### RENDERE PIU' PRODUTTIVO IL TEMPO AL PC

Martedì 9-16 Aprile, 7-14-21 Maggio dalle 19:00 alle 20:30

#### MILANO DA SCOPRIRE - Tour a piedi per la città - Gruppo 1

Mercoledì 27 Marzo, 10 Aprile, 8-22 Maggio dalle 9:30 alle 11:00

#### MILANO DA SCOPRIRE - Tour a piedi per la città - Gruppo 2

Mercoledì 27 Marzo, 10 Aprile, 8-22 Maggio dalle 11:00 alle 12:30

#### UNCINETTO CREATIVO

Mercoledì 3-10-17-24 Aprile, 8-15-22 Maggio dalle 15:30 alle 17:00

Per info: [camzona3@gmail.com](mailto:camzona3@gmail.com)