

CAM OLMI

Via delle Betulle, 39 - Milano

Tel. 02.8844.5802 (da lunedì a venerdì ore 9.00 - 12.30)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
CORSI DI GINNASTICA			
1	LUNEDI	8.30 - 9.20	GINNASTICA DOLCE
2	LUNEDI	9.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE SOFT
3	LUNEDI	10.30 - 11.20	GINNASTICA DOLCE
4	LUNEDI	11.30 - 12.20	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
5	MARTEDI	8.30 - 9.20	GINNASTICA DOLCE
6	MARTEDI	9.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE SOFT
7	MARTEDI	10.30 - 11.20	GINNASTICA DOLCE
8	MARTEDI	11.30 - 12.20	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
9	MARTEDI	14.00 - 14.50	GINNASTICA DOLCE
10	MARTEDI	15.00 - 15.50	GINNASTICA DOLCE SOFT
11	MERCOLEDI	8.30 - 9.20	GINNASTICA DOLCE
12	MERCOLEDI	9.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE SOFT
13	MERCOLEDI	10.30 - 11.20	GINNASTICA DOLCE
14	MERCOLEDI	11.30 - 12.20	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
15	GIOVEDI	8.30 - 9.20	GINNASTICA DOLCE
16	GIOVEDI	9.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE SOFT
17	GIOVEDI	10.30 - 11.20	GINNASTICA DOLCE
18	GIOVEDI	11.30 - 12.20	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
19	GIOVEDI	14.00 - 14.50	GINNASTICA DOLCE
20	GIOVEDI	15.00 - 15.50	GINNASTICA DOLCE SOFT
21	VENERDI	8.30 - 9.20	GINNASTICA DOLCE
22	VENERDI	9.30 - 10.20	GINNASTICA DOLCE SOFT
23	VENERDI	10.30 - 11.20	GINNASTICA DOLCE
24	VENERDI	11.30 - 12.20	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
CORSI DI DANZA E BALLO			
25	LUNEDI	15.15 - 16.15	BALLI DI GRUPPO BASE
26	LUNEDI	16.30 - 17.30	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
27	LUNEDI	17.45 - 18.45	BALLI DI GRUPPO BASE
28	LUNEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO AVANZATO
29	MARTEDI	16.30 - 17.30	BALLI DI GRUPPO BASE

30	MARTEDI	17.45 - 18.45	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
31	MARTEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO BASE
32	MERCOLEDI	15.15 – 16.15	BALLI DI GRUPPO BASE
33	MERCOLEDI	16.30 - 17.30	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
34	MERCOLEDI	17.45 - 18.45	BALLI DI GRUPPO BASE
35	MERCOLEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO AVANZATO
36	GIOVEDI	17.00 - 18.00	DANZE ORIENTALI
37	GIOVEDI	18.15 - 19.15	DANZE ORIENTALI
38	VENERDI	15.15 – 16.15	BALLI DI GRUPPO BASE
39	VENERDI	16.30 - 17.30	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
40	VENERDI	17.45 - 18.45	BALLI DI GRUPPO BASE
41	VENERDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO AVANZATO

CAM MANARESI

Via Manaresi - Tel. 02.8844.5802 (da lunedì a venerdì ore 9.00 - 12.30)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO	
CORSI DI GINNASTICA				
42	LUNEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT	
43	LUNEDI	10.15 - 11.15	GINNASTICA DOLCE	
44	LUNEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA	
45	LUNEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE	
46	LUNEDI	15.30 - 16.30	GINNASTICA POSTURALE	
47	LUNEDI	16.45 - 17.45	GINNASTICA PILATES	
48	LUNEDI	18.00 - 19.00	GINNASTICA PILATES	
49	LUNEDI	19.10 - 20.10	GINN. AEROBICA (max 55 anni)	
50	MARTEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA POSTURALE	
51	MARTEDI	15.30 - 16.30	GINNASTICA POSTURALE	
52	MERCOLEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT	
53	MERCOLEDI	10.45 - 11.45	GINNASTICA DOLCE	
54	MERCOLEDI	12.00 - 13.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA	
55	MERCOLEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE	
56	MERCOLEDI	15.30 - 16.30	GINNASTICA POSTURALE	
58	GIOVEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT	
59	GIOVEDI	10.15 - 11.15	GINNASTICA DOLCE	
60	GIOVEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA	
61	GIOVEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE	
62	GIOVEDI	15.30 - 16.30	GINNASTICA POSTURALE	
63	GIOVEDI	17.00 - 17.50	PILATES	
64	GIOVEDI	18.00 - 18.50	TOTAL BODY (max 40 anni)	
65	VENERDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT	
66	VENERDI	10.45 - 11.45	GINNASTICA DOLCE	
67	VENERDI	12.00 - 13.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA	
69	VENERDI	15.30 - 16.30	GINNASTICA DOLCE	

C.A.M. FORZE ARMATE

Via delle Forze Armate 318

Tel. **02.8844.5802** (da lunedì a venerdì ore 9.00 - 12.30)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO	
70-71	LUNEDI	9.00 – 12.30	BURRACO per tutti	
72	LUNEDI	15.30 – 17.00	ITALIANO PER STRANIERI	da Gennaio
73	LUNEDI	17.10 – 18.10	IMPARIAMO L'USO DELLO SMARTPHONE	
74	LUNEDI	18.15 – 20.15	ASCOLTO MUSICALE	
75	MARTEDI	9.00 – 10.55	INFORMATICA BASE	
76	MARTEDI	11.10 – 13.00	INFORMATICA INTERMEDIA	
77	MARTEDI	14.00 – 15.00	INGLESE LIVELLO ZERO	
78	MARTEDI	15.15 – 16.15	INGLESE BASE	
79	MARTEDI	16.30 – 17.30	INGLESE INTERMEDIO	
80	MERCOLEDI	9.00 – 10.55	ACQUERELLO BASE	
81	MERCOLEDI	11.10 – 13.05	PITTURA SU STOFFA	
82	MERCOLEDI	15.00 – 18.00	TECNICHE ARTISTICHE	
84	GIOVEDI	9.00 – 11.00	UNCINETTO BASE	
85	GIOVEDI	11.15 – 13.15	UNCINETTO INTERMEDIO	
86	GIOVEDI	14.30 – 16.20	PATCHWORK	
87	GIOVEDI	16.35 – 17.30	SPAGNOLO BASE	
88	GIOVEDI	17.45 – 18.45	SPAGNOLO INTERMEDIO	
89	GIOVEDI	19.00 – 20.30	FOTOGRAFIA	
90	VENERDI	9.00 – 10.55	ACQUERELLO INTERMEDIO	
91	VENERDI	11.10 – 13.05	PITTURA ACRILICA	
92	VENERDI	14.00 – 15.00	CONVERSAZIONE INGLESE	
93	VENERDI	15.15 – 16.15	CONVERSAZIONE INGLESE	

94	VENERDI	16.30 – 18.00	ITALIANO PER STRANIERI	Da gennaio
96	SABATO	10.15 – 11.15	INGLESE BASE	
97	SABATO	11.30 – 12.30	INGLESE INTERMEDIO	

C.A.M. MUNICIPIO 7

LEZIONI DA REMOTO PER TUTTI

Tel. 02.8844.5802 (da lunedì a venerdì ore 9.00 - 12.30)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
98	LUNEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
99	LUNEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
100	LUNEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
101	LUNEDI	14.30 – 15.30	CONVERSAZIONE SPAGNOLA BASE
102	LUNEDI	15.40 – 16.40	CONVERSAZIONE SPAGNOLA INTERMEDIA
103	MARTEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
104	MARTEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
105	MARTEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
106	MARTEDI	10.15 – 11.15	INTERNET, SOCIAL E TABLET
107	MARTEDI	11.30 – 12.30	USIAMO MEGLIO INTERNET
108	MARTEDI	14.15 – 15.15	STORIA DELL'ARTE
109	MARTEDI	15.30 – 16.30	FOTOGRAFIA BASE
110	MARTEDI	16.45 – 17.45	FOTO E VIDEO CON LO SMARTPHONE
111	MARTEDI	17.00 – 18.00	CONVERSAZIONE INGLESE INTERMEDIA
112	MARTEDI	18.10 – 19.10	CONVERSAZIONE INGLESE AVANZATA
113	GIOVEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
114	GIOVEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
115	GIOVEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
116	GIOVEDI	15.30 – 16.30	CONVERSAZIONE INGLESE INTERMEDIA
117	GIOVEDI	17.00 – 18.00	CONVERSAZIONE SPAGNOLA INTERMEDIA
118	VENERDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
119	VENERDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
120	VENERDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE