



# MUNICIPIO 2



nell'ambito delle attività programmate per i  
**Centri di Aggregazione Multifunzionali**  
ed in collaborazione con Le Macchine Celibi soc.coop., organizza

## ATTIVITÀ E CORSI GRATUITI PER IL TEMPO LIBERO-2024

### CAM PADOVA

#### LUNEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE 9:00/10:00  
PILATES 10:00/11:00  
YOGA GYM 11:00/12:00

**TABLET E SMARTPHONE \* 14:00/15:00**

**TAI CHI \* 15:00/16:00**

**TAI CHI LIV. AV \* 16:00/17:00**

**GINNASTICA MUSCOLARE \* 17:00/18:00**

**YOGA \* 18:00/19:00**

#### MARTEDÌ

GINNASTICA DOLCE 16:00/17:00

PILATES 17:00/18:00

DANZA CREATIVA 18:00/19:00

#### MERCOLEDÌ

GINNASTICA DOLCE 10:30/11:30

GINNASTICA POSTURALE 11:30/12:30

RIALLINEAMENTO COLONNA 14:30/15:30

TOTAL BODY 15:30/16:30

GAG 16:30/17:30

**SCRITTURA CREATIVA \* 16:30/18:30**

#### GIOVEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE 9:00/10:00

PILATES 10:00/11:00

YOGA GYM 11:00/12:00

GINNASTICA DOLCE 16:00/17:00

PILATES 17:00/18:00

DANZA CREATIVA 18:00/19:00

#### VENERDÌ

**ACQUERELLO BASE \* 9:00/11:00**

**ACQUERELLO AVANZATO \* 11:00/13:00**

**RISVEGLIO MUSCOLARE \* 9:30/10:30**

**YOGA STRETCHING \* 10:30/11:30**

**YOGA \* 11:30/12:30**

**SABATO POMERIGGIO DANZANTE**

**BALLI DI GRUPPO \* 15:30/17:00**

**BALLO LISCIO \* 17:00/18:30**

### CAM SANT'UGUZZONE

#### MARTEDÌ

SPAGNOLO base 15:00/16:00

SPAGNOLO avanzato 16:00/17:00

#### MERCOLEDÌ

INGLESE base 9:30/10:30

INGLESE intermedio 10:30/11:30

INGLESE conversazione 11:30/12:30

#### GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO 9:00/11:00

ACQUERELLO BASE 11:00/13:00

CHITARRA intermedio 16:00/17:00

CHITARRA base +10 anni 17:00/18:00

CHITARRA avanzato 18:00/19:00

### CAM CATTABREGA

#### MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA 9:30/10:30

PILATES 10:30/11:30

PILATES 11:30/12:30

#### MERCOLEDÌ

YOGA 9:00/10:00

YOGA PER GLI OCCHI 10:00/11:00

GYN YOGA 11:00/12:00

#### VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA 9:30/10:30

PILATES 10:30/11:30

PILATES 11:30/12:30

CUCITO CREATIVO LUNEDÌ' 10:00/16:00

CUCITO CREATIVO VENERDÌ' 10:00/12:00

### CAM TURRO

#### LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE 9:30/10:30

SPAGNOLO AVANZATO 10:30/11:30

BIGIOTTERIA 14:00/16:00

#### MARTEDÌ

INGLESE BASE 9:30/10:30

INGLESE INTERMEDIO 10:30/11:30

INGLESE AVANZATO 11:30/12:30

TAI CHI 9:30/10:30

TABLET E SMARTPHONE 10:30/11:30

PC AVANZATO 11:30/12:30

#### MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO 9:00/11:00

ACQUERELLO BASE 11:00/13:00

DIALETTO MILANESE 15:00/17:00

CLUB BURRACO

E GIOCHI DI CARTE 14:45/16:45

#### GIOVEDÌ

SPAGNOLO BASE 9:30/10:30

SPAGNOLO intermedio 10:30/11:30

CUCITO CREATIVO 9:30/12:30

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:30/10:30

STRETCHING E YOGA 14:00/12:00

SCRITTURA CREATIVA 14:00/16:00

YOGARTE-ZENTANGLE 14:15/15:45

### CORSO ON LINE - LUNEDÌ

MINDFULNESS su piattaforma ZOOM  
15:30/17:00

**NB: I nuovi corsi sono indicati in  
rosso e con asterisco.  
Quelli in corsivo potrebbero avere una  
data d'inizio posticipata.**

### PER INFORMAZIONI SUI CORSI:

- Segreteria TURRO - Tel. 0288458208  
LUN-MAR-VEN dalle 9:30 alle 12:30
- Segreteria PADOVA - Tel. 0288458273  
MER-GIO dalle 9:30 alle 12:30 (dal 22.01.24)

PER INFORMAZIONI VARIE  
(anche sulle liste d'attesa dei corsi  
attivati a ottobre), scrivere a  
[cam.csrc@gmail.com](mailto:cam.csrc@gmail.com)

INFO, MODALITÀ D'ISCRIZIONE E MODULI DA SCARICARE, SONO DISPONIBILI SUL SITO

[comune.milano.it/municipio2](http://comune.milano.it/municipio2)