



Municipio 9

MUNICIPIO 9



Comune di
Milano

In collaborazione con **giostra**

cooperativa sociale



Centri Aggregativi Multifunzionali - CAM

**ATTIVITA' E CORSI
OTTOBRE 2023**

CAM CIRIÉ via Cirié 9 – telefono 02.8844.5778

CAM CASSINA ANNA via Sant'Arnaldo 17 – telefono 02.8844.5779

Posta elettronica: cammunicipio9@gmail.com

Facebook: [Comune di Milano CAM Municipio 9](#)

comune.milano.it/municipio9

Per informazioni:

Comune di Milano Municipio 9, segreterie dei servizi CAM
cammunicipio9@gmail.com

LE SEDI DELLE ATTIVITA' DEI CAM

CAM Ciriè: *Via Ciriè, 9 – Milano – Tel. 02-88445778*

MM Linea Lilla fermata Cà Granda - TRAM 4 (direzione parco nord) fermata Girola

CAM Cassina Anna: *Via Sant'Arnaldo, 17 – Milano – Tel. 02-88445779*

MM Linea Gialla fermata Affori FN – autobus 40 (direzione parco nord) fermata via Sant'Arnaldo via Pasta

ORARI IN VIGORE DAL 2 AL 6 OTTOBRE 2023

CIRIE 0288445778	CASSINA ANNA 0288445779
Lunedì 10.00-13.00	Lunedì 14.30-17.30
Martedì 15.30-18.30	Martedì 9.30-12.30
Mercoledì 15.30-18.30	Mercoledì 9.30-12.30
Giovedì 10.00-13.00	Giovedì 14.30-18.00
Venerdì 10.00-13.00	Venerdì 9.30-12.30

ORARI IN VIGORE DAL 16 OTTOBRE 2023

CIRIE 0288445778	CASSINA ANNA 0288445779
Lunedì 16.00-17.00	Lunedì 14.00-15.00
Martedì 15.00-16.00	Martedì 12.00-13.00
Mercoledì 15.00-16.00	Mercoledì 14.00-15.00
Venerdì 10.00-12.30	Venerdì 10.00-12.30

CAM CIRIE'

PROGRAMMA DEI CORSI

LUNEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Pizzo Tombolo base** dalle 10.00 alle 12.00
- Laboratorio video teatro** dalle 14.30 alle 16.00
- Spagnolo base** dalle 15.30 alle 16.40
- Spagnolo avanzato** dalle 16.50 alle 18.00

MARTEDI'

- Spazio sartoria e moda** dalle 16.00 alle 18.30
- Yoga** dalle 18.45 alle 20.15 **NOVITA'**
- Volley adulti (18-50 anni)** dalle 19.00 alle 20.30 **NOVITA'**

MERCOLEDI'

- Stretching online (Google Meet)** dalle 15.00 alle 15.45
- Total body online (Google Meet)** dalle 15.45 alle 16.30
- Laboratorio immagine digitale** – dalle 16.00 alle 17.30
- Pittura** dalle 15.00 alle 16.30

GIOVEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Inglese base** dalle 9.00 alle 10.20
- Inglese intermedio** dalle 10.30 alle 11.50 **NOVITA'**
- English conversation online (Google Meet)** dalle 12.00 alle 13.00
- Pizzo Tombolo avanzato** dalle 10.00 alle 12.00
- Spazio ciclofficina** dalle 16.00 alle 18.00
- Canto corale** dalle 16.45 alle 18.45

VENERDI'

- Danza terapia** dalle 10.45 alle 12.15
- Bigiotteria** dalle 10.30 alle 12.00
- Romanzi e dintorni** (l'evoluzione del genere romanzo dal verismo al neorealismo) dalle 10 alle 11 **NOVITA'**
- Balliamo insieme GRUPPO 1** dalle 15.00 alle 15.50
- Balliamo insieme GRUPPO 2** dalle 16.00 alle 16.50
- Spazio compiti primaria** dalle 17.00 alle 18.15

ULTERIORI ATTIVITA' SETTIMANALI

- Ginnastica dolce con Anna (diretta Facebook)** quindicinale
- Sportello orientamento lavorativo (su appuntamento)**
- Libera aggregazione / spazio carte** tutti i giorni dalle 15.00 alle 18.30
- Pomeriggio danzante (DA NOVEMBRE)** lunedì dalle 16.30 alle 18.30

DATE E MODALITA' D'ISCRIZIONE (ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL)

Lunedì 9 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Pittura
- Tombolo base
- Tombolo avanzato
- Spazio ciclofficina
- Spazio sartoria e moda
- Laboratorio video teatro
- Canto corale
- **Balliamo insieme TUTTI I GRUPPI**
- Danza terapia
- Bigiotteria
- Romanzi e dintorni

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ROSSO** allegato compilato

Martedì 10 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- **Ginnastica dolce TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Mercoledì 11 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Inglese base
- Inglese intermedio
- English conversation ONLINE
- Spagnolo base
- Spagnolo avanzato
- Laboratorio immagine digitale

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Giovedì 12 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Stretching ONLINE
- Total body ONLINE
- Yoga
- Volley adulti

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Venerdì 13 OTTOBRE – CAM CIRIE'

- Spazio compiti primaria

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una mail all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ARANCIONE** allegato compilato

LUNEDI'

- Inglese base** dalle 15.00 alle 16.20
- Inglese intermedio** dalle 16.30 alle 17.50
- TAI CHI PRINCIPIANTI** dalle 15.00 alle 15.50
- TAI CHI INTERMEDIO** dalle 16.00 alle 16.50

MARTEDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Informatica GRUPPO 1** dalle 10.00 alle 10.50
- Informatica GRUPPO 2** dalle 11.00 alle 11.50
- Pittura GRUPPO 1** dalle 16.00 alle 18.00

MERCOLEDI'

- Gym music GRUPPO 1** dalle 10.00 alle 10.50
- Gym music GRUPPO 2** dalle 11.00 alle 11.50
- Scrivere per stare bene** (lab di scrittura autobiografica e creativa) dalle 10.00 alle 11.50
- Laboratorio teatro** dalle 14.30 alle 16.30
- Arte e creatività bimbi (6-10 anni)** dalle 17.00 alle 18.20

GIOVEDI'

- Educazione motoria GRUPPO 1** dalle 9.00 alle 10.15 **NOVITA'**
- Educazione motoria GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.45 **NOVITA'**
- Pittura GRUPPO 2** dalle 16.00 alle 18.00
- Danze country** dalle 15.30 alle 16.20

VENERDI'

- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 1** dalle 9.30 alle 10.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 2** dalle 10.30 alle 11.20
- Ginnastica dolce bisettimanale GRUPPO 3** dalle 11.30 alle 12.20
- Decoupage** dalle 15.00 alle 16.20
- Chitarra adulti** dalle 15.00 alle 16.00
- Chitarra bambini (6-10 anni)** dalle 17.00 alle 18.00

ULTERIORI ATTIVITA' SETTIMANALI A LIBERO ACCESSO

- Allena la mente** martedì dalle 10.00 alle 11.30 **NOVITA'**
- Pomeriggio danzante** (DA NOVEMBRE) giovedì dalle 16.30 alle 18.00
- Libera aggregazione / spazio carte** Lunedì (DA NOVEMBRE) , martedì, mercoledì (DAL 16 OTTOBRE) dalle 15.00 alle 18.00 **NOVITA'**
- Lab riqualificazione spazi** giovedì dalle 15.00 alle 18.00 **NOVITA'**

DATE E MODALITA' D'ISCRIZIONE (ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL)

Lunedì 9 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Teatro
- Scrivere per stare bene

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Martedì 10 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Ginnastica dolce **TUTTI I TURNI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

Mercoledì 11 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Inglese base
- Inglese intermedio
- Informatica **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO BLU** allegato compilato

Giovedì 12 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Gym music **TUTTI I GRUPPI**
- Tai Chi principianti
- Tai Chi intermedio
- Educazione motoria **TUTTI I GRUPPI**

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO GIALLO** allegato compilato

-
- Pittura **TUTTI I GRUPPI**
 - Decoupage
 - Chitarra adulti
 - Danze country

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ROSSO** allegato compilato

Venerdì 13 OTTOBRE – CAM CASSINA ANNA

- Arte e creatività bimbi
- Chitarra bambini

Iscrizione: dalle 9.00 alle 13.00 inviando una email all'indirizzo cammunicipio9@gmail.com con il **MODULO ARANCIONE** allegato compilato

- 1) I corsi inizieranno a partire dal 16/10/2023. Il termine dei corsi verrà definito successivamente.
- 2) **I moduli di iscrizione devono necessariamente essere compilati in ogni parte.**
- 3) Le iscrizioni ai corsi avverranno **ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL**, nei giorni e orari indicati. Tutti i moduli che perverranno in giorni e orari diversi da quelli definiti, non verranno tenuti in considerazione.

Se sono stati inviati in anticipo rispetto ai giorni e agli orari indicati possono essere rimandati nei giorni e orari corretti; se sono stati inviati in ritardo o non ancora inviati dovranno essere spediti a partire dalla settimana successiva.

Esempio: se mi voglio iscrivere a ginnastica e ho inviato la email il giorno prima o prima delle 9 la devo reinviare nei tempi corretti; se, invece, non sono riuscito/a a farlo entro le 13 di martedì 10 ottobre DEVO inviare la email a partire dalle ore 9 di lunedì 16.

Si fa inoltre presente che la sola compilazione del modulo **NON GARANTISCE** l'inserimento nel corso. La graduatoria sarà realizzata in base all'ordine di arrivo delle email regolato dal server.

- 4) Per iscriversi è necessario inviare allegato il modulo relativo al corso prescelto compilato in tutte le sue parti, nei giorni ed orari indicati. I formati accettati, per gli allegati, sono SOLO: Excel, PDF, JPEG

I moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito cliccando i seguenti link

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cirie>

<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cassina-anna>

Oppure saranno disponibili in cartaceo presso le segreterie dei centri a partire dal **2/10/2023**

- 5) Ogni email inviata può contenere **un solo modulo di iscrizione per una sola persona**. Possono essere inviate più email da uno stesso indirizzo purché ciascuna email contenga un solo modulo di iscrizione. In caso contrario l'intera email non viene considerata. **La conferma o meno dell'iscrizione avverrà entro la giornata stessa.**
- 6) Nella settimana dedicata alle iscrizioni è possibile iscriversi **ad un massimo di tre corsi**.
In questa fase chi si iscrive a ginnastica dolce non può iscriversi ad un altro corso motorio in presenza (Yoga, Volley adulti, Educazione motoria, Gym Music, Tai Chi).
A partire da lunedì 23 ottobre sarà possibile fare richiesta di inserimento in ulteriori corsi (compresi quelli motori), previa disponibilità di posti.
In ogni caso, gli utenti che si iscrivono ai corsi del **CAM CIRIE'** non possono iscriversi agli stessi corsi del **CAM CASSINA ANNA** e viceversa.
Infine, gli utenti iscritti a ginnastica dolce presso il **CSRC CASSINA ANNA** non possono iscriversi a ginnastica dolce presso i **CAM**.
- 7) La residenza presso il Municipio 9 costituisce titolo preferenziale. I residenti in altri Municipi saranno ammessi qualora il numero di posti disponibili non venisse ricoperto dai cittadini residenti nel Municipio 9.
- 8) FREQUENZA DEI CORSI: all'inizio di ogni lezione verrà aggiornato l'elenco dei presenti. **La mancata frequenza al corso per 7 incontri (14 per la ginnastica dolce) anche non consecutivi comporta la decadenza immediata e senza avviso dell'iscrizione.**

E' possibile scaricare il programma delle attività,
il regolamento e i moduli di iscrizione
dal sito del **Comune di Milano** - cliccando i seguenti link
<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cirie>
<https://www.comune.milano.it/web/municipio-9/sedi/cam-cassina-anna>

Per restare sempre aggiornato/a
seguici sulla pagina Facebook dei CAM del Municipio 9
https://www.facebook.com/profile.php?id=100069254197763&locale=it_IT

Municipio 9

In collaborazione con

