

# CAM MARTESANA

**NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione della sede ristrutturata, con eventuali cambi di orari e giorni**

## Lunedì

STRETCHING MUSCOLARE  
PILATES  
LIBERA E DANZA



9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00

## Martedì

\*RISVEGLIO MUSCOLARE  
\*GINNASTICA DOLCE  
\*TOTAL BODY



9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00

\*GINNASTICA POSTURALE  
\*TONIFICAZIONE

14:00/15:00  
15:00/16:00

## Giovedì

STRETCHING MUSCOLARE  
PILATES  
LIBERA E DANZA

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00

\*BENESSERE IN MOVIMENTO  
\*GINNASTICA ANTALGICA  
\*GYM MUSIC

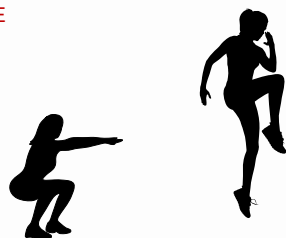


15:30/16:30  
16:30/17:30  
17:30/18:30

## Venerdì

\*RISVEGLIO MUSCOLARE  
\*GINNASTICA DOLCE  
\*BALLIAMO INSIEME

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00



**ISCRIZIONI** Online

**e-mail: [cam.csrc@gmail.com](mailto:cam.csrc@gmail.com)**

SARÀ POSSIBILE INVIARE UNA MAIL PER CHIEDERE L'ISCRIZIONE AI CORSI. COLORO CHE SI ISCRIVONO ON-LINE DOVRANNO INVIARE IL MODULO RELATIVO AL CORSO PRESCELTO COMPILATO IN TUTTE LE SUE PARTI.

SARÀ OBBLIGATORIO

**INSERIRE NELL'OGGETTO DELL'EMAIL: SEDE CAM, CORSO SCELTO, COGNOME, NOME, TELEFONO.**

I MODULI DI ISCRIZIONE SONO SCARICABILI DAL SITO DEL MUNICIPIO 2

**[WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2](http://WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2)**

**NELLA SEZIONE: IN EVIDENZA – BOTTONE GIALLO CORSI CAM 2022/2023 (TUTTE LE SEDI)**

## ISCRIZIONI IN PRESENZA

PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE  
SEGRETERIA: VIALE ZARA 100

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88462825

PER I CORSI DI CASCINA TURRO-CAM CATTABREGA-  
ANFITEATRO MARTESANA  
SEGRETERIA:  
PIAZZALE GOVERNO PROVVISORIO 9

LUNEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88458208

**CORSI TENUTI DA VOLONTARI  
PATCHWORK**

LUNEDÌ 9:30/12:00 VIALE ZARA 100

**MINDFULNESS**

LUNEDÌ 15:30/17:00 ON LINE: ZOOM



# MUNICIPIO 2



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

organizza

**ATTIVITA' E CORSI GRATUITI  
PER IL TEMPO LIBERO**

**GENNAIO 2023**

## SEDI CAM MUNICIPIO 2

**CAM ZARA**, Viale Zara 100  
MM3-ZARA,MM5-MARCHE,TRAM 5-7

**CAM PADOVA**, Via Padova 118  
MM 2- UDINE/CIMIANO, BUS 56 - 53 (non ancora attivo)

**CAM CATTABREGA**, Via Trasimeno 49  
MM 2-CRESCENZAGO, BUS 53 - 56  
(DIREZIONE QUARTIERE ADRIANO)

**ANFITEATRO MARTESANA**, Parco Martiri della Libertà  
MM 1 - TURRO, BUS 44

**CASCINA TURRO**, Piazzale Governo Provvisorio 9  
MM 1 - TURRO

**CAM SANT'UGUZZONE**, Via Sant' Uguzzone 8  
MM1 VILLA S. GIOVANNI

I moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito del Municipio 2  
**[www.comune.milano.it/municipio2](http://www.comune.milano.it/municipio2)**

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

**NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione con eventuali cambi di orari e giorni**

## CAM ZARA

LUNEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00  
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00  
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00  
INGLESE BASE 14:00/15:00  
INGLESE INTERMEDIO 15:00/16:00  
INGLESE CONVERSAZIONE 16:00/17:00  
SPAGNOLO BASE 17:00/18:00  
TABLET E SMARTPHONE 14:30/15:30  
PC BASE 15:30/16:30  
PC AVANZATO 16:30/17:30  
TAI CHI 17:45/18:45



hello

MARTEDÌ

\*RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
\*YOGA liv 1 10:00/11:00  
\*YOGA e rilassamento 11:00/12:00  
GINNASTICA DOLCE 16:30/17:30  
PILATES 17:30/18:30



MERCOLEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00  
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00  
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00  
CUCITO CREATIVO 9:30/12:30  
\*ACQUERELLO TECNICA BASE 9:30/11:00  
\*ACQUERELLO TECNICA AVANZATA 11:00/12:30  
SCRITTURA CREATIVA 16:30/18:30

GIOVEDÌ

GINNASTICA DOLCE 16:30/17:30  
PILATES 17:30/18:30



VENERDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
YOGA LIV 1 10:00/11:00  
YOGA E RILASSAMENTO 11:00/12:00  
ACQUERELLO TECNICA BASE 9:30/11:00  
ACQUERELLO TECNICA AVANZATA 11:10/12:30

## CAM SANT'UGUZZONE

MARTEDÌ

SPAGNOLO B. 10:00/11:00  
SPAGNOLO AV.TO 11:00/12:00  
TABLET E SMARTPHONE 15:00/16:00  
PC BASE 16:00/17:00  
TAI CHI 17:00/18:00



MERCOLEDÌ

INGLESE BASE 9:30/10:30  
INGLESE INTERMEDIO 10:30/11:30  
INGLESE CONVERSAZIONE 11:30/12:30

hello

GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO 9:00/11:00  
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30  
CHITARRA BASE 16:00/17:00  
CHITARRA AV.TO 17:00/18:00



## CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA 9:30/10:30  
PILATES 10:30/11:30  
PILATES 11:30/12:30

MERCOLEDÌ

GYN-YOGA 9:00/10:00  
YOGA PER GLI OCCHI 10:00/11:00  
YOGA 11:00/12:00



VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA 9:30/10:30  
PILATES 10:30/11:30  
PILATES 11:30/12:30



## 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  
ITALIANO L2 11:30/12:30  
\*CORSO DI DECORAZIONE 14:00/16:00



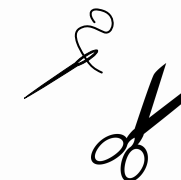
\*TAI CHI 9:00/10:00  
\*TABLET E SMARTPHONE 10:00/11:00  
\*PC AVANZATO 11:00/12:00

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO 9:00/11:00  
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30  
DIALETTO MILANESE 15:00/17:00

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 10:30/12:00  
SCRITTURA CREATIVA 14:00/16:00  
YOGARTE-ZENTANGLE 14:30/15:45



PER INFORMAZIONI  
CORSI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

**LUNEDÌ' MERCOLEDÌ' VENERDÌ'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288462825  
Sede segreteria: viale Zara 100

PER INFORMAZIONI  
CORSI CASCINA TURRO, ANFITEATRO MARTESANA E  
CASCINA CATTABREGA

**LUNEDÌ' GIOVEDÌ' VENERDÌ'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288458208  
Sede segreteria Piazzale Governo Provvisorio 9