

+ +

C.A.M.

CENTRI AGGREGATIVI MULTIFUNZIONALI



PROGRAMMA 2022-2023

+ +
+



I **C.A.M. del Municipio 1** tornano per offrirti una ricca e variegata programmazione, permettendoti di seguire - in presenza e online - attività motorie, culturali, di svago e diversi momenti di socializzazione.

I corsi, organizzati da **Aldia Cooperativa Sociale**, sono rivolti a tutta la famiglia e potranno essere frequentati liberamente e **gratuitamente**.

C.A.M. GARIBALDI

Storia dell'arte

Lunedì: ore 10:30-12:30

Passi di tango

Lunedì: ore 13:00-15:00

Ballo liscio e animazione

Lunedì: ore 14:00-17:30

Il piacere di disegnare

Lunedì: ore 15:30-17:30

Tecniche di libertà emotive

Lunedì: ore 18:00/19:00 (online)

Zumba

Lunedì: ore 17:30-18:30; ore 18:30-19:30

Vinyasa Yoga

Martedì: ore 10:30-11:30; ore 11:30-12:30

Ginnastica dolce

Martedì: ore 16:30-17:30
Mercoledì: ore 10:30-11:30;
ore 11:30-12:30
Giovedì: ore 15:00-16:00; ore 16:00-17:00

Ballo liscio e animazione

Venerdì: ore 14:30-18:00

Informatica

Martedì: ore 16:00-18:00 (online)
Venerdì: ore 18:00-20:00 (online), target
20-45 anni

Inglese

Lunedì: ore 18:00-19:30 (intermedio)
Mercoledì: ore 16:00-17:00, ore 17:00-18:00;
ore 18:00-19:00
Venerdì: ore 19:00-20:00 (base)

Yoga

Giovedì: ore 10:30-11:30; ore 11:30-12:30;
ore 12:30-13:30

Smartphone

Giovedì: ore 14:30-15:30; ore 15:30-16:30

Ballo latino americano

Giovedì: ore 17:30-18:30; ore 18:30-19:30

Fotografia

Giovedì: ore 18:00-19:30

Ballo liscio da sala e competizione

Venerdì: ore 10:00-12:00

Francese

Mercoledì: ore 10:30-11:30; ore 11:30-12:30

C.A.M. GABELLE

Qi Gong

Lunedì: ore 10.00-11.00 (online)
Mercoledì: ore 17.30-18.30

Yoga

Lunedì: ore 10.15-11.15; ore 11.15-12.15
Giovedì: ore 9.30-10.30 (online);
ore 15.45-16.45
Venerdì: ore 12.00-13.00

Pianoforte

Lunedì: ore 14.30-15.30; ore 15.30-16.30

Danza creativa

Lunedì: ore 15.00-16.00

Coro

Lunedì: ore 17.00-19.00

Ginnastica per diabetici

Lunedì: ore 13.00-14.00

Tai Chi- base

Martedì: ore 14.00-15.00

Tai Chi- intermedio/avanzato

Martedì: ore 15.00-16.00

Ginnastica cinese di lunga vita.

Equilibrio postura energia

Martedì: ore 16.30-17.30

Danza araba (del ventre)

Martedì: ore 17.45-18.45

Bollywood- danza indiana

Martedì: ore 18.45-19.45

Chitarra

Martedì: ore 16.30-17.30; ore 17.30-18.30

Fit walking

Mercoledì: ore 10.30-12.00

Laboratorio piccoli strumenti a percussione

Mercoledì: ore 14.00-15.00

Flamenco II

Mercoledì: ore 15.30-16.30

Flamenco base

Mercoledì: ore 16.30-17.30

Lingua e cultura araba

Mercoledì: ore 18.00-19.00

Ginnastica dolce

Giovedì: ore 10.00-11.00; ore 11.00-12.00

Musicoterapia (CDD Via Statuto)

Giovedì: ore 10.30-12.30

Psicomotricità per adulti

Venerdì: ore 10.00-11.00; ore 11.00-12.00

C.A.M. ROMANA-VIGENTINA

Smartphone base

Lunedì: ore 10.30-11.30

Taglio e cucito

Lunedì: ore 10.30-12.00 (base)

Venerdì: ore 10.30-12.00

Power balance

Lunedì: ore 10.00-11.00

Pilates

Lunedì: ore 11.00-12.00

Ginnastica con attrezzi

Lunedì: ore 12.00-13.00

Yoga

Martedì: ore 10.00-11.00; ore 11.00-12.00

Venerdì: ore 15.00-16.00; ore 16.00-17.00

Arte per il benessere

Martedì: ore 11.00-12.00

Scrittura creativa

Martedì: ore 11.00-12.30

Meditazione e tecniche antistress

Martedì: ore 18.30-19.30 (online)

Ballo latino americano

Martedì: ore 17.30-18.30

Dalle emozioni al sentire

Mercoledì: ore 11.00-12.00

Il potere della voce

Mercoledì: ore 10.00-11.00

Movimento creativo

Mercoledì: ore 10.00-11.00

Ginnastica dolce

Mercoledì: ore 11.00-12.00

Balli latini

Mercoledì: ore 18.30-19.30

Creazione gioielli

Giovedì: ore 10.00-11.00

QI-Gong

Giovedì: ore 12.00-13.00

Ginnastica posturale

Giovedì: ore 10.00-11.00; ore 11.00-12.00

Inglese pre conversation

Giovedì: ore 11.30-12.30

Inglese conversazione

Giovedì: ore 12.30-13.30

Restauro base

Venerdì: ore 15.30-17.30

Ginnastica per tutti

Venerdì: ore 12.00-13.00

CENTRO ANZIANI POLO MOZART

Ginnastiche mentali (enigmistica)

Martedì: ore 16.00-17.00

Inglese base

Martedì: ore 15.00-16.00

Teatro

Mercoledì: ore 14.30-16.30

Corale

Giovedì: ore 14.30-16.30

Ginnastica

Venerdì: ore 10.15-11.15; ore
11.15-12.15

Segreteria

Martedì: ore 14.30-17.30



C.A.M. SCALDASOLE

Feng Shui (L'arte dell'equilibrio che crea bellezza)

Lunedì: ore 15.00-16.00

Solfeggio e basi musicali

Lunedì: ore 17.30-19.00

Corso di respirazione diaframmatica

Lunedì: ore 17.30-18.30

Aromaterapia

Lunedì: ore 16.00-17.00

Corso motivazionale

Lunedì: ore 18.00-19.30

Geografia culturale

Lunedì: ore 16.30-17.30

Stretching (esercizi per risvegliare il corpo)

Martedì: ore 10.00-11.00

Tai Chi

Martedì: ore 11.00-12.00 (base)

Martedì: ore 12.00-13.00 (avanzato)

Inglese

Martedì: ore 10.00-11.00 (base); ore 12.00-13.00 (avanzato)

Giovedì: ore 18.30-19.30 (intermedio);

Pilates

Martedì: ore 13.00-14.00

Venerdì: ore 13.00-14.00

Ginnastica dolce

Martedì: ore 14.00-15.00

Venerdì: ore 14.00-15.00

Ginnastica antalgica

Mercoledì: ore 11.15-12.15 (online)

Giovedì: ore 16.00-17.00 (online)

Yoga

Giovedì: ore 18.15-19.15

Venerdì: ore 10.00-11.00

Smartphone

Mercoledì: ore 11.00-13.00

Total body

Mercoledì: ore 15.00/16.00

L'avventura di scrivere

Mercoledì: ore 17.30-19.30 (online)

Storia dell'arte

Mercoledì: ore 18.45-19.45 (online)

Ballo liscio

Giovedì: ore 15.00-18.00

Domenica: ore 15.00-18.00

Spagnolo

Giovedì: ore 15.30-16.30 (base); ore 16.30-17.30 (intermedio); ore 17.30-18.30 (avanzato)

Letteratura e storia

Giovedì: ore 18.45-19.45 (online)

Acquarello

Venerdì: ore 10.00-12.00



CONTATTI

Per ricevere maggiori informazioni contattare il rispettivo C.A.M. tramite indirizzo e-mail o telefono:

CAM GABELLE

E-mail: referentecamgabelle@gmail.com

Tel. 02.884.48742

CAM ROMANA-VIGENTINA

Email: referentecamromana@gmail.com

Tel. 02.884.44932

CAM GARIBALDI

E-mail: referentecamgaribaldi@gmail.com

Tel. 02.884.47528

CENTRO ANZIANI POLO MOZART

E-mail: referentecamromana@gmail.com

Tel. 02.884.44932

CAM SCALDASOLE

E-mail: referentecamscaldasole@gmail.com

Tel. 02 88455324

ALDIA COOPERATIVA SOCIALE

Aldia è una Cooperativa storica: dal 1977 **operiamo nei servizi alla persona**, sempre fedeli al nostro motto "Persone per le Persone". Perché per noi le Persone sono al centro di tutto, e prendercene cura, con passione e professionalità, è ciò che ogni giorno ci motiva a fare sempre meglio il nostro lavoro.

Per qualsiasi informazione, contatto, o anche solo per conoscerci meglio, vi rimandiamo al nostro sito internet: **www.aldia.it**



Cam Municipio Uno



www.cammunicipio1.aldia.it