

MODALITA' ISCRIZIONE CORSI OTTOBRE-DICEMBRE 2024

Per l'iscrizione ai corsi presso il CAM Padova e il CAM Cattabrega, scrivere a:

padova.camunicipio2@gmail.com

dalle ore 10:00 del 16 settembre
fino alle ore 12:00 del 18 settembre 2024

Per l'iscrizione ai corsi presso il CAM Turro e il CAM Sant'Uguzzone scrivere a:

turro.camunicipio2@gmail.com

dalle ore 10:00 del 18 settembre fino alle ore 12:00 del 20 settembre 2024

L'iscrizione ON LINE sarà valida CON IL MODULO compilato in tutte le sue parti.

E' obbligatorio inserire nell'oggetto dell'email il proprio cognome, nome, sede CAM, corsi scelti

I moduli d'iscrizione sono scaricabili dal sito del Municipio 2 www.comune.milano.it/municipio2 (nella sezione "IN EVIDENZA" cliccare sul bottone "CAM: aprono le iscrizioni per i nuovi corsi 2024")

Le iscrizioni in presenza si svolgeranno a partire dal 23 settembre, nei giorni ed orari di apertura delle segreterie CAM Turro e CAM Padova.

I corsi CAM avranno inizio da mercoledì 9 ottobre 2024

Per informazioni scrivere a cam.csrc@gmail.com

DA CONSIDERARE CHE:

-NON VERRANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE LE DOMANDE PERVENUTE IN GIORNI E ORARI DIFFERENTI DA QUELLI INDICATI NELLE MODALITA' D'ISCRIZIONE.

-INIZIALMENTE LA SCELTA SARA' LIMITATA A 2 CORSI PER PERSONA IN OGNI SEDE PER FAVORIRE UN MAGGIOR NUMERO DI CITTADINI

-I RESIDENTI IN ALTRI MUNICIPI POTRANNO ISCRIVERSI, PREVIO POSTI DISPONIBILI A PARTIRE DAL 30 SETTEMBRE 2024, SIA IN PRESENZA CHE IN MODALITA' ON LINE

-IL 70% DEI POSTI DISPONIBILI SARA' RISERVATO ALLE ISCRIZIONI ON LINE

-E' CONSENTITO UN MASSIMO DI 3 ASSENZE CONSECUTIVE, POI SI DOVRA' CHIEDERE DI ESSERE INSERITI NUOVAMENTE IN LISTA D'ATTESA

ORARI SEGRETERIE CAM
DAL 23 SETTEMBRE AL 20 DICEMBRE 2024

CAM Turro e CAM Sant'Uguzzone
Sede CAM Turro - piazzale Governo Provvisorio 9
Tel. 0288458208

LUNEDI' E GIOVEDI'
dalle 9:30 alle 12:30

CAM Padova e CAM Cattabrega
Sede CAM Padova - via Padova 118, 1° piano
Tel. 0288458273

MARTEDI' MERCOLEDI' E VENERDI'
dalle 9:30 alle 12:30



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 PER IL TEMPO LIBERO

CORSI CAM DA OTTOBRE 2024 A DICEMBRE 2024

SEDI CAM MUNICIPIO 2

CAM ZARA, viale Zara 100
MM3 ZARA, MM5 MARCHE, TRAM 5-7
(chiusura temporanea)

CASCINA TURRO, piazzale Governo Provvisorio 9
MM1 - TURRO

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

CAM PADOVA, via Padova 118
MM2 UDINE/CIMIANO, BUS 56 - 53

CAM CATTABREGA, via Trasimeno 49
MM2 CRESCENZAGO, BUS 53 - 56
(DIREZIONE QUARTIERE ADRIANO)

I CORSI CAM SONO GRATUITI

Per essere aggiornati, iscrivetevi alla newsletter del Municipio 2 www.comune.milano.it/municipio2

L'Assessora al Rapporto con CAM e CSRC
Donatella Ronchi

Il Presidente del Municipio 2
Simone Locatelli

comune.milano.it/municipio2

CAM PADOVA

LUNEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE POSTURALE EQUILIBRANTE	9:30/10:30
GINNASTICA TONIFICANTE	10:30/11:30
PORTOGHESE 1° livello	11:30/12:30
TAI CHI 1° turno	14:30/15:30
TAI CHI 2° turno	14:10/15:20
TABLET E SMARTPHONE	15:30/16:40
BIGIOTTERIA	16:45/17:40
CREATIVITÀ PER MAMME/BIMBI	15:00/17:00
ZUMBA LIVELLO BASE	15:45/16:30
	16:45/17:45

MARTEDÌ

GINNASTICA DOLCE	16:00/17:00
PILATES	17:00/18:00
DANZA CREATIVA	18:00/19:00
TEATRO	16:00/18:30

MERCOLEDÌ

GINNASTICA DOLCE	9:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
RIALLINEAMENTO COLONNA	14:00/15:00
TOTAL BODY	15:00/16:00
GAG	16:00/17:00
PITTURA SU VETRO	16:00/18:00
SCRITTURA CREATIVA	16:30/18:30

GIOVEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE POSTURALE EQUILIBRANTE	9:30/10:30
GINNASTICA TONIFICANTE	10:30/11:30
GINNASTICA DOLCE	11:30/12:30
PILATES	16:00/17:00
DANZA CREATIVA	17:00/18:00
	18:00/19:00

VENERDÌ

ACQUERELLO BASE	9:00/11:00
ACQUERELLO AVANZATO	11:00/13:00
RISVEGLIO MUSCOLARE	9:30/10:30
YOGA	10:30/11:30
YOGA NIDRA	11:30/12:30

SABATO

WORKSHOP DI COSMESI NATURALE 12 OTTOBRE E 16 NOVEMBRE 2024	14:30/17:30
---	-------------

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	17:00/18:00
CHITARRA avanzato	18:00/19:00

CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
FELDENKRAIS	11:30/12:30

MERCOLEDÌ

YOGA	9:00/10:00
GYN YOGA	10:00/11:00
YOGA PER GLI OCCHI	11:00/12:15

VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:30/10:30
PILATES 1° turno	10:30/11:30
PILATES 2° turno	11:30/12:30

CUCITO CREATIVO

LUNEDÌ' 10:00/16:00

VENERDÌ' 10:00/16:00

SPAZIO GESTITO DA VOLONTARIE

CAM TURRO

LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	9:30/10:30
SPAGNOLO AVANZATO	10:30/11:30

MINDFULNESS corso on line 15:30/17:00
GESTITO DA VOLONTARIA su piattaforma ZOOM

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 interm.	11:00/13:00
DIALETTO MILANESE	15:00/17:00
CLUB BURRACO	14:15/16:30
LIBERA AGGREGAZIONE in autogestione	

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	10:30/11:30
YOGA NIDRA	11:30/12:30
SCRITTURA CREATIVA	14:00/16:00
YOGARTE-ZENTANGLE	14:15/15:45

I CORSI ATTIVATI AD OTTOBRE,
TERMINERANNO A DICEMBRE.
DA GENNAIO VI SARA' UN NUOVO PROGRAMMA
E NUOVE ISCRIZIONI