

CAM Rudinì

CORSI MOTORI 2025

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
2.01	LUNEDI E GIOVEDI	9.00 – 10.00	PILATES DOLCE
2.02	MERCOLEDI	9.00 – 10.00	PILATES DOLCE
2.03	LUNEDI E GIOVEDI	10.00 – 11.00	GINNASTICA POSTURALE
2.04	MERCOLEDI	10.00 – 11.00	GINNASTICA POSTURALE
2.05	LUNEDI E GIOVEDI	11.00 – 12.00	GINNASTICA DOLCE
2.06	MERCOLEDI	11.00 – 12.00	GINNASTICA DOLCE
2.07	MARTEDI E VENERDI	9.00 – 10.00	GINNASTICA DOLCE
2.08	MARTEDI E VENERDI	10.00 – 11.00	GINNASTICA DOLCE
2.09	MARTEDI E VENERDI	14.00 – 15.00	GINNASTICA DOLCE
2.10	MARTEDI E VENERDI	15.00 – 16.00	GINNASTICA DOLCE
2.11	GIOVEDI	14.00 – 15.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
2.12	GIOVEDI	15.00 – 16.00	GINNASTICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
2.13	MARTEDI E VENERDI	11.00 – 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
2.14	MARTEDI E VENERDI	16.00 – 17.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
2.15	GIOVEDI	16.00 – 17.00	GINNASTICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
2.16	GIOVEDI	17.00 – 18.00	GINNASTICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
2.17	LUNEDI	17.00 – 18.00	YOGA
2.18	LUNEDI	18.00 – 19.00	YOGA
2.19	MERCOLEDI	14.00 – 15.00	YOGA
2.20	MERCOLEDI	15.00 – 16.00	YOGA
2.21	LUNEDI	14.00 – 15.30	TAI CHI CHUAN
2.22	LUNEDI	15.30 – 17.00	TAI CHI CHUAN
2.23	MARTEDI E VENERDI	17.00 – 18.00	GINNASTICA TONIFICANTE
2.24	MARTEDI E VENERDI	18.00 – 19.00	GINNASTICA TONIFICANTE
2.25	MARTEDI E VENERDI	19.00 – 20.00	GINNASTICA TONIFICANTE
2.26	MERCOLEDI	18.00 – 19.30	BOXE



Centri di
Aggregazione
Multifunzionali
del Municipio 6

CAM Rudinì

CORSI DIDATTICI 2025

2.27	MARTEDI	14.00 – 15.00	INGLESE BASE
2.28	MARTEDI	15.00 – 16.00	SPAGNOLO BASE
2.29	MARTEDI	16.00 – 17.00	SPAGNOLO INTERMEDIO
2.30	MARTEDI	17.00 – 18.00	INGLESE INTERMEDIO
2.31	LUNEDI	10.00 – 12.00	EMOZIONI FOTOGRAFICHE
2.32	LUNEDI	17.00 – 19.00	FOTOGRAFIA CON LO SMARTPHONE - BASE
2.33	LUNEDI	15.00 – 16.00	IMPARIAMO AD USARE LO SMARTPHONE (durata corso: da gennaio a marzo 2025)
2.34	LUNEDI	16.00 – 17.00	IMPARIAMO AD USARE LO SMARTPHONE (durata corso: da gennaio a marzo 2025)
2.35	VENERDI	9.00 – 12.00	ATELIER DI PITTURA (ACCESSO LIBERO)
2.36	GIOVEDI	16.00 – 17.15	MEDITAZIONE PER PRINCIPIANTI
2.37	GIOVEDI	17.30 – 19.00	MEDITAZIONE AVANZATA
2.38	GIOVEDI	14.30 – 16.45	DECOPAGE, RICICLO, BIGIOTTERIA (ACCESSO LIBERO)
2.39	MERCOLEDI	15.00 – 18.00	TAGLIO E CUCITO - INTERMEDIO
2.40	MERCOLEDI	10.00 – 13.00	TAGLIO E CUCITO - BASE

www.restainzona6.it