

## CAM OLMI

Via delle Betulle, 39 - Milano

Tel. 02.88456425 – cam7@la-comune.com

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
<b>CORSI DI GINNASTICA</b>			
001	LUNEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
002	LUNEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
003	LUNEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
004	LUNEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
005	MARTEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
006	MARTEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
007	MARTEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
008	MARTEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
012	MERCOLEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
013	MERCOLEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
014	MERCOLEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
015	GIOVEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
016	GIOVEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
017	GIOVEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
018	GIOVEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
021	VENERDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
022	VENERDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
023	VENERDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
024	VENERDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
<b>CORSI DI DANZA E BALLO</b>			
025	LUNEDI	16.00 – 17.00	BALLO DI GRUPPO
026	LUNEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO
027	LUNEDI	18.00 - 19.00	BALLO LISCIO INTERMEDIO
028	LUNEDI	19.00 - 20.00	BALLO LISCIO AVANZATO
029	MARTEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO
030	MARTEDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO
031	MARTEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO
033	MERCOLEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO
034	MERCOLEDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO
035	MERCOLEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO
036	GIOVEDI	18.00 - 19.00	DANZE ORIENTALI
037	GIOVEDI	19.00 - 20.00	DANZE ORIENTALI
039	VENERDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO
040	VENERDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO
041	VENERDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO

## CAM MANARESI

Via Manaresi, 54

Tel. 02.88456425 – [cam7@la-comune.com](mailto:cam7@la-comune.com)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
<b>CORSI DI GINNASTICA</b>			
042	LUNEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT
043	LUNEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
044	LUNEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
045	LUNEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
046	LUNEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
047	LUNEDI	16.15 - 17.15	GINNASTICA PILATES
048	LUNEDI	17.15 - 18.15	GINNASTICA PILATES
049	LUNEDI	18.15 - 19.15	GINNASTICA AEROBICA
064	LUNEDI	19.15 - 20.00	TOTAL BODY
052	MERCOLEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
053	MERCOLEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
054	MERCOLEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
055	MERCOLEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
056	MERCOLEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
057	MERCOLEDI	16.15 - 17.15	YOGA
058	GIOVEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT
059	GIOVEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
060	GIOVEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
061	GIOVEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
062	GIOVEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
063	GIOVEDI	17.00 - 18.00	MINIBASKET (6-7 ANNI)
068	GIOVEDI	18.00 - 19.00	PALLAVOLO (6-7 ANNI)
065	VENERDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
066	VENERDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
067	VENERDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
009	VENERDI	17.00-18.00	MINIBASKET (8-10 ANNI)
010	VENERDI	18.00-19.00	PALLAVOLO (8-10 ANNI)

## CAM FORZE ARMATE

Via delle Forze Armate 318 - Tel. 02.88456425 – [cam7@la-comune.com](mailto:cam7@la-comune.com)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
070	LUNEDI	9.00 – 10.30	BURRACO AVANZATO
071	LUNEDI	10.30 – 12.30	BURRACO PRINCIPIANTI
133	LUNEDI	16.00 – 18.15	PROGETTO RIESCO 5/6 ANNI (LABORATORIO DI GIOCO INSIEME)
094	LUNEDI	16.00 – 17.00	IMPARIAMO L'USO DELLO SMARTPHONE (CICLO DI INCONTRI)
116	LUNEDI	09.00 – 13.00	ATELIER ARTISTICO (ACCESSO LIBERO)
073	LUNEDI	17.00 – 18.00	IMPARIAMO L'USO DELLO SMARTPHONE (CICLO DI INCONTRI)
081	MARTEDI	09.30 – 12.00	CHIACCHIERE E MAGLIA
075	MARTEDI	9.00 – 11.00	INFORMATICA BASE (CICLO DI INCONTRI)
076	MARTEDI	11.00 – 13.00	INFORMATICA INTERMEDIA (CICLO DI INCONTRI)
077	MARTEDI	14.00 – 15.00	INGLESE BASE
078	MARTEDI	15.00 – 16.00	INGLESE INTERMEDIO
079	MARTEDI	16.00 – 17.00	INGLESE LIVELLO ZERO
111	MARTEDI	15.00 – 16.30	SPAZIO COMPITI MEDIE
095	MARTEDI	16.30 – 18.30	SPAZIO COMPITI ELEMENTARI
080	MERCOLEDI	10.00 – 13.00	ACQUERELLO INTERMEDIO
082	MERCOLEDI	15.00 – 18.00	TECNICHE ARTISTICHE
093	MERCOLEDI	10.30 – 12.00	CONVERSAZIONE DI INGLESE
083	MERCOLEDI	19.00 – 21.00	DANZE POPOLARI (ACCESSO LIBERO)
084	GIOVEDI	9.00 – 11.00	UNCINETTO BASE
122	GIOVEDI	10.00 – 12.30	CHIACCHIERE E MAGLIA
085	GIOVEDI	11.00 – 13.00	UNCINETTO INTERMEDIO
086	GIOVEDI	14.30 – 16.30	PATCHWORK
089	GIOVEDI	16.30 – 17.30	MACRAME'
134	GIOVEDI	16.30- 18.15	SPAZIO COMPITI ELEMENTARI
092	VENERDI	9.00 – 11.00	CHIACCHIERE E MAGLIA
091	VENERDI	11.00 – 13.00	PITTURA ACRILICA E STOFFA
074	VENERDI	16.30 – 18.30	ASCOLTO MUSICALE
118	VENERDI	14.00 – 16.00	BURRACO
087	VENERDI	16.30 – 17.30	SPAGNOLO INTERMEDIO
088	VENERDI	17.30 – 18.30	SPAGNOLO BASE
096	SABATO	10.00 – 11.00	INGLESE INTERMEDIO
097	SABATO	11.00 – 12.00	INGLESE BASE

## **REGOLE DI ACCESSO AI CORSI:**

- Ogni persona può iscriversi a **2 lezioni settimanali da svolgere nei 4 CAM del MUNICIPIO 7:**  
CAM FORZE ARMATE, 318  
PALESTRA DI VIA MANARESI, 54  
CAM OLMI DI VIA DELLE BETULLE, 39  
CAM DI VIA LAMENNAIS,5
- Ogni assenza dovrà essere giustificata tramite email ([cam7@la-comune.com](mailto:cam7@la-comune.com)) oppure chiamando lo 02.88456425 (negli orari di apertura della segreteria)
- In caso di 3 assenze non giustificate si perderà diritto al posto e subentrerà chi è in lista di attesa.
- Per partecipare ai corsi avranno la priorità i residenti nel Municipio 7

## CAM MUNICIPIO 7

LEZIONI DA REMOTO PER TUTTI

CONSULTARE IL SITO: [www.municipio7cam.it](http://www.municipio7cam.it)

Tel. 02.88456425 – [cam7@la-comune.com](mailto:cam7@la-comune.com)

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
98	LUNEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
99	LUNEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA DOLCE
100	LUNEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
101	LUNEDI	14.30 – 15.30	CONVERSAZIONE SPAGNOLA BASE
102	LUNEDI	15.40 – 16.40	CONVERSAZIONE SPAGNOLA INTERMEDIA
103	MARTEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
104	MARTEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
105	MARTEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
106	MARTEDI	10.15 – 11.15	INGLESE BASE
107	MARTEDI	11.30 – 12.30	INGLESE INTERMEDIO
108	MARTEDI	14.15 – 15.15	STORIA DELL'ARTE
109	MARTEDI	15.30 – 16.30	NAVIGARE IN INTERNET (ACQUISTI ONLINE- SOCIAL- APPLICAZIONI E CLOUD)
110	MARTEDI	16.45 – 17.45	ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA
117	MARTEDI	18.00 – 19.00	RACCONTI FOTOGRAFICI (ANALISI FOTOGRAFICA E FOTORITOCCHO)
112	MERCOLEDI	17.00 – 18.00	CONVERSAZIONE E GRAMMATICA INGLESE
113	GIOVEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
114	GIOVEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA DOLCE
115	GIOVEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
119	VENERDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
120	VENERDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
121	VENERDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE