



**...E MOLTO
ALTRO ANCORA**

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE

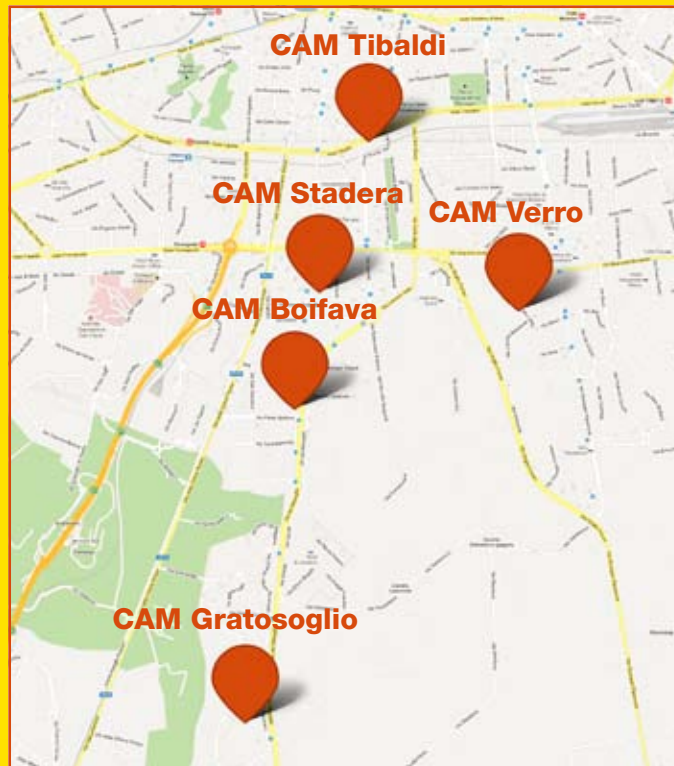
Per le attività motorie è necessario presentare un certificato medico di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica.

PER INFORMAZIONI

DSC.SettZona5@comune.milano.it
Telefono: 02 88466103 – 02 88458532

I corsi di ginnastica dolce si rivolgono a persone over 60

DOVE SIAMO



CAM BOIFAVA

VIA BOIFAVA 17
MM2: Abbiategrasso • Tram: 3 - 15

CAM GRATOSOGLIO

VIA SAPONARO 30
Tram: 3 - 15

CAM STADERA

VIA PALMIERI 20
Tram: 3 • Autobus: 95

CAM TIBALDI

VIALE TIBALDI 41
Tram: 15 • Autobus: 90 - 91

CAM VERRÒ

VIA B. VERRÒ 87
Tram: 24 • Autobus: 95



Yes we CAM!

**CENTRI AGGREGATIVI MULTIFUNZIONALI
DELLA ZONA 5**



PROGRAMMA SETTEMBRE - DICEMBRE 2014



CAM5 ZONA 5 GRATOSOGLIO

VIA SAPONARO 30 - TEL. 0288455330

LUN	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)	
	ore 10.30 - 12.30	TAGLIO E CUCITO	
MAR	ore 15.30 - 17.30	AGGREGAZIONE PITTURA	
	ore 15.30 - 17.30	DOPOSCUOLA	
	ore 17.00 - 18.00	GAG	
	ore 17.00 - 19.00	BATTERIA (2 turni)	
	ore 17.00 - 19.00	CHITARRA (2 turni)	
	ore 17.30 - 18.30	AGGREGAZIONE GIOVANI	
	ore 18.00 - 19.00	AEROBICA	
	MER	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
ore 15.00 - 16.00		GAG	
ore 15.30 - 17.30		CORSO DI BALLO DI GRUPPO (2 turni)	
ore 15.30 - 17.30		AGGREGAZIONE PITTURA	
ore 15.30 - 17.30		DOPOSCUOLA	
ore 16.00 - 17.00		STRETCHING	
ore 16.00 - 18.00		CORO	
ore 16.00 - 18.00		STUDIO DI REGISTRAZIONE (2 turni)	
GIOV	ore 17.30 - 18.30	AGGREGAZIONE GIOVANI	
	ore 17.30 - 19.30	CORSO DI BALLO (2 turni)	
	VEN	ore 10.30 - 12.30	LABORATORIO INFORMATICO
		ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
		ore 15.00 - 18.00	FESTA DA BALLO
		ore 16.00 - 17.00	TOTAL BODY
ore 16.00 - 18.00		STUDIO DI REGISTRAZIONE (2 turni)	
ore 16.00 - 17.00		STRETCHING	
SAB	ore 10.00 - 11.00	PILATES	
	ore 11.00 - 12.00	STRETCHING	
	ore 15.00 - 17.00	GINNASTICAMENTE	
	ore 15.30 - 17.30	DOPOSCUOLA	
	ore 15.30 - 17.30	AGGREGAZIONE PITTURA	
	ore 16.30 - 17.30	TOTAL BODY	
	ore 17.30 - 18.30	ZUMBA	
	ore 17.30 - 18.30	AGGREGAZIONE GIOVANI	
	VEN	ore 10.30 - 12.30	LABORATORIO INFORMATICO
		ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
ore 15.30 - 17.30		AGGREGAZIONE PITTURA	
ore 15.30 - 17.30		DOPOSCUOLA	
ore 17.00 - 18.30		LABORATORI ARTISTICI BAMBINI (per bambini da 6 a 12 anni)	
SAB	ore 17.30 - 19.00	TAI CHI	
	ore 17.30 - 19.00	YOGA	
	ore 17.30 - 19.00	GIOCHI DI PAROLE, RUOLO E SOCIETÀ PER RAGAZZI	
	ore 20.00 - 23.00	FESTA DA BALLO	

CAM5 ZONA 5 TIBALDI

VIALE TIBALDI 41 - TEL. 0288458536

LUN	ore 09.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
	ore 14.30 - 17.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 17.30 - 18.30	AEROBICA
	ore 18.30 - 19.30	TOTAL BODY
MAR	ore 09.30 - 11.00	YOGA
	ore 11.00 - 12.00	STRETCHING
	ore 14.30 - 17.30	SCRITTURA CREATIVA/TEATRO
	ore 18.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO (2 turni)
MER	ore 09.30 - 12.30	PILATES (3 turni)
	ore 16.30 - 17.30	STRETCHING
	ore 17.30 - 18.30	AEROBICA
	ore 18.30 - 19.30	ZUMBA
GIOV	ore 19.30 - 21.00	TEATRO
	ore 09.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
	ore 14.30 - 17.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 17.30 - 18.30	GAG
	ore 18.30 - 19.30	TONIFICAZIONE
VEN	ore 20.30 - 22.30	CINEFORUM/PSICOLOGIA (solo ottobre)
	ore 09.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
	ore 14.00 - 15.30	GINNASTICAMENTE
	ore 15.30 - 17.00	TEATRO
SAB	ore 17.00 - 19.30	YOGA (2 turni)
	ore 09.30 - 12.30	TAI CHI (3 turni)
SAB	ore 16.30 - 18.00	LABORATORI ARTISTICI BAMBINI (per bambini da 6 a 12 anni)

CAM5 ZONA 5 STADERA

VIA PALMIERI 20 - TEL. 0288455331

LUN	ore 10.00 - 12.00	PILATES (2 turni)
	ore 14.30 - 17.00	LIBERA AGGREGAZIONE
MAR	ore 14.30 - 18.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 15.30 - 17.30	DOPOSCUOLA
	ore 17.30 - 18.30	AGGREGAZIONE GIOVANI
MER	ore 10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 14.30 - 17.00	LIBERA AGGREGAZIONE
GIOV	ore 10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 14.30 - 17.00	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 17.00 - 18.30	LABORATORI ARTISTICI BAMBINI
	ore 17.00 - 19.00	FARE ASSIEME
VEN	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 15.00 - 18.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 15.30 - 17.30	DOPOSCUOLA
VEN	ore 17.30 - 18.30	AGGREGAZIONE GIOVANI

CAM5 ZONA 5 VERRO

VIA B. VERRO 87 - TEL. 0288455329

LUN	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 14.30 - 18.00	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 15.00 - 17.00	DOPOSCUOLA
	ore 17.00 - 18.00	AGGREGAZIONE RAGAZZI
MAR	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 14.30 - 15.30	GINNASTICA POSTURALE
	ore 15.00 - 17.00	DOPOSCUOLA
	ore 15.30 - 18.30	YOGA (2 turni)
MER	ore 17.00 - 18.30	LABORATORI ARTISTICI BAMBINI (per bambini da 6 a 12 anni)
	ore 17.00 - 18.00	AGGREGAZIONE RAGAZZI
GIOV	ore 14.45 - 16.45	GINNASTICAMENTE
	ore 15.00 - 19.00	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 17.00 - 19.00	CORSO DI BALLO (2 turni)
VEN	ore 10.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 15.00 - 17.00	DOPOSCUOLA
	ore 15.00 - 18.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 17.00 - 18.30	LABORATORIO DI VIDEO RAGAZZI
VEN	ore 10.30 - 11.30	STRETCHING
	ore 11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE
	ore 14.30 - 18.30	LIBERA AGGREGAZIONE
	ore 16.30 - 17.30	AEROBICA
	ore 17.30 - 18.30	GAG
	ore 18.30 - 19.30	AEROBICA

CAM5 ZONA 5 BOIFAVA

VIA BOIFAVA 17 - TEL. 0288458551

LUN	ore 09.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
	ore 15.00 - 17.00	YOGA
	ore 15.00 - 17.00	DOPOSCUOLA
MAR	ore 17.00 - 18.00	AGGREGAZIONE GIOVANI
	ore 09.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
	ore 11.00 - 12.30	YOGA
	ore 15.00 - 16.00	STRETCHING
MER	ore 16.00 - 17.00	TONIFICAZIONE
	ore 09.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
GIOV	ore 15.00 - 17.30	YOGA (2 turni)
	ore 09.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
VEN	ore 11.00 - 13.00	GINNASTICAMENTE
	ore 11.00 - 12.30	TAI CHI
	ore 15.00 - 16.00	GAG
	ore 15.00 - 17.00	DOPOSCUOLA
	ore 16.00 - 17.00	AEROBICA
	ore 17.00 - 18.30	CLOWNERIE
VEN	ore 09.30 - 12.30	PILATES (3 turni)
	ore 15.00 - 17.00	GINNASTICAMENTE