

ISCRIZIONI NUOVI CORSI CAM PADOVA

Nuovi corsi: evidenziati in rosso e con asterisco.

Per i cittadini residenti in Municipio 2 sarà possibile iscriversi a 2 corsi.

I residenti in altri municipi potranno iscriversi, previo posti disponibili, dal 22 gennaio.

Il 70% dei posti sarà riservato alle iscrizioni ON LINE.

Modalità d'iscrizione:

-ON LINE dalle ore 10:00 del 15 gennaio fino alle ore 12:00 del 16 gennaio 2024 alla seguente mail:

padova.camunicipio2@gmail.com

-TELEFONANDO IN SEGRETERIA CAM Turro a partire dal 17 gennaio, nei giorni e orari indicati nella locandina, con appuntamento per la compilazione della scheda d'iscrizione.

L'iscrizione ON LINE sarà valida CON IL MODULO compilato in tutte le sue parti, obbligatorio inserire nell'oggetto dell'email CAM PADOVA e il proprio cognome e nome.

I Moduli d'iscrizione sono scaricabili dal sito del Municipio 2

www.comune.milano.it/municipio2 (nella sezione "IN EVIDENZA")

-CAM: aprono le iscrizioni per i nuovi corsi 2023/2024 per i corsi ai CAM PADOVA inviare il modulo A.

IMPORTANTE:

I corsi del CAM PADOVA avranno inizio da lunedì 22 gennaio 2024.

I corsi del CAM TURRO, CAM CATTABREGA E CAM SANT'UGUZZONE da lunedì 8 gennaio 2024

Alcuni corsi potrebbero cambiare sede con la riapertura del CAM ZARA

Per informazioni, o per liste d'attesa dei corsi attivati a ottobre, dall'8 gennaio scrivere a cam.csrc@gmail.com

NON VERRANNO PRESE IN CONSIDERAZIONE LE DOMANDE PERVENUTE IN GIORNI E ORARI DIFFERENTI DA QUELLI INDICATI.

FINO AL GIORNO 19 GENNAIO, LA SEGRETERIA CAM TURRO SARA' APERTA DAL LUNEDI' AL VENERDI' DALLE 9:30 ALLE 12:30

PER INFORMAZIONI CORSI CAM Turro, Cattabrega e Sant'Uguzzone Segreteria Turro Tel. 0288458208
DA LUNEDI' MARTEDI' VENERDI'
dalle 9:30 alle 12:30

PER INFORMAZIONI CORSI CAM Padova Segreteria Padova Tel. 02.8845.8273

MERCOLEDI' E GIOVEDI'
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 TERMINE GIUGNO 2024

SEDI CAM MUNICIPIO 2

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

CAM PADOVA, Via Padova 118
MM 2- UDINE/CIMIANO, BUS 56 - 53

CAM CATTABREGA, Via Trasimeno 49
MM 2-CRESCENZAGO, BUS 53 - 56
(DIREZIONE QUARTIERE ADRIANO)

ANFITEATRO MARTESANA, Parco Martiri della Libertà
MM 1 - TURRO, BUS 44

CASCINA TURRO, Piazzale Governo Provvisorio 9
MM 1 - TURRO

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

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	9:00/10:00
PILATES	10:00/11:00
YOGA GYM	11:00/12:00
TABLET E SMARTPHONE *	14:00/15:00
TAI CHI *	15:00/16:00
TAI CHI LIV. AV *	16:00/17:00
GINNASTICA MUSCOLARE *	17:00/18:00
YOGA *	18:00/19:00

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

GINNASTICA DOLCE	10:30/11:30
GINNASTICA POSTURALE	11:30/12:30
RIALLINEAMENTO COLONNA	14:30/15:30
TOTAL BODY	15:30/16:30
GAG	16:30/17:30
SCRITTURA CREATIVA *	16:30/18:30

GIOVEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE	9:00/10:00
PILATES	10:00/11:00
YOGA GYM	11:00/12:00
GINNASTICA DOLCE	16:00/17:00
PILATES	17:00/18:00
DANZA CREATIVA	18:00/19:00

VENERDÌ

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

SABATO POMERIGGIO DANZANTE

BALLI DI GRUPPO *	15:30/17:00
BALLO LISCIO *	17:00/18:30

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 +10 anni	17:00/18:00
CHITARRA avanzato	18:00/19:00

CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:30/10:30
PILATES	10:30/11:30
PILATES	11:30/12:30

MERCOLEDÌ

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

VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	9:30/10:30
PILATES	10:30/11:30
PILATES	11:30/12:30

CUCITO CREATIVO	LUNEDÌ'	10:00/16:00
CUCITO CREATIVO	VENERDÌ'	10:00/12:00

CAM TURRO

LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	9:30/10:30
SPAGNOLO AVANZATO	10:30/11:30
BIGIOTTERIA	14:00/16:00

MARTEDÌ

INGLESE BASE	9:30/10:30
INGLESE INTERMEDIO	10:30/11:30
INGLESE AVANZATO	11:30/12:30

<i>TAI CHI</i>	<i>9:30/10:30</i>
<i>TABLET E SMARTPHONE</i>	<i>10:30/11:30</i>
<i>PC AVANZATO</i>	<i>11:30/12:30</i>

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO	9:00/11:00
ACQUERELLO BASE	11:00/13:00
DIALETTO MILANESE	15:00/17:00

CLUB BURRACO	
E GIOCHI DI CARTE	14:45/16:45

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

CORSO ON LINE LUNEDÌ

MINDFULNESS	
<u>su piattaforma ZOOM</u>	15:30/17:00

NB i corsi in corsivo potrebbero avere una data d'inizio posticipata