



municipiotre



Comune di
Milano

C.A.M. Municipio3 - Via Valvassori Peroni, 56 - CICLI DI INCONTRI MARZO-MAGGIO 2023

CALENDARIO

◆ GINNASTICA POSTURALE

Martedì 16:30 -17:30 - DATE: 7, 14, 21, 28 Marzo, 4, 18 Aprile, 2, 9 Maggio

◆ PILOGA

Disciplina ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso una fusione tra il pilates e lo yoga.

Martedì 16:30 -17:30 - DATE: 7, 14, 21, 28 Marzo, 4, 18 Aprile, 2, 9 Maggio

◆ MILANO DA SCOPRIRE - GRUPPO 1

Mercoledì 9:30 - 11:00 - DATE: 1, 15 Marzo e 12, 19 Aprile

◆ MILANO DA SCOPRIRE - GRUPPO 2

Mercoledì 11:00 - 12:30 - DATE: 1, 15 Marzo e 12, 19 Aprile

4 tour a piedi alla scoperta di Milano accompagnati da un guida.

Il programma e i punti di ritrovo verranno comunicati in seguito.

◆ ESERCIZI PER OSTEOPOROSI E ZONA LOMBARRE - GRUPPO 1

Giovedì 17.00 - 18.00 - DATE: 9, 16, 23, 30 Marzo, 20, 27 Aprile

◆ ESERCIZI PER OSTEOPOROSI E ZONA LOMBARRE - GRUPPO 2

Giovedì 18.00 - 19.00 - DATE: 9, 16, 23, 30 Marzo, 20, 27 Aprile

◆ RICICLO CREATIVO CON LA CARTA

Corso per sperimentare le tecniche base della creazione di decorazioni floreali (e non solo) con la carta crespata, il giornale e il cartone.

Giovedì 10:00 -11:30 - DATE: 9, 16, 23, 30 Marzo, 13, 20, 27 Aprile

◆ BALLI LATINO AMERICANI - PRINCIPIANTI (non serve essere in coppia)

Giovedì 10:00 - 11:30 - DATE: 9, 16, 23, 30 Marzo, 13, 20, 27 Aprile, 4 Maggio

ATTENZIONE!!!

L'iscrizione al ciclo di incontri prevede la partecipazione a tutte le date riportate.

Per il ciclo di incontri MILANO DA SCOPRIRE e ESERCIZI PER L'OSTEOPOROSI E LA ZONA LOMBARRE sono previsti 2 gruppi che svolgeranno la medesima attività in differenti orari. E' possibile fare richiesta di iscrizione ad uno solo dei due gruppi indicando espressamente quale si desidera (in alternativa l'iscrizione non verrà ritenuta valida).

SUL RETRO REGOLAMENTO E COME ISCRIVERSI



PER INFORMAZIONI

E' possibile inviare una mail a camzona3@gmail.com





municipiotre



C.A.M. Municipio3 - Via Valvassori Peroni, 56 - CICLI DI INCONTRI MARZO-MAGGIO 2023

REGOLAMENTO

- Coloro che hanno già frequentato il ciclo di incontri MILANO DA SCOPRIRE e/o ESERCIZI PER L'OSTEOPOROSI E LA ZONA LOMBARA nel mese di Ottobre - Novembre 2022 non potranno fare richiesta di iscrizione alle medesime attività.
- Coloro che stanno già frequentando un'attività corsistica annuale di tipo motorio (settembre 2022 - giugno 2023) non potranno fare richiesta di iscrizione ai cicli di incontri di GINNASTICA POSTURALE e PILOGA.
- A quante attività è possibile fare richiesta di iscrizione? Per garantire la maggior partecipazione di tutti gli utenti, è possibile fare richiesta di iscrizione secondo una delle seguenti opzioni:
 - Coloro che non stanno frequentando nessun corso annuale (settembre 2022 – giugno 2023) possono fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 3 cicli di incontri.
 - Coloro che stanno frequentando 1 corso annuale (settembre 2022 – giugno 2023) possono fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 2 cicli di incontri.
 - Coloro che stanno frequentando 2 corsi annuali (settembre 2022 – giugno 2023) possono fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 1 ciclo di incontri.
- La formazione del gruppo classe avverrà attraverso una **NUOVA MODALITA' A SORTEGGIO**. Tutte le iscrizioni verranno raccolte e sarà predisposta una **seduta pubblica di sorteggio nella giornata di Lunedì 20 febbraio alle ore 17:30 presso l'Auditorium Stefano Cerri** in via Valvassori Peroni, 56 che determinerà gli effettivi iscritti e la composizione della lista d'attesa. Chi lo desidera potrà assistere alla seduta di sorteggio.
- I residenti nell'ambito del Municipio 3 avranno la precedenza mentre i residenti fuori zona verranno automaticamente inseriti in coda alla lista d'attesa secondo l'ordine di estrazione.
- Al fine di garantire la più ampia partecipazione e consentire agli utenti in lista d'attesa di giovare della partecipazione alle attività, qualora l'utente iscritto a qualsiasi ciclo di incontri fosse assente per 2 lezioni consecutive (con o senza giustificazione), sarà dichiarato decaduto e verrà sostituito con il primo nominativo presente in lista d'attesa.

COME FARE RICHIESTA DI ISCRIZIONE

A partire da Mercoledì 8 Febbraio e fino a Martedì 14 Febbraio (compreso) potranno pervenire le richieste di iscrizione attraverso una delle seguenti due modalità:

- **Compilando il form online "ISCRIZIONI"** al seguente link <https://spazioireos.com/iscrizioni>
 - Nella sezione del form Oggetto/Note indicare il **nome completo** del ciclo di incontri desiderato tra quelli riportati su questo volantino (es. Milano da scoprire – gruppo 1).
 - E' necessario compilare un form per ogni ciclo di incontri a cui si desidera fare richiesta di iscrizione.
- **Compilando apposito modulo presso il CAM di Via Valvassori Peroni, 56**

E' possibile scegliere una sola delle due modalità: coloro che compileranno il modulo presso il CAM non potranno fare richiesta di iscrizione online (pena l'esclusione dal sorteggio).

Non verranno accettate richieste di iscrizione non conformi al regolamento.