

# CAM MARTESANA

**NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione della sede ristrutturata, con eventuali cambi di orari e giorni**

## Lunedì

STRETCHING MUSCOLARE  
PILATES  
LIBERA E DANZA

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00



## Martedì

\*RISVEGLIO MUSCOLARE  
\*GINNASTICA DOLCE  
\*TOTAL BODY

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00



\*GINNASTICA POSTURALE  
\*TONIFICAZIONE

14:00/15:00  
15:00/16:00

## Giovedì

STRETCHING MUSCOLARE  
PILATES  
LIBERA E DANZA

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00

\*BENESSERE IN MOVIMENTO  
\*GINNASTICA ANTALGICA  
\*GYM MUSIC

15:00/16:00  
16:00/17:00  
17:00/18:00



## Venerdì

\*RISVEGLIO MUSCOLARE  
\*GINNASTICA DOLCE  
\*BALLIAMO INSIEME

9:00/10:00  
10:00/11:00  
11:00/12:00



## ISCRIZIONI

I CORSI CAM SONO GRATUITI PER L'UTENZA. VERRA' DATA PRIORITA' AI RESIDENTI IN MUNICIPIO 2 E IN UN SECONDO MOMENTO AI FUORI ZONA, PREVIA VERIFICA DEI POSTI DISPONIBILI.  
PUÒ ESSERE DELEGATA ALTRA PERSONA ALLA COMPILAZIONE DEL MODULO DI ISCRIZIONE AI CORSI.

**ISCRIZIONI Online**  
**DAL 27 SETTEMBRE 2022 ORE 9:30**

SARÀ POSSIBILE INVIARE UNA SOLA MAIL PER OGNI SINGOLA ISCRIZIONE. COLORO CHE SI ISCRIVONO ON-LINE DOVRANNO INVIARE IL MODULO RELATIVO AL CORSO PRESCELTO COMPILATO IN TUTTE LE SUE PARTI. SARÀ OBBLIGATORIO **INSERIRE NELL'OGGETTO DELL'EMAIL: CAM, CORSO SCELTO, COGNOME E NOME**

I MODULI DI ISCRIZIONE SONO SCARICABILI DAL SITO DEL MUNICIPIO 2 [WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2](http://WWW.COMUNE.MILANO.IT/MUNICIPIO2) (NELLA SEZIONE "IN EVIDENZA" -CAM: APRONO LE ISCRIZIONI PER I NUOVI CORSI 2022/2023)

PER LE ISCRIZIONI AI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE INVIARE IL MODULO OPPORTUNAMENTE COMPILATO E FIRMATO ALL'INDIRIZZO E-MAIL  
**ZARA.CAMUNICIPIO2@GMAIL.COM**

PER LE ISCRIZIONI A CASCINA TURRO, CAM CATTABREGA ANFITEATRO MARTESANA, INVIARE IL MODULO OPPORTUNAMENTE COMPILATO E FIRMATO ALL'INDIRIZZO E-MAIL  
**PADOVA.CAMUNICIPIO2@GMAIL.COM**

**ISCRIZIONI TELEFONICHE E IN PRESENZA  
A PARTIRE DAL 3 OTTOBRE**



PER I CORSI DEL CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

LUNEDÌ MERCOLEDÌ VENERDÌ  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88462825

PER I CORSI DI CASCINA TURRO-CAM CATTABREGA-ANFITEATRO MARTESANA  
LUNEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ  
DALLE 9:30 ALLE 12:30 AL NUMERO 02/88458208



## MUNICIPIO 2



nell'ambito delle attività programmate per i  
Centri di Aggregazione Multifunzionali  
ed in collaborazione con  
Le Macchine Celibi soc.coop.

organizza

**ATTIVITA' E CORSI GRATUITI  
PER IL TEMPO LIBERO**

**INIZIO CORSI CAM  
DAL 10 OTTOBRE 2022**

## SEDI CAM MUNICIPIO 2

**CAM ZARA**, Viale Zara 100  
MM3-ZARA,MM5-MARCHE,TRAM 5-7

**CAM PADOVA**, Via Padova 118  
MM 2- UDINE/CIMIANO, BUS 56 - 53 (non ancora attivo)

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

**ANFITEATRO MARTESANA**, Parco Martiri della Libertà  
MM 1 -TURRO, BUS 4

**CASCINA TURRO**, Piazzale Governo Provvisorio 9  
MM1 - TURRO

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

I moduli di iscrizione sono scaricabili dal sito del Municipio 2  
[www.comune.milano.it/municipio2](http://www.comune.milano.it/municipio2)

L'Assessora alle Politiche sociali -  
Sanità -Rapporto con CAM e CSRC -  
Disabilità e CDD - Volontariato -  
Mobilità  
**Donatella Ronchi**

Il Presidente del Municipio 2  
**Simone Locatelli**

[comune.milano.it/municipio2](http://comune.milano.it/municipio2)

**NB: i corsi con asterisco potrebbero essere attivati al CAM Padova dopo l'inaugurazione con eventuali cambi di orari e giorni**

## CAM ZARA

LUNEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00  
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00  
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00  
INGLESE BASE 14:00/15:00  
INGLESE INTERMEDIO 15:00/16:00  
INGLESE CONVERSAZIONE 16:00/17:00  
SPAGNOLO BASE 17:00/18:00  
TABLET E SMARTPHONE 14:30/15:30  
PC BASE 15:30/16:30  
PC AVANZATO 16:30/17:30  
TAI CHI 17:45/18:45



hello

MARTEDÌ

\*RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
\*YOGA liv 1 10:00/11:00  
\*YOGA e rilassamento 11:00/12:00  
GINNASTICA DOLCE 16:30/17:30  
PILATES 17:30/18:30



MERCOLEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
GINNASTICA ANTALGICA 10:00/11:00  
GINNASTICA DOLCE 11:00/12:00  
BENESSERE IN MOVIMENTO 12:00/13:00  
CUCITO CREATIVO 9:30/12:30  
\*ACQUERELLO TECNICA BASE 9:30/11:00  
\*ACQUERELLO TECNICA AVANZATA 11:00/12:30  
SCRITTURA CREATIVA 16:30/18:30

GIOVEDÌ

GINNASTICA DOLCE 16:30/17:30  
PILATES 17:30/18:30



VENERDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE 9:00/10:00  
YOGA LIV 1 10:00/11:00  
YOGA E RILASSAMENTO 11:00/12:00  
ACQUERELLO TECNICA BASE 9:30/11:00  
ACQUERELLO TECNICA AVANZATA 11:10/12:30

## CAM SANT'UGUZZONE

MARTEDÌ

SPAGNOLO B. 10:00/11:00  
SPAGNOLO AV.TO 11:00/12:00  
TABLET E SMARTPHONE 15:00/16:00  
PC BASE 16:00/17:00  
TAI CHI 17:00/18:00



MERCOLEDÌ

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

hello

GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO 9:00/11:00  
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30  
CHITARRA BASE 16:00/17:00  
CHITARRA AV.TO 17:00/18:00



## CAM CATTABREGA

MARTEDÌ

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

MERCOLEDÌ

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



VENERDÌ

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



## 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  
ITALIANO L2 11:30/12:30  
\*CORSO DI DECORAZIONE 14:00/16:00



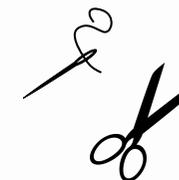
\*TAI CHI 9:00/10:00  
\*TABLET E SMARTPHONE 10:00/11:00  
\*PC AVANZATO 11:00/12:00

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO 9:00/11:00  
ACQUERELLO BASE 11:00/12:30  
DIALETTO MILANESE 15:00/17:00

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 14:45/16:00



PER INFORMAZIONI  
CORSI CAM ZARA E SANT'UGUZZONE

**LUNEDÌ' MERCOLEDÌ' VENERDÌ'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288462825

PER INFORMAZIONI  
CORSI CASCINA TURRO, ANFITEATRO MARTESANA E  
CASCINA CATTABREGA

**LUNEDÌ' GIOVEDÌ' VENERDÌ'**  
dalle 9:30 alle 12:30  
Tel. 0288458208