

# ORARI DI SEGRETERIA

## CAM BOIFAFA

Martedì 10.00 - 12.30 / 15.30 - 16.30

Mercoledì 10.00 - 12.30

Giovedì 14.30 - 16.30

Venerdì 10.00 - 12.30

## CAM GRATOSOGLIO

Lunedì 16.00 - 18.00

Martedì 10.00 - 12.30

Mercoledì 15.00 - 18.00

Giovedì 9.30 - 12.30

Venerdì 9.30 - 12.30

## CAM STADERA

Martedì 9.30 - 12.30

Mercoledì 9.30 - 12.30 / 14.00 - 15.30

Venerdì 9.30 - 12.30

## CAM TIBALDI

Lunedì 9.00 - 11.45

Martedì 9.00 - 11.45 / 14.30 - 16.30

Mercoledì 9.00 - 11.45 / 14.30 - 16.30

Giovedì 9.00 - 11.45

## CAM VERRO

Lunedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 18.00

Martedì 15.00 - 17.00

Mercoledì 9.30 - 12.30

Venerdì 9.30 - 12.30

Gli orari sopra indicati potrebbero subire delle variazioni durante l'anno. Potete trovare gli orari aggiornati nel Blog del CAM oppure affissi nei centri.

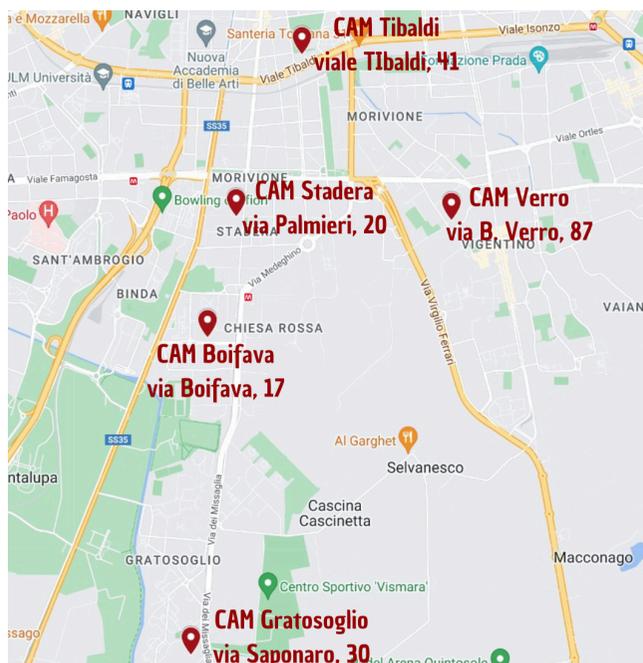
**CORSI ON LINE:** per informazioni rivolgersi al Cam Boifava in orario di segreteria

**LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE  
E APERTE A TUTTI**

UFFICIO COORDINAMENTO CAM

M.Municipio5ErogazServ@comune.milano.it

Telefono: 02.884.58515 - 58532 - 63386



## Seguici!

Sono tanti i modi per rimanere aggiornati sulle attività del CAM:

NEWSLETTER DEL

**MUNICIPIO 5 Newsletter del Municipio 5:**

Iscriviti nel sito [comune.milano.it/municipio5](http://comune.milano.it/municipio5)



**Pagina Facebook:**

Metti Mi piace a "Municipio 5 - Comune di Milano"



**Gruppo WhatsApp:**

Chiedi in segreteria di inserirti nel gruppo

**Blog del CAM:** aggiornamenti in tempo reale  
[scuolacreativavirtuale.org/cam-municipio5](http://scuolacreativavirtuale.org/cam-municipio5)



Inquadra il QrCode  
per accedere al Blog



**MUNICIPIO 5**



# C.A.M.

**CENTRO  
AGGREGATIVO  
MULTIFUNZIONALE**

**Programma  
2024**



## CAM GRATOSOGLIO

Via Saponaro, 30 | TEL. 02.884.55330  
camgratosoglio.m5@gmail.com  
Mezzi pubblici: Tram 3 - 15

### LUNEDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 17.00 - 18.00 G.A.G.  
ore 17.00 - 18.30 LABORATORI ARTISTICI BAMBINI  
ore 17.00 - 19.00 CHITARRA (2 turni)  
ore 18.00 - 19.00 FITNESS MUSICALE

### MARTEDÌ

ore 9.30 - 12.30 INFORMATICA BASE (2 turni)  
ore 10.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (2 turni)  
ore 15.00 - 17.00 BALLI DI GRUPPO (2 turni)  
ore 17.00 - 18.00 TOTAL BODY WORKOUT  
ore 17.30 - 19.00 INGLESE  
ore 18.00 - 19.00 STRETCHING e TONIFICAZIONE

### MERCOLEDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 14.30 - 17.30 LIBERA AGGREGAZIONE (Pittura)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 15.00 - 18.00 POMERIGGIO DANZANTE (secondo calendario)

### GIOVEDÌ

ore 10.00 - 11.00 PILATES  
ore 11.00 - 12.00 STRETCHING  
ore 10.00 - 11.30 ATTIVA-MENTE  
ore 15.00 - 17.00 LIBERA AGGREGAZIONE  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 15.30 - 17.00 YOGA  
ore 17:00 - 18:00 YOGA BAMBINI  
ore 18:00 - 19:30 YOGA

### VENERDÌ

ore 10.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (2 turni)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA

**VERRANNO ORGANIZZATI PERIODICAMENTE SERATE DANZANTI -  
Maggiori info nel Sito del Municipio5 e nel Blog del CAM**

## CORSI ON LINE

Info e iscrizioni | TEL. 02.884.58551  
camboifava.m5@gmail.com  
PIATTAFORMA GOOGLE MEET

### LUNEDÌ

ore 16.30 - 18.00 READING AND COMPREHENSION

### GIOVEDÌ

ore 14.30 - 16.00 INFORMATICA ON LINE

**ATTIVO IL SERVIZIO DI ASSISTENZA  
HELP DESK  
contattando il 351.693.7367**

## CAM VERRO

Via B. Verro, 87 | TEL. 02.884.55329  
camverro.m5@gmail.com  
Mezzi pubblici: Tram 24 - Autobus 95

### LUNEDÌ

ore 9.30 - 11.30 GINNASTICA DOLCE (2 turni)  
ore 11.30 - 12.30 POSTURALE  
ore 14.30 - 17.30 LIBERA AGGREGAZIONE (Bigiotteria)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 16.00 - 18.00 BALLI DI GRUPPO (2 turni)

### MARTEDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.00 - 16.00 POSTURALE  
ore 16.00 - 18.45 YOGA (2 turni)

### MERCOLEDÌ

ore 9.00 - 11.00 POSTURALE (2 turni)  
ore 10.30 - 12.00 INGLESE  
ore 11.15 - 12.30 YOGA  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 17.00 - 18.30 LABORATORI ARTISTICI BAMBINI

### GIOVEDÌ

ore 9.30 - 11.30 GINNASTICA DOLCE (2 turni)  
ore 11.30 - 12.30 POSTURALE  
ore 14.30 - 17.00 LIBERA AGGREGAZIONE (Bigiotteria)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 17.00 - 18.30 LABORATORI ARTISTICI BAMBINI

### VENERDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA

**LIBERA AGGREGAZIONE** Martedì - Mercoledì - Giovedì dalle 14.30

## CAM BOIFAVA

Via Boifava, 17 | TEL. 02.884.58551  
camboifava.m5@gmail.com  
Mezzi pubblici: Tram 3 / 15

### MARTEDÌ

ore 9.00 - 11.00 INGLESE BASE  
ore 9.00 - 10.00 PILATES  
ore 10.00 - 11.00 GINNASTICA POSTURALE  
ore 11.00 - 12.30 HATHA YOGA DINAMICO  
ore 14.30 - 15.30 STRETCH & TONE  
ore 15.30 - 16.30 STRETCHING

### MERCOLEDÌ

ore 9.30 - 12.00 LIBERA AGGREGAZIONE  
ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)

### GIOVEDÌ

ore 9.30 - 10.30 STRETCHING  
ore 9.00 - 10.30 ATTIVA - MENTE  
ore 10.30 - 11.30 GINNASTICA POSTURALE  
ore 15.00 - 17.00 QI GONG (2 turni)  
ore 15:00 - 17:00 SPAGNOLO (2 turni)

### VENERDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)

## CAM TIBALDI

Viale Tibaldi, 41 | TEL. 02.884.58536  
camtibaldi.m5@gmail.com  
Mezzi pubblici: Tram 15 - Autobus 90 / 91

### LUNEDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 14.30 - 17.00 LIBERA AGGREGAZIONE

### MARTEDÌ

ore 9.00 - 10.30 YOGA  
ore 10.30 - 11.30 STRETCHING  
ore 15.00 - 17.00 POSTURALE (2 turni)  
ore 17.00 - 19.00 YOGA (2 turni)

### MERCOLEDÌ

ore 9.30 - 11.30 PILATES (2 turni)  
ore 16.30 - 17.30 STRETCHING  
ore 17.30 - 18.30 FITNESS MUSICALE  
ore 18.30 - 19.30 STRETCH & TONE

### GIOVEDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.00 - 16.00 POSTURALE  
ore 16.00 - 17.00 TONIFICAZIONE  
ore 17.00 - 19.00 BALLI DI GRUPPO (2 turni)

### VENERDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)

### SABATO

ore 9.30 - 10.30 TAI CHI FORMA 13  
ore 10:30 - 11:30 TAI CHI FORMA 24

## CAM STADERA

Via Palmieri, 20 | TEL. 02.884.55331  
camstadera.m5@gmail.com  
Mezzi pubblici: Tram 3 - Autobus 95

### LUNEDÌ

ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA

### MARTEDÌ

ore 9.30 - 11.30 PILATES (2 turni)  
ore 11.30 - 12.30 POSTURALE  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA  
ore 17.00 - 18.30 LABORATORI ARTISTICI BAMBINI

### MERCOLEDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.00 - 18.00 LIBERA AGGREGAZIONE  
ore 15.30 - 17.30 ATELIER CREATIVO (da programma esposto)

### GIOVEDÌ

ore 11.00 - 12.30 ATTIVA - MENTE  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA

### VENERDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)  
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA