

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.

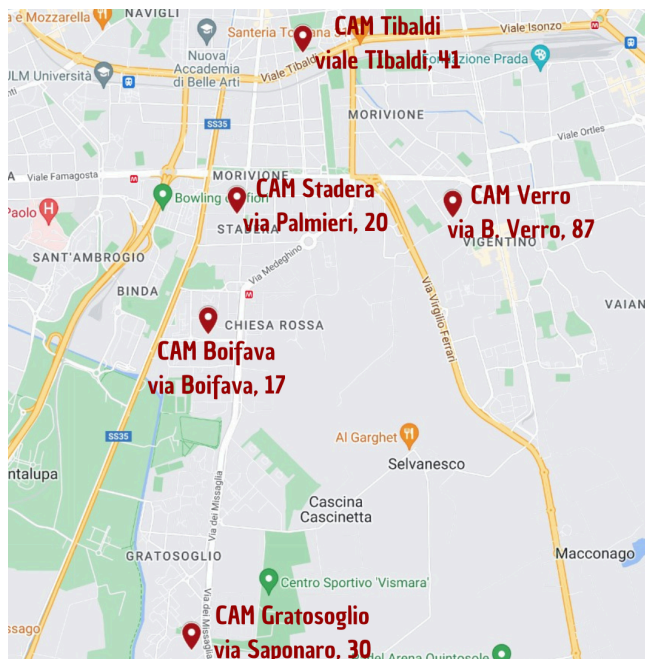
CORSI ON LINE: per informazioni rivolgersi al Cam Boifava in orario di segreteria

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



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



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