

Le attività previste presso il CAM Boifava, attualmente in fase di ristrutturazione, vengono svolte, momentaneamente, presso le sedi sotto riportate:

CAM Gratosoglio
Via Saponaro 30

CAM Stadera
Via Palmieri 20

Cosocial
Via Dini 7

Parrocchia SAMZ
via San Giacomo 9

CAM5 BOIFAVA

VIA BOIFAVA 17 - TEL. 0289546369

LUN	ore 9.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni) <i>Parrocchia SAMZ - via San Giacomo 9</i>
	ore 9.30 - 11.00	INFORMATICA <i>CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30</i>
	ore 11.00 - 12.30	GINNASTICAMENTE <i>CAM Stadera - Via Palmieri 20</i>
	ore 15.00 - 16.30	YOGA <i>CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30</i>
MAR	ore 9.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 9.30 - 10.30	INGLESE BASE <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 10.30 - 11.30	SPAGNOLO <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 11.00 - 12.30	YOGA <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 15.00 - 16.00	PILATES <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 16.00 - 17.00	STRETCHING <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
MER	ore 9.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (3 turni) <i>Parrocchia SAMZ - via San Giacomo 9</i>
	ore 14.30 - 17.30	YOGA (2 turni) <i>CAM Stadera - Via Palmieri 20</i>
GIOV	ore 9.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 15.00 - 16.00	AEROBICA <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 16.00 - 17.00	TONIFICAZIONE LIGHT <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
VEN	ore 9.30 - 10.30	PILATES (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
	ore 11.30 - 12.30	GINNASTICA POSTURALE <i>Cosocial - Via Dini 7</i>

DOVE SIAMO



UFFICIO CAM MUNICIPIO 5
M.Municipio5ErogazServ@comune.milano.it
Telefono: 02 88458515 - 02 88458532



MUNICIPIO 5



YES WE CAM!

Centri Aggregativi Multifunzionali
del Municipio 5



**Il programma delle attività
GENNAIO - MAGGIO 2020**



CAM5 GRATOSOGLIO

VIA SAPONARO 30 - TEL. 0288455330

LUN

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 11.00 - 12.30 **INFORMATICA**
 ore 15.00 - 16.30 **ALLENAMENTO**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.00 - 18.00 **G.A.G.**
 ore 17.00 - 19.00 **CHITARRA** (2 turni)
 ore 17.00 - 19.00 **BATTERIA** (2 turni)
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**
 ore 18.00 - 19.00 **GINNASTICA AEROBICA**

MAR

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 10.00 - 12.00 **CORSO DI MAGLIERIA**
 ore 15.00 - 17.00 **CORSO DI BALLI DI GRUPPO** (2 turni)
 ore 16.00 - 18.00 **STUDIO DI REGISTRAZIONE** (2 turni)
 ore 17.00 - 18.00 **INGLESE BAMBINI**
 ore 17.00 - 18.00 **CORSO DI BALLO LISCIO**

MER

ore 9.30 - 11.30 **TAGLIO E CUCITO**
 ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 14.30 - 18.00 **LIBERA AGGREGAZIONE**
 ore 15.00 - 18.00 **FESTA DA BALLO**
 ore 15.00 - 17.30 **AGGREGAZIONE PITTURA**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 16.00 - 18.00 **STUDIO DI REGISTRAZIONE** (2 turni)
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**
 ore 18.30 - 20.00 **DIFESA PERSONALE**

GIOV

ore 10.00 - 11.00 **PILATES**
 ore 11.00 - 12.00 **STRETCHING**
 ore 14.30 - 16.30 **CORO**
 ore 16.00 - 17.00 **GINNASTICA POSTURALE**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.00 - 18.00 **PILATES**
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**
 ore 18.00 - 19.00 **ZUMBA**

VEN

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 15.00 - 17.30 **AGGREGAZIONE PITTURA**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 15.30 - 18.30 **LIBERA AGGREGAZIONE**
 ore 16.30 - 19.30 **YOGA** (2 turni)
 ore 17.30 - 19.00 **LABORATORI RAGAZZI**

SAB

ore 20.00 - 23.00 **FESTA DA BALLO**

CAM5 VERRO

VIA B. VERRO 87 - TEL. 0288455329

LUN

ore 9.30 - 11.30 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 11.30 - 12.30 **GINNASTICA POSTURALE**
 ore 15.00 - 17.00 **BIGIOTTERIA**
 ore 17.30 - 18.30 **GAG**
 ore 18.30 - 19.30 **AEROBICA**

MAR

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 14.30 - 16.30 **GINNASTICA POSTURALE** (2 turni)
 ore 15.00 - 17.00 **DOPOSCUOLA**
 ore 16.30 - 18.30 **YOGA** (2 turni)
 ore 17.00 - 18.00 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**
 ore 19.00 - 21.00 **CORSO DI BALLI DI GRUPPO** (2 turni)

MER

ore 9.00 - 11.00 **GINNASTICA POSTURALE** (2 turni)
 ore 10.00 - 11.30 **INGLESE**
 ore 11.00 - 12.00 **YOGA**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 15.00 - 17.30 **GIOCO SCACCHI**
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**
 ore 17.30 - 18.30 **LABORATORI ESPRESSIVI RAGAZZI**

GIOV

ore 9.30 - 11.30 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)
 ore 11.30 - 12.30 **GINNASTICA POSTURALE**
 ore 15.00 - 17.00 **MAGLIERIA**
 ore 15.00 - 17.00 **PILATES** (2 turni)
 ore 17.00 - 18.00 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**

VEN

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA** (2 gruppi)
 ore 15.30 - 17.30 **ARTI CREATIVE**
 ore 15.00 - 17.30 **GIOCO SCACCHI**
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**
 ore 17.00 - 18.00 **INGLESE BAMBINI**

TUTTE LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE E APERTE A TUTTI

I corsi di ginnastica dolce si rivolgono a persone over 60

Nei CAM del Municipio 5 vengono realizzate per tutto l'anno tante altre iniziative.

CAM5 TIBALDI

VIALE TIBALDI 41 - TEL. 0288458536

LUN

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

MAR

ore 9.30 - 11.00 **YOGA**
 ore 11.00 - 12.00 **STRETCHING**
 ore 15.00 - 17.00 **GINNASTICA POSTURALE** (2 turni)
 ore 17.00 - 19.00 **YOGA** (2 turni)

MER

ore 9.30 - 12.30 **PILATES** (3 turni)
 ore 14.30 - 16.00 **INGLESE**
 ore 16.30 - 17.30 **STRETCHING**
 ore 17.30 - 18.30 **AEROBICA**
 ore 18.30 - 19.30 **ZUMBA**
 ore 20.00 - 22.00 **TEATRO ADULTI**

GIOV

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 15.00 - 16.00 **GINNASTICA POSTURALE**
 ore 16.00 - 17.00 **TONIFICAZIONE**
 ore 17.00 - 19.00 **CORSO DI BALLO DI GRUPPO** (2 turni)
 ore 19.00 - 20.00 **BALLO LISCIO**

VEN

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 14.30 - 16.00 **INFORMATICA**
 ore 16.00 - 17.30 **READING AND COMPREHENSION**
 ore 17.30 - 19.00 **DIFESA PERSONALE**

SAB

ore 9.30 - 12.30 **TAI CHI** (3 turni)
 ore 16.30 - 18.00 **LAB. ARTISTICI BAMBINI**

CAM5 STADERA

VIA PALMIERI 20 - TEL. 0288455331

LUN

ore 9.30 - 11.00 **ALLENAMENTO**
 ore 15.00 - 17.00 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.00 - 18.00 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**

MAR

ore 9.30 - 11.30 **PILATES** (2 turni)
 ore 10.30 - 12.00 **CORSO DI INGLESE**
 ore 11.30 - 12.30 **YOGA**
 ore 15.00 - 18.00 **LIBERA AGGREGAZIONE**

MER

ore 9.30 - 12.30 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 14.30 - 17.30 **LIBERA AGGREGAZIONE**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**

GIOV

ore 15.00 - 17.00 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**
 ore 17.00 - 18.00 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**

VEN

ore 9.30 - 12.30 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)
 ore 14.30 - 17.00 **LIBERA AGGREGAZIONE**
 ore 15.30 - 17.30 **DOPOSCUOLA**
 ore 17.30 - 18.30 **AGGREGAZIONE RAGAZZI**