

# ONLINE

LUN	ore 9.00 - 10.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
MAR	ore 15.30 - 16.30	<b>PILATES</b>
MER	ore 9.00 - 10.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
GIOV	ore 15.30 - 16.30	<b>PILATES</b>
VEN	ore 9.00 - 10.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
	ore 9.00 - 11.00	<b>YOGA (2 turni)</b>
	ore 16.30 - 17.30	<b>INGLESE</b>



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

*I corsi di ginnastica dolce si rivolgono a persone over 60*

## DOVE SIAMO



### CAM TIBALDI

Indirizzo: Viale Tibaldi 41  
Telefono: 0288458536  
Mezzi pubblici: Tram: 15  
Autobus 90 - 91

### CAM STADERA

Indirizzo: Via Palmieri 20  
Telefono: 0288455331  
Mezzi pubblici: Tram 3  
Autobus 95

### CAM BOIFAVA

Indirizzo: Via Boifava 17  
Telefono: 0289546369  
Mezzi pubblici: MM2 Abbiategrasso  
Tram 3 - 15

### CAM VERRO

Indirizzo: Via B. Verro 87  
Telefono: 0288455329  
Mezzi pubblici: Tram 24  
Autobus 95

### CAM GRATOSOGGIO

Indirizzo: Via Saponaro 30  
Telefono: 0288455330  
Mezzi pubblici: Tram 3 - 15

## UFFICIO CAM MUNICIPIO 5

M.Municipio5ErogazServ@comune.milano.it  
Telefono: 02 88458515 - 02 88458532

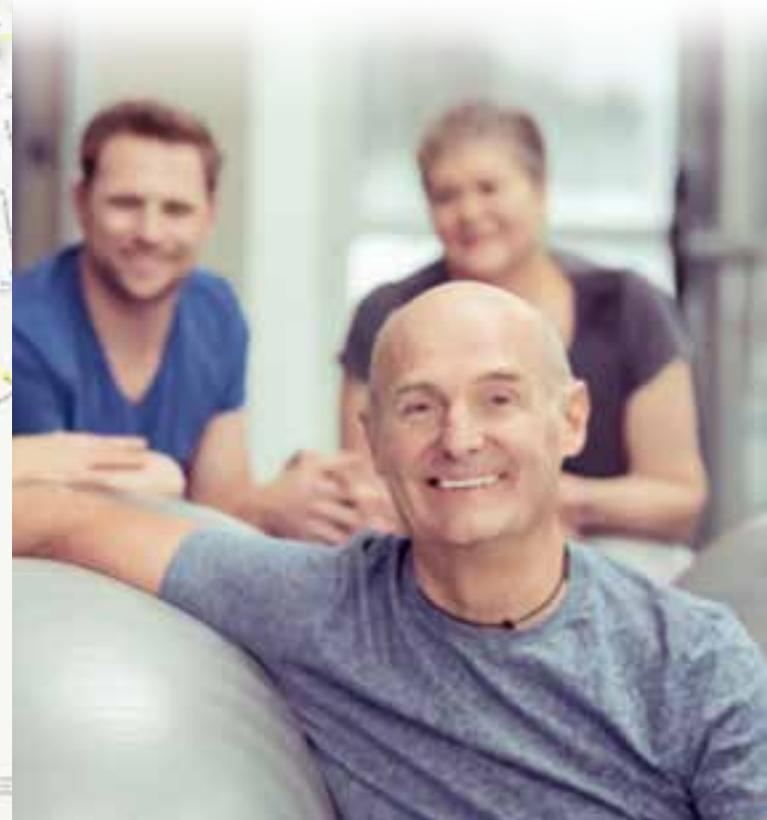


**MUNICIPIO 5**



# YES WE CAM!

Centri Aggregativi Multifunzionali  
del Municipio 5



**Il programma delle attività  
OTTOBRE - DICEMBRE 2020**



# CAM5 GRATOSOGGIO

MUNICIPIO

VIA SAPONARO 30 - TEL. 0288455330

LUN

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 11.00 - 12.15 **INFORMATICA**  
 ore 15.30 - 17.00 **ALLENAMENTO**  
 ore 15.00 - 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 **GINNASTICA AEROBICA**

MAR

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 16.00 - 17.00 **GINNASTICA POSTURALE**  
 ore 17.00 - 18.00 **INGLESE BAMBINI**  
 ore 17.00 - 18.00 **PILATES**  
 ore 18.00 - 19.00 **ZUMBA**

MER

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 15.00 - 18.30 **DOPOSCUOLA**

GIOV

ore 10.00 - 11.00 **PILATES**  
 ore 11.00 - 12.00 **STRETCHING**  
 ore 15.00 - 18.30 **DOPOSCUOLA**

VEN

ore 10.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 15.00 - 18.30 **DOPOSCUOLA**  
 ore 16.30 - 19.30 **YOGA** (2 turni)

# CAM5 STADERA

MUNICIPIO

VIA PALMIERI 20 - TEL. 0288455331

LUN

ore 9.30 - 11.00 **ALLENAMENTO**  
 ore 15.00 - 18.30 **DOPOSCUOLA**

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 **AGGREGAZIONE ANZIANI**

MER

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

GIOV

ore 15.30 - 18.30 **DOPOSCUOLA**  
 ore 17.30 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**

VEN

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

# CAM5 TIBALDI

MUNICIPIO

VIALE TIBALDI 41 - TEL. 0288458536

LUN

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)

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 - 19.30 **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**

GIOV

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)  
 ore 15.00 - 16.00 **GINNASTICA POSTURALE**  
 ore 16.00 - 17.00 **TONIFICAZIONE**

VEN

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

SAB

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

# CAM5 VERRO

MUNICIPIO

VIA B. VERRO 87 - TEL. 0288455329

LUN

ore 9.15 - 11.15 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 11.15 - 12.15 **GINNASTICA POSTURALE**  
 ore 15.00 - 18.00 **DOPOSCUOLA**

MAR

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)  
 ore 14.30 - 15.30 **GINNASTICA POSTURALE** (2 turni)  
 ore 15.30 - 18.30 **YOGA** (2 turni)  
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**

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 - 18.00 **DOPOSCUOLA**  
 ore 17.00 - 18.30 **LABORATORI ARTISTICI BAMBINI**

GIOV

ore 9.15 - 11.15 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
 ore 11.15 - 12.15 **GINNASTICA POSTURALE**  
 ore 15.00 - 17.00 **PILATES** (2 turni)  
 ore 15.00 - 18.00 **DOPOSCUOLA**

VEN

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)  
 ore 15.00 - 18.00 **DOPOSCUOLA**  
 ore 17.00 - 18.00 **INGLESE BAMBINI**

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

## CAM GRATOSOGGIO

Via Saponaro 30

## CAM STADERA

Via Palmieri 20

## COSOCIAL

Via Dini 7

# CAM5 BOIFAVA

MUNICIPIO

VIA BOIFAVA 17 - TEL. 0289546369

LUN

ore 9.00 - 12.00 **GINNASTICA DOLCE** (3 turni)  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 9.30 - 10.45 **INFORMATICA**  
*CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30*  
 ore 11.00 - 12.30 **ALLENAMENTO**  
*CAM Stadera - Via Palmieri 20*

MAR

ore 9.00 - 11.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 9.30 - 10.30 **INGLESE BASE**  
*CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30*  
 ore 10.30 - 11.30 **SPAGNOLO**  
*CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30*  
 ore 11.00 - 12.30 **YOGA**  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 15.00 - 16.00 **TONIFICAZIONE**  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 16.00 - 17.00 **STRETCHING**  
*Cosocial - Via Dini 7*

MER

ore 9.00 - 11.00 **PILATES** (2 turni)  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 11.00 - 12.00 **STRETCHING**  
*Cosocial - Via Dini 7*  
 ore 14.30 - 17.30 **YOGA** (2 turni)  
*Cosocial - Via Dini 7*

GIOV

ore 9.00 - 11.00 **GINNASTICA DOLCE** (2 turni)  
*Cosocial - Via Dini 7*