

# 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 Abbiategrosso  
Tram 3 - 15

### CAM VERRO

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

### CAM GRATOSOGLIO

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	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 11.00 - 12.15	<b>INFORMATICA</b>
ore 15.30 - 17.00	<b>ALLENAMENTO</b>
ore 15.00 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>
ore 17.00 - 18.00	<b>G.A.G.</b>
ore 17.00 - 18.30	<b>LABORATORI ARTISTICI BAMBINI</b>
ore 17.00 - 19.00	<b>CHITARRA</b> (2 turni)
ore 18.00 - 19.00	<b>GINNASTICA AEROBICA</b>

MAR

ore 10.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 16.00 - 17.00	<b>GINNASTICA POSTURALE</b>
ore 17.00 - 18.00	<b>INGLESE BAMBINI</b>
ore 17.00 - 18.00	<b>PILATES</b>
ore 18.00 - 19.00	<b>ZUMBA</b>

MER

ore 10.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 15.00 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>

GIOV

ore 10.00 - 11.00	<b>PILATES</b>
ore 11.00 - 12.00	<b>STRETCHING</b>
ore 15.00 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>

VEN

ore 10.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 15.00 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>
ore 16.30 - 19.30	<b>YOGA</b> (2 turni)

# CAM5 STADERA

MUNICIPIO

VIA PALMIERI 20 - TEL. 0288455331

LUN

ore 9.30 - 11.00	<b>ALLENAMENTO</b>
ore 15.00 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>

MAR

ore 9.30 - 11.30	<b>PILATES</b> (2 turni)
ore 10.30 - 12.00	<b>CORSO DI INGLESE</b>
ore 11.30 - 12.30	<b>YOGA</b>
ore 15.00 - 18.00	<b>AGGREGAZIONE ANZIANI</b>

MER

ore 9.30 - 12.30	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
ore 15.30 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>

GIOV

ore 15.30 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>
ore 17.30 - 18.30	<b>LABORATORI ARTISTICI BAMBINI</b>

VEN

ore 9.30 - 12.30	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
ore 15.30 - 18.30	<b>DOPOSCUOLA</b>

# CAM5 TIBALDI

MUNICIPIO

VIALE TIBALDI 41 - TEL. 0288458536

LUN

ore 9.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
------------------	-----------------------------------

MAR

ore 9.30 - 11.00	<b>YOGA</b>
ore 11.00 - 12.00	<b>STRETCHING</b>
ore 15.00 - 17.00	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> (2 turni)
ore 17.00 - 19.30	<b>YOGA</b> (2 turni)

MER

ore 9.30 - 12.30	<b>PILATES</b> (3 turni)
ore 14.30 - 16.00	<b>INGLESE</b>
ore 16.30 - 17.30	<b>STRETCHING</b>
ore 17.30 - 18.30	<b>AEROBICA</b>
ore 18.30 - 19.30	<b>ZUMBA</b>

GIOV

ore 9.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
ore 15.00 - 16.00	<b>GINNASTICA POSTURALE</b>
ore 16.00 - 17.00	<b>TONIFICAZIONE</b>

VEN

ore 9.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
ore 14.30 - 16.00	<b>INFORMATICA</b>
ore 16.00 - 17.30	<b>READING AND COMPREHENSION</b>

SAB

ore 9.30 - 12.30	<b>TAI CHI</b> (3 turni)
ore 16.30 - 18.00	<b>LAB. ARTISTICI BAMBINI</b>

# CAM5 VERRO

MUNICIPIO

VIA B. VERRO 87 - TEL. 0288455329

LUN

ore 9.15 - 11.15	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 11.15 - 12.15	<b>GINNASTICA POSTURALE</b>
ore 15.00 - 18.00	<b>DOPOSCUOLA</b>

MAR

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

MER

ore 9.00 - 11.00	<b>GINNASTICA POSTURALE</b> (2 turni)
ore 10.00 - 11.30	<b>INGLESE</b>
ore 11.00 - 12.00	<b>YOGA</b>
ore 15.30 - 18.00	<b>DOPOSCUOLA</b>
ore 17.00 - 18.30	<b>LABORATORI ARTISTICI BAMBINI</b>

GIOV

ore 9.15 - 11.15	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni)
ore 11.15 - 12.15	<b>GINNASTICA POSTURALE</b>
ore 15.00 - 17.00	<b>PILATES</b> (2 turni)
ore 15.00 - 18.00	<b>DOPOSCUOLA</b>

VEN

ore 9.00 - 12.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni)
ore 15.00 - 18.00	<b>DOPOSCUOLA</b>
ore 17.00 - 18.00	<b>INGLESE BAMBINI</b>

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	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (3 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
ore 9.30 - 10.45	<b>INFORMATICA</b> <i>CAM Gratosoglio - Via Saponaro 30</i>
ore 11.00 - 12.30	<b>ALLENAMENTO</b> <i>CAM Stadera - Via Palmieri 20</i>

MAR

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

MER

ore 9.00 - 11.00	<b>PILATES</b> (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
ore 11.00 - 12.00	<b>STRETCHING</b> <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
ore 14.30 - 17.30	<b>YOGA</b> (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>

GIOV

ore 9.00 - 11.00	<b>GINNASTICA DOLCE</b> (2 turni) <i>Cosocial - Via Dini 7</i>
------------------	---