

ATTIVITA' GRATUITE PER IL TEMPO LIBERO

Programmazione Settembre 2024 - Dicembre 2024

DURATA DELLE ATTIVITA'

Le attività coristiche **inizieranno a partire da Giovedì 26 Settembre** e si concluderanno **entro venerdì 20 Dicembre 2024** secondo il calendario riportato.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO ATTIVITA'

- In presenza presso i locali del C.A.M. in via Valvassori Peroni, 56
- In modalità online attraverso la piattaforma Microsoft Teams (solo per i corsi in cui espressamente indicato sul programma)

ACCESSO AI CORSI

Ogni persona potrà essere inserita al massimo in 1 attività motoria e in 1 attività artistico-culturale/benessere psicofisico.

I residenti nell'ambito del Municipio 3 avranno la precedenza, mentre i residenti fuori zona verranno automaticamente inseriti in coda alla graduatoria secondo l'ordine di estrazione.

Storia dell'arte: trattandosi di conferenze online tutti coloro che ne faranno richiesta verranno ammessi.

SORTEGGI

Verranno predisposti **2 sorteggi pubblici** presso l'auditorium Stefano Cerri che determineranno le due graduatorie

- **Attività motorie: Giovedì 19 Settembre ore 18:30**
- **Attività artistico culturali/benessere psicofisico: Lunedì 23 Settembre ore 18:30**

ISCRIZIONI

Ogni persona potrà presentare una sola richiesta di iscrizione, ma in questa potrà indicare fino ad un massimo di 3 preferenze per le attività motorie e un massimo di 2 preferenze per le attività artistico-culturali/benessere psicofisico.

Al momento dell'invio della richiesta di iscrizione, **l'utente riceverà un numero univoco con cui parteciperà al/ai sorteggio/i.**

Le richieste di iscrizione potranno pervenire **entro Martedì 17 Settembre** attraverso una delle seguenti due modalità:



- **ONLINE** - Compilando tutti campi del form "ISCRIZIONI" raggiungibile all'indirizzo <https://spazioireos.com/iscrizioni-cam-valvassori-peroni/> oppure inquadrando il QR code.
- **DI PERSONA** - Presentandosi presso il CAM muniti di documento d'identità e codice fiscale nei seguenti giorni:
 - Lunedì 16 Settembre dalle ore 18:00 alle ore 20:00
 - Martedì 17 Settembre dalle ore 17:00 alle ore 19:00

E' possibile scegliere una sola delle due modalità: coloro che compileranno il modulo presso il CAM non potranno fare richiesta di iscrizione online (pena l'esclusione dal sorteggio).

COMPOSIZIONE DELLE CLASSI

La composizione delle classi terrà in considerazione l'ordine di estrazione, le preferenze espresse al momento dell'iscrizione e i posti disponibili per ciascuna attività.

Esempio

Il sig. Rossi al momento dell'iscrizione esprime le seguenti preferenze per i corsi motori:

- Prima preferenza: Pilates - Turno A
- Seconda preferenza: Tai Chi
- Terza preferenza: Yoga Base

Se il sig. Rossi viene estratto alla posizione numero 50 verrà inserito nel corso con ancora posti disponibili seguendo l'ordine di preferenze espresso. Se il corso di Pilates-Turno A che è la sua prima preferenza è già al completo, in quanto ne hanno fatto richiesta in molti tra le 49 persone estratte prima di lui, si passerà a inserirlo nel secondo corso di preferenza ovvero il Tai Chi. Qualora anche i posti del Tai Chi fossero terminati, si passerà all'inserimento nel corso di Yoga Base. Qualora invece tutti i corsi desiderati fossero al completo, rimarrà a far parte della lista d'attesa di tutti e tre i corsi.



ATTIVITA' MOTORIE



RISVEGLIO MUSCOLARE	Lunedì	10:00-11:00	Dal 30 Settembre al 16 Dicembre
YOGA BASE	Lunedì	11:00-12:00	Dal 30 Settembre al 16 Dicembre
PILATES - TURNO A	Martedì	17:00-18:00	Dal 1 Ottobre al 17 Dicembre
PILATES - TURNO B	Martedì	18:00-19:00	Dal 1 Ottobre al 17 Dicembre
ZUMBA (sotto i 50 anni)	Martedì	19:00-20:00	Dal 1 Ottobre al 17 Dicembre
GINNASTICA POSTURALE	Mercoledì	10:00-11:00	Dal 2 Ottobre al 18 Dicembre
PILATES - TURNO C	Mercoledì	11:00-12:00	Dal 2 Ottobre al 18 Dicembre
BALLI LATINO-AMERICANI	Mercoledì	18:15-19:45	Dal 2 Ottobre al 27 Novembre
TAI CHI	Giovedì	10:00-11:00	Dal 3 Ottobre al 19 Dicembre
DANZE POPOLARI	Giovedì	15:30-17:00	17 e 24 Ottobre 7 e 21 Novembre 5 e 19 Dicembre
YOGA DEL RESPIRO online	Giovedì	18:30-19:30	Dal 3 Ottobre al 19 Dicembre



ATTIVITA' ARTISTICO CULTURALI

E

BENESSERE PSICO-FISICO



TECNICHE DI DISEGNO	Lunedì	14:30-16:00	Dal 30 Settembre al 16 Dicembre
SCRITTURA CREATIVA	Martedì	14:30-16:30	Dal 8 Ottobre al 3 Dicembre
MILANO DA SCOPRIRE - Gruppo 1 Tour a piedi per la città	Mercoledì	9:30-11:00	16 e 30 Ottobre 13 e 27 Novembre
MILANO DA SCOPRIRE - Gruppo 2 Tour a piedi per la città	Mercoledì	11:00-12:30	16 e 30 Ottobre 13 e 27 Novembre
CONVERSAZIONE INGLESE online Livello Basso-Intermedio	Mercoledì	18:30-19:30	Dal 16 Ottobre al 13 Novembre
TEATRO	Mercoledì	18:30-20:00	Dal 2 Ottobre al 18 Dicembre
ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE E LOMBARE - Gruppo 1	Giovedì	17:00-18:00	Dal 17 Ottobre al 5 Dicembre
ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE E LOMBARE - Gruppo 2	Giovedì	18:00-19:00	Dal 17 Ottobre al 5 Dicembre
DANZATERAPIA	Giovedì	19:30-20:30	Dal 17 Ottobre al 19 Dicembre

ATTIVITA' PER TUTTI SENZA ESTRAZIONE

STORIA DELL'ARTE online	Venerdì	10:00-11:30	Dal 4 Ottobre al 20 Dicembre
--------------------------------	---------	-------------	------------------------------

ATTIVITA' PER BAMBINI

CAPOEIRA PER BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA (6/11 anni)	Venerdì	17:00-18:00	Dal 27 Settembre al 20 Dicembre
---	---------	-------------	---------------------------------

LIBERA AGGREGAZIONE - GIOCO DELLE CARTE
Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 18:00

Per info
camzona3@gmail.com