

ORARI DI SEGRETERIA

CAM BOIFAVA

Martedì 9.00 - 12.30
Mercoledì 9.00 - 12.30
Giovedì 9.00 - 12.30
Venerdì 9.00 - 12.30

CAM GRATOSOGLIO

Lunedì 9.30 - 12.30
Martedì 9.30 - 12.30
Mercoledì 9.30 - 12.30
Giovedì 9.30 - 12.30
Venerdì 10.00 - 12.00

CAM STADERA

Martedì 9.30 - 12.30
Mercoledì 9.30 - 12.30 / 14.00 - 15.30
Venerdì 9.30 - 12.30

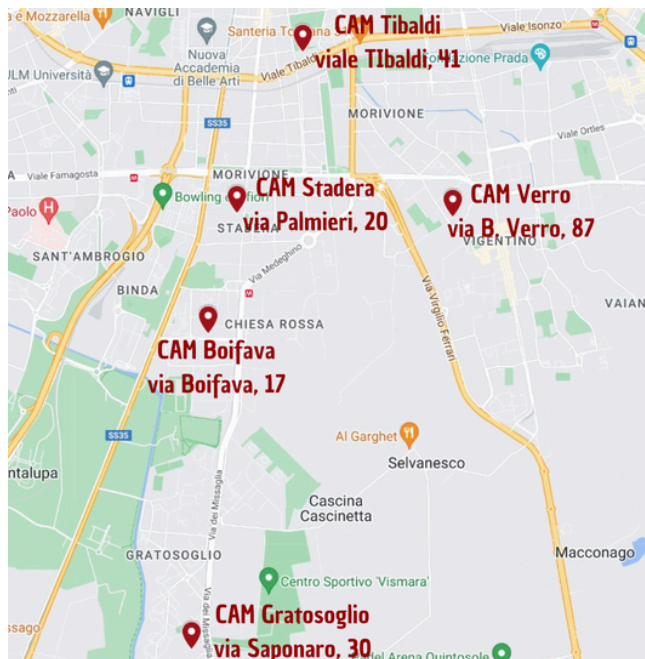
CAM TIBALDI

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

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



Seguici!

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"**



MUNICIPIO 5



C.A.M.

**CENTRO
AGGREGATIVO
MULTIFUNZIONALE**

**Programma
gennaio 2025**



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 SPAZIO GIOVANI
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 18.00 - 19.30 INGLESE
ore 17.30 - 18.30 YOGA
ore 18.00 - 19.00 STRETCHING e TONIFICAZIONE
ore 18.30 - 19.30 TAI CHI

MERCOLEDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)
ore 14.00 - 16.00 ALLENAMENTO
ore 14.30 - 17.30 LIBERA AGGREGAZIONE (Pittura)
ore 15.00 - 18.00 POMERIGGIO DANZANTE (secondo calendario)
ore 15.30 - 18.30 SPAZIO GIOVANI

GIOVEDÌ

ore 9.30 - 10.30 GINNASTICA POSTURALE
ore 10.30 - 11.30 PILATES
ore 11.30 - 12.30 TOTAL BODY
ore 15.00 - 17.00 LIBERA AGGREGAZIONE
ore 15.30 - 18.30 SPAZIO GIOVANI
ore 17.30 - 19.30 FENDELKRAIS

VENERDÌ

ore 10.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (2 turni)
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA

SABATO

ore 20.00 - 23.00 SERATA DANZANTE (secondo calendario)

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 - 11.00 PILATES (2 turni)
ore 11.00 - 12.30 GINNASTICA POSTURALE
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)
ore 14.00 - 16.00 ALLENAMENTO

GIOVEDÌ

ore 9.30 - 10.30 STRETCHING
ore 10.30 - 11.30 GINNASTICA POSTURALE
ore 11.30 - 12.30 PILATES
ore 16.45 - 17.45 INGLESE BAMBINI 6 - 7 anni (1° e 2° primaria)
ore 17.45 - 18.45 INGLESE BAMBINI 8 - 11 anni (3°, 4°, 5° primaria)

VENERDÌ

ore 9.30 - 12.30 GINNASTICA DOLCE (3 turni)
ore 10.00 - 12.00 PASSEGGIATE

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 16.00 - 17.30 YIN YOGA (Rilassamento)
ore 17.30 - 19.00 HATA YOGA - DINAMICO (Respiro e rilassamento)

MERCOLEDÌ

ore 9.00 - 11.00 GINNASTICA POSTURALE (2 turni)
ore 10.30 - 12.00 ENGLISH? OF CORSE! (Corso Base)
ore 11.00 - 12.30 YIN YOGA (Rilassamento)
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA
ore 17.00 - 18.30 GIOVANI ARTISTI (Laboratorio creativo per bambini)

GIOVEDÌ

ore 9.30 - 11.30 GINNASTICA DOLCE (2 turni)
ore 11.30 - 12.30 GINNASTICA POSTURALE
ore 14.30 - 17.00 LIBERA AGGREGAZIONE (Bigiotteria)
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA
ore 17.00 - 18.30 GIOVANI ARTISTI (Laboratorio creativo per 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 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 GINNASTICA POSTURALE
ore 15.30 - 18.30 DOPOSCUOLA
ore 17.00 - 18.30 GIOVANI ARTISTI (Laboratorio creativo per 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 9.30 - 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

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 GINNASTICA 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 GINNASTICA 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

UFFICIO COORDINAMENTO CAM
M.Municipio5ErogazServ@comune.milano.it
Telefono: 02 884.63386-58515-58532