

# CORSI DA GENNAIO A GIUGNO 2025

## FREQUENZA CORSI

L'utente sarà cancellato dal corso, rientrando nella lista di attesa, nel caso di:

- 2 assenze consecutive per i corsi brevi;
- 6 assenze anche non consecutive per i corsi lunghi.

## IMPORTANTE!

Non occorre iscriversi nuovamente!  
Le iscrizioni effettuate ad ottobre saranno ritenute valide.

**I corsi proseguiranno in continuità dal 20 gennaio alla prima settimana di giugno 2025.**

## SEDI MUNICIPIO 2

- ZARA:  
Viale Zara 100, MM3-ZARA, MM5-MARCHE,  
TRAM 5-7, (chiusura temporanea);
- CASCINA TURRO:  
Piazzale Governo Provvisorio 9, MM1-TURRO;
- SANT'UGUZZONE:  
Via Sant'Uguzzone 8, MM1 VILLA S. GIOVANNI;
- PADOVA:  
Via Padova 118, MM2- UDINE/CIMIANO, BUS 56-53;
- CATTABREGA:  
Via Trasimeno 49, MM2-CRESCENZAGO, BUS 53-56, (direzione quartiere Adriano).

## CONTATTI:

- Padova e Cattabrega (dal 20 gennaio):  
Via Padova 118, 1° piano, tel. 0288458273,  
mart, merc, e ven 09:30-12:30;
- Turro e Sant'Uguzzone (dal 20 gennaio):  
Piazzale Governo Provvisorio 9,  
tel. 0288458208, lun e giov 09:30 - 12:30.



MUNICIPIO 2



Comune di  
Milano

## ATTIVITÀ E CORSI PER IL TEMPO LIBERO

Casa  
di Quartiere

EX CAM

ZARA  
TURRO  
SANT'UGUZZONE  
PADOVA  
CATTABREGA

PROGRAMMA DA GENNAIO  
A GIUGNO 2025



Cooperativa  
Le Macchine Celibi  
Officina di immagini,  
linguaggi, immaginazioni

## TURRO

### LUNEDÌ

Spagnolo base	09:30/10:30
Spagnolo avanzato	10:30/11:30

MINDFULNESS corso on line 15:30/17:00  
GESTITO DA VOLONTARIA su piattaforma ZOOM

### MARTEDÌ

Inglese base	09:30/10:30
Inglese intermedio	10:30/11:30
Inglese avanzato	11:30/12:30
Tai chi	09:30/10:30
Tablet e smartphone	10:30/11:30
Pc avanzato	11:30/12:30

### MERCOLEDÌ

Tecnica del disegno	09:00/11:00
Acquerello intermedio	11:00/13:00
Dialetto milanese	15:00/17:00

CLUB BURRACO 14:15/16:30  
LIBERA AGGREGAZIONE in autogestione

### GIOVEDÌ

Spagnolo base	09:30/10:30
Spagnolo intermedio	10:30/11:30
Cucito creativo	09:30/12:30
Risveglio muscolare	09:30/10:30
Stretching e Yoga	10:30/11:30
Gyn Yoga	11:30/12:30
Scrittura creativa	14:00/16:00
Yogarte-Zentangle	14:15/15:45

I CORSI SONO GRATUITI.

I corsi in rosso hanno subito modifiche: contattare la segreteria per comunicare la vostra eventuale rinuncia.

# CORSI 2025

## PADOVA

### LUNEDÌ

Stretching muscolare	09:30/10:30
Postura equilibrante	10:30/11:30
Ginnastica tonificante	11:30/12:30
Portoghese 1° livello	14:10/15:20
Tai chi 1°turno	14:10/15:20
Tai chi 2°turno	15:30/16:40
Tablet e smartphone	16:45/17:40
Bigiotteria	15:00/17:00
Zumba livello base	16:45/17:45
Zumba	17:45/18:45

### MARTEDÌ

Ginnastica dolce	16:00/17:00
Pilates	17:00/18:00
Danza creativa	18:00/19:00
Teatro	15:30/18:00

### MERCOLEDÌ

Ginnastica dolce	10:30/11:30
Ginnastica posturale	11:30/12:30
Riallineamento colonna	13:30/14:30
Feldenkrais	14:30/15:30
GAG	15:30/16:30
Pittura su vetro	16:00/18:00
Lecture condivise	14:00/15:30

### GIOVEDÌ

Attiva la mente 1°turno	09:30/11:00
Attiva la mente 2°turno	11:00/12:30
Stretching muscolare	09:30/10:30
Posturale equilibrante	10:30/11:30
Ginnastica tonificante	11:30/12:30
Ginnastica dolce	16:00/17:00
Pilates	17:00/18:00
Danza creativa	18:00/19:00
Scrittura creativa	16:15/18:15

### VENERDÌ

Acquerello base	09:00/11:00
Acquerello avanzato	11:00/13:00
Risveglio muscolare	09:30/10:30
Yoga	10:30/11:30
Gyn Yoga	11:30/12:30

WORKSHOP DI COSMESI NATURALE

7 febbraio - 7 marzo - 11 aprile - 9 maggio, 14:30/17:30

## SANT'UGUZZONE

### MARTEDÌ

Spagnolo base	15:00/16:00
Spagnolo avanzato	16:00/17:00

### MERCOLEDÌ

Inglese base	09:30/10:30
Inglese intermedio	10:30/11:30
Inglese conversazione	11:30/12:30

### GIOVEDÌ

Tecnica del disegno	08:45/10:30
Acquerello base	10:30/12:15
Chitarra intermedio	16:00/17:00
Chitarra base	17:00/18:00
Chitarra avanzato	18:00/19:00

## CATTABREGA

### MARTEDÌ

Ginnastica antalgica	09:45/10:45
Ginnastica posturale	10:45/11:45
Feldenkrais	11:45/12:45

### MERCOLEDÌ

Yoga	09:00/10:00
Gyn Yoga	10:00/11:00
Yoga per gli occhi	11:00/12:30

### VENERDÌ

Ginnastica antalgica	09:30/10:30
Ginnastica tonificante 1°turno	10:30/11:30
Ginnastica tonificante 2°turno	11:30/12:30

SPAZIO GESTITO DA VOLONTARIE:

Cucito creativo	lunedì, 10:00/16:00
	venerdì, 10:00/16:00