



MUNICIPIO 5



Casa di quartiere CAM Boifava

ORARI DI SEGRETERIA

Martedì 9.00 - 12.30

Mercoledì 9.00 - 12.30

Giovedì 9.00 - 12.30

Venerdì 9.00 - 12.30

Via Boifava, 17 | TEL. 02.884.58551

camboifava.m5@gmail.com

Mezzi pubblici: Tram 3 / 15CAM

Casa di quartiere CAM Gratosoglio

ORARI DI SEGRETERIA

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

Via Saponaro, 30 | TEL. 02.884.55330

camgratosoglio.m5@gmail.com

Mezzi pubblici: Tram 3 - 15CAM

CASE DI QUARTIERE

C.A.M. BOIFAVA

C.A.M. GRATOSOGLIO

Programma febbraio 2025

LE ATTIVITÀ SONO GRATUITE E APERTE A TUTTI



CASA DI QUARTIERE C.A.M. BOIFAVA

MARTEDÌ

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

**Non perdere gli aggiornamenti
della tua Casa di quartiere**

iscriviti alla newsletter: comune.milano.it/municipio5

seguici su facebook: Municipio 5 - Comune di Milano

comune.milano.it/municipio5

CASA DI QUARTIERE C.A.M. GRATOSOGLIO

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)

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 SPAZIO GIOVANI

SABATO

ore 20.00 - 23.00 SERATA DANZANTE (secondo calendario)