

ORARI DI SEGRETERIA

CASA DI QUARTIERE CAM STADERA

Martedì 9.30 - 12.30

Mercoledì 9.30 - 12.30 / 14.00 - 15.30

Venerdì 9.30 - 12.30

CASA DI QUARTIERE 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

CASA DI QUARTIERE CAM VERRO

Lunedì 9.30 - 12.30 / 15.00 - 18.00

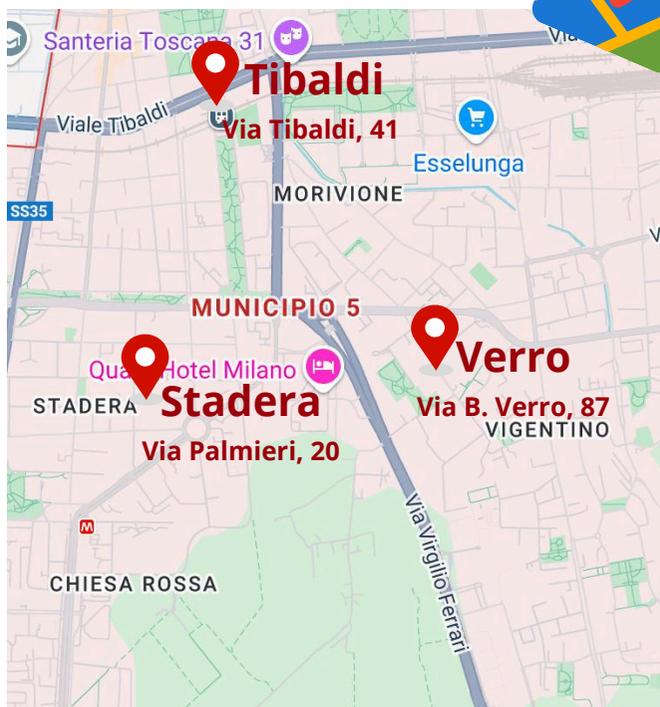
Martedì 15.00 - 17.00

Mercoledì 9.30 - 12.30

Venerdì 9.30 - 12.30

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

DOVE SIAMO



Seguici!

Per rimanere aggiornati
sulle attività
delle Case di Quartiere 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



**Casa di Quartiere
C.A.M.**

**Programma
2025**

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

giostra
cooperativa sociale 

CASA DI QUARTIERE 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

Blog del CAM: aggiornamenti in tempo reale
scuolacreativavirtuale.org/cam-municipio5

CASA DI QUARTIERE 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



Inquadra il QR Code
per accedere al Blog

CASA DI QUARTIERE 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