

CAM OLMI

Via delle Betulle, 39 - Milano

Tel. 02.88456425 – cam7@la-comune.com

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
CORSI DI GINNASTICA			
1	LUNEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
2	LUNEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
3	LUNEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
4	LUNEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
5	MARTEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
6	MARTEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
7	MARTEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
8	MARTEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
12	MERCOLEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
13	MERCOLEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
14	MERCOLEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
15	GIOVEDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
16	GIOVEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
17	GIOVEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
18	GIOVEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
21	VENERDI	8.30 - 9.30	GINNASTICA DOLCE
22	VENERDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
23	VENERDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
24	VENERDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
CORSI DI DANZA E BALLO			
25	LUNEDI	16.00 – 17.00	BALLO DI GRUPPO BASE
26	LUNEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
27	LUNEDI	18.00 - 19.00	BALLO LISCIO INTERMEDIO
28	LUNEDI	19.00 - 20.00	BALLO LISCIO AVANZATO
29	MARTEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO BASE
30	MARTEDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
31	MARTEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO BASE
33	MERCOLEDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
34	MERCOLEDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO BASE
35	MERCOLEDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO AVANZATO
36	GIOVEDI	18.00 - 19.00	DANZE ORIENTALI
37	GIOVEDI	19.00 - 20.00	DANZE ORIENTALI
39	VENERDI	17.00 - 18.00	BALLI DI GRUPPO INTERMEDIO
40	VENERDI	18.00 - 19.00	BALLI DI GRUPPO BASE
41	VENERDI	19.00 - 20.00	BALLI DI GRUPPO AVANZATO

CAM MANARESI

Via Manaresi, 54

Tel. 02.88456425 – cam7@la-comune.com

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
CORSI DI GINNASTICA			
42	LUNEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT
43	LUNEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
44	LUNEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
45	LUNEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
46	LUNEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
47	LUNEDI	16.15 - 17.15	GINNASTICA PILATES
48	LUNEDI	17.15 - 18.15	GINNASTICA PILATES
49	LUNEDI	18.15 - 19.15	GINNASTICA AEROBICA (max 55 anni)
64	LUNEDI	19.15 - 20.00	TOTAL BODY
52	MERCOLEDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
53	MERCOLEDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
54	MERCOLEDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
55	MERCOLEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
56	MERCOLEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
58	GIOVEDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE SOFT
59	GIOVEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
60	GIOVEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
61	GIOVEDI	14.15 - 15.15	GINNASTICA DOLCE
62	GIOVEDI	15.15 - 16.15	GINNASTICA POSTURALE
63	GIOVEDI	17.00 - 18.00	MINIBASKET (6-10 ANNI)
68	GIOVEDI	18.00 - 19.00	PALLAVOLO (6-10 ANNI)
65	VENERDI	9.30 - 10.30	GINNASTICA DOLCE SOFT
66	VENERDI	10.30 - 11.30	GINNASTICA DOLCE
67	VENERDI	11.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
9	VENERDI	17.00-18.00	MINIBASKET (6-10 ANNI)
10	VENERDI	18.00-19.00	PALLAVOLO (6-10 ANNI)

CAM FORZE ARMATE

Via delle Forze Armate 318

Tel. 02.88456425 – cam7@la-comune.com

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
70	LUNEDI	9.00 – 10.30	BURRACO AVANZATO
71	LUNEDI	10.30 – 12.30	BURRACO PRINCIPIANTI
72	LUNEDI	15.30 – 17.00	ITALIANO PER STRANIERI
94	LUNEDI	16.00 – 17.00	IMPARIAMO L'USO DELLO SMARTPHONE
73	LUNEDI	17.00 – 18.00	IMPARIAMO L'USO DELLO SMARTPHONE
75	MARTEDI	9.00 – 11.00	INFORMATICA BASE
76	MARTEDI	11.00 – 13.00	INFORMATICA INTERMEDIA
77	MARTEDI	14.00 – 15.00	INGLESE LIVELLO ZERO
78	MARTEDI	15.00 – 16.00	INGLESE BASE
79	MARTEDI	16.00 – 17.00	INGLESE INTERMEDIO
95	MARTEDI	16.45 – 18.45	SPAZIO COMPITI ELEMENTARI
74	MARTEDI	17.45 – 19.45	ASCOLTO MUSICALE
80	MERCOLEDI	9.00 – 13.00	ACQUERELLO INTERMEDIO
82	MERCOLEDI	15.00 – 18.00	TECNICHE ARTISTICHE
83	MERCOLEDI	19.00 – 21.00	DANZE POPOLARI (ACCESSO LIBERO)
84	GIOVEDI	9.00 – 11.00	UNCINETTO BASE
85	GIOVEDI	11.00 – 13.00	UNCINETTO INTERMEDIO
90	GIOVEDI	14.30 – 16.30	ACQUERELLO AVANZATO
86	GIOVEDI	14.30 – 16.30	PATCHWORK
89	GIOVEDI	16.30 – 17.30	MACRAME'
116	GIOVEDI	16.30 – 18.30	ATELIER ARTISTICO (ACCESSO LIBERO)
92	VENERDI	9.00 – 11.00	ATELIER ARTISTICO (ACCESSO LIBERO)
91	VENERDI	11.00 – 13.00	PITTURA ACRILICA E STOFFA
93	VENERDI	14.00 – 16.00	CONVERSAZIONE INGLESE
87	VENERDI	16.30 – 17.30	SPAGNOLO BASE
88	VENERDI	17.30 – 18.30	SPAGNOLO INTERMEDIO
96	SABATO	10.15 – 11.15	INGLESE BASE
97	SABATO	11.15 – 12.15	INGLESE INTERMEDIO

REGOLE DI ACCESSO AI CORSI:

- **I corsi in presenza e online inizieranno a partire dal 19/09**
- Ogni persona può iscriversi a **2 lezioni settimanali**
- Ogni assenza dovrà essere giustificata tramite email (cam7@la-comune.com) oppure chiamando lo 02.88456425 (negli orari di apertura della segreteria)
- In caso di 3 assenze non giustificate si perderà diritto al posto e subentrerà chi è in lista di attesa.
- Per partecipare ai corsi avranno la priorità i residenti nel Municipio 7

CAM MUNICIPIO 7

LEZIONI DA REMOTO PER TUTTI

CONSULTARE IL SITO: www.municipio7cam.it

Tel. 02.88456425 – cam7@la-comune.com

CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
98	LUNEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
99	LUNEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
100	LUNEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
101	LUNEDI	14.30 – 15.30	CONVERSAZIONE SPAGNOLA BASE
102	LUNEDI	15.40 – 16.40	CONVERSAZIONE SPAGNOLA INTERMEDIA
103	MARTEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
104	MARTEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
105	MARTEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
106	MARTEDI	10.15 – 11.15	INGLESE BASE
107	MARTEDI	11.30 – 12.30	INGLESE INTERMEDIO
108	MARTEDI	14.15 – 15.15	STORIA DELL'ARTE
109	MARTEDI	15.30 – 16.30	INTERNET E SMARTPHONE
110	MARTEDI	16.45 – 17.45	ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA
112	MARTEDI	17.00 – 18.00	CONVERSAZIONE INGLESE INTERMEDIO
117	MARTEDI	18.00 – 19.00	FOTO E VIDEO CON SMARTPHONE
118	MARTEDI	19.00 – 20.00	MONTAGGIO VIDEO CON IL PC
113	GIOVEDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
114	GIOVEDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
115	GIOVEDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE
119	VENERDI	9.10 – 10.10	GINNASTICA DOLCE
120	VENERDI	10.20 – 11.20	GINNASTICA POSTURALE
121	VENERDI	11.30 – 12.30	GINNASTICA POSTURALE