

## LE NOSTRE SERATE

INGRESSO GRATUITO, OBBLIGO  
PRENOTAZIONE ON LINE  
IL MARTEDÌ DALLE 19:30 ALLE 21:00  
TRAMITE LO SPORTELLLO ONLINE  
(CON L'APPLICAZIONE GOOGLE MEET)  
A QUESTO LINK:  
[HTTPS://MEET.GOOGLE.COM/ZTGY](https://meet.google.com/ztgy)

**BALLO LISCIO**  
**DALLE 20:30 ALLE 23:30**

Venerdì 4 Ottobre Serata di apertura  
Venerdì 25 Ottobre  
Venerdì 8 e 22 Novembre  
Venerdì 13 e 20 Dicembre

**BURRACO +**  
**LABORATORIO**  
**KARAOKE**  
**DALLE 15:00 ALLE 18:00**

Sabato 26 Ottobre  
Sabato 9 e 23 Novembre  
Sabato 14 Dicembre

**SERATE KARAOKE**  
**DALLE 20:30**  
**ALLE 23:30**

Sabato 26 Ottobre  
Sabato 9 e 23 Novembre  
Sabato 14 Dicembre

“ CHI BALLA  
E' SEMPRE IL  
BENVENUTO”

## REGOLAMENTO ISCRIZIONI

I cittadini residenti nel  
Municipio 4 interessati ai corsi  
dei CAM PAREA E MONDOLFO  
potranno iscriversi a  
max 2 corsi per ogni sede,  
in modalità:

- ON LINE a partire dalle ore  
10:00 del 23 settembre 2024

scrivendo a:

[camunicipio4@gmail.com](mailto:camunicipio4@gmail.com)

- IN PRESENZA

Sede via C. Parea, 26  
dalle ore 10:00 alle ore 16:00  
dal 30 settembre al 3 ottobre.

I cittadini residenti fuori zona 4,  
potranno iscriversi dal 7 ottobre  
2024, sia in presenza che on line  
in orario segreteria



Cooperativa  
Le Macchine Celibi  
Officina di immagini, linguaggi,  
immaginazioni



**MUNICIPIO 4**



# CAM PAREA

PROGRAMMA  
DA OTTOBRE 2024  
A DICEMBRE 2024

VIA CARLO PAREA, 26 MILANO  
(Q.RE PONTE LAMBRO,  
ADIACENTE ALLA POSTA)

**PROGETTO FINANZIATO DAL  
COMUNE DI MILANO**

**I CORSI CAM SONO GRATUITI**

[comune.milano.it/municipio4](https://comune.milano.it/municipio4)

## RIPARTENZA DAL 10 OTTOBRE

### LUNEDÌ

Risveglio muscolare	9:30/10:30
Yoga 1° TURNO	10:30/11:30
Yoga Nidra	11:30/12:30
Cucito creativo	10:00/12:00
Atelier di pittura	14:15/16:30
Creatività per bambini (5-10 anni)	16:45/18:15
Balli di gruppo 1° turno	17:00/18:00
Balli di gruppo 2° turno	18:00/19:00
Balli di coppia (congiunti)	19:00/20:00

### MARTEDÌ

Ginnastica dolce 1° turno	14:30/15:30
Ginnastica dolce 2° turno	15:30/16:30
Ginnastica posturale	16:30/17:30
Total body soft	17:30/18:30
Gag	18:30/19:30

### ATTIVITA' AGGREGATIVE

- Angolo dei lettori e delle parole condivise 16:00/17:30
- Burraco e giochi di carte 14:30/17:30

### MERCOLEDÌ POMERIGGIO DANZANTE

- Ballo libero 14:30/17:30

**LA SEGRETERIA  
CAM PAREA-MONDOLFO  
con sede in via Parea 26  
AVRÀ I SEGUENTI  
ORARI DI APERTURA  
dal 7 ottobre**

**Lunedì 9:30/12:30  
Martedì 14:30/17:30  
Mercoledì 14:30/17:30  
Giovedì 9:30/12:30 - 14:30/17:30  
Venerdì 14:00/17:00**

**Tel. 02.884.47455**

Email:

**camunicipio4@gmail.com**

### MERCOLEDÌ

Inglese base	15:30/16:30
Inglese inter.	16:30/17:30
Inglese conv.	17:30/18:30
Danze popolari	18:00/20:00

### GIOVEDÌ

Ginnastica dolce 1° TURNO	9:15/10:15
Ginnastica dolce 2° TURNO	10:15/11:15
Gag	11:15/12:15
Smartphone e Tablet	14:30/15:30
PC Base	15:30/16:30
PC Avanzato	16:45/17:45
Tai Chi	18:00/19:00
Portoghese base	17:45/18:45
Ginnastica Posturale	15:30/16:30
Baby Gym (4-5 anni)	16:30/17:15
Gym Movimento (6-10 anni)	17:15/18:00
Benessere in movimento	18:00/19:00
Total Body	19:00/20:00

### VENERDÌ

Spagnolo Base	15:30/16:30
Spagnolo Avanzato	16:30/17:30
Smartphone e Tablet	17:30/18:30
Tai Chi	18:45/19:45

### SABATO

**WORKSHOP DI COSMESI NATURALE  
26 OTTOBRE E 30 NOVEMBRE 14:30/17:30**



**Seguici su facebook  
CAM MUNICIPIO 4**

