



C.A.M. Municipio 3

- Via Valvassori Peroni, 56 -



ATTIVITA' GRATUITE PER IL TEMPO LIBERO PROGRAMMAZIONE SETTEMBRE 2022 - GIUGNO 2023

COME CI SI ISCRIVE:

Scegliendo una tra le seguenti modalità

- **VIA MAIL** E' necessario seguire scrupolosamente le indicazioni riportate di seguito. Tutte le mail arrivate all'indirizzo mail errato o al di fuori dell'orario e del giorno indicato non verranno considerate valide.
- **IN PRESENZA** Per le iscrizioni frontali i numeri di arrivo verranno distribuiti 15 minuti prima dell'orario di inizio delle iscrizioni. Non sono accettate deleghe.

COME SI FORMANO LE CLASSI DI CORSI:

Le classi dei corsi si comporranno per il **50% dagli iscritti via mail e per il restante 50% dagli iscritti frontalmente**, sulla base dell'ordine di arrivo. In caso di richieste di iscrizioni superiore alle disponibilità di posti all'interno di un corso, si procederà all'inserimento nell'elenco di classe solo di un numero limitato di utenti. Verrà tuttavia costituita una lista d'attesa creata alternando le domande pervenute via mail con quelle cartacee seguendo sempre l'ordine di arrivo. I residenti nell'ambito del Municipio 3 avranno la precedenza.

A QUANTE E QUALI ATTIVITA' POSSO ISCRIVERMI:

Per garantire la maggior partecipazione di tutti gli utenti, è possibile iscriversi ad un **massimo di 3 attività** secondo **una** delle seguenti opzioni:

- 1 corso di attività motoria + 1 corso di attività artistico-culturali + 1 ciclo di incontri
- 1 corso di attività motoria + 2 cicli di incontri
- 1 corso di attività artistico-culturali + 2 cicli di incontri
- 3 cicli di incontri

Non è possibile frequentare 2 corsi di attività motoria oppure 2 corsi di attività artistico-culturali. L'inserimento in lista d'attesa verrà considerato nel conteggio delle attività al pari dell'iscrizione all'attività stessa.

COME SI SVOLGONO I CORSI:

- In presenza presso i locali del C.A.M. in via Valvassori Peroni 56
- In modalità online attraverso la piattaforma Microsoft Teams.

INIZIO E DURATA DELLE ATTIVITA':

Le attività corsistiche **inizieranno Lunedì 26 Settembre** e proseguiranno fino a Giugno.

I cicli di incontri seguono un calendario di date specifiche indicate nel retro.

PERCHE' INSERIAMO UN NUMERO LIMITATO DI UTENTI ANCHE ON-LINE:

Si rammenta che le nostre attività non sono tutorial ma lezioni partecipate, sia che si tratti di ginnastica (in cui l'insegnante deve riuscire a vedere i movimenti dei partecipanti), sia in caso di attività artistico culturali. In caso di conferenze (es. storia dell'arte) potrà rientrare un più ampio numero di partecipanti.

ASSENZE

Al fine di garantire la massima partecipazione dell'utente e consentire agli utenti in lista d'attesa di giovare della partecipazione alle attività, **qualora l'utente fosse stato assente per 2 volte consecutive senza dare giustificazione e/o in seguito a 5 assenze giustificate, sarà dichiarato decaduto** e verrà sostituito con il primo degli iscritti in lista d'attesa.

LIBERA AGGREGAZIONE E GIOCO DELLE CARTE

Le attività di libera aggregazione si terranno nelle giornate di **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ** con **orario 15:00 - 18:00**, senza richiesta di iscrizione ma con registrazione all'ingresso.

PER INFORMAZIONI

E' possibile inviare una mail a camzona3@gmail.com

ATTIVITA' CORSISTICHE A CADENZA SETTIMANALE

ATTIVITA' MOTORIE e BALLI

MARTEDÌ	10:00 - 11:00	YOGA DEL RESPIRO MATTUTINO
MARTEDÌ - ONLINE	17:45 - 18:45	CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E RILASSAMENTO
MARTEDÌ	18:30 - 19:30	PILATES POMERIDIANO
MARTEDÌ	19:30 - 20:30	DANCE & TONE per persone sotto i 50 anni
MERCOLEDÌ	10:00 - 11:00	GINNASTICA DOLCE
MERCOLEDÌ	11:00 - 12:00	PILATES MATTUTINO
GIOVEDÌ	10:00 - 11:00	TAI CHI
GIOVEDÌ	15:30 - 17:00	DANZE POPOLARI
GIOVEDÌ - ONLINE	18:30 - 19:30	YOGA DEL RESPIRO POMERIDIANO

ATTIVITA' ARTISTICO - CULTURALI

LUNEDÌ	14:30 - 16:00	PITTURA AD ACQUERELLO
LUNEDÌ - ONLINE	18:30 - 19:30	INGLESE livello elementare
MARTEDÌ	14:30 - 16:30	SCRITTURA CREATIVA
MERCOLEDÌ	18:30 - 20:00	TEATRO
GIOVEDÌ	17:30 - 19:00	TEDESCO livello base
VENERDÌ - ONLINE	10:00 - 11:30	STORIA DELL'ARTE
MERCOLEDÌ	17:15 - 18:45	ITALIANO PER STRANIERI - fino a Dicembre
VENERDÌ	17:00 - 18:00	CAPOEIRA PER BAMBINI dai 6 agli 11 anni

INOLTRE...

- **ESERCIZI PER L'OSTEOPOROSI E LA ZONA LOMBARA - gruppo 1**
Martedì 4, 11, 18, 25 Ottobre e 8, 15, 22 Novembre dalle 16:15 alle 17:15

- **ESERCIZI PER L'OSTEOPOROSI E LA ZONA LOMBARA - gruppo 2**
Martedì 4, 11, 18, 25 Ottobre e 8, 15, 22 Novembre dalle 17:15 alle 18:15

- **TECNICHE DI DIFESA PERSONALE**
Giovedì 6, 13, 20, 27 Ottobre e 3, 10, 17 Novembre dalle 18:30 alle 19:30

- **MILANO DA SCOPRIRE - TOUR A PIEDI PER LA CITTA' - gruppo 1**
Mercoledì 5, 19 Ottobre e 2, 16 Novembre dalle 9:30 alle 11:00

- **MILANO DA SCOPRIRE - TOUR A PIEDI PER LA CITTA' - gruppo 2**
Mercoledì 5, 19 Ottobre e 2, 16 Novembre dalle 11:00 alle 12:30

- **ILLUSTRAZIONE - RACCONTARE ATTRAVERSO IMMAGINI E COLORI**
Martedì 11, 18, 25 Ottobre e 8, 15, 22 Novembre dalle 18:00 alle 20:00

Le attività sono uguali, vengono ripetute in orari diversi. Al momento delle iscrizioni indicare il gruppo preferito.

Le attività sono uguali, vengono ripetute in orari diversi. Al momento delle iscrizioni indicare il gruppo preferito.

CICLI DI INCONTRI

QUANDO E COME ISCRIVERSI

ATTIVITA' MOTORIE E BALLI: mercoledì 21 Settembre dalle 10:30 alle 12:30
inviando una mail a ginnasthecac3@gmail.com oppure in presenza presso i locali CAM con distribuzione numeri in base all'ordine d'arrivo dalle ore 10:15

ATTIVITA' ARTISTICO-CULTURALI: giovedì 22 Settembre dalle 10:30 alle 12:30
inviando una mail a iscrizionicam3@gmail.com oppure in presenza presso i locali CAM con distribuzione numeri in base all'ordine d'arrivo dalle ore 10:15

CICLI DI INCONTRI, ITALIANO PER STRANIERI, CAPOEIRA PER BAMBINI: sabato 24 Settembre dalle 10:30 alle 12:30
inviando una mail a iscrizionicam3@gmail.com oppure in presenza presso i locali CAM con distribuzione numeri in base all'ordine d'arrivo dalle ore 10:15

Per coloro che faranno richiesta via mail chiediamo di indicare nell'oggetto della mail il **NOME DELL'ATTIVITA'** e nel testo **NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, INDIRIZZO DI RESIDENZA E RECAPITO TELEFONICO** (le mail incomplete non verranno prese in considerazione).