

CORSI 2025

Programma da Dicembre

LUNEDI'	
09.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
15.30 - 18.30	SPAZIO GIOVANI
17.00 - 18.00	G.A.G.
17.00 - 19.00	CHITARRA (2 turni)
18.00 - 19.00	FITNESS MUSICALE

MARTEDI'	
09.30 - 12.30	INFORMATICA (2 turni)
10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
15.00 - 17.00	BALLI DI GRUPPO (2 turni)
17.00 - 18.00	TOTAL BODY WORKOUT
17.00 - 18.30	LABORATORI ARTISTICI BAMBINI
18.00 - 19.30	INGLESE
18.00 - 19.00	STRETCHING e TONIFICAZIONE

MERCOLEDI'	
09.30 - 10.30	GINNASTICA POSTURALE
10.30 - 11.30	PILATES
11.30 - 12.30	STRETCHING E MOBILITA'
09.30 - 12.30	ALLENAMENTO (2 turni)
14.30 - 17.30	LIBERA AGGREGAZIONE - PITTURA
15.00 - 18.00	POMERIGGIO DANZANTE (secondo calendario)
18.00 - 20.00	YOGA (2 TURNI)

GIOVEDI'	
09.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (3 TURNI)
14.30 - 15.30	GINNASTICA POSTURALE
15.00 - 17.00	LIBERA AGGREGAZIONE
15.30 - 17.30	TONIFICAZIONE (2 turni)
15.30 - 18.30	SPAZIO GIOVANI
17.30 - 18.30	TOTAL BODY
17.30 - 19.30	FELDENKRAIS (2 TURNI)
18.30 - 19.30	GYM MUSIC

VENERDI'	
10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
17.00 - 20.00	LIBERA AGGREGAZIONE
17.30 - 19.30	BALLI LATINO AMERICANI - A PAGAMENTO

SABATO	
20.00 - 23.00	SERATA DANZANTE (secondo calendario - vedi locandina Balli)

Casa di Quartiere Saponaro

Orari di segreteria: da Lunedì a Giovedì 9.30 - 12.30, Venerdì 17-20

Via Saponaro, 30 | tel 02.884.55330 - Mezzi pubblici: Tram 3 / 15

Ufficio Coordinamento Casa di Quartiere

M.Municipio5CasadiQuartiere@comune.milano.it

Telefono 02 884.63386-58515



CORSI E ATTIVITA' DELLE ALTRE ASSOCIAZIONI PRESENTI PRESSO LA TUA CASA DI QUARTIERE

Per informazioni, costi e iscrizioni delle attività proposte dalle Associazioni presenti presso la Casa di Quartiere scrivere a M.Municipio5CasadiQuartiere@comune.milano.it

A.S.D. PUGILISTICA DOMINO

• YOGA & MINDFULNESS	- VENERDI - 19.00/20.15
• BREAKDANCE	- GIOVEDI - 18.00/19.00 - (GRATUITO , SOLO COSTO TESSERAMENTO)
• KARATE	- MARTEDI' E GIOVEDI - 17.30/20.00
• REAL DIFESA PERSONALE	- GIOVEDI' - 19.30/20.30 - (GRATUITO , SOLO COSTO TESSERAMENTO)
• PUGILATO AGONISTICO E AMATORIALE	- LUN/MART/MERC/VEN - 18.30/20.30
• PUGILATO GIOVANILE AMATORIALE	- LUN/MERC - 17.30/18.45
• PUGILATO ADOLESCENTI AMATORIALE	- MART/VEN - 18.30/19.30
• PUGILATO ADULTI AMATORIALE	- MERC/VEN - 20.00/21.00

ECO DELLA CITTA'

• Gratosoglio Salvacibo	- Merc 12-18 - Ven 12-18 - Sab 12-14 (da calendario)
-------------------------	--

SOCIALIZZAZIONI CUSTODIA SOCIALE

• ARTE E MANUALITA'	- GIOVEDI - 14.00/17.00
• DOPOSCUOLA SCUOLA PRIMARIA	- VENERDI' - 16.30/19.00