

C.A.M.

CENTRI AGGREGATIVI MULTIFUNZIONALI

Programma 2021-2022



I **C.A.M. del Municipio 1** tornano per offrirti una ricca e variegata programmazione, permettendoti di seguire - in presenza e online - attività motorie, culturali, di svago e diversi momenti di socializzazione.

I corsi, organizzati da **Aldia Cooperativa Sociale**, sono rivolti a tutta la famiglia e potranno essere frequentati liberamente e **gratuitamente**.

C.A.M. GARIBALDI

Ludoteca *presenza*

Lunedì, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì: ore 10.30-12.30

Storia dell'arte *presenza*

Lunedì: ore 10.30-12.30

Tecniche di libertà emotiva

online

Lunedì: ore 16.00-17.00

Zumba *online*

Lunedì: ore 17.00-18.00, ore 18.30-19.30

Informatica *online*

Martedì: ore 16.00-18.00

Vinaya Yoga *online*

Martedì: ore 10.30-11.30, ore 12.00-13.00

Giochi con me? *presenza*

Lunedì, martedì, mercoledì e venerdì: ore 16.30-18.30

Inglese *presenza*

Mercoledì: ore 15.30-16.30, ore 17.00-18.00, ore 18.30-19.30

Yoga *presenza*

Giovedì: ore 10.30-11.30, ore 12.00-13.00, ore 13.30-14.30

Smartphone *presenza*

Giovedì: ore 14.30-15.30, ore 16.00-17.00

Ginnastica dolce *presenza*

Martedì: ore 14.30-15.30, ore 16.00-17.00
Mercoledì: ore 10.30-11.30, ore 12.00-13.00
Giovedì: ore 15.00-16.00, ore 16.30-17.30

Fotografia *presenza*

Giovedì: ore 18.00-20.00

Francese *presenza*

Venerdì: ore 10.30-11.30, ore 12.00-13.00

Il piacere di disegnare *presenza*

Venerdì: ore 15.30-17.30

Ballo latino americano *presenza*

Venerdì: ore 15.00-16.00, ore 16.30-17.30

C.A.M. GABELLE

Yoga *presenza/online*

Lunedì: ore 10.30-11.30, ore 11.30-12.30
Mercoledì (online): ore 12.30-13.30
Giovedì (online): ore 9.30-10.30
Venerdì: ore 12.30-13.30

Coro *presenza*

Lunedì: ore 16.30-17.30, ore 17.30-18.30

QI- Gong *presenza*

Lunedì: ore 10.00-11.00
Mercoledì: ore 15.00-16.00

Pianoforte *presenza*

Lunedì: ore 13.30-14.30, ore 15.00-16.00

Teatro danza *presenza*

Lunedì: ore 15.00-16.00

Libera aggregazione knitting *presenza*

Lunedì: ore 10.30-12.00

Libera aggregazione inglese *presenza*

Lunedì: ore 14.30-16.30

Chitarra *presenza*

Martedì: ore 16.30-17.30, ore 18.00-19.00

Vocal coaching adolescenti *presenza*

Martedì: ore 16.30-17.30

Flamenco *presenza*

Mercoledì: ore 15.30-16.30

Tai Chi *presenza*

Martedì: ore 14.00-15.00 (base),
ore 15.00-16.00 (intermedio-avanzato)

Ginnastica cinese di lunga vita

Equilibrio postura energia *presenza*
Martedì: ore 16.30-17.30

Shaolin *presenza*

Martedì: ore 18.00-19.00

La grammatica del collage *presenza*

Mercoledì: ore 16.00-17.30

Laboratorio piccoli strumenti **a percussione** *presenza*

(Laboratorio creativo musicale)
Mercoledì: ore 14.00-15.00

Inglese *presenza*

Mercoledì: ore 15.30-16.30, ore
17.00-18.00 (intermedio)

Spagnolo *presenza*

Giovedì: ore 14.00-15.00

Ginnastica *presenza*

Giovedì: ore 10.00-11.00, ore 11.00-12.00

Libera aggregazione chitarra *presenza*

Giovedì: ore 14.00-16.00

Ginnastica dolce *presenza*

Venerdì: ore 10.00-11.00, ore 11.00-12.00

C.A.M.

ROMANA-VIGENTINA

Smartphone *presenza*

Lunedì: ore 11.00-12.00

Power balance soft *presenza*

Lunedì: ore 10.30-11.30

Taglio e cucito base *presenza*

Lunedì: ore 11.00-12.00

Pilates *presenza*

Lunedì: ore 12.00-13.00, ore 13.30-14.30

Yoga *presenza*

Martedì: ore 10.15-11.15,
ore 11.45-12.45

Meditazione e tecniche antistress *presenza*

Martedì: ore 17.30-18.30

Scrittura creativa *presenza*

Martedì: 11.30-12.30

Il potere della voce *presenza*

Mercoledì: ore 10.15-11.15

Canto per adulti *presenza*

Mercoledì: ore 11.45-12.45

Canto per bambini *presenza*

Mercoledì: ore 17.30-18.30

Restauro base *presenza*

Mercoledì: ore 17.30-19.00

Qi Gong *presenza*

Mercoledì: ore 10.15-11.15, ore 11.45-12.45

Canto per bimbi *presenza*

Mercoledì: ore 17.30-18.30

Restauro base *presenza*

Mercoledì: ore 18.00-19.00

Inglese *presenza*

Martedì: ore 13.00-14.00 (pre-conversation)
Giovedì: ore 11.30-12.30 (intermedio),
ore 13.00-14.00 (conversazione)

Ginnastica dolce *presenza*

Giovedì: ore 10.15-11.15, ore 11.45-12.45

Yoga per bimbi *presenza*

Venerdì: ore 16.45-17.45

Taglio e cucito base *presenza*

Venerdì: ore 10.30-11.30

CENTRO ANZIANI

POLO MOZART

Ginnastiche orientali per la salute *presenza*

Martedì: ore 15.00-16.00

Inglese base *presenza*

Martedì: ore 16.30-17.30

Teatro *presenza*

Mercoledì: ore 14.30-16.30

Smartphone *presenza*

Mercoledì: ore 15.00-16.00, ore 16.30-17.30

Corale Mozart *presenza*

Giovedì: ore 14.30-16.30

Ginnastica *presenza*

Venerdì: ore 10.15-11.15,
ore 11.45-12.45



C.A.M. SCALDASOLE

Tecniche del disegno *online*

Lunedì: ore 14.30-16.30

Gruppo di lettura *presenza*

Lunedì: ore 15:00/17:00

Corso di cinese *online*

Lunedì: ore 17.00-18.00

Canto *presenza*

Lunedì: ore 17:30/19:00

Danza creativa *presenza*

Martedì: ore 10.00-11.00

Inglese *presenza*

Martedì: ore 10:00/11:00 (base),
ore 11:30/12:30 (avanzato)

Ginnastica antalgica *online*

Martedì: ore 11:15/12:15
Mercoledì: ore 16:00/18:00

Yoga *presenza*

Martedì: ore 11:30/12:30 (primo turno),
ore 13:00/14:00 (secondo turno)
Venerdì: ore 10:00/11:00

Letteratura africana *online*

Martedì: ore 15.00-16.30

Francese *online*

Mercoledì: ore 10.00-11.00 (base),
ore 11.00-12.00 (conversazione)

Total body *presenza*

Mercoledì: ore 15:00/16:00

Enigmistica *presenza*

Mercoledì: ore 15:30/16:30

L'avventura di scrivere *online*

Mercoledì: ore 16.30-18.30

Tai chi *presenza/online*

Mercoledì (presenza): ore 17:00-17.50,
ore 18.10-19:00
Giovedì: ore 16.00-17.00 (online), ore
18:00/19:00 (presenza)

Enologia *presenza*

Mercoledì: ore 17:00/19:00

Storia dell'arte *online*

Mercoledì: ore 18.45-19.45

Pilates *presenza*

Giovedì: ore 15:00/16:00

Venerdì: ore 13:00/14:00

Ginnastica dolce *presenza*

Giovedì: ore 16:30/17:30

Venerdì: ore 14:30/15:30

Spagnolo *presenza*

Giovedì: ore 16:00/17:30 (base), ore
18:00/20:00 (avanzato)

Letteratura e storia *online*

Giovedì: ore 18.45-19.45

Smartphone *presenza*

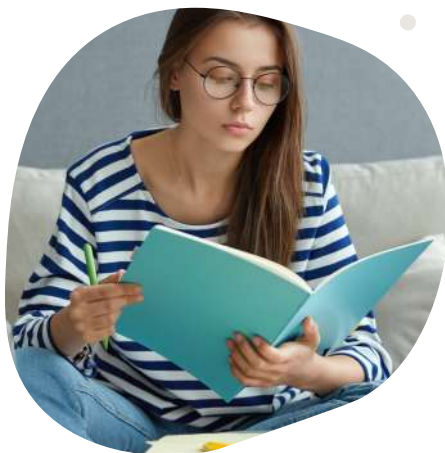
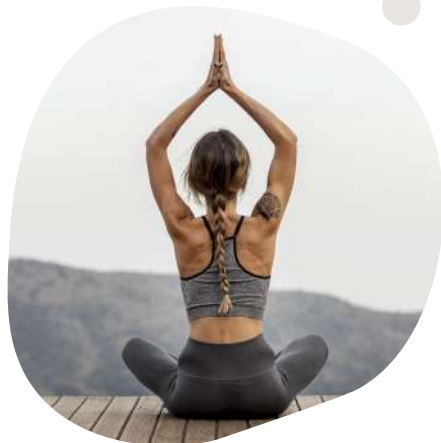
Venerdì: ore 10.00-12.00

Danza del ventre *online*

Venerdì: ore 17.00-18.00

Calisthenics *online*

(Corso per ragazzi) Sabato: ore 17.30-19.30



Contatti

Per ricevere maggiori informazioni contattare il rispettivo C.A.M. tramite indirizzo e-mail o telefono:

CAM GABELLE

E-mail: referentecamgabelle@gmail.com
Tel. 02.884.48742

CAM ROMANA-VIGENTINA

Email: referentecamromana@gmail.com
Tel. 02.884.44932

CAM GARIBALDI

E-mail: referentecamgaribaldi@gmail.com
Tel. 02.884.47528

CENTRO ANZIANI POLO MOZART

E-mail: referentecamromana@gmail.com
Tel. 02.884.44932

CAM SCALDASOLE

E-mail: referentecamscaldasole@gmail.com
Tel. 02 88455324

Aldia Cooperativa Sociale

Aldia è una Cooperativa storica: dal 1977 **operiamo nei servizi alla persona**, sempre fedeli al nostro motto "Persone per le Persone". Perché per noi le Persone sono al centro di tutto, e prendercene cura, con passione e professionalità, è ciò che ogni giorno ci motiva a fare sempre meglio il nostro lavoro.

Per qualsiasi informazione, contatto, o anche solo per conoscerci meglio, vi rimandiamo al nostro sito internet: **www.aldia.it**