

CORSI 2026

Programma da OTTOBRE

LUNEDI'	
09.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
09.30 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE
15.30 - 18.30	SPAZIO GIOVANI MEDIE
17.00 - 18.00	G.A.G.
17.00 - 19.00	CHITARRA (1 turno)
18.00 - 19.00	FITNESS MUSICALE

MARTEDI'	
10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
15.00 - 17.00	BALLI DI GRUPPO (2 turni)
09.30 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE
15.00 - 18.00	SPAZIO GIOVANI SUPERIORI
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'	
09.00 - 10.00	RISVEGLIO MUSCOLARE
09.30 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE
10.00 - 11.00	GINNASTICA POSTURALE
11.00 - 12.00	PILATES
12.00 - 13.00	GINNASTICA POSTURALE
14.30 - 17.30	LIBERA AGGREGAZIONE - PITTURA
15.00 - 18.00	POMERIGGIO DANZANTE (secondo calendario)
15.30 - 18.30	SPAZIO GIOVANI MEDIE

GIOVEDI'	
09.00 - 13.00	GINNASTICA DOLCE (4 TURNI)
10.00 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE
15.00 - 16.00	STRETCHING
16.00 - 17.00	STRETCHING E MOBILITA'
15.00 - 18.00	SPAZIO GIOVANI SUPERIORI

VENERDI'	
10.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE (2 turni)
10.00 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE

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

Casa di Quartiere Saponaro

Orari di segreteria **dal 5 ottobre 2026**: dal lunedì a venerdì 9.30 - 12.30, mercoledì e giovedì 14.30 - 17.30

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

- | | |
|------------------------------------|---|
| • 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 - 18.30/19.3 |
| • PUGILATO ADULTI AMATORIALE | - MERC/VEN - 20.00/21.00 |

ASD CENTRO STUDIO DANZE

- | | |
|--|-----------------------------------|
| • Balli di coppia, Latino americani, ecc | - LUN/MART/MERC/VEN - 19.00/23.00 |
|--|-----------------------------------|

ECO DELLA CITTA'

- | | |
|-------------------------|--|
| • Gratosoglio Salvacibo | - MARTEDI, MERCOLEDI, GIOVEDI E VENERDI 12-18 - SABATO 12-14 (da calendario) |
|-------------------------|--|

IST. W.KANDISKY

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| • LABORATORI ABILITANTI PER STUDENTI | - LUNEDI' - 09.30/12.30 |
|--------------------------------------|-------------------------|

SOCIALIZZAZIONI CUSTODIA SOCIALE

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