

# C.A.M. Municipio 3

Centro Aggregativo Multifunzionale

Via Valvassori Peroni, 56

PROGRAMMAZIONE APRILE - GIUGNO 2021



## COME CI SI ISCRIVE:

A causa delle normative in vigore, le iscrizioni alle attività avverranno solo in modalità on-line attraverso mail dedicate.

Per l'invio della mail bisogna seguire le indicazioni sul retro in cui vengono riportati giorni e orari.

## COME SI SVOLGONO I CORSI:

A causa della situazione emergenziale i corsi si svolgeranno in modalità On-line attraverso la piattaforma Teams. Nel caso in cui le attività potessero tornare in presenza verrà inserita solo una parte delle persone iscritte alle attività: in ordine di iscrizione, in base al corso e alle aule a disposizione per garantire il rispetto delle regole di distanziamento in materia Covid-19.

## QUANTO DURANO LE ATTIVITA':

Le attività inizieranno Martedì 6 Aprile e proseguiranno fino a Giovedì 3 Giugno.

I cicli di incontri hanno delle date specifiche.



## PER INFORMAZIONI

E' possibile inviare una mail a [camzona3@gmail.com](mailto:camzona3@gmail.com)

## A QUANTE E QUALI ATTIVITA' POSSO ISCRIVERMI:

E' possibile fare richiesta di iscrizione ad un massimo di 2 attività di cui solo 1 corsistica (es.: 1 attività corsistica settimanale + 1 incontro oppure 2 incontri). Non è possibile fare richiesta di 2 incontri di attività motorie. La lista di attesa è da considerarsi nel conteggio al pari dell'iscrizione all'attività stessa.

Coloro che hanno frequentato nel periodo precedente (settembre 2020 - marzo 2021) un'attività corsistica potranno re-iscriversi alla stessa solamente in lista d'attesa, dando così precedenza a chi non l'ha mai frequentata.

## COME SI FORMANO LE CLASSI DI CORSI:

Si procederà all'inserimento nell'elenco di classe in base all'ordine di arrivo delle richieste. In caso di richieste di iscrizioni superiori alle disponibilità di posti all'interno di un corso, si procederà all'inserimento nell'elenco di classe solo di un numero limitato di utenti. I residenti nell'ambito del Municipio 3 avranno la precedenza. Verrà tuttavia costituita una lista d'attesa.

## 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 linguistiche, artistiche e/o culturali. Diverso è per le conferenze (es. storia dell'arte) in cui può rientrare un ampio numero di partecipanti.

## ASSENZE

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

## ATTIVITA' CORSISTICHE SETTIMANALI

### - GINNASTICHE -

**Ginnastica dolce** 9.45 - 10.45 Lunedì

**Stretching** 11.00 - 12.00 Lunedì

**Pilates** 18.15 - 19.15 Giovedì

**Total body** 19.30 - 20.30 Giovedì  
dedicato ai giovani sotto i 40 anni

**- DATE ISCRIZIONI -**  
Indicando il NOME DELL'ATTIVITA' nell'oggetto della mail e nel testo NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, RESIDENZA E RECAPITO TELEFONICO.

ISCRIZIONI Mercoledì 31 Marzo dalle 17.00 alle 18.00  
alla mail [ginnastichecam3@gmail.com](mailto:ginnastichecam3@gmail.com)

ISCRIZIONI Mercoledì 31 Marzo dalle 18.30 alle 19.30  
alla mail [ginnastichecam3@gmail.com](mailto:ginnastichecam3@gmail.com)

### - DISCIPLINE OLISTICHE -

**Yoga base** 10.00 - 11.00 Mercoledì

**Yoga avanzato** 18.30 - 19.30 Mercoledì

**Tai chi base** 10.00 - 11.00 Giovedì

ISCRIZIONI Giovedì 1 Aprile dalle 17.30 alle 18.30  
alla mail [ginnastichecam3@gmail.com](mailto:ginnastichecam3@gmail.com)

### - LINGUE -

**Arabo intermedio** 18.30 - 20.00 Giovedì

**Inglese intermedio** 18.30 - 20.00 Martedì

**Conversazione Inglese** 19.00 - 20.00 Lunedì

ISCRIZIONI Giovedì 1 Aprile dalle 18.30 alle 19.30  
alla mail [iscrizionicam3@gmail.com](mailto:iscrizionicam3@gmail.com)

### - ARTE E CULTURA -

**Teatro** 18.30 - 20.00 Lunedì

**Scrittura Creativa** 14.30 - 16.00 Martedì

**Musical** 14.30 - 16.00 Venerdì

**Capoeira per bimbi** 17.30 - 18.30 Venerdì

**Storia dell'arte** 10.00 - 11.30 Venerdì

ISCRIZIONI Venerdì 2 Aprile dalle 17.00 alle 18.00  
alla mail [iscrizionicam3@gmail.com](mailto:iscrizionicam3@gmail.com)

ISCRIZIONI Mercoledì 31 Marzo dalle 10.00 alle 11.00  
alla mail [iscrizionicam3@gmail.com](mailto:iscrizionicam3@gmail.com)

## CICLI DI INCONTRI:

ISCRIZIONI Venerdì 2 Aprile dalle 18.30 alle 19.30 alla mail [iscrizionicam3@gmail.com](mailto:iscrizionicam3@gmail.com)

Indicando nell'oggetto della mail il NOME DELL'ATTIVITA' e nel testo NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, RESIDENZA E RECAPITO TELEFONICO .

### - INTRECCI & MACRAME' (realizzeremo insieme un sottobicchiere e un runner)

Lunedì 12, 19, 26 Aprile e 3, 17, 24 Maggio.

Dalle 18.30 alle 20.00

### - I VINI IN TAVOLA E L'ENOLOGIA

Martedì 13, 20, 27 Aprile e 4, 11, 18 e 25 Maggio.

Dalle 18.00 alle 20.00

### - I RIMEDI FLOREALI ITALIANI

Martedì 13, 20, 27 Aprile e 4, 11, 18, 25 Maggio.

Dalle 18.30 alle 20.30

### - RILASSIAMO LA MENTE

Mercoledì 14, 21, 28 Aprile e 5, 12, 19 Maggio.

Dalle 19.00 alle 20.00

### - PILATES (COLORO CHE INVIERANNO RICHIESTA DI ISCRIZIONE AL CORSO SETTIMANALE DI PILATES NON POTRANNO FARE RICHIESTA PER QUESTO CICLO DI INCONTRI)

Martedì 13, 20, 27 Aprile e 4, 11, 18 Maggio.

Dalle 19.30 alle 20.30

### - GINNASTICA POSTURALE LUNEDÌ

Lunedì 12, 19, 26 Aprile e 3, 10, 17 Maggio.

Dalle 17.45 alle 18.45

### - GINNASTICA POSTURALE GIOVEDÌ

Giovedì 15, 22, 29 Aprile e 6, 13, 20 Maggio.

Dalle 17.00 alle 18.00

(NON E' POSSIBILE FARE RICHIESTA DI ISCRIZIONE PER DUE CICLI DI INCONTRI DI TIPO MOTORIO)