

IL MUNICIPIO 2 E' LIETO DI PRESENTARVI LA NUOVA SEDE CAM DI VIA SANT'UGUZZONE 8

Abbiamo pensato ad un ciclo di incontri per far conoscere le attività corsistiche che si svolgono nelle varie sedi dei C.A.M. del Municipio 2 a cui, negli ultimi tempi si sono aggiunti nuovi spazi pensati per voi.

All'interno di questi Centri troverete attività completamente gratuite ed aperte a tutti i cittadini (con priorità di iscrizione per i residenti in Municipio 2).

Dal mese di febbraio saranno attivati corsi e incontri ai quali sarà possibile iscriversi in orari di segreteria (tra cui il corso di autodifesa), che partiranno con un minimo di 7 iscritti.

- **TUTTI I LUNEDI'** corso monosettimanale:

- DANZA ESPRESSIVA *(due turni)*
(Energia in movimento attraverso lo spazio, il suono, il corpo e l'interazione con gli altri) dalle ore 10:15 alle ore 11:15
dalle ore 11:15 alle ore 12:15
- HATHA YOGA *(due turni)*
(Esercizi di rilassamento psicofisico della scuola indiana tibetana) dalle ore 14:30 alle ore 15:45
dalle ore 16:00 alle ore 17:15

- **TUTTI I MARTEDI' E VENERDI'** corsi bisettimanali:

- RISVEGLIO MUSCOLARE dalle ore 10:15 alle ore 11:15
(Movimenti leggeri per iniziare la giornata in modo attivo ma delicato)
- GINNASTICA ANTALGICA dalle ore 11:15 alle ore 12:15
(Attività motoria adatta dai 60 anni ma anche a chi ha problemi di postura)
- TOTAL BODY in pausa pranzo! dalle ore 12:15 alle ore 13:15
(Rivolta a giovani e adulti che intendono tonificare il corpo)

- **TUTTI I MERCOLEDI'** corsi monosettimanali:

- CORSO DI COSMESI NATURALE "FAI DA TE" dalle ore 15:00 alle ore 17:00
(Per creare prodotti per la cura del corpo e non solo)
- PILATES dalle ore 14:30 alle ore 15:30
(Allenamento che si concentra sul controllo dei muscoli posturali)
- DRUM CIRCLE *(due turni)* dalle ore 16:40 alle ore 17:30
(Ritmo e percussioni per bambini della scuola primaria) dalle ore 17:30 alle ore 18:20

- **TUTTI I GIOVEDI'** corsi monosettimanali:

- TONIFICAZIONE MUSCOLARE dalle ore 13:45 alle ore 14:45
(Esercizi a corpo libero mirati e specifici)
- TOTAL BODY dalle ore 14:45 alle ore 15:45
(Attività motoria rivolta a giovani e adulti che intendono tonificare il corpo)
- HAPPY ENGLISH *(due turni)* dalle ore 16:40 alle ore 17:30
(L'inglese divertente per bambini della scuola primaria) dalle ore 17:30 alle ore 18:20

- **TUTTI I VENERDI'** corso monosettimanale:

- COSTUMISTI E SCENOGRAFI dalle ore 10:00 alle ore 13:00
(Creare con fantasia e manualità travestimenti e scene per gli spettacoli dei piccoli)