

Cari concittadini,

Il Consiglio di Zona 7 è lieto di presentarVi, anche per quest'anno, il ricco programma di corsi, manifestazioni ed iniziative organizzate per garantire a tutti Voi di vivere numerose ed interessanti esperienze rivolte all'arricchimento culturale ed all'intrattenimento, senza trascurare l'importanza di tali occasioni come momento di incontro e socializzazione.

Questi sono i prioritari obiettivi che possiamo conseguire solo grazie alla Vostra partecipazione numerosa ed entusiastica.

Infine, poiché il nostro interesse è finalizzato a ricercare il massimo gradimento degli utenti, Vi saremo grati se vorrete segnalarci i Vostri suggerimenti per migliorare il servizio, eventuali proposte di nuovi corsi ed anche, nell'auspicio di riuscire a conseguirla, la Vostra soddisfazione.

Tutte le iniziative naturalmente sono aperte a tutti con le modalità riportate nel presente opuscolo informativo.

Augurando a coloro che desiderino aderire alle iniziative organizzate buon lavoro e buon divertimento, cogliamo l'occasione per portare a tutti Voi i migliori saluti del Consiglio di Zona 7 — Milano.

IL PRESIDENTE DELLA COMMISSIONE

Per la Programmazione Polo Multifunzionale

Luigi SANTONASTASO

IL PRESIDENTE

del Consiglio di Zona 7

Pietro ACCAME

TUTTE LE ATTIVITA' SONO GRATUITE

ISCRIZIONI

Le iscrizioni autunnali si terranno presso il
C.A.M. OLMI, via delle Betulle 39, dal 17

settembre 2007 dalle ore 16.00 alle ore 18.00.

- + I corsi saranno realizzati al raggiungimento di un numero minimo di 15 iscrizioni e sino ad esaurimento posti.
- + Per i corsi di ballo liscio e di balli latino americani le iscrizioni dovranno effettuarsi a coppie.
- + Per i laboratori di movimento si richiederà un certificato medico di idoneità.

ALTRE SEDI DEI CORSI:

- **Palestra:** via Anselmo da Baggio, 54
- **Oratorio delle Badesse:** C/O sede del Consiglio di Zona 7, via Anselmo da Baggio, 55
- **Aula Gianella:** C/O Settore Zona 7, p.zza Stovani, 3

Per informazioni:

CAM OLMI: Tel.: 02 — 4890047

anche per Segreteria Teatrale e Visite Guidate

“In giro per la città”

ZONA 7

Via Anselmo da Baggio, 55 - 20153 Milano

Tel. +39 02 88458730 - Fax +39 02 88458703

P.zza Cesare Stovani, 3 - 20152 Milano

Tel. +39 02 88465776 - Fax +39 02 88465785

www.comune.milano.it

Milano



Comune
di Milano



Zona 7

C.A.M. OLMI



Programmazione 2007-2008



LABORATORI

BALLI DI GRUPPO: bachata, merengue, mambo, cumbia, menejito, e tanti altri balli per chi ama ballare in gruppo.



C.A.M. OLMI: Lunedì - I turno 16.00, II turno 17.00

BALLO LISCIO: il corso si rivolge a chi vuole apprendere i balli di coppia in uso nelle sale da ballo liscio: valzer, polka, mazurca, tango, beguine e fox trot.

C.A.M. OLMI: Lunedì - I turno 18.00, II turno 19.00

BALLI LATINO AMERICANI: movimento e tanto divertimento a ritmo di salsa, bachata e merengue.



C.A.M. OLMI: Martedì I turno 18.00, II turno 19.00

POMERIGGI DANZANTI: libera aggregazione con balli da sala (accesso consentito sino ad un massimo di 70 persone).

C.A.M. OLMI: Martedì ore 15.00

YOGA: Portare ad una maggiore consapevolezza del proprio corpo attraverso l'unione di tutte le parti, sempre tenendo conto della situazione psicofisica di chi vi partecipa. Rilassamento e meditazione sono le tecniche che permettono di staccarsi dai troppi stimoli a cui siamo quotidianamente sottoposti.

C.A.M. OLMI: Mercoledì I turno 17.00, II turno 18.00

CANTO MODERNO: lezioni coinvolgenti per avvicinare tutti quanti alla disciplina del canto individuale.



C.A.M. OLMI: Martedì ore 17.00, Giovedì ore 15.00

MOVIMENTO E MUSICA: l'azione rilassante dei suoni diventa un importante antidoto allo stress, mediante un corretto uso del corpo. La musica è capace di attivare emozioni e di risvegliare una parte interiore e sonnecchiante.

C.A.M. OLMI: Venerdì alle 14.30

Palestra - A. da Baggio: Mercoledì ore 11.00



CORSO DI INFORMATICA: il corso si rivolge a tutti coloro che sono a digiuno delle principali nozioni di informatica e che, per mettersi al passo coi tempi, necessitano di apprendere le competenze per l'utilizzo di un P.C. e per la navigazione in internet.



Istituto E. Conti: dal 1 ottobre - Lunedì ore 14.00
via De Vincenti 11 dal 4 ottobre - Giovedì ore 14.00
N.B.: all'iscrizione sarà richiesto un contributo di euro 30,00 per spese didattiche della scuola.

COMUNICAZIONE GIORNALISTICA: per imparare a scrivere un articolo e conoscere i meccanismi che regolano l'informazione.

ORATORIO DELLE BADESSE: Mercoledì ore 17.00

EDUCAZIONE AL MOVIMENTO: il corso, condotto in collaborazione con la "ASL Città di Milano Distretto 5" e rivolto ai cittadini dai 60 anni in su, prevede tecniche motorie morbide per mantenersi in forma.

C.A.M. OLMI: lunedì, martedì, giovedì, venerdì
I turno 8.30, II turno 9.30, III turno 10.30, IV turno 11.30
Palestra - A. da Baggio: lunedì, martedì, giovedì, venerdì
I turno 8.30, II turno 9.30, III turno 10.30, IV turno 11.30, V turno 14.00, VI turno 15.00

N.B.: i partecipanti iscritti per l'anno 2006/2007 verranno automaticamente inseriti. Modifiche, disdette e nuove iscrizioni potranno essere effettuate dal 17 al 21 settembre presso ASL - PUNTO ADI, via Anselmo da Baggio 54 (MI); dalle ore 9.00 alle ore 11.00.

DIFESA PERSONALE PER LE DONNE:

preparazione atletica all'autodifesa con i principi delle arti marziali.



Palestra - Anselmo da Baggio: Sabato ore 10.00

CREATIVITA' VOCALE: scoprire e padroneggiare le innumerevoli potenzialità della voce, per acquisire maggiore consapevolezza e controllo sull'espressività vocale

C.A.M. OLMI: Giovedì ore 17.00

LABORATORI NATALIZI: tecniche di decorazione e di oggettistica natalizia.

ORATORIO DELLE BADESSE: Lunedì ore 17.00



CORSO DI FRANCESE: "Lisons ensemble", serie di letture con particolare riferimento alla pronuncia e, ove necessario, alla grammatica.

ORATORIO DELLE BADESSE: Lunedì ore 14.30

CORSO BASE DI INGLESE: una lingua la cui conoscenza è ormai necessaria per tutti.



C.A.M. OLMI: Venerdì ore 16.30

ORATORIO DELLE BADESSE: Giovedì ore 17.00

CORSO BASE DI SPAGNOLO: per tutti gli interessati ad apprendere una delle lingue più affascinanti e diffuse.

ORATORIO DELLE BADESSE: Venerdì ore 17.00

DIALETTO MILANESE: il corso affronta la grammatica, la letteratura e la storia di Milano con lo scopo di non perdere tradizione e cultura della nostra città.

ORATORIO DELLE BADESSE: Lunedì ore 21.00 - Martedì ore 15.00

INCONTRI

INCONTRI LETTERARI CON SCRITTRICI EUROPEE DEL '900:

ORATORIO DELLE BADESSE: Martedì ore 17.00

INCONTRI SUI FIORI DI BACH:

AULA GIANNELLA: Martedì ore 17.00 (a partire dal 6 novembre)

INCONTRI INFORMATIVI SUI DIRITTI DEI CONSUMATORI - TENUTI DA ADICONSUM:

AULA GIANNELLA: Mercoledì ore 17.00

INCONTRI SULLA MEDICINA NATURALE (AROMA TERAPIA, CROMO TERAPIA, RIFLESSOLOGIA PLANTARE, MASSAGGIO BIOENERGETICO ECC.):

AULA GIANNELLA: Giovedì ore 17.00

SPETTACOLI

Concerto "Devis & Rebecca": CAM OLMI: 21-09-07 ore 21.00

Concerto "Ricky Renna": CAM OLMI: 22-12-07 ore 21.00