



CASA DI QUARTIERE

Cattabrega - Padova
Sant'Uguzzone - Cascina Turro - Zara



CORSI ANNUALI 2025/2026

Le iscrizioni al form online aprono mercoledì, 1° ottobre 2025, ore 10:00;
Inizio corsi: mercoledì, 15 ottobre 2025 (eccetto i corsi **evidenziati in blu**,
con partenza 7 ottobre).



Coop. Le Macchine Cellibi
Offerta di immagini, progetti, animazioni

PADOVA

LUNEDÌ

GINNASTICA PER IL BENESSERE	09:30/10:30
MOBILITÀ E EQUILIBRIO	10:30/11:30
BODY BALANCE	11:30/12:30
GAG GAMBE-ADDOME-GLUTEI	12:30/13:30
LINGUA E CULTURA	
PORTOGHESE	14:00/15:30
TAI CHI 1° TURNO	14:20/15:30
TAI CHI 2° TURNO	15:30/16:40
TABLET E SMARTPHONE	16:30/17:30
BIGIOTTERIA	15:00/17:00
ZUMBA BASE	16:45/17:45
ZUMBA AV.TO	17:45/18:45
RITRATTO AL BUIO	20:00/23:00

MARTEDÌ

UNCINETTO	14:30/16:30
GINNASTICA DOLCE	15:30/16:30
PILATES 1° LIVELLO	16:30/17:30
SCRITTURA CREATIVA	16:30/18:30
PILATES FLOW	17:30/18:30
DANZA CREATIVA	18:30/19:45
CICLO DI 5 INCONTRI DI ARTE (ottobre-novembre)	17:00/19:00

MERCOLEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE	09:30/10:30
POSTURALE EQUILIBRANTE	10:30/11:30
GINNASTICA TONIFICANTE	11:30/12:30
LETTURE CONDIVISE	14:00/15:30
PITTURA SU VETRO	16:00/18:00

CORSI 2025/2026

PADOVA

GIOVEDÌ

ATTIVALAMENTE 1° TURNO	09:30/11:00
ATTIVALAMENTE 2° TURNO	11:00/12:30
GINNASTICA PER IL BENESSERE	09:30/10:30
MOBILITÀ E EQUILIBRIO	10:30/11:30
BODY BALANCE	11:30/12:30
GAG GAMBE-ADDOME-GLUTEI	12:30/13:30
ZENTANGLE	14:30/16:00
GINNASTICA DOLCE	15:30/16:30
CLUB BURRACO (in autogestione)	15:45/18:15
PILATES 1° LIVELLO	16:30/17:30
CREATIVITA' BAMBINI	16:45/18:30
PILATES FLOW	17:30/18:30
DANZA CREATIVA	18:30/19:45

VENERDÌ

ACQUERELLO BASE	09:00/11:00
ACQUERELLO AV.TO	11:00/13:00
RISVEGLIO MUSCOLARE	09:30/10:30
YOGA	10:30/11:30
YOGA GYN	11:30/12:30

WORKSHOP DI COSMESI NATURALE
(ogni 15 giorni) - venerdì, 14:00/17:00

I corsi CDQ sono gratuiti. Programma attivo
da ottobre 2025 a giugno 2026.

CATTABREGA

MARTEDÌ

GINNASTICA DOLCE	09:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
EQUILIBRIO E COORDINAZIONE	11:30/12:30

MERCOLEDÌ

YOGA	09:00/10:00
------	-------------

VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	09:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
GINNASTICA TONIFICANTE	11:30/12:30

- **CUCITO CREATIVO** lunedì e venerdì, 10:00/16:00 - spazio gestito dalle volontarie

SANT'UGUZZONE

MARTEDÌ

SPAGNOLO BASE	15:00/16:00
SPAGNOLO AV.TO	16:00/17:00

MERCOLEDÌ

INGLESE BASE	09:30/10:30
INGLESE INT.	10:30/11:30
INGLESE AV.TO	11:30/12:30

GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO	08:45/10:30
ACQUERELLO BASE	10:30/12:15
CHITARRA INT.	16:00/17:00
CHITARRA BASE	17:00/18:00
CHITARRA AV.TO	18:00/19:00

CORSI 2025/2026

TURRO

LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	09:30/10:30
SPAGNOLO AV.TO	10:30/11:30
MINDFULNESS corso online GESTITO DA VOLONTARIA SU ZOOM	15:30/17:00

MARTEDÌ

INGLESE BASE	09:30/10:30
INGLESE INT.	10:30/11:30
INGLESE AV.TO	11:30/12:30
TAI CHI 1° TURNO	10:45/11:45
TAI CHI 2° TURNO	11:45/12:45
PC INT.	14:15/15:15
TABLET E SMARTPHONE	15:15/16:15
YOGA DELLA RISATA (inizio 7 ottobre)	11:00/12:00

MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO	09:00/11:00
ACQUERELLO INT.	11:00/13:00
DIALETTO MILANESE	15:00/17:00
GRUPPO CAREGIVER - FAMIGLIE ALZHEIMER (inizio 8 ottobre)	14:00/15:30

GIOVEDÌ

CUCITO CREATIVO	09:30/12:30
RISVEGLIO MUSCOLARE	09:30/10:30
YOGA	10:30/11:30
YOGA GYN	11:30/12:30
SCRITTURA CREATIVA	14:00/16:00

VENERDÌ

SPAGNOLO BASE	10:00/11:00
SPAGNOLO INT.	11:00/12:00

I corsi CDQ sono gratuiti. Programma attivo da ottobre 2025 a giugno 2026.



CORSI 2025/2026

ZARA

LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	14:00/15:00
SPAGNOLO INT.	15:00/16:00
GINNASTICA DOLCE	16:00/17:00
PILATES	17:00/18:00
INGLESE BASE	16:00/17:00
INGLESE INT.	17:00/18:00
INGLESE AV.TO.	18:00/19:00

MARTEDÌ

INGLESE CONV. 1° TURNO*	09:30/10:30
INGLESE CONV. 2° TURNO*	10:30/11:30
INGLESE CONV. 3° TURNO*	11:30/12:30
(* inglese conv. 5 incontri per ogni turno)	
PC BASE/INT.	14:00/15:20
PC AV.TO	15:20/16:40
SMARTPHONE	16:40/18:00
ZUMBA BASE	16:00/17:00
ZUMBA INT.	17:00/18:00
ZUMBA TEENS	18:00/19:00

MERCOLEDÌ

ACQUERELLO BASE	09:00/11:00
ACQUERELLO AV.TO	11:00/13:00
ZENTANGLE	14:30/16:00
SCRITTURA CREATIVA	16:30/18:30
SICUREZZA IN ROSA	17:00/19:00

(corso già attivato, in programmazione un secondo gruppo a gennaio 2026)*

GIOVEDÌ

ATTIVALAMENTE 1° TURNO	15:00/16:30
ATTIVALAMENTE 2° TURNO	16:30/18:00
YOGA STRETCHING	15:30/16:30
YOGA	16:30/17:30
YOGA GYN	17:30/18:30

VENERDÌ

GINNASTICA DOLCE 1° TURNO	16:00/17:00
GINNASTICA DOLCE 2° TURNO	17:00/18:00
DANZA CREATIVA	18:00/19:00

CORSI SPECIFICI:

MILANO DIGITALE

SPORTELLO CDQ ZARA

viale Zara n.100:

- martedì, 10:00-13:00 (dal 23/9)
- giovedì, 10:00-15:00 (dal 2/10)
- venerdì, 09:30-12:00/13:00-18:30 (dal 26/9)

FORMAZIONE CDQ CATTABREGA

Largo Bigatti, 1 - 1° edizione:

- lunedì 29 settembre 2025, ore 08:30-10:00
- lunedì 6-13-20-27 ottobre 2025, ore 08:30-10:00

Dettagli delle attività sono consultabili sulla pagina:

<https://www.mondodigitale.org/progetti/remid>

SICUREZZA IN ROSA*

Ciclo di 8 incontri. Iscrizione con certificato medico. Max. 15 persone. In caso di esaurimento posti, sarà attivato un secondo gruppo a gennaio 2026.

I corsi CDQ sono gratuiti. Programma attivo da ottobre 2025 a giugno 2026.

COME CI SI ISCRIVE

A partire da giugno 2025 le iscrizioni alle attività delle CdQ (Case di Quartiere) sono solo online. Iscriverti è semplice. Ecco i passaggi:

COSA SERVE

Dovrai disporre di un dispositivo elettronico: computer, smartphone o tablet collegato a internet, un indirizzo di posta elettronica e un numero telefonico.

COME FACCIAMO

Ci sono due modi per accedere al modulo di preiscrizione.

1. Compila il form da PC o da smartphone, riportato alla pagina:
<https://forms.office.com/e/JeVddXX1Yi>
2. Inquadra il Qr-Code:



Si aprirà una pagina con il modulo compilabile. Per la compilazione sarà necessario seguire le istruzioni e inserire i dati richiesti, scegliere i corsi di tuo interesse e selezionare le autorizzazioni necessarie. Dopo la preiscrizione, riceverai una e-mail di conferma per l'avvenuta presa in carico della tua richiesta. Seguirà una seconda mail che ti comunicherà la conferma dell'inserimento nel corso scelto oppure nella lista d'attesa.

ORARI SEGRETERIA

CDQ PADOVA (segreteria Padova e Zara)
tel. 0288458273 - da mercoledì 15 ottobre:

- lunedì, 09:30/12:00 - 16:00/19:00;
- martedì, ore 15:30/18:30;
- mercoledì, ore 09:30/12:00 - 15:30/17:30;
- giovedì, ore 09:30/12:00 - 15:30/18:30;
- venerdì, ore 10:00/12:00.

CDQ TURRO (segreteria Turro, Cattabrega, Sant'Uguccione) tel. 0288458208 - da martedì 21 ottobre:

- martedì, ore 09:30/12:00.

Dal 6 al 14 ottobre, per assistenza agli utenti con difficoltà nella compilazione del form online, la segreteria resterà aperta:

- martedì e venerdì dalle 09:30 alle 12:30 e mercoledì dalle 14:30 alle 17:30 in CDQ Padova;
- giovedì dalle 14:30 alle 17:30 in CDQ Zara.

Per informazioni: m.municipio2casadiquartiere@comune.milano.it

SEDI E APERTURA ISCRIZIONI

- CDQ CATTABREGA - Via Largo Bigatti, 1;
- CDQ PADOVA - Via Padova, 118;
- CDQ SANT'UGUZZONE - Via Sant'Uguccione, 8;
- CDQ TURRO - P.le Governo provvisorio, 9;
- CDQ ZARA - Viale Zara, 100.

Apertura iscrizioni:

- mercoledì, 1° ottobre 2025, ore 10:00;

Inizio corsi:

- mercoledì, 15 ottobre 2025 (eccetto i corsi **evidenziati in blu**, con partenza 7 ottobre 2025).

