



CASA DI QUARTIERE

Parea



Per informazioni:
m.municipio4casadiquartiere@
comune.milano.it

ORARI SEGRETERIA

CDQ PAREA

(Segreteria Parea e Mondolfo -
Tel. 0288447455):

da lunedì 29 settembre

- lunedì, 09:30/12:30 e 14:00/16:00
- martedì, 14:30/17:30
- mercoledì, 14:30/17:30
- giovedì, 09:30/12:30 e 14:00/17:30
- venerdì, 14:00/17:00

Ricordiamo che fino al 26 settembre la
segreteria presso il CdQ Parea resterà
aperta il martedì, mercoledì e venerdì
dalle ore 14:30 alle 17:30.

CDQ OGLIO (Tel. 0288458420)

da lunedì 29 settembre

- lunedì - venerdì, 09:30/12:30
- solo 16/23/30 settembre martedì,
10:00/12:00

SEDI

CDQ PAREA

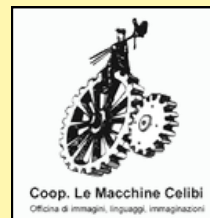
Via Carlo Parea, 26;

CDQ OGLIO:

Via Oglio 18, Milano;

CDQ MONDOLFO:

Via Mondolfo 1.



ISCRIZIONE AL FORM ONLINE:

Aprire il link

**[https://forms.office.com/e/25L1f2
RiWA?origin=IprLink](https://forms.office.com/e/25L1f2RiWA?origin=IprLink)**

e inserire i dati utili all'iscrizione.

Iscrizioni aperte
dal 15 settembre 2025.

L'utente può iscriversi anche
inquadrando il QR-Code:



comune.milano.it/municipio4

CDQ PAREA

LUNEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE	09:30/10:30
GINNASTICA DOLCE	10:30/11:30
YOGA	11:30/12:30
CUCITO CREATIVO	10:00/12:00
ATELIER DI PITTURA	14:15/16:30
CREATIVITÀ PER BAMBINI (5-10 ANNI)	16:45/18:15
BALLI DI GRUPPO 1° turno	17:00/18:00
BALLI DI GRUPPO 2° turno	18:00/19:00
BALLI DI COPPIA (CONGIUNTI)	19:00/20:00

MARTEDÌ

GINNASTICA DOLCE 1° turno	14:30/15:30
GINNASTICA DOLCE 2° turno	15:30/16:30
GINNASTICA POSTURALE	16:30/17:30
TOTAL BODY SOFT	17:30/18:30
GAG	18:30/19:30
ANGOLO DEI LETTORI E DELLE PAROLE CONDIVISE	15:30/17:30

MERCOLEDÌ

SPAGNOLO base	14:00/15:00
SPAGNOLO avanzato	15:00/16:00
INGLESE base	16:00/17:00
INGLESE intermedio	17:00/18:00
INGLESE conversazione	18:00/19:00
DANZE POPOLARI	18:00/20:00

WORKSHOP DI COSMESI NATURALE

sabato, ogni 15 giorni, 14:30/17:30, CDQ Parea

CORSI 2025/2026

CDQ PAREA

GIOVEDÌ

GINNASTICA DOLCE 1° turno	09:15/10:15
GINNASTICA DOLCE 2° turno	10:15/11:15
GAG	11:15/12:15
TAGLIO E CUCITO AVANZATO	09:30/12:30
SMARTPHONE E TABLET	14:30/15:30
PC Base	15:30/16:30
PC Avanzato	16:45/17:45
RIATTIVA LA MENTE	15:15/16:45
TAI CHI	18:00/19:00
LINGUA E CULTURA	
PORTOGHESE base	17:45/19:00
GINNASTICA POSTURALE	15:30/16:30
BABY GYM (4-5 ANNI)	16:30/17:15
GYM MOVIMENTO (6-10 ANNI)	17:15/18:00
BENESSERE IN MOVIMENTO	18:00/19:00
TOTAL BODY	19:00/20:00

VENERDÌ

DANZA EMOZIONALE	15:45/16:45
ZUMBA base	16:45/17:45
ZUMBA intermedio/av.to	17:45/18:45
SMARTPHONE E TABLET	17:30/18:30
TAI CHI	18:45/19:45
YOGA STRETCHING	16:30/17:30
YOGA	17:30/18:45

CORSI IN PARTENZA!

**Corso di lingua araba, taglio e cucito, corso teatrale
under 35, sportello e formazione (Milano digitale):**

I corsi sono in fase di definizione.
Dettagli e orari delle attività saranno consultabili sulle
locandine specifiche che saranno pubblicate a breve.

CDQ MONDOLFO

MERCOLEDÌ

CORSO DI CREATIVITA'	
in collaborazione con il CPS	
Fantoli/CDD Gonzaga	10:00/12:30
CORSO DI DECOUPAGE	14:15/17:15
SPAZIODONNE	17:15/18:45
CHITARRA base adulti (16+)	20:00/20:45
MUSICA D'INSIEME	21:00/23:00

CDQ OGLIO

MERCOLEDÌ

RISVEGLIO MUSCOLARE	09:45/10:45
YOGA E STRETCHING	10:45/12:15
GINNASTICA TONIFICANTE ED EQUILIBRANTE	12:15/13:15

GIOVEDÌ

PITTURA SU CERAMICA	15:00/18:00
BALLI DI GRUPPO	
• presso il Polo Ferrara 1° turno	15:00/16:00
• presso il Polo Ferrara 2° turno	16:00/17:00

VENERDÌ

TAI CHI 1° turno	09:30/10:30
TAI CHI 2° turno	10:30/11:30
PC E SMARTPHONE	11:30/12:30
PITTURA SU STOFFA E ACQUERELLO	15:00/18:00

I corsi CDQ sono gratuiti. Programma attivo da mercoledì 1 ottobre 2025 a giugno 2026.

Per i corsi motori è necessario portare il proprio tappetino.

ANIMAZIONE, GIOCHI E LIBERA AGGREGAZIONE CDQ PAREA

BURRACO E GIOCHI DI CARTE:

ogni martedì e venerdì dalle 14:30 alle 17:30;

BALLO LISCIO E BALLI DI GRUPPO - POMERIGGIO DANZANTE:

ogni mercoledì dalle 14:30 alle 17:30,
entrata libera fino ad esaurimento posti;

SERATA GIOCHI - GIOCA CHE TI PASSA:

giovedì, dalle 19:30 alle 22:30

- 2 ottobre, 6 novembre, 4 dicembre 2025;
- 8 gennaio, 5 febbraio, 5 marzo, 2 aprile, 14 maggio, 11, 18 e 25 giugno 2026.

SERATA DI LISCIO:

venerdì, dalle 20:30 alle 23:30

- 10 e 24 ottobre, 14 e 28 novembre, 12 e 19 dicembre 2025;
- 16 e 30 gennaio, 13 e 27 febbraio, 13 e 27 marzo, 10 e 17 aprile, 8 e 22 maggio, 5 e 19 giugno 2026.

BURRACO E LABORATORIO KARAOKE:

sabato, dalle 15:00 alle 18:00

- 11 e 25 ottobre, 15 e 29 novembre, 13 e 20 dicembre 2025;
- 17 e 31 gennaio, 14 e 28 febbraio, 14 e 28 marzo, 11 e 18 aprile, 9 e 23 maggio 2026.

CORSI
2025/2026

SERATE KARAOKE CDQ PAREA

KAR-ANIMAL

sabato 11 ottobre, 20:30/23:30

KARA-HORROR

sabato 25 ottobre, 20:30/23:30

POP PER CASO

sabato 15 novembre, 20:30/23:30

PIANO BAR

sabato 29 novembre, 20:30/23:30

CIAK...SI CANTA!

sabato 13 dicembre, 20:30/23:30

NOTE DI NATALE

sabato 20 dicembre, 20:30/23:30

SOGNI E DESIDERI

sabato 17 gennaio, 20:30/23:30

I QUATTRO ELEMENTI

sabato 31 gennaio, 20:30/23:30

NOTE DI CUORE

sabato 14 febbraio, 20:30/23:30

BRIVIDI DI NOTE

sabato 28 febbraio, 20:30/23:30

PIOGGIA DI NOTE

sabato 14 marzo, 20:30/23:30

FIORISCONO CANZONI

sabato 28 marzo, 20:30/23:30

PESCI...IN BOCCA!

sabato 11 aprile, 20:30/23:30

UOVA, CONIGLI E CIOCCOLATO!

sabato 18 aprile, 20:30/23:30

MAGGIO IN MUSICA

sabato 9 maggio, 20:30/23:30

AMICI E NEMICI

sabato 23 maggio, 20:30/23:30

L'ESTATE STA ARRIVANDO

sabato 6 giugno, 20:30/23:30

I corsi CDQ sono gratuiti. Programma attivo da mercoledì 1 ottobre 2025 a giugno 2026.

Per i corsi motori è necessario portare il proprio tappetino.