



CASA DI QUARTIERE Tibaldi



CORSI OTTOBRE 2025 - GIUGNO 2026 PROGRAMMA

I CORSI AVRANNO INIZIO A PARTIRE DA LUNEDÌ 13 OTTOBRE

LUNEDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)
ore 12.00 - 13.00 GINNASTICA DOLCE
ore 14.00 - 15.30 YIN YOGA
ore 15.30 - 18.00 LIBERA AGGREGAZIONE

MARTEDÌ

ore 9.00 - 10.30 YOGA
ore 10.30 - 11.30 STRETCHING
ore 11.30 - 13.30 GINNASTICA DOLCE (2 turni)
ore 14.00 - 15.00 TONIFICAZIONE
ore 15.00 - 17.00 GINNASTICA POSTURALE (2 turni)
ore 17.00 - 18.00 YOGA

MERCOLEDÌ

ore 9.00 - 11.00 PILATES (2 turni)
ore 11.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE
ore 12.00 - 13.00 POSTURALE
ore 14.30 - 16.00 YIN YOGA
ore 16.30 - 17.30 STRETCHING
ore 17.30 - 18.30 FITNESS MUSICALE
ore 18.30 - 19.30 STRETCH & TONE

SEGRETERIA

Viale Tibaldi, 41 | TEL. 02.884.58536

Mezzi pubblici: Tram 15 - Autobus 90 / 91

E-mail: M.Municipio5CasadiQuartiere2@comune.milano.it

GIOVEDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)
ore 17.00 - 19.00 BALLI DI GRUPPO (2 turni)

VENERDÌ

ore 9.00 - 12.00 GINNASTICA DOLCE (3 turni)

SABATO

ore 9.30 - 10.30 TAI CHI FORMA 13
ore 10.30 - 11.30 TAI CHI FORMA 24

ORARI DI SEGRETERIA

Lunedì 9.00 - 12.00 / 14.30 - 16.30

Mercoledì 9.00 - 12.00 / 14.30 - 17.00

Giovedì 9.00 - 12.00

Nel retro le indicazioni relative alle iscrizioni



Inquadra il QrCode
per Iscriverti al
canale Whatsapp



ISCRIZIONI ON LINE **Palmieri, Tibaldi, Verro**

A partire dalle ore 09:00 di mercoledì 8 ottobre sino alle ore 20:00 di giovedì 9 ottobre è possibile effettuare la pre-iscrizione on line alle attività proposte nelle Case di Quartiere del Municipio 5 di Via Palmieri, Viale Tibaldi e Via Verro (e sue succursali per via dei lavori di ristrutturazione).

Occorre cliccare sul seguente link <https://forms.office.com/e/eDkKTGdqBd> e compilare i campi indicati scegliendo l'attività a cui iscriversi. Oppure inquadrare con lo smartphone il seguente QrCode



Per chi non ha dimestichezza con gli strumenti informatici è possibile rivolgersi alle segreterie delle case di quartiere aperte nei seguenti orari:

- mercoledì 8.10 - dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00
- giovedì 9.10 - dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Casa di Quartiere di Via Palmieri, 20 | TEL. 02.884.55331

Casa di Quartiere di Viale Tibaldi, 41 | TEL. 02.884.58536

Casa di Quartiere di via Verro - fare riferimento alla segreteria di via Palmieri, 20.

Si ricorda che:

- Il modulo è riferibile al solo richiedente
- È possibile iscriversi fino a due attività per Casa di Quartiere
- Il sistema rilascia una ricevuta di avvenuta richiesta di iscrizione all'indirizzo e-mail indicato nel modulo
- L'iscrizione sarà confermata al richiedente con apposita e-mail entro la data di inizio del corso prescelto.

E-mail: M.Municipio5CasadiQuartiere2@comune.milano.it