



CASA DI QUARTIERE

Boifava



CORSI 2026

Programma da Febbraio

LUNEDI	
9.30 – 12.30	LAB. INFORMATICA - Mi@overnet – (2 turni)

MARTEDI'	
9.00 - 11.00	INGLESE BASE
9.00 - 11.00	PILATES (2 turni)
11.00 - 12.30	GINNASTICA POSTURALE
14.30 - 15.30	STRETCH & TONE
15.00 – 17.00	(RI) TROVARSI: spazio di libera espressione e sostegno per caregiver (1 TURNO) Mi@overnet
15.00 - 18.00	SPAZIO GIOVANI
15.30 - 16.30	STRETCHING

MERCOLEDI'	
09.30 - 12.00	LIBERA AGGREGAZIONE
09.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
09.30 - 12.30	ALLENAMENTO – (2 turni)
15.00 – 16.00	TOTAL BODY
16.00 – 18.00	LIBERA AGGREGAZIONE
16.00 – 17.00	STRETCHING & MOBILITA'
17.00 – 18.00	ALLENAMENTO FUNZIONALE

GIOVEDI'	
09.30 - 10.30	STRETCHING
10.30 - 11.30	GINNASTICA POSTURALE
11.30 - 12.30	PILATES
14.30 – 16.30	CORSO ITALIANO L2

VENERDI'	
9.30 - 12.30	GINNASTICA DOLCE (3 turni)
15.00 - 18.00	SPAZIO GIOVANI
14.00 - 17.00	GRUPPI DI CAMMINO – (2 turni) – (secondo calendario)

Casa di Quartiere Boifava

Orari di segreteria: da Martedì, Giovedì a Venerdì - 9.00 - 12.30, Mercoledì 14.30-18

Via Boifava, 17 | tel 02.884.58551 - Mezzi pubblici: Tram 3 / 15

Ufficio Coordinamento Casa di Quartiere

M.Municipio5CasadiQuartiere@comune.milano.it

Telefono 02 884.63386-58515





CASA DI QUARTIERE

Boifava



CORSI E ATTIVITA' DELLE ALTRE ASSOCIAZIONI PRESENTI PRESSO LA TUA CASA DI QUARTIERE

Per informazioni, costi e iscrizioni delle attività proposte dalle Associazioni presenti presso la Casa di Quartiere scrivere a M.Municipio5CasadiQuartiere@comune.milano.it

A.T.I.R –

- | | |
|--------------------|-------------------|
| • Teatro adulti | - LUNEDI' - 10-12 |
| • Teatro integrato | - LUNEDI' - 17-19 |

SCHERMA DOC ROVELLASCA ASD MILANO –

- | | |
|-----------|------------------------------|
| • Scherma | - MARTEDI E GIOVEDI 17-19.45 |
|-----------|------------------------------|

ZERO 5

- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| • CORSO L2 ADULTI | - MERCOLEDI 15-18 (da calendario) |
|-------------------|-----------------------------------|

