

CASA DI QUARTIERE Di Rudinì

via Antonio di Rudinì, 14 - Milano



CORSI DI CARATTERE MOTORIO PARTENZA ATTIVITÀ DAL 26/01/2026

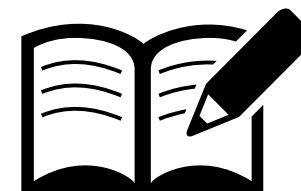
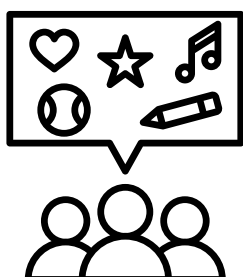


CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
100	LUNEDI E GIOVEDI	9.00 - 10.00	PILATES DOLCE
101	MERCOLEDI	9.00 - 10.00	PILATES DOLCE
102	LUNEDI E GIOVEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA POSTURALE
103	MERCOLEDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA POSTURALE
104	LUNEDI E GIOVEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE
105	MERCOLEDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE
106	MARTEDI E VENERDI	9.00 - 10.00	GINNASTICA DOLCE
107	MARTEDI E VENERDI	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE
108	MARTEDI E VENERDI	14.00 - 15.00	GINNASTICA DOLCE
109	MARTEDI E VENERDI	15.00 - 16.00	GINNASTICA DOLCE
110	GIOVEDI	14.00 - 15.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
111	GIOVEDI	15.00 - 16.00	PILATES DOLCE
112	MARTEDI E VENERDI	11.00 - 12.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
113	MARTEDI E VENERDI	16.00 - 17.00	GINNASTICA DOLCE ATTIVA
114	GIOVEDI	16.00 - 17.00	GINNASTICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (lezione rivolta a chi ha difficoltà a stendersi a terra)
115	GIOVEDI	17.00 - 18.00	GINNASTICA E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
116	MERCOLEDI	14.00 - 15.00	YOGA over 65 dinamico
117	MERCOLEDI	15.00 - 16.00	YOGA
118	MERCOLEDI	16.00 - 17.00	YOGA over 65 dinamico
119	MERCOLEDI	17.00 - 18.00	YOGA
120	LUNEDI	14.00 - 15.30	TAI CHI CHUAN
121	LUNEDI	15.30 - 17.00	TAI CHI CHUAN
122	MARTEDI E VENERDI	17.00 - 18.00	GINNASTICA TONIFICANTE
123	MARTEDI E VENERDI	18.00 - 19.00	GINNASTICA TONIFICANTE
124	MARTEDI E VENERDI	19.00 - 20.00	GINNASTICA TONIFICANTE (under 35)
125	LUNEDI	17.00 - 18.00	GYM BOXE (10-13 ANNI)
126	LUNEDI	18.00 - 19.00	GYM BOXE (14-19 ANNI)
127	LUNEDI	19.00 - 20.00	DIFESA PERSONALE
128	GIOVEDI	18.00 - 19.00	TWERKING (16-25 anni)
129	GIOVEDI	19.00 - 20.00	HEELS DANCE - DANZA SUI TACCHI (16-35 anni)

CASA DI QUARTIERE Di Rudinì

via Antonio di Rudinì, 14 - Milano

CORSI DI CARATTERE NON MOTORIO PARTENZA ATTIVITÀ DAL 26/01/2026



CORSO N°	GIORNO	ORARIO	CORSO
130	MARTEDI	14.00 - 15.00	INGLESE BASE
131	MARTEDI	15.00 - 16.00	SPAGNOLO BASE
132	MARTEDI	16.00 - 17.00	SPAGNOLO INTERMEDIO
133	MARTEDI	17.00 - 18.00	INGLESE INTERMEDIO
134	LUNEDI	10.00 - 12.00	EMOZIONI FOTOGRAFICHE
135	LUNEDI	17.00 - 19.00	GIOCHI DI RUOLO
136	LUNEDI	15.00 - 16.00	IMPARIAMO AD USARE LO SMARTPHONE (durata corso: da gennaio a marzo 2026)
137	LUNEDI	16.00 - 17.00	IMPARIAMO AD USARE LO SMARTPHONE (durata corso: da gennaio a marzo 2026)
138	GIOVEDI	16.00 - 17.15	MEDITAZIONE PER PRINCIPIANTI
139	GIOVEDI	17.00 - 19.00	TAGLIO E CUCITO
140	GIOVEDI	17.30 - 19.00	MEDITAZIONE AVANZATA
141	GIOVEDI	14.30 - 16.45	DECOUPAGE, RICICLO, BIGIOTTERIA (ACCESSO LIBERO)
142	MERCOLEDI	15.00 - 18.00	TAGLIO E CUCITO (BASE)
143	MERCOLEDI	10.00 - 13.00	TAGLIO E CUCITO (INTERMEDIO)
144	MERCOLEDI	15.00 - 16.30	LETTERATURA ITALIANA
145	MERCOLEDI	17.00 - 18.30	LA CANZONE ITALIANA

PER INFORMAZIONI CHIAMARE LO 02.88458607
LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ - VENERDÌ DALLE 9 ALLE 12
MERCOLEDÌ DALLE 15 ALLE 18