

RIEPILOGO CORSI

FEBBRAIO - MAGGIO 2026

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
LUNEDÌ	09.00 – 10.00	GINNASTICA PER IL BENESSERE	UNICO	CARIATIDE
	09.30-12.30/14.00 – 20.45	FISARMONICA	PERSONALIZZATO	SALA 2 - 1° PIANO
	10.00 – 11.00	GINNASTICA PER IL BENESSERE	UNICO	CARIATIDE
	13.00 – 14.00	NUOVO ORARIO: PILATES	UNICO	CARIATIDE
	15.30 – 16.30	GINNASTICA POSTURALE	UNICO	CARIATIDE
	17.00 – 18.00	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	17.00 – 18.00	TAI CHI CHUAN E QI GONG	PRINCIPIANTI	SPECCHI
	18.00 – 19.00	TAI CHI CHUAN E QI GONG	INTERMEDIO	SPECCHI
	18.00 – 19.00	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	19.00 – 20.00	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	19.00 – 20.00	BODY TONIC	UNICO	SALA 1 – 1° PIANO
	20.15 – 21.15	COUNTRY LINE DANCE	PRINCIPIANTI	CARIATIDE

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
MARTEDÌ	10.30 – 11.30	GINNASTICA PER LA GRANDE ETA'	UNICO	CARIATIDE
	14.30 – 19.00	MANDOLINO	PERSONALIZZATO	SALA 2 – 1° PIANO
	18.00 – 19.00	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	19.00 – 20.00	PILATES	UNICO	SALA 1 – 1° PIANO
	19.00 – 20.00	LISCIO UNIFICATO E BALLI DA SALA - GIUSTINI	PRINCIPIANTI	SPECCHI
	19.10 – 20.10	BOOGIE WOOGIE & TWIST	PRINCIPIANTI	CARIATIDE
	19.30 – 20.30	CHITARRA	PRINCIPIANTI	SALA 2 – 1° PIANO
	20.00 – 21.00	LISCIO UNIFICATO E BALLI DA SALA - GIUSTINI	PRINCIPIANTI	SPECCHI
	20.10 – 21.10	BOOGIE WOOGIE & TWIST	INTERMEDIO	CARIATIDE
	21.10 – 22.10	BOOGIE WOOGIE & TWIST	AVANZATO	CARIATIDE

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
MERCOLEDÌ	09.00 – 12.45 / 14.00 – 17.45	CANTO MODERNO E/O TASTIERA ELETTRONICA	PERSONALIZZATO	SALA 2 – 1° PIANO
	09.00 – 10.00	GINNASTICA PER IL BENESSERE	UNICO	CARIATIDE
	10.00 – 11.00	GINNASTICA PER IL BENESSERE	UNICO	CARIATIDE
	11.00 – 12.00	GINNASTICA PER IL BENESSERE	UNICO	CARIATIDE
	13.00 – 14.00	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	17.30 – 18.30	YOGA	UNICO	SALA 1 – 1° PIANO
	18.30 – 19.30	LATIN STYLE SOLO	INTERMEDIO	SPECCHI
	18.30 – 19.30	YOGA	UNICO	CARIATIDE
	19.30 – 20.30	PILATES	UNICO	CARIATIDE
	20.30 – 21.30	LISCIO UNIFICATO E BALLI DA SALA – MARINA	INTERMEDIO 2	CARIATIDE
	21.30 – 22.30	LISCIO UNIFICATO E BALLI DA SALA – MARINA	AVANZATO	CARIATIDE

Segue →

RIEPILOGO CORSI

FEBBRAIO – MAGGIO 2026

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
GIOVEDI'	17.00 – 18.00	INGLESE	PRINCIPIANTI	SALA 5 – 1° PIANO
	18.00 – 19.30	INGLESE	INTERMEDIO	SALA 5 – 1° PIANO
	18.10 – 19.10	BALLI DI GRUPPO	INTERMEDIO	CARIATIDE
	19.10 – 20.10	BALLI DI GRUPPO	AVANZATO 1	CARIATIDE
	19.30 – 20.30	DANZE LATINO AMERICANE	PRINCIPIANTI	SPECCHI
	20.15 – 21.15	LISCIO UNIFICATO E BALLI DA SALA – GIUSTINI	INTERMEDIO/AVANZATO	CARIATIDE
	20.30 – 21.30	DANZE LATINO AMERICANE	INTERMEDIO 2	SPECCHI
	21.30 – 22.30	DANZE LATINO AMERICANE	AVANZATO	SPECCHI

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
VENERDI'	10.30 – 11.30	GINNASTICA PER LA GRANDE ETA'	UNICO	CARIATIDE
	11.30 – 12.30	NUOVO ORARIO: BODY TONIC	UNICO	CARIATIDE
	17.00 – 18.00	DANZE GITANE	UNICO	SPECCHI
	18.00 – 19.00	DANZA DEL VENTRE	UNICO	SPECCHI
	18.00 – 19.00	BALLI DI GRUPPO	PRINCIPIANTI	CARIATIDE
	19.00 – 20.00	BALLI DI GRUPPO	AVANZATO 2	CARIATIDE
	19.00 – 20.00	DANZE CARAIBICHE	BASE/INTERMEDIO	SPECCHI
	20.00 – 21.00	DANZE CARAIBICHE	AVANZATO	CARIATIDE

GIORNO	ORARIO	TIPOLOGIA CORSO	LIVELLO	SALA
DOMENICA	9.30 – 12.00	PITTURA	UNICO	CARIATIDE

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INFO E PRENOTAZIONI

- Presso l'Ufficio Cultura del C.R.A.L. del Comune di Milano:
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 e 14.00 - 17.00 – martedì, mercoledì, venerdì 9.30 - 12.30
- Compilare il modulo di prenotazione all'iniziativa ed inviarlo via mail a: cultura@cralcomunemilano.it

TESSERA C.R.A.L.

Per iscriversi occorre essere in possesso della tessera C.R.A.L. in corso di validità.

- € 25,00 dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- € 30,00 esterni (*validità anno solare*)

PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. Comune di Milano
- CONTANTI o POS (+ commissioni bancomat + 1%) **MOMENTANEAMENTE FUORI SERVIZIO**
- bonifico bancario intestato al C.R.A.L. Comune di Milano alle **nuove coordinate** che saranno da richiedere all'ufficio cultura (cultura@cralcomunemilano.it)
indicando nella CAUSALE: nominativo – iniziativa prenotata ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

La Presidenza del C.R.A.L.