



# CASA DI QUARTIERE

Cattabrega - Padova

Sant'Uguzzone - Cascina Turro - Zara



Comune di  
Milano

## CORSI ANNUALI 2026

- CDQ CATTABREGA - Via Largo Bigatti, 1;
- CDQ PADOVA - Via Padova, 118;
- CDQ SANT'UGUZZONE - Via Sant'Uguzzone, 8;
- CDQ TURRO - P.le Governo provvisorio, 9;
- CDQ ZARA - Viale Zara, 100.



Coop. Le Macchine Celibi  
Officina di immagini, linguaggi, immaginazioni

### PADOVA

#### LUNEDÌ

GINNASTICA PER IL BENESSERE	09:30/10:30
MOBILITÀ E EQUILIBRIO	10:30/11:30
BODY BALANCE	11:30/12:30
GAG GAMBE-ADDOME-GLUTEI	12:30/13:30
TAI CHI 1° TURNO	14:10/15:20
TAI CHI 2° TURNO	15:20/16:40
TABLET E SMARTPHONE	16:30/17:30
BIGIOTTERIA	15:00/17:00
FITNESS LATINO BASE	16:45/17:45
FITNESS LATINO AV.TO	17:45/18:45

#### MARTEDÌ

UNCINETTO	14:30/16:30
GINNASTICA DOLCE	15:30/16:30
PILATES	16:30/17:30
PILATES FLOW	17:30/18:30
DANZA CREATIVA	18:30/19:45

#### MERCOLEDÌ

STRETCHING MUSCOLARE	09:30/10:30
POSTURALE EQUILIBRANTE	10:30/11:30
GINNASTICA TONIFICANTE	11:30/12:30
PITTURA SU VETRO	16:00/18:00
SCRITTURA CREATIVA	15:30/17:30

## CORSI 2026

### PADOVA

#### GIOVEDÌ

ATTIVALAMENTE 1° TURNO	09:30/11:00
ATTIVALAMENTE 2° TURNO	11:00/12:30
GINNASTICA PER IL BENESSERE	09:30/10:30
MOBILITÀ E EQUILIBRIO	10:30/11:30
BODY BALANCE	11:30/12:30
GAG GAMBE-ADDOME-GLUTEI	12:30/13:30
ZENTANGLE	14:15/16:00
GINNASTICA DOLCE	15:30/16:30
<b>CLUB BURRACO</b> (in autogestione)	<b>15:45/18:15</b>
PILATES	16:30/17:30
PILATES FLOW	17:30/18:30
DANZA CREATIVA	18:30/19:45

#### VENERDÌ

ACQUERELLO BASE	09:00/11:00
ACQUERELLO AV.TO	11:00/13:00
RISVEGLIO MUSCOLARE	09:30/10:30
YOGA	10:30/11:30
GYN YOGA	11:30/12:30

#### SABATO

LINGUA E CULTURA PORTOGHESE	11:00/12:30
<b>WORKSHOP COSMESI</b> (ogni 15 giorni)	<b>14:00/17:00</b>

I CORSI CDQ SONO GRATUITI.  
PROGRAMMA ATTIVO FINO A GIUGNO 2026.



[comune.milano.it/municipio2](https://comune.milano.it/municipio2)

## CATTABREGA

### MARTEDÌ

GINNASTICA DOLCE	09:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
EQUILIBRIO E COORDINAZIONE	11:30/12:30

### MERCOLEDÌ

YOGA	09:00/10:00
------	-------------

### VENERDÌ

GINNASTICA ANTALGICA	09:30/10:30
GINNASTICA POSTURALE	10:30/11:30
GINNASTICA TONIFICANTE	11:30/12:30

- CUCITO CREATIVO lunedì e venerdì, 10:00/16:00 - spazio gestito dalle volontarie

## SANT'UGUZZONE

### MARTEDÌ

SPAGNOLO BASE	15:00/16:00
SPAGNOLO AV.TO	16:00/17:00

### MERCOLEDÌ

INGLESE BASE	09:30/10:30
INGLESE INT.	10:30/11:30
INGLESE AV.TO	11:30/12:30

### GIOVEDÌ

TECNICA DI DISEGNO	08:45/10:30
ACQUERELLO BASE	10:30/12:15
CHITARRA INT.	16:00/17:00
CHITARRA BASE	17:00/18:00
CHITARRA AV.TO	18:00/19:00

# CORSI 2026

## TURRO

### LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	09:30/10:30
SPAGNOLO AV.TO	10:30/11:30
MINDFULNESS corso online	15:30/17:00

GESTITO DA VOLONTARIA SU ZOOM

### MARTEDÌ

INGLESE BASE	09:30/10:30
INGLESE INT.	10:30/11:30
INGLESE AV.TO	11:30/12:30
TAI CHI 1° TURNO	10:45/11:45
TAI CHI 2° TURNO	11:45/12:45
PC INT.	14:15/15:15
TABLET E SMARTPHONE	15:15/16:15

### MERCOLEDÌ

TECNICA DEL DISEGNO	09:00/11:00
YOGA DELLA RISATA	09:30/10:30
ACQUERELLO INT.	11:00/13:00
GRUPPO CAREGIVER	14:00/16:00
DIALETTO MILANESE	15:00/17:00

### GIOVEDÌ

CUCITO CREATIVO	09:30/12:30
RISVEGLIO MUSCOLARE	09:30/10:30
YOGA	10:30/11:30
GYN YOGA	11:30/12:30
SCRITTURA CREATIVA	14:00/16:00

### VENERDÌ

SPAGNOLO BASE	10:00/11:00
SPAGNOLO INT.	11:00/12:00

### MILANO DIGITALE:

**Formazione (Trasimeno):** lunedì 08:00/10:00;

**Sportello (Zara):** martedì, 10:00/13:00; giovedì, 10:00/12:00 - 13:00/15:00; venerdì, 09:30/12:00 - 13:00/18:30.

Dettagli delle attività sono consultabili sulla pagina: <https://www.mondodigitale.org/progetti/remid>

### SICUREZZA IN ROSA - ciclo di 8 incontri:

Zara: iscrizione con certificato medico. Max. 15 persone.

1<sup>a</sup> ed. dal 28 gennaio al 18 marzo 2026; 2<sup>a</sup> ed. dall'8 aprile al 27 maggio 2026.

# CORSI 2026

## ZARA

### LUNEDÌ

SPAGNOLO BASE	14:00/15:00
SPAGNOLO INT.	15:00/16:00
GINNASTICA DOLCE	16:00/17:00
PILATES	17:00/18:00
INGLESE BASE	16:00/17:00
INGLESE INT.	17:00/18:00
INGLESE AVANZATO	18:00/19:00

### MARTEDÌ

INGLESE CONV. 1° TURNO*	09:30/10:30
INGLESE CONV. 2° TURNO*	10:30/11:30
INGLESE CONV. 3° TURNO*	11:30/12:30
PC BASE/INT.	14:00/15:20
PC AV.TO	15:20/16:40
SMARTPHONE	16:40/18:00
FITNESS LATINO BASE	16:00/17:00
FITNESS LATINO AV.TO	17:00/18:00
FITNESS LATINO TEENS	18:00/19:00

### MERCOLEDÌ

ACQUERELLO BASE	09:00/11:00
ACQUERELLO AV.TO	11:00/13:00
ZENTANGLE	14:30/15:30
<b>SICUREZZA IN ROSA</b>	<b>17:00/19:00</b>

### GIOVEDÌ

ATTIVALAMENTE 1° TURNO	15:00/16:30
ATTIVALAMENTE 2° TURNO	16:30/18:00
YOGA STRETCHING	15:30/16:30
YOGA	16:30/17:30
GYN YOGA	17:30/18:30

### VENERDÌ

BIOENERGETICA	09:30/11:00
GINNASTICA DOLCE 1° TURNO	16:00/17:00
GINNASTICA DOLCE 2° TURNO	17:00/18:00
DANZA CREATIVA	18:00/19:00

## COME CI SI ISCRIVE:

A partire da giugno 2025 le iscrizioni alle attività delle CdQ (Case di Quartiere) sono solo online. Iscriversi è semplice. Ecco i passaggi:

### COSA SERVE:

Dovrai disporre di un dispositivo elettronico: computer, smartphone o tablet collegato a internet, un indirizzo di posta elettronica e un numero telefonico.

### COME FACCIAMO:

Ci sono due modi per accedere al modulo di preiscrizione.

1. Compila il form da PC o da smartphone, riportato alla pagina: <https://forms.office.com/e/JeVddXX1Yi>
2. Inquadra il Qr-Code:



Si aprirà una pagina con il modulo compilabile. Per la compilazione sarà necessario seguire le istruzioni e inserire i dati richiesti, scegliere i corsi di tuo interesse e selezionare le autorizzazioni necessarie. Dopo la preiscrizione, riceverai una e-mail di conferma per l'avvenuta presa in carico della tua richiesta. Seguirà una seconda mail che ti comunicherà la conferma dell'inserimento nel corso scelto oppure nella lista d'attesa.

**ORARI SEGRETERIA CDQ PADOVA** (segreteria Padova e Zara) tel. 0288458273:

- lunedì, 09:30/12:00 - 16:00/19:00; martedì, 15:30/18:30; mercoledì, 09:30/12:00 - 15:30/17:30; giovedì, 09:30/12:00 - 15:30/18:30; venerdì, 10:00/12:00.

**ORARI SEGRETERIA CDQ TURRO** (segreteria Turro, Cattabrega, Sant'Uguzzone) tel. 0288458208:

- martedì, ore 09:30/12:00.

**Per informazioni:** [m.municipio2casadiquartiere@comune.milano.it](mailto:m.municipio2casadiquartiere@comune.milano.it)