

GUIDA MILANO SENIOR

corsi e attività per
+60 anni e anziani attivi



COME USARE QUESTA GUIDA

Cinque macro-aree tematiche per orientarti tra tanti corsi e attività.



Arte. Musica e teatro. Imparare a suonare uno strumento, cantare in un coro, provare fumetto, ceramica o acquarello, mettere in scena uno spettacolo...

pag. 4



Sport e benessere. Dalla ginnastica dolce al crossfit, dallo yoga al tai chi chuan, dall'atletica al ballo passando per kayak, nuoto, golf, pilates...

pag. 19



Hobby e cultura. Fotografia, politica, natura, storia e filosofia, falegnameria, architettura, musei, piante e fiori. Dalle lezioni universitarie ai workshop...

pag. 42



Lingue. Cinese, arabo, inglese, tedesco, latino e greco, giapponese, arabo e molto altro. Per imparare da zero, per rinfrescare, per....

pag. 50



Tecnologia, carte, allenamento mentale

Dall'intelligenza artificiale alla brain gym passando per bridge, burraco, allenamento ai rebus e alla memoria e materie STEM.

pag. 56

COME USARE QUESTA GUIDA

Due simboli che indicano eccellenza e qualità, accessibilità e inclusione, sconti e offerte dedicate. Cercali accanto alle schede delle varie proposte.



Bollino familyfriendly: indica i corsi organizzati da enti, professionisti e strutture testate e premiate da Radiomamma per accoglienza, accessibilità e attenzione alla famiglia. All’inizio di ogni sezione tematica della guida trovi i corsi “con il bollino blu” e un link alla loro recensione sul sito Radiomamma in cui puoi scoprire di più sui loro servizi, spazi e modo di lavorare.



Radiomamma Card: indica i corsi che prevedono sconti e promozioni per gli utenti di Radiomamma che hanno la nostra card. Ricorda che puoi richiederla gratuitamente, e caricarla su StoCard, cliccando su

www.radiomamma.it/radiomamma-card





MATEMUPPER

Zona 4



Cromie Creative: Laboratorio d'Arte per Adulti è un laboratorio pratico per esplorare il mondo dell'arte e liberare la propria creatività. Guidati da un'artista professionista, i partecipanti si avvicineranno al mondo degli artisti moderni sperimentando diverse tecniche così da realizzare le proprie opere in un'atmosfera rilassata e conviviale. Il corso è perfetto per chi ha sempre avuto la passione per l'arte e desidera coltivarla.

Frequenza: Ciclo di 4 incontri. Quando? Il Martedì, 10:30 – 12:30 a partire dal 28 ottobre

Costo: 260 € (materiali inclusi)

Contatti: matemupper@matemupper.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/matemupper>

MUNLAB

Zona 7

«Conservare l'infanzia dentro di sé vuol dire conservare la curiosità di conoscere, il piacere di capire e la voglia di comunicare” diceva il grande designer Bruno Munari. Per questo nello spazio creativo permanente dedicato a lui dedicato, Pia Antoni **laboratori creativi nonni e nipoti e per over 60**. Obiettivo: sperimentare attività spendibili con le nuove generazioni.

Frequenza: diversi giorni e orari

Contatti: +39 349409016

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/munlab>



GOGOL'OSTELLO

Zona 5



Corso di disegno espressivo

Da Gogol'ostello parte (dall'8 Settembre 2025) un **corso di disegno espressivo** per over 60 a cura di Emanuela Pugliese. L'obiettivo? Connettersi al proprio io, scoprendosi attraverso il disegno

Frequenza: 3 lunedì al mese a partire dall'8 settembre dalle 17:30 alle 19:30 (Per un totale di 8 lezioni)

Costo: € 250 x 8 lezioni. **Sconto radiomamma: 10%.**

Contatti: 347.5399256

Corso di Teatro

Da Gogol'Ostello parte un **corso di teatro** per over 60 a cura di Sabra del Mare. Un corso pensato per acquisire maggiore consapevolezza di sé, esprimere e sviluppare la propria creatività.

Frequenza: 1 incontro a settimana di 1 ora (Da Settembre a Giugno 2025)

Open day: Lezione di prova gratuita lunedì 15 Settembre ore 10:00

Costo: Variabile in base al numero dei partecipanti. **Sconto radiomamma: 10%.**

Contatti: sabradelmare@libero.it – 3475328415

Corso di Coro

Se sei appassionato di musica puoi entrare a far parte del **coro popolare di Quartiere** presso Gogol'Ostello. Qui imparerai numerosi canti popolari del sud italia armonizzati a più voci. Accessibile anche a chi ha difficoltà motorie o fragilità.

Frequenza: 1 volta a settimana, ogni lunedì (dal 13 Ottobre), dalle 20:00 alle 21:30

Costo: €10 a lezione. **Sconto radiomamma: 10%**

Open day: Lezione prova gratuita lunedì 29 settembre ore 20:00

Contatti: +39 3738026577 (Andrea)

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/gogolostello-spazio-culturale>



TEATRO DEL BURATTO

Zona 9



Corsi di teatro per adulti in orario preserale e serale. Il corso aiuta a percepire e usare corpo e voce in modo espressivo, sviluppando ascolto e consapevolezza. Il percorso culmina in un saggio finale, frutto della creatività personale e collettiva.

Il corso ha una durata di 25 incontri + 1 saggio finale.

Frequenza: corso Preserale il Giovedì dalle 18.30 alle 20.30; Corso Serale il Martedì dalle 21.00 alle 23.00

Costo: 550 euro all'anno (versabili anche in due rate) + 30 euro per la copertura assicurativa. **Sconto Radiomamma card:** 500 euro (al posto di 550) + 30 euro.

Info: 02 27002476 o formazione@teatrodelburatto.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/teatro-del-buratto>

RANABA CERAMICA

Zona 9



Un corso di **ceramica** pensato per over 60? Da RanaBa Ceramica, il lunedì pomeriggio dalle 15:30 alle 17:30 o il martedì/giovedì mattina dalle 10:00 alle 12:00, puoi provare l'Atelier ceramica per riattivare le mani e stimolare la creatività!

Frequenza: Variabile: ci si può iscrivere ad ogni lezione singolarmente. Le lezioni per over 60 sono ogni lunedì pomeriggio (15:30-17:30) e ogni martedì/giovedì mattina (10:00-12:00).

Inizio corso: 22 Settembre 2025

Costo: 30 euro a incontro. **Sconto Radiomamma:** 28 euro per i tesserati Radiomamma.

Contatti: info@ranabaceramica.it, 3470359184

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/ranaba-ceramica>



ACCADEMIA ARTISTI MILANO

Zona 1



Corso di recitazione: All'Accademia Artisti Milano puoi provare il **corso in recitazione e arti dello spettacolo**, adatto dai 14 ai 60+ anni. Attraverso il percorso accademico strutturato, gli studenti acquisiranno le basi della recitazione e approfondiranno sia gli aspetti tecnici che quelli artistici. Il corso ha l'obiettivo di formare attori professionisti, offrendo loro una formazione completa di livello professionale per affrontare il mondo del cinema, del teatro e della televisione.

Corso di doppiaggio: Sempre all'Accademia Artisti ecco il **Corso in Doppiaggio e Uso della Voce**, pensato per 14-60+anni. Gli studenti apprendono le tecniche di doppiaggio e l'uso efficace della voce, migliorando l'espressività attraverso la cura della respirazione, dell'articolazione e della postura. Il corso offre una preparazione completa per affrontare le sfide e sfruttare le opportunità nel campo del doppiaggio professionale.

Accessibilità: Si può accedere con ascensore.

Contatti: 331 630 7625 oppure 06 9480 1552 -

direzioneditattica@accademiartisti.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/accademia-artisti-milano>



MAMI' TEATRO

Zona 9



Mamì teatro ha tre livelli di corso per permettere di sviluppare le tue abilità e scoprire nuove sfumature della recitazione. Grazie al Metodo Mami', il percorso di apprendimento sarà veloce e appassionante.

Il primo anno, il **corso di teatro** per adulti a livello base, è il punto di partenza ideale per chi desidera immergersi nell'arte della recitazione. Nel secondo anno, il corso intermedio ti consentirà di approfondire le tue conoscenze e mettere in pratica tecniche più avanzate. Infine, per coloro che desiderano spingersi oltre, il terzo anno offre un corso avanzato per affinare le capacità recitative e sperimentare nuovi stili e aprirsi al professionismo. In ogni caso, per ogni livello, al termine del corso sarai pronto a calcare il palcoscenico!

Open day: Il 28 settembre, dalle 16:00 alle 18:00, puoi assistere alla presentazione di tutti i Corsi di Teatro per Adulti Propedeutico, 1° , 2° e 3° anno + Master

Costo: Variabile a seconda del corso: si parte dai 300 euro. **Sconto**

Radiomamma card: 4%.

Accessibilità: Lo spazio è accessibile anche da chi ha difficoltà motorie e al corso possono partecipare anche persone con fragilità

Contatto: +39 351 524 4794, info@mamiteatro.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/mami-teatro>



TEATRO PAOLO GRASSI

Zona 4

Al Teatro Paolo Grassi due sono i corsi appositamente pensati per over 60: il **corso di recitazione *Teatro dell'esperienza*** e il corso (sempre di recitazione) chiamato *Dalla vita agli oggetti*. *Teatro dell'esperienza* è un corso rivolto agli adulti over 60, con o senza esperienza teatrale, che intendono conoscere o valorizzare le proprie capacità espressive. Si tiene in presenza dal 27 novembre 2025 al 5 febbraio 2026. *Dalla Vita agli oggetti*, invece, è il suo continuo: se ti è piaciuto il corso Teatro dell'esperienza, continui. Dal 19 febbraio al 23 aprile 2026.

Frequenza: Monosettimanale. *Teatro dell'Esperienza*: il giovedì dalle 15:30 alle 17:00. *Dalla Vita agli oggetti*: il giovedì dalle 14:30 alle 17:30 - (lezione aggiunta merc 22 aprile).

Costo: 180 euro (*Teatro dell'Esperienza*); 300 euro (*Dalla Vita agli oggetti*)

Contatti: a.francioni@fondazionemilano.eu

SPAZIO TERTULLIANO TEATRO

Zona 4

Corso di teatro senior dedicato a chi vuole passare del tempo in gruppo, ritagliarsi del tempo per sé e apprendere o approfondire le pratiche della recitazione.

Frequenza: Monosettimanale: da ottobre a giugno (30 lezioni). Appuntamento il martedì in una delle seguenti fasce orarie: dalle 11.00 alle 13.00 (Senio I) o dalle 14.00 alle 16.00 (Senior II).

Costo: € 860 (tre rate 286,67 € l'una) oppure € 774 (Pagamento in un'unica soluzione - sconto 10%). Sconti: sconto del 15% se porti un amico; sconto del 20% se ti iscrivi a due corsi.

Contatti: 3206874363 o organizzazione@spaziotertulliano.it



MTM ACCADEMIA LITTA

Zona 1

Il corso di **lettura interpretativa** prevede un lavoro di training vocale e di analisi approfondita del testo. Riprenderai in mano le basi dell'analisi logica e il senso della punteggiatura, imparerai a gestire la tua voce e ad avere gli strumenti per parlare in pubblico con agio. Il focus? L'interpretazione dei brani tramite il ritmo e profondità della voce.

Frequenza: Un incontro a settimana di 2 ore. Martedì 11:00 – 13:00

Costo: 70,00€ (Quota iscrizione. Comprende: iscrizione, assicurazione, prime 2 lezioni di prova, abbonamento non nominale a 5 ingressi per produzioni MTM 2025/2026) + 700,00€ (rateizzabile tramite il servizio APPpago)

Contatto: accademialitta@mtmteatro.it

Per gli appassionati di canto c'è il **coro gospel di MTM Accademia Litta**: Un viaggio sonoro che parte dalle radici del Gospel per arrivare al cuore della musica contemporanea. Solo ritmo e pura energia corale.

Frequenza: Monosettimanale. Ogni giovedì dalle 20:00 alle 22:00.

Costo: 70,00€ (Quota iscrizione. Comprende: iscrizione, assicurazione, prime 2 lezioni di prova, abbonamento non nominale a 5 ingressi per produzioni MTM 2025/2026) + 700,00€ (rateizzabile tramite il servizio APPpago). Sconti disponibili: -5% con saldo completo entro il 30 settembre (70,00€ + 665,00€ = 735,00€) oppure -5% di sconto sulla quota di partecipazione del parente stretto di un corsista già iscritto. Lo sconto si applica al nucleo familiare primario e sulla quota meno cara (70,00€ + 665,00€ = 735,00€)

Contatto: accademialitta@mtmteatro.it



CAMPO TEATRALE

Zona 3

Corso di recitazione

In partenza da Ottobre 2025 il **corso di recitazione senior**: un corso che favorisce il miglioramento delle capacità espressive e fa emergere le attitudini personali e relazionali attraverso gli strumenti della tecnica teatrale. Sono inoltre incluse nel corso due uscite a teatro con la propria classe per la visione di due spettacoli della Stagione di *Campo Teatrale*.

Frequenza: Monosettimanale. Si può scegliere se frequentare il Martedì (h 10.00-12.00) con Roberta Secchi (inizia il 14 ottobre) o il Mercoledì (h 10.30-12.30), con Elena Scalet (inizia il 15 ottobre)

Open day: Si può partecipare a una lezione gratuita: Martedì 30 settembre h 10.00-12.00 con Roberta Secchi o Mercoledì 1 ottobre h 10.30 – 12.30 con Elena Scalet. [Clicca qui per iscriverti alla lezione di prova.](#)

Costo: 580 euro per il corso monosettimanale. Promo disponibili: *Porta un amico* (se ti iscrivi con un amico mai iscritto prima a Campo Teatrale, sconto 15% per entrambi gli iscritti) e Multicorso (se ti iscrivi a due o più corsi nella stessa annualità 25/26, sconto 15% sul corso di minor costo). Le promo non sono cumulabili fra loro né con altre promozioni speciali.

Contatto: info@campoteatrale.it

Corso di dizione

Da Ottobre 2025, al Campo Teatrale, parte anche il **corso di dizione: un corso di recitazione dedicato a persone over 60**, per favorire il miglioramento delle proprie capacità espressive e relazionali attraverso gli strumenti della tecnica teatrale.

Open day: Possibilità di partecipare ad una lezione di prova gratuita sabato 18 ottobre, dalle 10:30 alle 13:30

Costo: 440 euro. Previste scontistiche del 15% con promo "Porta un amico" e "Multicorso"

Contatto: info@camp



ZONA K

Zona 9

Dal 30 Settembre a Zona K inizia un **corso di teatro e movimento** pensato per over 60, che esplora la scrittura, l'azione teatrale, l'improvvisazione, il movimento per approfondire il tema con diverse discipline artistiche e creare una performance collettiva e partecipata.

Frequenza: monosettimanale. Le lezioni (di 90 minuti) si svolgono il martedì dalle ore 14.30 alle ore 16.00. Tot: 14 lezioni (da Settembre 2025 a Gennaio 2026)

Open day: Lezione gratuita: martedì 30 Settembre 2025

Costo: € 400. Agevolazioni: Sconto del 5% per iscrizione unica soluzione e per iscritti anni precedenti; Possibilità di suddividere la quota in due rate durante l'anno. Gli sconti non sono cumulabili.

Contatti: organizzazione@zonak.it o 02.97378443. [Qui per iscriverti](#)

TEATRO FRANCO PARENTI

Zona 4

Incontrami in una storia è il corso di teatro per Over 60 organizzato dal Teatro Franco Parenti e tenuto da Rosy Bonfiglio. Un percorso di scoperta e formazione teatrale dedicato agli over 60 – anche senza esperienze pregresse – che vuole indagare e sollecitare connessioni tra opere di grandi autori e il vissuto dei partecipanti, per esprimersi, far emergere inaspettate potenzialità e divertirsi.

Frequenza: Monosettimanale. Il corso si tiene ogni giovedì dalle 10:00 alle 12:30.

Open day: Martedì 16 Settembre 2025 si tiene un incontro di presentazione con il docente. Giovedì 9 Ottobre 2025, invece, la lezione di prova (dalle 10.00 alle 12.30)

Contatti: segreteria@teatrofrancoparenti.it



MTM GROCK

Zona 2

Il **corso di teatro per adulti diurno** è consigliato per over 60. Il corso offre ai partecipanti l'opportunità di mettersi in gioco e valorizzare le proprie potenzialità espressive attraverso una modalità ludico/creativa, prima nella condivisione e nell'arricchimento dell'incontro con gli altri e, poi, con l'esibizione di fronte a un pubblico.

Frequenza: Monosettimanale. Il corso si tiene ogni martedì dalle 14:00 alle 17:00.

Contatti: scuolagrock@mtmteatro.it

L'ARTÈ

Zona 6

Laboratori artistici per adulti: dalla pittura alla ceramica e al disegno! I laboratori nascono per lasciare la libertà a tutti di esprimere la propria creatività e per permettere a chiunque di entrare in contatto con se stesso e le proprie emozioni.

Frequenza: Variabile. I laboratori sono disponibili martedì, giovedì e sabato.

Costo: € 35 a incontro; € 200 per 6 incontri; € 350 per 11 incontri, tutti i materiali sono compresi. (I prezzi sono invariati a prescindere dal corso)

Contatti: info@laboratoriodellearti.org



CERAMICA OSTILE

Zona 9

Corsi di ceramica in zona Isola da Ceramica Ostile! Qui puoi scegliere tra due tipi di corsi, sempre da 6 lezioni: il corso di tecniche manuali, per imparare a modellare e decorare oggetti di uso comune e il corso per imparare a usare il tornio. Ogni lezione è dedicata a una specifica tecnica di difficoltà sempre crescente.

Frequenza: 6 lezioni totali (2 ore ciascuna)

Costo: 264 euro per le 6 lezioni per il corso di tecniche manuali; 284 euro per 6 lezioni per il corso di tornio

Contatti: ceramicaostile@gmail.com

ACCADEMIA DEL TEMPO LIBERO

Zona 2

Molte le proposte creative: **maglia, taglio e cucito, ricamo, pittura, acquarello botanico**. Si lavora in piccoli gruppi.

Frequenza: diurna o serale, pacchetti di lezioni

Costo: lezioni a partire da 11 euro l'ora

Contatti: <https://www.accademiadeltempolibero.com>



ASSOCIAZIONE IDEAMONDO

Zona 3

Da Associazione Ideamondo il **corso di ceramica per adulti** ti insegnerà a tirare una sfoglia, la tecnica del pizzicato, il colombino e le basi di tecnica di decorazione per seguire un tuo progetto personale. I tipi di corsi proposti sono numerosi: puoi scegliere quello da 1 sola lezione fino a quello da 6 incontri e puoi anche selezionare il corso più adatto al tuo livello: principiante o intermedio.

Frequenza: Variabile (a seconda del corso selezionato). Tendenzialmente monosettimanale.

Costo: 60 euro per il corso da 1 lezione per principianti; 110 euro per il corso da 2 lezioni per principianti; 200 euro per il corso da 4 incontri per principianti; 280 euro per il corso da 6 lezioni per principianti; 280 euro per il corso da 6 lezioni per intermedi.

Contatti: info@ideamondo-associazione.com

STUDIO AND MILANO

Zona 6

Studio And, a Milano, è una sorta di palestra per gli appassionati di **ceramica**, ma anche per gli inesperti ma curiosi! Pagando l'ingresso puoi cimentarti nei lavori in ceramica (con materiali inclusi nel prezzo) e puoi chiedere aiuto e supporto agli insegnanti sempre presenti nello spazio.

Frequenza: Variabile. Sei tu a scegliere quando andare (rispettando gli orari di apertura).

Costo: 42€ per ogni ingresso (con materiale incluso). Esistono anche formule vantaggiose di abbonamento. [Clicca qui per scoprirle.](#)

Contatti: ciao@studioandmilano.com



SCUOLA MILANO MUSICA

Diverse zone della città

Pianoforte, canto, chitarra e qualsiasi altro strumento si abbia sempre sognato di imparare, qui te lo insegnano con un metodo pensato in base a ogni età, esperienze ed esigenze.

Frequenza: lezioni individuali presso gli spazi dei maestri

Contatti: <https://www.scuolamilanomusica.it/>

CIRCOLO FILOLOGICO MILANESE

Zona 1

Tra i tanti corsi per adulti e senior proposti dal circolo, **disegno avanzato e atelier aperto**.

Frequenza: settimanale, durata annuale o più brevi

Costi: variano a seconda del tipo di corso e del numero di lezioni previste.

Tessera associativa 54 euro. 0286462689

Contatti: <https://www.filologico.it>



SOCIETA' UMANITARIA

Zona 1

Tantissimi i corsi Humaniter dedicati ai senior tenuti da docenti volontari.
Dall'acquarello al teatro, dal jazz alla chitarra alla scrittura creativa.

Frequenza: semestrale o annuale, uno o più giorni a settimana

Costo: 250 euro per i nuovi iscritti, sconti per chi già frequenta e per corsi online

Contatti: +39 +39 02 5796831

<https://www.umanitaria.it/humaniter/elenco-corsi>

IL LABORATORIO ARTISTICO

Zona 5

Corsi di **acquarello, pittura ad olio, disegno e molto altro.**

Frequenza: 10 incontri la mattina dalle 10.00 alle 12.30

Costo: 265 euro + 5 di tessera associativa annuale

Contatti: <https://www.illaboratorioartistico.it/target/adulti/>





FAMILY DISTRICT

Zona 1



Da Settembre 2025 in partenza nuovi corsi per adulti da Family District: danza classica, acquafitness, vinyasa Yoga, ma particolarmente indicati per over 60 sono due: **Bodyart e Pilates**. Bodyart è una pratica di movimento guidata che prevede l'uso del proprio corpo, e del suo movimento fluido, come forma di espressione. Il Pilates, invece, è una pratica utile per chi vuole aumentare la propria flessibilità e mobilità con un allenamento soft.

Frequenza: Variabile a seconda del corso (tendenzialmente monosettimanale). [Clicca qui per guardare il programma.](#)

Open day: Durante la settimana 15-21 Settembre 2025 puoi prenotare una lezione di prova con un contributo di 10 euro. Per i corsi di acquafitness è possibile prenotare una lezione di prova inviando una mail a piscina@familydistrict.it.

Costo: 300 euro per 16 lezioni (Pilates, Bodyart, yoga). 450 euro per 26 lezioni (adult ballet). 190 euro per 10 lezioni (Acquafitness).

Contatti: info@familydistrict.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/family-district>

OLTRE LE IMPRONTE

Cologno



Il sabato mattina da *Oltre le Impronte* a Cologno ecco **Yoga Senior**: un corso di yoga pensato per Over 60. Si parte con un pacchetto da 10 lezioni in partenza con ottobre che si possono poi rinnovare (rinnovabile di 10 in 10 lezioni).

Frequenza: Monosettimanale. Ogni sabato dalle 11:00 alle 12:00, da Ottobre a Dicembre.

Costo: 70€ per il pacchetto da 10 lezioni. **Sconto Radiomamma:** non viene pagata la tessera associativa

Contatti: oltreleimpronte@gmail.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/oltre-le-impronte>



ATLETICA MENECHINA

Zona 1



Corso di **Ginnastica dolce e posturale** per ampliare gli schemi motori, sciogliere le tensioni e rendere più fluidi i movimenti nella quotidianità e il corso di **Prevenzione di ipotonia Muscolare** con attività fisiche regolari, esercizi di forza e flessibilità: utile a qualsiasi età, ma diventa particolarmente importante a partire dalla mezza età. E' possibile effettuare una lezione di prova: Prenotala con una email a segreteria@atleticameneghina.com.

Frequenza: 1 o 2 volte a settimana. Lunedì: 10.00-11.00; Mercoledì 10.00-11.00.

Costo: Monosettimanale a 299 euro; Bissettimanale a 399 euro

Contatto: segreteria@atleticameneghina.com,

<https://www.atleticameneghina.com/ginnastica-posturale>

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/atletica-meneghina-asd>

LA GIOCOMOTIVA

Zona 7



In partenza un corso per adulti e over 60: una pratica di 1h di **Hatha Yoga** con un ritmo dinamico e accessibile a tutti i livelli. Attraverso diverse Asana e sequenze di respiro e movimento si punta a creare un percorso armonioso per il corpo come per la mente. L'obiettivo principale è trovare il giusto equilibrio tra forza e flessibilità.

Frequenza: Monosettimanale. Quando? Il martedì dalle 18:00 alle 19:00

Open day: 16 Settembre 2025 ore 18.00 - 19.00 (presso la sede della Giocomotiva di Via Sardegna)

Iscrizioni: tramite form: <https://www.lagiocomotiva.it/dimensione-gioco-i-corsi/>

Contatti: dimensionegioco@lagiocomotiva.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/la-giocomotiva-canadian-island-di-sardegna>



PRO PATRIA 1883

Zona 3



Da Propatria in partenza 4 corsi over 65: la **ginnastica di mantenimento** per preservare le capacità motorie, la **ginnastica dolce** per rimanere attivi tramite esercizi a basso impatto, il **pilates** per allenare la coordinazione e il controllo del corpo e lo **yoga** per l'armonia e l'equilibrio del corpo e della mente.

Frequenza: 1,2 o 3 volte a settimana. [Qui il calendario.](#)

Costo: Di ginnastica di mantenimento/ginnastica dolce/pilates Over 65: Monosettimanale 240€; Bisettimanale 310€; 3 volte a settimana 380€. Di Yoga over 65: Monosettimanale 280€; Bisettimanale 380€

Contatto: info@propatria1883.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/pro-patria-1883>

BBFLY

Zona 9



Da Bbfly a Milano in partenza diversi corsi sportivi per adulti: yoga, pilates e ginnastica dolce. Il più indicato per over 60 è **danza classica**: un corso molto soft che allena la mobilità e la coordinazione, con semplici esercizi alla sbarra e al centro, per chi sogna di tornare ad indossare le scarpette di danza, o per chi ha sempre voluto farlo!

Costo: A partire da 190€. Corsi quadrimestrali o annuali. **Sconto**

Radiomamma Card: 10%.

Contatti: info@bbflydancestudioasd.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/bbfly-dance-studio>



SHEN YOGA PILATES

Zona 3



Da Shen Yoga Pilates i corsi sono numerosissimi: dal Pilates allo yoga, dal thai chi al Fitness Walking. Tutti questi corsi sono genericamente per adulti ma 5 in particolare sono consigliati per over 60: **yoga gentile, pilates soft, ginnastica antalgica, raja yoga e metodo feldenkrais posturale.**

Lo Yoga gentile è una pratica che prevede esercizi dolci ed è di grande ausilio per proteggere la schiena da irrigidimenti, tensioni ed algie e per la prevenzione dell'osteoporosi. Il Pilates soft coordina i movimenti con la respirazione, modella e scioglie le tensioni da tutto il corpo, migliorando significativamente la postura. La ginnastica Antalgica sfrutta il potere del respiro collegato al movimento per riportare equilibrio nella muscolatura e creare le condizioni adatte per svolgere gli esercizi. Raja Yoga è una pratica Yoga che si adatta a tutti grazie all'ascolto profondo del corpo e del respiro per approfondire la conoscenza del proprio modo d'essere e infine il Metodo Feldenkrais Posturale è un metodo pensato per insegnare alle persone a muoversi in modo efficace, con leggerezza e senza sforzo.

Frequenza: Variabile. Qui gli orari: Martedì ore 10,15 yoga Gentile, martedì ore 12,15 pilates soft; mercoledì ore 18,30 Raja Yoga; giovedì ore 10 metodo Feldenkrais posturale, giovedì ore 11,15 Ginnastica Antalgica, giovedì ore 17 pilates soft; venerdì ore 9,30 pilates soft, venerdì ore 10,45 yoga Gentile, venerdì ore 18 Metodo Feldenkrais Posturale

Contatti: shen@shenstudio.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/shen>



SPAZIO ECLECTIKA

Zona 3 (Sede Via Eustachi 4)



Corso di Ginnastica dolce

Da Spazio Eclectika trovi la **ginnastica dolce**, un'attività fisica mirata a mantenere e migliorare la salute e il benessere delle persone più mature. Il corso è progettato per adattarsi alle esigenze specifiche dei partecipanti, offrendo un'esperienza sicura, efficace e divertente. Guidati da istruttori esperti e attenti, esplorerai una serie di esercizi delicati e rilassanti che mirano a migliorare la flessibilità, la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione. Con un approccio graduale e progressivo potrai riscoprire il piacere del movimento, senza stress né pressioni. Non importa il tuo livello di forma fisica attuale, il corso di ginnastica dolce è adatto a tutti!

Frequenza: Bisettimanale. Lezioni il martedì e il venerdì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 11.30 alle 12.30.

Lezioni prova: Settimana dal 22 al 26 settembre 2025

Zona 3 (Sede Via Eustachi 4)

Danza-Movimento terapia

Sempre da Spazio Eclectika ecco i **laboratori di Danza Movimento Terapia** "Ricerca creativa sul movimento" per esplorare le espressioni del corpo e la propria energia. Un laboratorio pratico attraverso il quale sperimentare il movimento, l'improvvisazione creativa, il coraggio, la danza e la concentrazione. L'obiettivo? Scoprire le espressioni, i movimenti e le storie che ti appartengono e che emergeranno naturalmente attraverso la ricerca.

Frequenza: Monosettimanale. Ogni giovedì 10.30-12.00.

Lezioni prova: Settimana dal 22 al 26 settembre 2025

Contatti: info@spazioeclectika.it



SPAZIO ECLECTIKA

Zona 4 (Sede Via Rezia 1)



Bio Danza

Da Spazio Eclectika trovi anche i corsi di **BioDanza**: un percorso di crescita personale, una pratica che fonde movimento, musica e espressione corporea per favorire il benessere psicofisico e l'esplorazione interiore. Basata sull'idea che il corpo sia il primo strumento di comunicazione e conoscenza, la BioDanza incoraggia l'espressione autentica e la connessione con il proprio essere profondo attraverso il movimento libero e consapevole.

La musica gioca un ruolo fondamentale, guidando e ispirando i partecipanti in un viaggio emotivo e sensoriale. I movimenti spontanei e fluidi, accompagnati da una selezione di brani musicali appositamente scelti, permettono ai praticanti di esplorare la propria essenza, di aprirsi alla creatività e di connettersi con gli altri in un'esperienza di condivisione e solidarietà. Per praticare Biodanza non occorre alcuna abilità nel movimento o nella danza. E' facile e alla portata di tutti.

Frequenza: Monosettimanale. Ogni mercoledì 21.00-23.00.

Lezioni prova: Settimana dal 22 al 26 settembre 2025

Contatti: info@spazioeclectika.it

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/eclectika>



SANTAGOSTINO

Zona 1



Ginnastica posturale e pilates della terza età tra i corsi proposti agli over 60 nella sede di Santagostino Cairoli oppure online.

Frequenza: mercoledì e giovedì, orario pomeridiano

Costi: pacchetti da 10 sedute 150 euro + Iva, lezione singola 17 euro

Contatti: <https://www.santagostino.it/it/ambulatori/corsi>

ARCI BELLEZZA MILANO

Zona 5

Tango, yoga, pilates, mindfulness e molto altro.

Frequenza: I corsi si tengono in orario serale

Costi: variano a seconda del corso

Contatti: <https://arcibellezza.it/corsi/>



MTM ACCADEMIA LITTA

Zona 1

Corso di **Pilates** che avvia la connessione tra mente e corpo, migliorando la postura, la respirazione e la consapevolezza del proprio corpo.

Frequenza: Un incontro a settimana di 1 ora. Martedì 13:30 – 14:30

Costo: 70,00€ (Quota d'iscrizione. Comprende: iscrizione, assicurazione, prime 2 lezioni di prova, abbonamento non nominale a 5 ingressi per produzioni MTM 2025/2026) + 630,00€ (rateizzabile tramite il servizio APPpago).

Contatto: accademialitta@mtmteatro.it

BODYCUBE

Zona 4

Da Bodycube ci sono i **corsi di ginnastica dolce**: lezioni di gruppo da 45 minuti per mantenere e migliorare la qualità della vita durante la terza età. L'obiettivo? Aumentare la forza fisica, rallentare la diminuzione dell'autonomia deambulatoria, diminuire il rischio di cadute e il deterioramento psico-fisico.

Frequenza: 1 o 2 volte a settimana

Open day: E' possibile fare una prova gratuita del corso contattando Bodycube via email o Whatsapp. In alternativa puoi provare il pacchetto introduttivo di 3 lezioni con personal training al costo di 95€ rivolto ai nuovi clienti.

Costo: 1 volta a settimana: 255 euro (per 4 mesi); 445 euro (per 8 mesi); 2 volte a settimana: 315 euro (per 4 mesi); 570 euro (per 8 mesi)

Contatto: info@bodycube.it o +39 3396789687



APT STUDIO

Zona 8

Da APT Studio trovi il **corso di ginnastica senior**: un allenamento per tutto il corpo, con o senza attrezzi, che rafforza i muscoli e stimola la circolazione, migliorando la forma fisica e la mobilità di tutto il corpo.

Contatti: info@aptstudio.it o +39 339 288 1826

MILANO SPORT

Zona 2,3,4,5,6,7 e 8

Nelle varie piscine di Milano Sport, sparse per tutta la città, in partenza numerosi corsi di fitness in acqua: per over 60 il più indicato è **acqua soft 45'**, un allenamento acquatico basato su esercizi e movimenti più dolci e rilassanti rispetto all'acquafitness standard e disponibile alla Piscina Cardellino, Piscina de Marchi e Piscina Sant'Abbondio. [Per consultare anche tutti gli altri corsi fitness disponibili clicca qui.](#) [Qui invece per scoprire tutti i corsi di Milano Sport: padel, tennis, nuoto, ecc...](#)

Frequenza: Monosettimanale

- Piscina Sant'Abbondio: lunedì dalle 15:30 alle 16:15, dal 29 Settembre 2025 al 2 Marzo 2026
- Piscina de Marchi: martedì dalle 10:30 alle 11:15 dal 30 Settembre 2025 al 24 Febbraio 2026
- Piscina Cardellino: mercoledì dalle 15:00 alle 15:45 dal 1 Ottobre 2025 al 4 Marzo 2026

Costo: 198 €

Contatti: [Qui per chiedere info sui corsi](#)



PLAYMORE

Zona 1

Playmore è un'organizzazione no profit nata per promuovere lo sport. I corsi che offre sono numerosissimi e per tutte le età: **yoga, pilates, salsa & baciata**, ecc... ([qui le info su tutti i corsi](#)). Per over 60 particolarmente interessante è il **corso di riequilibrio posturale**, pensato per correggere e migliorare gli squilibri posturali che tendono a presentarsi soprattutto con l'età.

Frequenza: Monosettimanale (Un giorno a settimana a scelta tra: lunedì, martedì, mercoledì e giovedì). [Qui tutte le info sui singoli giorni](#) (orari, ecc...)

Costo: Quadrimestrale: 250 euro; Annuale: 450 euro.

Contatti: info@playmore.it

PISCINA COLONNA

Zona 1

Alla Piscina Colonna in partenza numerosi corsi in acqua: dalle **lezioni individuali di nuoto all'acqua fitness, dall'acqua power all'Idro fit** ([qui tutti i corsi](#)). I corsi non sono pensati per età specifiche ma generalmente adatti anche per over 60.

Frequenza: Variabile a seconda del corso scelto

Contatti: info@piscinacolonna.it



CANOTTIERI MILANO

Zona 6

Canottieri Milano offre numerosi corsi adulti. Tra la vasta scelta, la sezione fitness è quella più adatta agli over 60: qui trovi infatti **corsi di yoga, light gym, Tai chi e molto altro**. Ma per **senior anche tennis e canottaggio**
[Clicca qui per consultare i corsi e il calendario.](#)

Frequenza: Monosettimanale (da Settembre 2025 a Giugno 2026)

Costo: 495 euro (annuale monosettimanale)+i 25 euro annuali di tassa di iscrizione

e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso

Contatti: 0248952364 o info@canottierimilano.it

LA COMUNE ASD

Zona 7

LaComune ASD propone numerosi corsi sportivi appositamente pensati per la terza età. I corsi sono divisi in tre macrocategorie: ginnastica e benessere che comprende la **ginnastica dolce, la ginnastica posturale, le lezioni individuali e i massaggi e test posturologici**; Ballo e danza che comprende i **corsi di ballo in gruppo**; infine la sezione altre attività propone i corsi di **Hatha Yoga, Taiji Quan e i gruppi di cammino**.

Frequenza: Variabile a seconda del corso. [Qui trovi il calendario delle attività.](#)

Contatti: corsi@la-comune.com



CANOTTIERI SAN CRISTOFORO

Zona 6

Corsi di fitwalking base e avanzato alla San Cristoforo, dove gli adulti possono cimentarsi anche con canoa, kayak e canottaggio.

Frequenza: per il fitwalking bisettimanale

Costo: 10 lezioni 125 euro

Contatti: 02 42 390 97 <https://canottierisancristoforo.it/service/fitwalking/>

POLISPORTIVA GAREGNANO

Zona 7

Ginnastica «master» e **GAG** per favorire il recupero della mobilità articolare e l'aumento della capacità cardio-respiratoria. **Attività fisica adattata**

Frequenza: Cadenza bisettimanale, la mattina.

Costo: tra 225 e 280 euro

Contatti: <https://polisportivagaregnano.it/grandeeta/>



ACCADUEO CLUB

Zona 5

Corsi di ginnastica in acqua con diversa intensità. C'è anche il corso **GAIA di ginnastica adattata in acqua** per migliorare la postura e i movimenti articolari.

Frequenza: mattutina o pomeridiana

Costo: variano a seconda dell'abbonamento che può essere settimanale o mensile

Contatti: <https://accadueoclub.it>

TANA DEI DRAGONI

Zona 6

Qi gong, tai chi chuan e ginnastica dolce per la terza età. Alla Tana dei dragoni si lavora su risveglio energetico, equilibrio, benessere ed elasticità con corsi in piccoli gruppi.

Frequenza: Cadenza bisettimanale, la mattina.

Costo: tra 225 e 280 euro

Contatti: <https://polisportivagaregnano.it/grandeeta/>



SPAZIO ARTI NATURALI

Zone 1 e 2

Corsi di **tai chi chuan e chi kung** per allenare armonia, forza e fluidità. Una sede in zona Maciachini e una in Corso Italia/Bocconi dove puoi praticare anche **pilates e hata yoga**.

Frequenza: settimanale, giornaliera o serale. Abbonamenti semestrali o annuali con costi diversi.

Contatti: 335 7086008 - <https://spazioartinaturali.it/>

CUS MILANO

Zona 3

Ginnastica a corpo libero, stretching, allungamento muscolare. Si utilizzano anche attrezzi specifici.

Frequenza: settimanale, la mattina dalle 10.30 alle 11.30

Costo: 150 euro per corso da ottobre a maggio

Contatti:

https://servizi.cusmilano.it/corsi_sportivi/Ginnastica_della_3°_età/GINNASTICA_3_ETA_10.30_-_11.30_lun_merc_25-26



BAM SENIOR FITNESS

Zona 2

Allenamento funzionale dedicato agli over 65 organizzato presso l'area fitness della Biblioteca degli Alberi all'Isola. Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. In collaborazione con Natked

Frequenza: la mattina,

Contatti: <https://bam.milano.it>

PISCINA MIELE

Zona 2

Corso di Acqua dolce per chi vuole mantenere tonicità muscolare senza affaticare troppo il corpo. Oltre al nuovo libero, qui puoi fare anche **acquagym**. Perfetto per corsi in contemporanea nonni e nipoti vista la grande offerta di corsi per bambini.

Frequenza: diverse opzioni di orari e abbonamenti

Contatti: 02 3651 5195 <https://mieleonline.it/>



ELICOIDES

Varie zone e Hinterland

Nelle sedi di Helicoides, a Milano e nell'hinterland, trovi un **corso di tai chi** appositamente pensato per gli over 65. Esercizi lenti e armonici, camminate posturali e sequenze rallentate della forma del Taiji. L'obiettivo? Stabilizzare le funzioni visive, cognitive, muscolo scheletriche e propriocettive e favorire la concentrazione mentale.

Open day: Lezione gratuita prenotabile a questo link:

<https://www.elicoides.it/prenota-lezione-taichi/>

Contatti: info@elicoides.it

HINTEGRAL YOGA SHANTI

Zona 4

Hatha yoga gentile da Integral Yoga Shanti: lo yoga pensato per gli over 60, con un ritmo lento, e adattamenti e modifiche delle posture classiche dello yoga per andare incontro alle esigenze dei praticanti in completa sicurezza.

Frequenza: [Consulta il calendario.](#)

Contatti: prenotazioni@integralyoga.it



POSTURAL MOTION

Zona 6

Un **corso di yoga** pensato per Over 60 lo trovi da Postural Motion, nella sede di Milano: un corso che si adatta alle esigenze dei partecipanti e che vuole essere un percorso di rinnovamento e benessere.

Open day: lezioni aperte (di tutti i corsi) dall'8 al 12 Settembre 2025

Costo: 360,00 €/anno

Contatti: info@posturalmotion.it

BESOUL YOGA

Zona 2

Da BeSoul Yoga trovi un corso di yoga davvero particolare: lo **yoga sulla sedia!** Si tratta di una forma di yoga che può essere praticata stando seduti su una sedia. I vantaggi? Offre varianti delle posture standard dello yoga che possono essere adatte anche a chi ha una mobilità ridotta o è meno elastico: consigliato per gli over 60.

Solo per le donne over 65, invece, ecco un'offerta imperdibile: 1 sessione di **yoga settimanale per 40 settimane...gratuitamente.** [Clicca qui per leggere tutti i requisiti richiesti.](#)

Contatti: info@besoulyoga.it, bandosport@besoulyoga.it.(per donne over 65)



ISTITUTO IYENGAR YOGA

Zona 1,4

All'Istituto Iyengar Yoga ecco il corso di **yoga ageless**, pensato per coloro che si avvicinano allo yoga in età matura (over 65). Un corso in cui scoprire e praticare le varie posizioni dello yoga con un approccio più soft. L'obiettivo è favorire la salute della colonna vertebrale e della postura, apportare benefici al sistema circolatorio, al cuore e agli altri organi vitali, alleviare i sintomi della menopausa e combattere l'inerzia e la rigidità del corpo.

Frequenza: Monosettimanale.

Open day: [Clicca qui per prenotare la lezione di prova.](#)

Costo: Annuale monosettimanale 510€, annuale bisettimanale 960€ + 50€ quota di iscrizione, materiali per la pratica e assicurazione compresi. **Sconto**

Radiomamma card: 10% sulla quota abbonamento.

Contatti: info@iyengaryogamilano.it

REPOWER SANGA MILANO

Zona 2

Al Repower Sanga Milano ecco i corsi di "Sport per Tutti", rivolti a persone di tutte le età e abilità. Qui puoi trovare **pilates, yoga, basket...** [clicca qui per tutte le info.](#)

Contatti: info@sangabasket.it



ASPES

Zona 1

Da ASPES, per gli over 60, ecco la **ginnastica dolce**: una ginnastica finalizzata a prevenire e/o contenere particolari patologie che si sviluppano con l'avanzare dell'età. La ginnastica dolce è inoltre particolarmente indicata per mantenere una buona funzionalità degli apparati locomotore, cardiovascolare e respiratorio, per migliorare il controllo dell'equilibrio, il tono muscolare e la mobilità articolare.

Frequenza: Bisettimanale, dal 2 Ottobre 2025 al 31 Maggio 2026. Lunedì – Giovedì: 8.30 – 9.20 oppure 9.30 – 10.20 oppure 10.30 – 11.20 (oppure 11.30 – 12.20); Martedì – Venerdì: 8.30 – 9.20 oppure 9.30 – 10.20 oppure 10.30 – 11.20

Costo: 160 euro per l'intero corso

Contatti: 348.73.77.633

OFFICINE MORGHEN

Zona 9

Da Officina Morghen i corsi sportivi per adulti sono moltissimi: pilates, yoga, circuit training, ecc... Tutti validi e praticabili ad ogni età. Alcuni, però, sono pensati per una fascia d'età più avanzata (over 60): yoga dolce e ginnastica Dolce. **Yoga dolce** è una pratica yoga un po' più soft: respiro consapevole e rilassamento finale favoriscono il benessere fisico e mentale. **ginnastica Dolce** è un allenamento morbido, fatto di movimenti lenti e armoniosi, che rinforza il corpo senza affaticarlo.

Frequenza: Yoga dolce monosettimanale (ogni mercoledì alle 20:30); Ginnastica dolce bisettimanale (ogni martedì e venerdì alle 10:30)

Contatti: officinemorghen15@gmail.com



ZONA K

Zona 9

Dal 30 Settembre a Zona K inizia un **corso di teatro e movimento** pensato per over 60, che esplora la scrittura, l'azione teatrale, l'improvvisazione, il movimento per approfondire il tema con diverse discipline artistiche e creare una performance collettiva e partecipata.

Frequenza: Monosettimanale. Le lezioni (di 90 minuti) si svolgono il martedì dalle ore 14.30 alle ore 16.00. Tot: 14 lezioni (da Settembre 2025 a Gennaio 2026)

Open day: Lezione gratuita: martedì 30 Settembre 2025

Costo: € 400. Agevolazioni: Sconto del 5% per iscrizione unica soluzione e per iscritti anni precedenti; Possibilità di suddividere la quota in due rate durante l'anno. Gli sconti non sono cumulabili.

Contatti: organizzazione@zonak.it o 02.97378443. [Qui per iscriverti](#)

SOCIETA' UMANITARIA

Zona 1

Tra i corsi Humaniter dedicati ai senior, tenuti da insegnanti volontari in orario diurno, ci sono i **balli di gruppo**

Frequenza: semestrale o annuale. Costo: 250 euro per i nuovi iscritti, sconti per chi già frequenta e per corsi online

Contatti: +39 +39 02 5796831

<https://www.umanitaria.it/humaniter/elenco-corsi>



ARCOBALENO DANZA

Zona 6

Tra i tanti corsi dell'Arcobaleno segnaliamo **dancei nclusion, percorso di danza contemporanea** che si adatta a qualunque livello di competenza motoria e cognitiva. Adatto anche a chi convive con il Parkinson o con altre fragilità.

Frequenza: pomeridiana, un giorno a settimana

Contatti: 02.4694914 <https://arcobalenodanza.it/>

CANOTTIERI OLONA

Zona 6

Canottaggio, nuoto, fitness, aquafitness e pilates sono i cover over 60 organizzati da Canottieri Olona.

Frequenza: diversi giorni e orari

Costi: diversi pacchetti e abbonamenti a seconda dello sport

Contatti: <https://www.olona1894.it>



SPORTACTIVE

Cormano

Da Sport Active a Cormano i corsi appositamente pensati per over 60 sono numerosissimi: **pilates, allenamento full body, allenamento posturale, nuoto guidato, rieducazione in acqua e le lezioni private di nuoto.** [Qui per scoprirle tutte nel dettaglio.](#)

Tutte le attività sono gestite da tecnici specializzati.

Frequenza: Variabile (a seconda del corso)

Contatti: 02 91471464 o cormano@sportactive.it

CENTRO SPORTIVO DI CORSICO

Zona 6

Al Centro Sportivo di Corsico tra i numerosi **corsi di nuoto** trovi anche quello dedicato agli over 65: 45 minuti di lezione in acqua con un approccio soft.

Frequenza: Mono/bisettimanale. Le lezioni vengono svolte Lunedì e Giovedì alle 11:30 o Martedì e Venerdì alle 11:30.

Costo: Quota quadrimestrale monosettimanale: € 155,00 – bisettimanale: € 260,00

Contatti: [Clicca qui per contattare il centro](#)





WAAM TOURS

Varie zone



Visite guidate per over 60: *Milano alternativa: Slow Looking* è un viaggio attraverso i quartieri meno conosciuti di Milano, mostre e musei, vissuto con calma e attenzione ai dettagli e pensato per over 60. Un'esperienza pensata per chi ama l'arte, la cultura e il piacere di una passeggiata consapevole.

Frequenza: Vari appuntamenti (frequenza variabile)

Costo: Dai 15 ai 30 euro per volta. **Sconto radiomamma Card: 10%.**

Contatti: waamtours@gmail.com

Visite nonni+nipoti: *A spasso per Milano: nonni e nipoti in esplorazione* è un'occasione speciale per nonni e nipoti di condividere il piacere della scoperta nei quartieri e nei musei di Milano. Ogni mese, un nuovo appuntamento per osservare, ascoltare e immaginare.

Frequenza: Il ciclo si svolge l'ultima domenica del mese alle ore 16, da settembre a aprile (pausa a dicembre).

Costo: 25 euro a bambino. **Sconto radiomamma Card: 10%.**

Contatti: waamtours@gmail.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/waam-tours>



MATEMUPPER

Zona 4



Da Matemapper trovi **Brain Gym: La Matematica che Allena la Mente**: un corso di potenziamento matematico pensato come una vera ginnastica per la mente. Attraverso giochi di logica, problemi di ragionamento e sfide numeriche, lavorerai per mantenere la mente elastica, migliorare le capacità di problem-solving e riscoprire la bellezza di una disciplina che è alla base del pensiero critico. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa, solo curiosità e voglia di mettersi in gioco.

Frequenza: ciclo di 4 incontri. Quando? Giovedì, 10:30 – 12:00 a partire dal 2 Ottobre

Costo: 210 €

Contatti: matemupper@matemupper.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/matemupper>

POLITECNICO DI MILANO

Online

Sono dedicati alla **sostenibilità e alla tecnologia i corsi online del Politecnico di Milano: acqua, transizione energetica,**

Costi: gratuito

Contatti

https://www.pok.polimi.it/mod/data/view.php?d=1&perpage=100&search=Sustainability+series&sort=0&order=DESC&advanced=0&filter=1&f_1=&f_4=&f_6=&f_8=



UNI TRE EDU MILANO

Zona 1

UniTreEdu Milano offre numerosi **corsi culturali (più di 450) di livello universitario** e di qualificazione accademica. I corsi possono essere scelti liberamente in modo da permettere a ciascuno un piano di studi completamente personalizzato e, per garantire maggiore accessibilità, possono essere seguiti sia in presenza sia online.

Frequenza: Variabile. [Qui trovi il calendario dei corsi 2025-2026.](#)

Costo: 250 euro (per accedere ai corsi in presenza e online); 195 euro (per accedere ai soli corsi online)

Contatto: segreteriamilano@unitredu.com

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' MILANO DUOMO

Zona 3

L'UTE Milano Duomo offre numerosissimi **corsi senior** di varia natura: **dalla letteratura alla filosofia, dalle lingue straniere ai laboratori d'informatica, pittura e altre discipline.** [Qui l'elenco di tutti i corsi.](#) Durante l'anno vengono organizzate anche gite in località di alto interesse artistico e/o naturalistico.

Frequenza: Variabile a seconda dei corsi seguiti. Di solito monosettimanale.

Costo: 180 euro (iscrizione annuale)

Contatti: info@uteduomomilano.it



ISPI SCHOOL

Online

Sono dedicati alla geopolitica, all'economia e alla cooperazione internazionale i corsi, invernali ed estivi, di due giorni dell'Istituto di Politica Internazionale.

Costi: 200 euro

Contatti <https://www.ispionline.it/it/isp-school/corsi/winter-school>

SOCIETA' UMANITARIA

Zona 1

Tantissimi i corsi Humaniter tenuti da docenti volontari dedicati ai senior: **filosofia, arte del ricevere, alimentazione, cinema...**

Frequenza: semestrale o annuale, diurni, pomeridiani, online

Costo: 250 euro per i nuovi iscritti, sconti per chi già frequenta e per corsi online

Contatti: +39 +39 02 5796831

<https://www.umanitaria.it/humaniter/elenco-corsi>

CIRCOLO FILOLOGICO MILANESE

Zona 1

Tantissimi i corsi e le attività del Filologico per adulti e anziani: corsi di storia, filosofia, lingua e cultura milanese, piante e giardini...e poi rassegne di arte, cinema e musica.

Frequenza: settimanale, durata annuale o più brevi

Costi: variano a seconda del tipo di corso e del numero di lezioni previste. A partire da 100 euro. Tessera associativa 54 euro. 0286462689

Contatti: <https://www.filologico.it>



IMPAROLE

Zona 3

Corso di gruppo per **arrivare la memoria** con il Metodo Feuerstein. Qui trovi anche corso di Garden Therapy.

Frequenza: 6 incontri di gruppo, la mattina o la sera

Costo: 260 euro + Iva + 30 euro di materiale

Contatti <https://www.imparole.it/eventi/milano-ri-attiva-la-memoria-nella-terza-eta-con-il-metodo-feuerstein/>

ASSOCIAZIONE NESTORE

Zona 1

Percorsi formativi, seminari, visite guidate, spettacoli teatrali e incontri tematici li organizza l'Associazione Nestore, una realtà milanese che si impegna nella realizzazione di attività culturali e formative per persone vicine al pensionamento: valorizza il patrimonio costituito dalle persone in età di pensionamento e dalle loro competenze.

Contatti: nestore@associazionenestore.eu



ASSOCIAZIONE ANNI VERDI

Zona 4

L'Associazione Anni Verdi - **Università della Terza Età** è un'associazione che eroga numerosissimi corsi universitari nell'ambito **linguistico, umanistico, economico e artistico**, oltre a organizzare numerose attività formative e visite guidate in luoghi di interesse culturale, pensata soprattutto per la terza età.

Frequenza: Variabile (a seconda dei corsi che si seguono). Per scoprire il programma dei corsi del prossimo anno tieni aggiornato il loro sito:

<https://www.anniverdiuniver.com/>

Costo: € 280. Garantisce la frequenza libera dei Corsi inseriti nel programma didattico

Contatti: 348 8843527 o segreteria@anniverdiuniver.com

SPAZI WEMI

Varie zone

Negli Spazio WeMi, presenti in tutti i municipi di Milano, vengono erogati numerosi **corsi, incontri e attività per tutte le età**. Focus over 60 puoi trovare numerosi corsi o incontri, come quelli pensati per migliorare le competenze digitali.

Frequenza: Variabile (a seconda del corso che si frequenta). [Controlla il sito per rimanere aggiornato sui corsi in partenza.](#)

Contatti: [Clicca qui per trovare tutti i contatti per gli spazi Wemi di tutti i Municipi di Milano.](#)



PIME-ACCADEMIA SENZA FRONTIERE

Zona 7

Accademia Senza Frontiere si trova nel Centro Pime di Milano: un'Accademia ricca di **corsi e attività per il tempo libero rivolti a tutte le età**. Lo scopo è promuovere la cultura, lo svago ma anche la socialità. Di corsi ce ne sono di tutti i tipi: da quelli scientifici a quelli di lingue, da quelli artistici/musicali a quelli umanistici. [Qui trovi tutti i corsi descritti singolarmente.](#)

Contatti: accoglienza@pimemilano.com o 02 43 822 565

CINI FABRQUE

Cinisello

Falegnameria, restauro, sartoria e tessitura tra i corsi proposti, in piccoli gruppi. Non è richiesta alcun tipo di esperienza.

Contatti: +39 02.27018576

<https://www.cinifabrique.it/project/corso-di-falegnameria-di-gruppo/>





MATEMUPPER

Zona 4



Latino Senza Tempo: Un Viaggio alle Radici della Lingua è un percorso di potenziamento **dedicato al latino**. Più che un corso, è un'esplorazione culturale per riscoprire motti, analizzare testi classici e comprendere le strutture logiche che si celano dietro l'italiano. L'obiettivo è la stimolazione intellettuale e il piacere della scoperta, senza la pressione di voti o esami.

Frequenza: Ciclo di 4 incontri. Quando? Il Martedì, 10:30 – 12:00 a partire dal 25 Novembre

Costo: 210 €

Contatti: matemupper@matemupper.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/matemupper>

FUN AND SCHOOL

Varie zone (corso a domicilio/in spazi pubblici)



Da Fun and School trovi i **Corso di inglese e laboratori tematici** per la terza età. Un percorso dedicato alla fascia di età pensionabile, che combina l'apprendimento della lingua inglese con laboratori esperienziali su temi diversi. Il metodo pone al centro la valorizzazione dell'inner child, per risvegliare curiosità, benessere e connessioni autentiche, anche in età adulta. Il corso è attivabile a domicilio per un piccolo gruppo, presso librerie, spazi corsi.

Costo: Sconto del 10% con Radiomamma Card. Pagamento con formula quadrimestrale.

Contatti: info@funandschool.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/fun-and-school>



GOGOL'OSTELLO

Zona 5



Corso di Italiano

Corso di italiano per stranieri? Da Gogol'Ostello puoi studiare l'italiano: la lingua, la grammatica ma anche la cultura. Il corso, tenuto da un'insegnante esperta certificata, ti prepara per gli esami ufficiali per la certificazione. Il livello della classe? Si stabilisce in base agli iscritti. Spazio accessibile anche a chi ha difficoltà motorie o fragilità.

Frequenza: 1 volta a settimana: ogni martedì alle 13:00 (Durata: 1h)

Open day: Lezione prova gratuita Martedì 16 settembre ore 13:00

Costo: Variabile a seconda del numero di partecipanti (Minimo 4 partecipanti).

Sconto 10% con Radiomamma Card.

Contatti: gogol.milano@gmail.com

Corso di Amarigna

Un **corso di Amarigna** presso Gogol'Ostello: una lingua antichissima, appartenente al gruppo degli idiomi di origine semitica. Se sei un appassionato di lingue... non è mai troppo tardi per scoprirne di nuove! Accessibile anche a chi ha difficoltà motorie o fragilità.

Frequenza: 1 volta a settimana, ogni mercoledì alle 20:00 (Durata: 1h)

Costo: Variabile a seconda del numero di partecipanti (Minimo 4 partecipanti).

Sconto 10% con Radiomamma Card.

Open day: Lezione-prova gratuita mercoledì 17 settembre dalle ore 20:00 alle ore 21:00

Contatti: gogol.milano@gmail.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/gogolostello-spazio-culturale>



CIRCOLO FILOLOGICO MILANESE

Zona 1

Tantissimi i corsi di lingue, antiche (**greco, latino, ebraico biblico**) e moderne (**inglese, cinese, russo, turco, arabo, tedesco, giapponese...**) di gruppo o anche individuali intensivi proposti al Filologico.

Frequenza: settimanale, durata annuale o più brevi

Costi: variano a seconda del tipo di corso e del numero di lezioni previste.

Tessera associativa 54 euro. 0286462689

Contatti: <https://www.filologico.it>

CENTRO CULTURALE FRANCESE

Zona 1

L'Institut français Milano è un punto di riferimento per gli amanti del francese...e della Francia! Qui vengono organizzate esposizioni d'arte e design, cinema in lingua originale, incontri con gli autori, dibattiti e **corsi di lingua**. Qui il sito: controllalo per rimanere aggiornato sugli [eventi/corsi in programma](#).

Contatti: corsi-milano@institutfrancais.it



ISTITUTO CERVANTES

Zona 1

All'Istituto Cervantes, oltre ai **corsi di lingua**, puoi cimentarti in quelli di **cultura spagnola e ispanoamericana**: teatro, danza, musica, cinema, letteratura, arte, architettura, storia, gastronomia. E per arricchire il programma vengono organizzate visite guidate per conoscere e scoprire la Milano spagnola. [Controlla il sito per rimanere aggiornato sui nuovi corsi e laboratori!](#)

Contatti: cenmil@cervantes.es

SOCIETA' UMANITARIA

Zona 1

Alla società umanitaria si impara e si conversa in **cinese**.

Frequenza: semestrale o annuale, diurni, pomeridiani, online

Costo: 250 euro per i nuovi iscritti, sconti per chi già frequenta e per corsi online

Contatti: +39 +39 02 5796831

<https://www.umanitaria.it/humaniter/elenco-corsi>



FRANCESCA SUSANI

Online



Lezioni di inglese per principianti, per rinfrescare la conoscenza della lingua, per migliorare la pronuncia e per diventare più fluidi nella conversazione. Il programma delle lezioni è personalizzato in base alle esigenze da Francesca, professionista italiana cresciuta all'estero. Insieme si leggono e commentano testi e si guardano video per esercitare la capacità di comprensione e di riassunto in inglese.

Frequenza: online

Costi: variano a seconda delle esigenze. Sconto Radiomamma: prima mezz'ora di conversazione di prova gratuita e 10% di sconto su pacchetti da 5 e 10 lezioni

Contatti: francesca.susani@yahoo.com





MATEMUPPER

Zona 4



Da Matemapper trovi **Brain Gym: La Matematica che Allena la Mente**: un corso di **potenziamento matematico** pensato come una vera ginnastica per la mente. Attraverso giochi di logica, problemi di ragionamento e sfide numeriche, lavorerai per mantenere la mente elastica, migliorare le capacità di problem-solving e riscoprire la bellezza di una disciplina che è alla base del pensiero critico. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa, solo curiosità e voglia di mettersi in gioco.

Frequenza: ciclo di 4 incontri. Quando? Giovedì, 10:30 – 12:00 a partire dal 2 Ottobre

Costo: 210 €

Contatti: matemupper@matemupper.com

<https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/matemupper>

STEP FUTURABILITY DISTRICT

Zona 5



Intelligenza artificiale, robotica, scoperte scientifiche, esplorazioni spaziali
Al museo del futuro di Milano, ogni settimana conferenze e proiezioni cinematografiche dedicate alle materie STEM.

Frequenza: serale

Costi: gratuito

Contatti <https://www.radiomamma.it/spazi-servizi-per-famiglie-milano/step-futurability-district>



ISTITUTO G. FELTRINELLI

Zona 6

Si intitola «Nonni su Internet» il **corso di alfabetizzazione digitale** dedicato agli over 65.

Frequenza: 10 lezioni della durata di 1 ora e mezza.

Costi: gratuito

Contatti <https://www.itisfeltrinelli.edu.it>

CIRCOLO FILOLOGICO MILANESE

Zona 1

Si intitola «**Parliamo di rebus**» il corso del Filologico, per chi vuole avvicinarsi al mondo dei Rebus che contribuiscono a ravvivare la funzione creativa della mente e a sviluppare la capacità di analisi.

Frequenza: 10 incontri settimanali il lunedì dalle 17 alle 18

Costi: 50 euro. **Contatti** 0286462689

<https://www.filologico.it>



POLITECNICO DI MILANO

Online

Sono dedicati alla **sostenibilità e alla tecnologia** i corsi online del **Politecnico di Milano: acqua, transizione energetica,**

Costi: gratuito

Contatti

https://www.pok.polimi.it/mod/data/view.php?d=1&perpage=100&search=Sustainability+series&sort=0&order=DESC&advanced=0&filter=1&f_1=&f_4=&f_6=&f_8=

CIVICO PLANETARIO

Zona 1

Sono dedicati **all'astronomia** gli spettacoli e le conferenze del Planetario: per esplorare luna, stelle e pianeti, per osservare il cielo, per scoprire i buchi neri.

Frequenza: pomeridiana e serale

Costi: biglietti ridotti a 3 euro .

Contatti 0288463340

<https://lofficina.eu/contatti-planetario-milano/>



COMUNE DI MILANO

Diverse zone della città

Sono organizzati nei vari municipi cittadini, presso le case di quartiere, i corsi di **informatica e abilità digitali** del Comune. Per imparare a navigare su Internet, a usare in modo efficace gli strumenti digitali, a utilizzare i principali programmi del computer.

Costi: gratuito

Contatti <https://www.comune.milano.it/web/municipio-1/servizi/informatica-e-abilita-digitali>

ASSOCIAZIONE NESTORE

Zona 1

Informatica e digitalizzazione sono i temi degli incontri nella sede di via Daverio.

Frequenza: 10 incontri settimanali il lunedì dalle 17 alle 18

Costi: 25 euro + 50 euro tessera associativa

Contatti nestore@associazionenestore.eu

<https://www.associazionenestore.eu/percorsi-formativi>



CIRCOLO VOLTA

Zona 8

Al Circolo Volta numerosi corsi e tornei di **burraco e bridge**. Per il burraco i tornei si svolgono ogni martedì alle 20.30, mercoledì alle 15:30 e venerdì alle ore 20:30 e presso il Circolo si organizzano anche corsi di avvicinamento al gioco. Per il bridge questi gli appuntamenti da segnare: tutti i mercoledì e venerdì pomeriggio, alle 15.30, un torneo federale "Open". I vari corsi di apprendimento e perfezionamento, che possono essere frequentati anche dai non soci, si svolgono di martedì, mercoledì e giovedì pomeriggio. Inoltre tutti i giovedì pomeriggio, alle 15.15, si svolge il "gioco guidato", condotto dalla socia istruttore federale Condoleo Renata: mani preparate che vengono prima giocate e, successivamente, spiegate e commentate. Infine si organizzano poi tornei di bocce sul campo sintetico con frequenza settimanale (per aderire al gioco delle Bocce contattare la segreteria).

Contatti: segreteriaivolta@circolovolta.it

BRIDGE INSTITUTE

Zona 1

Corsi di bridge, tornei e lezioni con insegnanti qualificati anche al Bridge Institute 2000 a Milano. Per rimanere aggiornato sui nuovi orari clicca qui: <http://www.franco-distefano.it/index.asp>

Contatti: info@francodistefano.it



CANOTTIERI MILANO

Zona 6

Alla Canottieri Milano il mercoledì è dedicato al **burraco e al bridge!** I tornei federali si svolgono ogni due mercoledì dalle 20:30 a mezzanotte, con circa 6-7 tavoli a sera. Sempre il mercoledì sera dalle 20:30 a mezzanotte i tornei di Bridge!

Contatti: info@canottierimilano.it

PASSIONE BRIDGE

Zona 2

Passione Bridge nasce con lo scopo di diffondere l'amore per il **bridge**...In che modo? Mette a disposizione sul proprio sito lezioni, dispense e consigli per i giocatori e li accompagna fino ai loro primi tornei.

Contatti: info@passionebridge.it



CASA DI QUARTIERE DI VIA SAN PAOLINO

Zona 6

La Casa di Quartiere di Via San Paolino è un punto di riferimento nel quartiere Sant'Ambrogio: un luogo di incontro e aggregazione dove il comune organizza eventi e mini corsi, spesso dedicati ad una fascia senior. Per esempio? **Corsi per imparare a usare lo smartphone, corsi di lingua, corsi di acquarello** e molto altro. [Clicca qui per scoprire tutti i corsi.](#)

Contatti: restainzona6@la-comune.com

C.R.A.L. DEL COMUNE DI MILANO

Zona 4

Al C.R.A.L. **corsi di bridge e burraco** per tutti gli appassionati. Per quello di burraco si può scegliere tra il corso pomeridiano e quello serale! [Clicca qui per scoprire giorni e orari.](#)

Contatti: cral@cralcomunemilano.it