



FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 2. Migrazione legale e Integrazione – Misura di attuazione 2.d – Ambito di applicazione 2.h, 2.k, 2.m

Lab'Impact- 2a ed. - prog. 989

Piano d'intervento regionale per l'integrazione dei cittadini di Paesi terzi - Capofila Regione Lombardia

Corso di Total Body per donne

Un'iniziativa di benessere, socializzazione e inclusione nell'ambito del progetto

FAMI Lab'Impact 2

Nell'ambito del progetto FAMI Lab'Impact 2 – Azione 3 “Interventi di affiancamento, formazione e qualificazione delle associazioni dei migranti”, Consorzio Comunità Brianza, in collaborazione con CSV Monza Lecco Sondrio, l'ODV Le Comunità della Salute, l'Associazione Free Moving e il Centro Islamico di Monza, promuove un corso di Total Body rivolto alle donne, che si svolgerà a Monza a partire dal 9 novembre 2026.

L'iniziativa si inserisce nel più ampio lavoro dell'Azione 3 di Lab'Impact 2, volto a valorizzare il ruolo delle associazioni e delle comunità migranti come soggetti attivi nella costruzione di opportunità di inclusione e partecipazione sul territorio.

In particolare, l'iniziativa nasce dal confronto con un gruppo di donne afferenti al Centro Islamico di Monza durante il quale è emerso il desiderio di poter partecipare ad attività sportive e di benessere psicofisico accessibili e rispettose delle proprie esigenze culturali e religiose.

Il corso rappresenta quindi una prima sperimentazione di attività costruita a partire dai bisogni espressi direttamente dalle donne, con l'obiettivo di promuovere non soltanto il benessere fisico, ma anche occasioni di incontro, socializzazione, autonomia e partecipazione alla vita della comunità locale.

In cosa consiste il corso?

Il **Total Body** è un'attività di ginnastica che coinvolge tutto il corpo attraverso esercizi semplici e diversificati, finalizzati a migliorare la mobilità, la tonicità muscolare, la coordinazione e il benessere generale. Le attività possono essere adattate ai diversi livelli di preparazione fisica e non richiedono una precedente esperienza sportiva.

Il corso è **aperto a tutte le donne**, indipendentemente dall'età, dalla provenienza e dal livello di allenamento. Si svolgerà in uno spazio dedicato presso il Centro Islamico di Monza, con l'intento di offrire un ambiente accogliente e attento alle esigenze delle partecipanti.

La scelta dell'orario mattutino intende inoltre facilitare la partecipazione delle donne con



FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 2. Migrazione legale e Integrazione – Misura di attuazione 2.d – Ambito di applicazione 2.h, 2.k, 2.m

Lab'Impact- 2a ed. - prog. 989

Piano d'intervento regionale per l'integrazione dei cittadini di Paesi terzi - Capofila Regione Lombardia

impegni familiari, offrendo loro un momento da dedicare alla cura di sé e alla costruzione di relazioni anche al di fuori della dimensione domestica.

Informazioni organizzative

- **Periodo:** dal 9 novembre 2026 all'11 gennaio 2027
- **Durata:** 10 incontri, ogni lunedì dalle 10:00 alle 11:00
- **Luogo:** Centro Islamico di Monza, via Donatello 20, Monza
- **Costo:**
 - Privati: 30 € complessivi per le 10 lezioni
 - Invio dai servizi: da valutare a seconda del budget
- **Requisiti:** certificato medico per attività sportiva non agonistica (obbligatorio), abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica