

CORSI PALESTRA

Periodo: dal 10 SETTEMBRE 2018 al 09 GIUGNO 2019

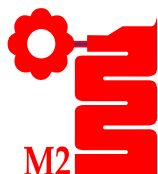
| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|--------------------|---|--|---|--|---|---|--|
| PALAZZETTO | Marinetta Zumbafitness 08.30–09.30 Lucia G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Franco Spinning 13.00–14.00 Edy Wellness 17.30–18.30 Stretching 18.30–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15 | Monica Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Gabriele Mini Basket J 16.15–18.40 Alessandro Zumba 18.45–19.45 Pump 19.45–20.45 | Valentina Full body 08.00–09.30 Sporting grid 09.30–10.30 Marinetta Zumba Gold 11.00–11.45 F4F 11.45–12.30 Franco Spinning 13.00–14.00 Andrea Calcio J 16.15–17.50 Marinetta Zumbafitness 18.45–19.30 Strong 19.30–20.30 | Monica Steptone 09.00–09.30 T.B.W. 09.30–10.00 Add.e glutei 10.00–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Davide Kick Boxe 13.00–14.00 Powervolley Milano Pallavolomista J 14.30–16.00 Damiano Polisport J 16.15–17.00 Calcio J 17.00–17.50 Edy Wellness+Stret 17.50–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15 | Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Giochi a Squadre Liberi Ragazzi 14.30–16.00 Alessandro/Paolo Tone 18.45–19.30 Variocardio 19.30–20.15 | Francesca o Emanuela Sporting fusion 10.45–11.45 Yogilates 11.45–12.45 Calendario corsi 2018-2019: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 10 settembre 2018 (Acqua Gym 25 settembre) – termine 09 giugno 2019 • Sospensioni: dal 22 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019 compresi (Natale) e 20-21-22 aprile 2019 (Pasqua) • A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo. • Kundalini Yoga (*) Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici. Corsi con prenotazione: I corsi di Pancafity (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno). Corsi con iscrizione e pagamento: Kundalini Yoga, Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J). Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. Frequenza Dal 7 gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o sostituiti o trasformati in corsi a pagamento. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPENSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. | Irina o Adriano Zumba o Step 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30 |
| | Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro | | | | | | |
| POLIVALENTE | Irene Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafity 10.30–11.00 Valeria Jazzercise 18.45–20.00 Laura KundaliniYoga 20.15–21.15* | Francesca Sport postural 09.00–10.00 Fysio gym 10.00–11.00 Francesca Yogilates 13.00–14.00 Alessandra G.Ritmica J 16.15–18.30 Laura Yoga (Prana) 18.45–20.15 Andrea Karate 20.30–21.30* | Irene G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafity 10.30–11.00 Desirée D.Moderna J 16.15–18.40 Enrica Yoga 18.45–20.20 | Irene Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafity 10.30–11.00 Laura Yoga (Prana) 11.15–12.15 Scuola Shejhinkal Karate Jitsu J 17.00–18.15 Valeria Jazzercise 18.45–20.00 Andrea Difesa person. 20.00–21.00* | Valentina Full Body 08.00–09.00 Stretch e Funct 09.00–09.30 Variocircuit 09.30–10.30 Davide Kick Boxe 18.30–20.00 | | |
| | PISCINA COPERTA | Monica Acqua Gym 12.15–13.00 Edy Acqua Gym 19.45–20.30 | | | Monica Acqua Gym 11.30–12.15 | | |

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2018 al 30 GIUGNO 2019

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica, nel periodo natalizio gli orari saranno indicati in un'apposita brochure, il 21 aprile (Pasqua) l'orario sarà 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 09.00-22.00 | 07.00-22.00 | 07.00-22.00 | 09.00-22.00 | 07.00-22.00 | 09.00-20.00 | 09.00-20.00 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|



A.S.D. Sporting Club Milano 2

Tel. 02.2640251 r.a. – fax 02-26416596

info@sportingclubmilano2.it

www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2018 - 2019

| LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI | SABATO | DOMENICA |
|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|

PISCINA COPERTA

Periodo dal 17 settembre 2018 al 31 Maggio 2019 - Chiusure: 26 e 31 dicembre – 21 e 22 aprile

(*) dal 09 gennaio il Mercoledì l'orario sarà 10.00/17.50 - 18.40/21.00

La vasca piccola potrà avere orari di apertura diversi, si consiglia di richiedere il programma specifico

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| 08.00 – 14.30 16.00 – 21.00 | 10.00 – 14.30 16.00 – 21.00 | 10.00 – 21.00 (*) | 08.00 – 14.30 16.00 – 21.00 | 10.00 – 21.00 | 10.00 – 14.00 16.00 – 20.00 | 10.00 – 20.00 |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------------------|---------------|--------------------------------|---------------|

PISCINA SCOPERTA

orari dal 1° giugno al 14 agosto

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13.00-21.00 | 10.00-21.00 | 10.00-21.00 | 10.00-21.00 | 10.00-21.00 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

orari dal 15 al 31 agosto

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13.00-20.30 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 | 10.00-20.30 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

orari dal 1° al 15 settembre

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 13.00-20.00 | 10.00-20.00 | 10.00-20.00 | 10.00-20.00 | 10.00-20.00 | 10.00-20.00 | 10.00-20.00 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

SAUNA E BAGNO TURCO

Certificato medico obbligatorio – (chiusura dal 05 al 25 agosto)

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 14.00-22.30 | 11.00-22.30 | 11.00-22.30 | 11.00-22.30 | 11.00-22.30 | 11.00-22.30 | 11.00-22.30 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

GIOCHI A CARTE

BRIDGE: dal 1° settembre al 28 luglio - **BURRACO OPEN:** dal 05 settembre al 12 giugno - **BURRACO SOCIALE:** dal 21 settembre al 31 maggio

| | | | | | | |
|--|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| | Bridge Sim. Open 15.30 | T.Open Burraco 20.00 | T.Sociale Bridge 16.00 | T.Sociale Burraco 15.30 | T.Open Bridge 16,00 | T.Open Bridge 16,00 |
|--|------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|

BAMBINI - RAGAZZI

Assistenza organizzata con animatori nell'area bambini

Riservata ai Soci Junior (età 4/15 anni)

Periodo dal 10 settembre 2018 al 31 maggio 2019 escluse vacanze di Natale (22 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (04/10 marzo) e vacanze di Pasqua (19/26 aprile)

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------------------|
| 16.00-19.30 | 16.00-19.45 | 16.00-19.45 | 16.00-19.30 | 16.00-22.30 | 10.00-13.00 16.00-22.30 | 10.00-13.00 16.00-19.30 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------------|----------------------------|

Frequenza libera dell'area bambini

Riservata ai Soci Junior ed ai bambini minori di 4 anni, figli di Soci - con presenza costante del genitore o Socio maggiorenne

(Nei giorni senza assistenza la frequenza libera è dalle ore 09.00 alle 24.00) - (Durante il campus estivo l'area bambini non è fruibile dal lunedì al venerdì)

| | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| 09.00 – 16.00 20.00 – 24.00 | 09.00 – 16.00 20.00 – 24.00 | 09.00 – 16.00 20.00 – 24.00 | 09.00 – 16.00 20.00 – 24.00 | 09.00 – 16.00 | 13.30 – 16.00 | 13.30 – 16.00 20.00 – 24.00 |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|

Campus estivo

Periodo dal 10 giugno al 02 agosto e dal 02 al 06 settembre 2019 – dal lunedì al venerdì - dalle ore 08,30 alle 17,00 – con iscrizione e pagamento

IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITÀ, LE ATTIVITÀ POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITÀ VALE IL REGOLAMENTO GENERALE