



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2021 - 2022

CORSI PALESTRA

Periodo: dal 13 SETTEMBRE al 23 DICEMBRE 2021

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	<p>Lucia</p> <p>Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30</p> <p>Edy</p> <p>Wellness 17.30–18.15 Stret Add Glutei 18.15–19.15 C.R.S. 19.15–20.15</p> <p>Franco</p> <p>Spincircuit 20.15–21.15</p>	<p>Monica</p> <p>M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15</p> <p>Alessandro</p> <p>Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30–19.45 T.B.W. 19.45–20.30</p>	<p>Daria</p> <p>Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30</p> <p>Franco</p> <p>Spinning 13.00–14.00</p> <p>Matteo</p> <p>Calcetto J 16.15–18.40</p> <p>Stella</p> <p>Pilates 18.45–19.30 Sporting Fusion 19.30–20.15</p>	<p>Monica</p> <p>M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15</p> <p>Alessandro</p> <p>Kick Boxe 13.00–14.00</p> <p>Damiano</p> <p>Polisport J 16.15–17.00</p> <p>Edy - anche ON LINE</p> <p>Wellness 17.30–18.15</p> <p>Edy</p> <p>Stretch.Add.e G 18.15–19.15 C.R.S. 19.15–20.00</p> <p>Franco</p> <p>Spincircuit 20.00–21.00</p>	<p>Lucia</p> <p>Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30</p> <p>Paolo</p> <p>Tone 18.30–19.15 Fit & Step dance 19.15–20.00</p>	<p>Stella</p> <p>Sporting fusion 10.30–11.30 Yogilates 11.30–12.30</p>	<p>Irina - anche ON LINE</p> <p>Zumba 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30</p> <p>a rotazione</p> <p>SPORTING SURPRISE</p> <p>16.30–18.00</p>
	<p>Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro</p>						
POLIVALENTE	<p>Irene - anche ON LINE</p> <p>Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p>Stella - anche ON LINE</p> <p>Yogilates 13.15–14.15</p> <p>Valeria</p> <p>Jazzercise 19.00–20.15</p>	<p>Stella</p> <p>Sport postural 10.00–11.00 Fysio gym 11.00–12.00</p> <p>Stella</p> <p>Yogilates 13.00–14.00</p> <p>Alessandra</p> <p>G.Ritmica J 16.15–18.30</p> <p>Laura</p> <p>Prana Yoga 18.30–20.00</p>	<p>Irene</p> <p>G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p>Marinetta</p> <p>Zumba Gold 11.00–11.45 Prepilates 11.45–12.30</p> <p>Desirée</p> <p>D.Moderna J 16.15–18.40</p> <p>Enrica</p> <p>Yoga Nil Hah. 18.50–20.20</p>	<p>Irene</p> <p>Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafit 10.30–11.00</p> <p>Laura</p> <p>Prana Yoga 11.15–12.15</p> <p>Alessandro</p> <p>Aerodance 18.45–19.30 High I.W. 19.30–20.15</p>	<p>Daria</p> <p>Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30</p> <p>Mario</p> <p>Thai Chi Chuan 10.45–11.45</p> <p>Andrea</p> <p>Dif.sa Pers.Fem.17.30-18.45</p>		
	<p>ACQUA FITNESS</p>						
PISCINA	<p>Acqua Gym – freq. libera dal 21/09/21 al 14/07/22</p> <p>Acqua Special– freq.c/pren. dal 21/09/21 al 14/06/22</p> <p>Ac Relax Post.– freq.c/pren dal 22/09/21 al 17/06/22</p>	<p>Monica</p> <p>Acqua Gym 12.00–12.45</p> <p>Jessica</p> <p>Acqua Special 19.45–20.30</p>	<p>Antonietta</p> <p>Ac.Relax Post. 11.30–12.15 Ac.Relax Post. 12.15–13.00</p> <p>AcquaWalking 13.00–13.45</p> <p>Acqua Bike 13.45–14.30</p>	<p>Monica</p> <p>Acqua Gym 11.30–12.15</p>	<p>Antonietta</p> <p>Ac.Relax Post. 12.15–13.00 Ac.Relax Post. 13.00–13.45</p> <p>AcquaWalking 13.45–14.30</p>		
	<p>SALA FITNESS</p> <p>Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2021 al 30 GIUGNO 2022</p> <p>Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 17 aprile (Pasqua) orario 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)</p>						
	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' 2021 - 2022

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 16 settembre 2021 al 31 Maggio 2022 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 17 aprile (Pasqua)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato (27 nov. 11 dic. 18 dic. 13-27 mar. 10-29 apr. 21 mag.) orario 10/14 16/21

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	09.00 – 21.00	08.00 – 14.30 16.00 – 21.00	09.00 – 21.00	10.00 – 20.00 (*)	10.00 – 20.00
--------------------------------	--------------------------------	---------------	--------------------------------	---------------	-------------------	---------------

PISCINA SCOPERTA

orari dal 1° giugno al 14 agosto

13.00-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-20.30	09.30-20.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

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

Certificato medico specifico per la sauna obbligatorio – Massimo 2 persone contemporaneamente – Bagno Turco chiuso

CHIUSA	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00	10.00 – 14.00 16.00 – 22.00
--------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

GIOCHI DA TAVOLO

BRIDGE: inizio Sabato 11 settembre – **BURRACO:** inizio Mercoledì 22 settembre (per entrambi calendario da definire)

T.Open Bridge 21.00	T.Sociale Bridge 15.30	T.Open Burraco 20.30	T.Open Bridge 21.00	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) – INVITI SOSPESI SINO A NUOVA COMUNICAZIONE

Periodo dal 10 settembre 2021 (sera) al 31 maggio 2022 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (03/06 marzo) e vacanze di Pasqua (14/18 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.30	16.00-19.30	16.00-22.30	10.00-13.00 16.00-22.30	10.00-13.00 16.00-19.30
			Giugno 2022	19.30-22.30	19.30-22.30	

FREQUENZA LIBERA DELL'AREA BAMBINI

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

(Nei giorni senza assistenza la frequenza libera è dalle ore 09.00 alle 23.00) - (Durante il campus estivo l'area bambini non è fruibile dal lunedì al venerdì)

09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 23.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

CAMPUS ESTIVO - Riservato ai Soci Junior

Periodo dal 13 giugno al 29 luglio e dal 29 agosto al 09 settembre 2022 – 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
TUTTI I MAGGIORI DI ANNI 12 CHE ACCEDONO ALLE AREE COPERTE DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI GREEN PASS E INDOSSARE LA MASCHERINA**