



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2024 - 2025

CORSI PALESTRA

1° periodo: dal 08 SETTEMBRE 2024 al 31 GENNAIO 2025

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	ENERGI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO DELLO SPORT	Daria TRX 08:00–09:00 Full Body 09:00–10:00 Lucia Body Tone 10:00–11:00 Gym 4 all 11:00–12:00 Edy Fit Point Arms 17:30–17:45 Add. & Glutei 17:45–18:15 Fit Point Arms 18:15–18:30 Stret.Add.Glutei 18:30–19:15 C.R.S. 19:15–20:15	Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15 Luca Minibasket J 17:00–18:00 Alessandro Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15 Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30	Irina Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Zumba Gold 10:30–11:15 Pilates 11:15–12:00 Franco Spincircuit 13:00–14:00 Davide e Davide Calcetto J 16:15–18:40 Daniele Kick Boxe 18:45–19:45 Cinzia Pilates 18:45–19:45 Body Mind 19:45–20:15	Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15 Edy Wellness 17:30–18:15 Stret Add Glutei 18:15–19:00 C.R.S. 19:00–20:00 Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30	Lucia Body Tone 09:30–10:30 Gym 4 all 10:30–11:30 Paolo & Monica si alternano* Paolo Tone 18:30–19:15 Fit & Step dance 19:15–20:00 Monica Tone & Core 18:30–19:15 Power Matt 19:15–20:00	Nicola Functional fit 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30 Irina Zumba 10:30–11:30 T.B.W. 11:30–12:30 Sporting Surprise Un pomeriggio al mese	
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						Calendario Corsi Palestra 2024-2025 (1° periodo): • Inizio 08 settembre 2024 – termine 31 gennaio 2025 • Acqua Fitness inizio 16 settembre 2024 • Sospensione: dal 24 dicembre 2024 al 06 gennaio 2025 compresi. Durante tale sospensione, sarà proposto un programma corsi ridotto. • Corsi Junior e Teen (J -T) Inizio 23 settembre 2024 calendario e info nella brochure specifica. • Corso Teatro Inizio 03 ottobre 2024 calendario e info nella brochure specifica. Corsi con prenotazione: Pancaf (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Corsi con iscrizione e pagamento: Corsi Junior e Teen (J-T) Corso di Teatro * Il venerdì sera Paolo e Monica si alterneranno come da calendario che sarà esposto I corsi con scarsa partecipazione potranno essere annullati.
POLIVALENTE	Irene Ginnastica ossa 09:00–09:30 Ben. collo spalle 09:30–10:00 Beness. Schiena 10:00–10:30 Pancaf 10:30–11:00 Nicola Hatha flow 13:00–14:15 Brazilian Jiu Jitsu Jiu Jitsu J 16:15–17:00 Jiu Jitsu J e T 17:00–18:00 Carmen Jazz Cardio Scul. 19:00–20:00	Nicola Hatha flow 09:00–10:00 Perfect posture 10:00–10:45 Functional fit 10:45–11:30 Mat work 11:30–12:30 Laura Yoga Hatha 18:30–20:00	Irene G.arti inferiori 09:00–09:30 Integr. globale 09:30–10:00 Ginnastica ossa 10:00–10:30 Pancaf 10:30–11:00 Sofia D.za Moderna T 15:00–16:00 D.za Moderna J 16:15–18:40 Francesco (dal 25 sett) Kung Fu Viet. 19:00–20:30	Irene Ginnastica ossa 09:00–09:30 Beness. schiena 09:30–10:00 Ben. collo spalle 10:00–10:30 Pancaf 10:30–11:00 Laura Yoga Prana 11:15–12:00 Hatha Flow 12:00–12:45 Barbara Kung Fu Viet. T 15:00–16:00 Kung Fu Viet. J 16:15–18:00 Barbara Thai Chi 18:00–19:00 Alessandro Aerodance 19:00–19:45 T.B.W. 19:45–20:30 Corso Teatro Adulti 21:00–23:00	Monica Tabata 08:00–08:30 Tone & Core 08:30–09:15 Stretching 09:15–09:30 Tabata Power 09:30–10:15 Tone & Core 10:15–10:45 Stretching 10:45–11:00 Alessandro Kick Boxe 13:00–14:00 Alessandro KickBoxeT. T 14:45–15:45		
	ACQUA FITNESS						IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS
PISCINA	Jessica Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Special 13:00–13:45	Monica Acqua Circuit 11:30–12:15 Jessica Acqua Special 19:30–20:15	Jessica Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Circuit 13:00–13:45 Acqua Circuit 19:30–20:15	Monica Acqua Tone 11:30–12:15 Jessica Acqua Postural 10:30–11:30 Acqua Circuit 12:15–13:00	Jessica Acqua Special 19:30–20:15		

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2024 al 30 GIUGNO 2025 e dal 01 al 30 SETTEMBRE 2025

Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 20 aprile (Pasqua) orario 16:00/20:00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

07:00-22:00	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' 2024 - 2025

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 19 settembre 2024 al 31 Maggio 2025 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 20 aprile (Pasqua)

Nei giorni festivi infrasettimanali, orari come la domenica (01 nov 06 gen 25 apr 01 mag)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Artistico (30 nov. 15-29 mar. 05-12 apr. 10 mag.) orario 10/14 16/20

(*) chiusure anticipate per saggi e gare nei giorni di sabato: 14 dic. chiusura ore 17:00 – 17 mag. chiusura ore 15:00 - 24 mag. chiusura ore 19:00

Dopo l'inizio dei corsi sarà disponibile il prospetto con le corsie libere e la disponibilità della vasca piccola.

07:30 – 14:30 16:00 – 21:00	10:00 – 14:30 16:00 – 21:00	09:00 – 21:00	07:30 – 14:30 16:00 – 21:00	08:00 – 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 e BAGNOTURCO

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

10:00-21:00	10:00– 21:00	10:00– 21:00	10:00– 21:00	10:00– 21:00	10:00– 21:00	10:00– 21:00
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

GIOCHI DA TAVOLO

BRIDGE: inizio Sabato 07 settembre – **BURRACO OPEN:** inizio Mercoledì 11 settembre

T.Open Bridge 21:00	T.Sociale Bridge 15:30	T.Open Burraco 20:30	T.Open Bridge 21:00		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 06 settembre 2024 (sera) al 31 maggio 2025 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/05 gennaio) e di Pasqua (17 al 22 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 e luglio 2025				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 - **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

Periodo dal 09 giugno al 01 agosto e dal 25 agosto al 05 settembre 2025 – 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