



SPORTING CLUB MILANO 2



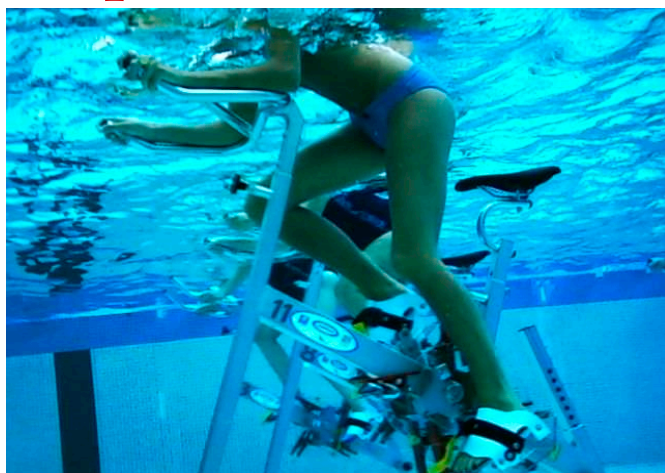
UN MONDO DI SPORT, BENESSERE, SALUTE E CULTURA ALL'INTERNO DI UN PARCO NATURALE

Corsi a pagamento

RISERVATI AI SOCI CON CERTIFICATO MEDICO

2017 - 2018

AcquaBike



Balli Caraibici



Difesa Personale Krav Maga

Karate Jitsu



A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024226

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575



AcquaBike

Insegnante: Antonietta Nardiello (brevetti e aggiornamenti riconosciuti dalla F.I.N.)



L'acquabike è una disciplina con caratteristiche prevalentemente aerobiche consigliata a tutti.

È uno sport in cui si fa un lavoro molto intenso sentendo meno la fatica: bisogna forzare di più per contrastare la resistenza dell'acqua ma al tempo stesso si fanno lavorare i muscoli senza avere la sensazione di sottoporli a un grosso sforzo. E quando si esce dall'acqua ci si sente leggerissimi.

Migliora l'apparato cardio-circolatorio, anche periferico e la capacità cardiaca, contrasta la ritenzione idrica, tonifica la muscolatura grazie alla resistenza dell'acqua.

Corsi monosettimanali, quadrimestrali: 15 lezioni di 45' cad.

Giorni:
 Martedì ore 13,15-14,00
 Mercoledì ore 19,30-20,15
 Giovedì ore 08,30-09,15

Iscritti per corso: numero minimo 3 – numero massimo 5

Quota a quadrimestre: € 225,00

ISCRIZIONI ACQUABIKE

Iscrizioni e pagamento presso la reception

1° QUADRIMESTRE entro il 25 settembre 2017 – 2° QUADRIMESTRE entro il 23 gennaio 2018

CALENDARIO ACQUABIKE

1° Quadrimestre

	OTTOBRE				NOVEMBRE				DICEMBRE				GENNAIO FEBBR.								
Martedì		10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Mercoledì	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31			
Giovedì	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1			

2° Quadrimestre

	FEBBRAIO				MARZO				APRILE				MAGGIO								
Martedì		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
Mercoledì	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30				
Giovedì	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31				

Balli Caraibici

MR. ROBERT

School dance



DANZA CON MISTER ROBERT

Roberto Cognigni 339-3758989

6 volte Campione Italiano



SALSA BACHATA MERENGUE

Trainer: Max e partner

Corsi monosettimanali, quadrimestrali: 15 lezioni di 90' cad.

Giorni: Lunedì ore 21,00-22,30 Sala Polivalente
Venerdì ore 11,00-12,30 Sala Polivalente

Iscritti per corso: numero minimo 10

Tariffa a quadrimestre: € 100,00

Lezione di prova: Lunedì 25 settembre ore 21,00 e Venerdì 29 settembre ore 11.00

ISCRIZIONI BALLI CARAIBICI

Prenotazione presso la reception entro il 28 settembre 2017

Iscrizione e pagamento direttamente presso l'insegnante alla 1ª lezione

Le tariffe riportate devono essere corrisposte direttamente al professionista. (Si ricorda che al cliente ed al libero professionista compete rispettivamente l'obbligo di richiedere e rilasciare adeguata documentazione fiscale. Lo Sporting non è responsabile dell'eventuale mancato rispetto degli obblighi di legge vigenti)

CALENDARIO BALLI CARAIBICI

1° Quadrimestre	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO FEBBR.
Lunedì	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Venerdì	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26 2

2° Quadrimestre	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO GIUGNO
Lunedì	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
Venerdì	9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25 1

Karate Jitsu

Maestro Formatore "Hanshi" Andrea Bove 327-5852356
Cintura Nera 8° Dan Karate Jitsu

Corso monosettimanale, semestrale, di 20 lezioni della durata di 90' cad.

Giorno: Martedì ore 20,00-21,30 Sala Polivalente

Iscritti: numero minimo 5

Tariffa: € 50,00

Lezione di prova: Martedì 12 settembre 2017 ore 20,00



Difesa Personale KRAV MAGA

TACTICAL DEFENSE SECURITY - SEMPLICE, RAPIDO, EFFICACE

Maestro Formatore Self Defence Andrea Bove 327-5852356



IMPARA A DIFENDERTI



Al corso possono partecipare allievi di ogni età per apprendere gradualmente le principali tecniche di autodifesa.

Corso monosettimanale, semestrale, di 20 lezioni della durata di 90' cad.

Giorno: Giovedì ore 20,00-21,30 Sala Polivalente

Iscritti: numero minimo 5

Tariffa: € 50,00

Lezione di prova: Giovedì 14 settembre 2017 ore 20,00

ISCRIZIONI KARATE E DIFESA PERSONALE

Iscrizioni e pagamento direttamente all'insegnante.

Le tariffe riportate devono essere corrisposte direttamente al professionista. (Si ricorda che al cliente ed al libero professionista compete rispettivamente l'obbligo di richiedere e rilasciare adeguata documentazione fiscale. Lo Sporting non è responsabile dell'eventuale mancato rispetto degli obblighi di legge vigenti)

CALENDARIO KARATE E DIFESA PERSONA

1° Sem.	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE	GENNAIO	FEBBRAIO
Martedì	19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20
Giovedì	21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22

2° Sem.	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO
Martedì	27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24
Giovedì		1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26