



CORSI PALESTRA

2° periodo: dal 15 GENNAIO 2024 al 09 GIUGNO 2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO DELLO SPORT	<p>Daria Full Body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:30–11:00</p> <p>Lucia Body Tone 10:00–11:00 Gym 4 all 11:00–12:00</p> <p>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</p> <p>Franco Spincircuit 20:15–21:15</p>	<p>Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15</p> <p>Luca Minibasket J 17:00–18:00</p> <p>Alessandro Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15</p> <p>Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30</p>	<p>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</p> <p>Franco Spincircuit 13:00–14:00</p> <p>Davide Calcetto J 16:15–18:40</p> <p>Daniele Kick Boxe 18:45–19:45</p>	<p>Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15</p> <p>Edy Wellness 17:30–18:15 Stret Add Glutei 18:15–19:00 C.R.S. 19:00–20:00</p> <p>Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30</p>	<p>Lucia Body Tone 09:30–10:30 Gym 4 all 10:30–11:30</p> <p>Alessandro Kick Boxe 12:30–13:30</p> <p>Alessandro KickBoxeT. J 14:45–15:45</p> <p>Paolo & Monica si alternano*</p> <p>Paolo Tone 18:30–19:15 Fit & Step dance 19:15–20:00</p> <p>Monica Tone & Core 18:30–19:15 Power Matt 19:15–20:00</p>	<p>Nicola Functional fit 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30</p>	<p>Irina Zumba 10:30–11:30 T.B.W. 11:30–12:30</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 Ginnastica ossa 09:00–09:30 Ben. collo spalle 09:30–10:00 Beness. schiena 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Nicola Hatha flow 13:00–14:15</p> <p>Carmen Jazz Cardio Scul. 19:00–20:00</p>	<p>Nicola Hatha flow 09:00–10:00 Perfect posture 10:00–11:00 Functional fit 11:00–12:00 Mat work 12:00–13:00</p> <p>Laura Hatha Yoga 18:30–20:00</p>	<p>Irene G.arti inferiori 09:00–09:30 Integr. globale 09:30–10:00 Ginnastica ossa 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Elisa D.za Moderna J 16:15–17:45 D.za Musical J 17:45–18:30</p> <p>Laura Mat work 18:30–19:15 Yoga Lab 19:15–20:00</p>	<p>Irene Ginnastica ossa 09:00–09:30 Beness. schiena 09:30–10:00 Ben. collo spalle 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Laura Prana Yoga 11:15–12:15</p> <p>Alessandro Aerodance 18:45–19:30 T.B.W. 19:30–20:15</p> <p>Corso Teatro Adulti 21:00–23:00</p>	<p>Daria Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Stretching 10:30–11:00</p> <p>Roberto Dif.sa Pers.Fem.18:00–19:30</p>		
	ACQUA FITNESS						
PISCINA	<p>Jessica Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Special 13:00–13:45</p>	<p>Monica Acqua Circuit 11:30–12:15</p> <p>Jessica Acqua Special 19:30–20:15</p>	<p>Jessica Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Circuit 13:00–13:45</p>	<p>Monica Acqua Tone 11:30–12:15</p> <p>Jessica Acqua Postural 10:30–11:30 Acqua Circuit 12:15–13:15</p>	<p>Jessica Acqua Special 19:30–20:15</p>		
	SALA FITNESS						
Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2023 al 30 GIUGNO 2024 e dal 19 AGOSTO al 30 SETTEMBRE 2024							
Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 31 marzo (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' 2023 - 2024

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 18 settembre 2023 al 31 Maggio 2024 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 31 marzo (Pasqua)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Artistico (25 nov. 02 dic. 09-23 mar. 06-20 apr. 11-25 mag.) orario 10/14 16/20

(*) chiusure anticipate per saggi e gare nei giorni di sabato: 16 dic. chiusura ore 17:00 – 18 mag. chiusura ore 15:00

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

08:00 – 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

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 09 settembre – **BURRACO OPEN:** inizio Mercoledì 13 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 08 settembre 2023 (sera) al 31 maggio 2024 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/05 gennaio) e di Pasqua (28 marzo/02 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 2024	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 10 giugno al 02 agosto e dal 02 al 06 settembre 2024 – 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