



CORSI PALESTRA

Periodo: dall'11 SETTEMBRE 2017 al 10 GIUGNO 2018

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Marinetta F4F 08.00-08.30 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 16.15-17.50 Alessandro Zumba 18.45-19.45 PowerT+stretch 19.45-20.45	Manuel Functional Gym 08.00-09.30 SportingFusion 09.30-10.30 Marinetta Zumba Gold 11.30-12.15 Franco Spinning 13.00-14.00 Damiano Calcetto J 16.15-17.50 Marinetta Strong by zumba 19.00-20.00 Fabio TRX & function.20.00-21.00	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 Damiano Polisport J 16.15-17.00 Calcetto J 17.00-17.50 Edy Wellness 17.50-18.30 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	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 Irina o Adriano Zumba o Step 10.30-11.30 T.B.W. 11.30-12.30	<p>Calendario corsi 2017-2018:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 11 settembre 2017 (Acqua Gym 26 settembre) – termine 10 giugno 2018 • Sospensioni: dal 23 dicembre 2017 al 7 gennaio 2018 compresi (Natale) e 31 marzo 1-2 aprile 2018 (Pasqua) • A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo. • Balli Caraibici (*) Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici. <p>Corsi con prenotazione:</p> <p>I corsi di Pancafit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno).</p> <p>Corsi con iscrizione e pagamento:</p> <p>Balli Caraibici, Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J).</p> <p>Spazi</p> <p>Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento.</p> <p>Frequenza</p> <p>Dal 1° gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o trasformati in corsi a pagamento.</p> <p>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS</p> <p>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE.</p> <p>PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</p>
	POLIVALENTE	Irene 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 Olga D.Classica J 16.15-17.50 Valeria Jazzercise 18.45-20.00 Mr Robert Balli Caraibici 21.00-22.30*	Francesca Sport postural 09.00-10.00 Fysio gym 10.00-11.00 Francesca Yogilates 13.00-14.00 Scuola Shejhinkal Karate J 17.00-18.15 Laura Yoga Intro 18.15-19.00 Yoga (Prana) 19.00-20.00 Andrea Karate Jitsu 20.00-21.30*	Irene 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 Sonia Zumbakids J 16.15-17.50 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 Pancafit 10.30-11.00 Laura Yoga (Prana) 11.15-12.15 Marinetta Zumba 13.00-14.00 Valeria Jazzercise 18.45-20.00 Andrea Difesa Person. 20.00-21.30*	Manuel Functional Gym 08.00-09.30 SportingFusion 09.30-10.30	
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 2017 al 30 GIUGNO 2018

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica, nel periodo natalizio gli orari saranno indicati in un'apposita brochure, il 1° 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' 2017 - 2018

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 18 settembre 2017 al 31 Maggio 2018 - Chiusure: 26 e 31 dicembre – 01 e 02 aprile

(*) dall'08 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 12 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 13 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 16 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 07 al 20 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 2 settembre al 29 luglio) - **BURRACO:** (dal 15 settembre al 15 giugno)

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

BAMBINI - RAGAZZI

Campus estivo

Periodo dall'11 giugno al 27 luglio e dal 03 al 07 settembre 2018 – dal lunedì al venerdì - dalle ore 08,30 alle 17,00 – con iscrizione e pagamento

Assistenza organizzata con animatori nell'area bambini

Riservata ai Soci Junior (età 4/15 anni)

Periodo dall'11 settembre 2017 al 31 maggio 2018 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/7 gennaio), vacanze di Carnevale (15/18 febbraio) e vacanze di Pasqua (29 marzo/04 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.45	16.00-19.30	16.00-22.30	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	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 24.00			
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

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