



CORSI PALESTRA

Periodo: dal 09 SETTEMBRE 2019 al 05 GIUGNO 2020

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Marinetta Zumbafitness 08.30-09.30 Lucia G.A.G. 09.30-10.30 Dolce 10.30-11.30 Stella Balance 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 M.A.W. 09.00-09.45 Power Fit 09.45-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 Gabriele Mini Basket J 16.15-18.40 Alessandro Zumba 18.45-19.45 Pump 19.45-20.45	Valentina Full body 08.00-09.30 Step & Fit 09.30-10.30 Marinetta Zumba Gold 11.00-11.45 F4F 11.45-12.30 Franco Spinning 13.00-14.00 Andrea Calcetto J 16.15-17.50 Stella Sbarra a terra 18.00-19.00 Luca Kick Boxe 19.00-20.30	Monica M.A.W. 09.00-09.45 Power Fit 09.45-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 Davide Kick Boxe 13.00-14.00 Kick Boxe 14.00-14.45 Damiano Polisport J 16.15-17.00 Calcetto J 17.00-17.50 Edy Wellness+Stret 17.50-18.50 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	Stella Sporting fusion 10.45-11.45 Yogilates 11.45-12.45 Calendario Corsi Palestra 2019-2020: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 09 settembre 2019 – termine 05 giugno 2020 • Sospensioni: dal 21 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020 compresi (Natale) e 11-12-13 aprile 2020 (Pasqua) • A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo. • Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici. Corsi con prenotazione: I corsi di Pancafit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno). Corsi con iscrizione e pagamento: Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J). Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. Frequenza Dal 7 gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o sostituiti o trasformati in corsi a pagamento. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI PALESTRA – ACQUA FITNESS E SALA FITNESS IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.	Irina o Adriano Zumba o Step 10.30-11.30 T.B.W. 11.30-12.30
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						
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 Fabio Viet Anh MonJ 17.00-18.40 Valeria Jazzercise 18.45-20.00	Francesca Sport postural 09.00-10.00 Fysio gym 10.00-11.00 Francesca Yogilates 13.00-14.00 Alessandra G.Ritmica J 16.15-18.30 Laura Yoga (Prana) 18.45-20.15 Andrea Karate 20.30-21.30*	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 Desirée D.Moderna J 16.15-18.40 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 Alessandra Cheerleading J 17.00-18.40 Valeria Jazzercise 18.45-20.00 Andrea Difesa person. 20.00-21.00*	Valentina Full body 08.00-09.30 Step & Fit 09.30-10.30 Mario Tai Chi Chuan 10.30-12.00 Davide Kick Boxe 18.30-20.00		

ACQUA FITNESS

PISCINA	Desirée Acqua Circuit 19.00-20.00	Monica Acqua Gym 12.00-12.45 Antonietta Acqua Bike 13.00-13.45 Acqua Bike 13.45-14.30 Erika Acqua Special 19.45-20.30	Antonietta Ac.Relax Post. 12.15-13.00 AcquaWalking 13.00-13.45 AcquaWalking 13.45-14.30 Desirée Acqua Bike 19.30-20.15	Alice Acqua Bike 08.45-09.30 Monica Acqua Gym 11.30-12.15	Antonietta AcquaWalking 13.00-13.45 Acqua Circuit 13.45-14.45	Acqua Gym – freq. libera - dal 24/09/19 al 16/07/20 Acqua Special – freq. c/prenotaz. - dal 24/09/19 al 16/06/20 Ac Relax Post. – freq. c/prenotaz. - dal 25/09/19 al 15/07/20 Corsi con iscrizione e pagamento: Acqua Bike – Acqua circuit – Acqua Walking Calendario e info su brochure specifica CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO
----------------	---	--	---	--	--	---

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2019 al 30 GIUGNO 2020

Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 12 aprile (Pasqua) orario 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' 2019 - 2020

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 16 settembre 2019 al 31 Maggio 2020 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) – 12 aprile (Pasqua)

(*) 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 14 agosto

13.00-21.00	10.00-21.00	08.00-21.00	10.00-21.00	10.00-21.00	10.00-20.30	10.00-20.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

orari dal 15 al 31 agosto

13.00-20.30	10.00-20.30	08.00-20.30	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	08.00-20.00	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 03 al 23 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 1° settembre al 26 luglio - **BURRACO OPEN:** dal 11 settembre al 24 giugno - **BURRACO SOCIALE:** dal 13 settembre al 29 maggio

	Bridge Sim. Open 15.30	T.Open Burraco 20.00	T.Sociale Bridge 16.00	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)

Periodo dal 09 settembre 2019 al 31 maggio 2020 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (24 febbraio/1 marzo) e vacanze di Pasqua (9/15 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
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	----------------------------	----------------------------

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 20.00 – 24.00	09.00 – 16.00 20.00 – 24.00	09.00 – 16.00 20.00 – 24.00	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 24.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

CAMPUS ESTIVO

Periodo dall' 08 giugno al 31 luglio e dal 31 agosto al 04 settembre 2020 – 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