

**CORSI PALESTRA**

**Periodo: dal 06 GENNAIO al 09 GIUGNO 2019**

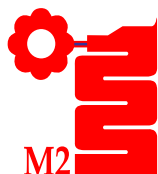
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>PALAZZETTO</b>	<b>Marinetta</b> Zumbafitness 08.30–09.30 <b>Lucia</b> G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 <b>Stella</b> Full Body 13.00–14.00  <b>Edy</b> Wellness 17.30–18.30 Stretching 18.30–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 <b>Fabio</b> Spincircuit 20.15–21.15	<b>Monica</b> 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  <b>Gabriele</b> Mini Basket J 16.15–18.40  <b>Alessandro</b> Zumba 18.45–19.45 Pump 19.45–20.45	<b>Valentina</b> Full body 08.00–09.30 Sporting grid 09.30–10.30 <b>Marinetta</b> Zumba Gold 11.00–11.45 F4F 11.45–12.30 <b>Franco</b> Spinning 13.00–14.00  <b>Andrea</b> Calcio J 16.15–17.50  <b>Luca</b> Kick Boxe 18.45–20.15	<b>Monica</b> 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 <b>Davide</b> Kick Boxe 13.00–14.00 Kick Boxe 14.00–14.45 <b>Damiano</b> Polisport J 16.15–17.00 Calcio J 17.00–17.50 <b>Edy</b> Wellness+Stret 17.50–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 <b>Fabio</b> Spincircuit 20.15–21.15	<b>Lucia</b> Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30  <b>Giochi a Squadre Liberi</b> Ragazzi 14.30–16.00  <b>Alessandro/Paolo</b> Tone 18.45–19.30 Variocardio 19.30–20.15	<b>Stella o Emanuela</b> Sporting fusion 10.45–11.45 Yogilates 11.45–12.45  <b>Calendario corsi 2018-2019:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inizio 10 settembre 2018 (Acqua Gym 25 settembre) – termine 09 giugno 2019</li> <li>• Sospensioni: dal 22 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019 compresi (Natale) e 20-21-22 aprile 2019 (Pasqua)</li> <li>• A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo.</li> <li>• Karate (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J) seguono il calendario indicato nei volantini specifici.</li> </ul> <b>Corsi con prenotazione:</b> I corsi di <b>Pancafitt</b> (dalle ore 09.00 del giorno precedente) <b>Spinning e Spincircuit</b> (dalle ore 10.00 dello stesso giorno). <b>Corsi con iscrizione e pagamento:</b> Karate, Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J). <b>Spazi</b> Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. <b>Frequenza</b> 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. <b>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS</b> <b>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE.</b> <b>PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</b>	<b>Irina o Adriano</b> 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: <b>calcetto –pallavolo–pallacanestro</b>						
<b>POLIVALENTE</b>	<b>Irene</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 G.collo spalle 09.30–10.00 Ginn. schiena 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Valeria</b> Jazzercise 18.45–20.00	<b>Francesca</b> Sport postural 09.00–10.00 Fysio gym 10.00–11.00 <b>Francesca</b> Yogilates 13.00–14.00  <b>Alessandra</b> G.Ritmica J 16.15–18.30 <b>Laura</b> Yoga (Prana) 18.45–20.15 <b>Andrea</b> Karate 20.30–21.30*	<b>Irene</b> G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Desirée</b> D.Moderna J 16.15–18.40 <b>Enrica</b> Yoga 18.45–20.20	<b>Irene</b> Ginn. per ossa 09.00–09.30 Ginn. schiena 09.30–10.00 G. collo spalle 10.00–10.30 Pancafitt 10.30–11.00  <b>Laura</b> Yoga (Prana) 11.15–12.15 <b>Scuola Shejhinkal</b> Karate Jitsu J 17.00–18.15 <b>Valeria</b> Jazzercise 18.45–20.00 <b>Andrea</b> Difesa person. 20.00–21.00*	<b>Valentina</b> Full Body 08.00–09.00 Stretch e Funct 09.00–09.30 Variocircuit 09.30–10.30  <b>Davide</b> Kick Boxe 18.30–20.00		
	<b>PISCINA COPERTA</b>	<b>Monica</b> Acqua Gym 12.15–13.00 <b>Edy</b> Acqua Gym 19.45–20.30			<b>Monica</b> Acqua Gym 11.30–12.15		

**SALA FITNESS**

**Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2018 al 30 GIUGNO 2019**

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica, nel periodo natalizio gli orari saranno indicati in un'apposita brochure, il 21 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' 2018 - 2019

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

### PISCINA COPERTA

Periodo dal 17 settembre 2018 al 31 Maggio 2019 - Chiusure: 26 e 31 dicembre – 21 e 22 aprile

(\*) dal 09 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	10.00-21.00	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	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 BAGNO TURCO

Certificato medico obbligatorio – (chiusura dal 05 al 25 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 28 luglio - **BURRACO OPEN:** dal 05 settembre al 12 giugno - **BURRACO SOCIALE:** dal 21 settembre al 31 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 10 settembre 2018 al 31 maggio 2019 escluse vacanze di Natale (22 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (04/10 marzo) e vacanze di Pasqua (19/26 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.45	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 dal 10 giugno al 02 agosto e dal 02 al 06 settembre 2019 – 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**