



CORSI PALESTRA

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
Periodo: dal 12 al 25 GIUGNO 2017						
Edy (Palazzetto) Wellness 17.30-18.30 Stretching 18.30-18.50 Add.e glutei 18.50-19.15 C.R.S. 19.15-20.15 Valeria (Polivalente) Jazzercise 18.45-20.00	Monica (Palazzetto) Steptone T.B.W. 09.00-10.00 Add. e glutei 10.00-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 Francesca (Polivalente) Sport postural 09.00-10.00 Fysio gym 10.00-11.00 Monica (Piscina scoperta) Acqua Gym 12.15-13.00 Francesca (Polivalente) Yogilates 13.00-14.00 Laura (Polivalente) Yoga (Prana) 18.15-20.00 Alessandro (Palazzetto) Zumba 18.45-19.45 PowerT+stretch 19.45-20.45 Edy (Piscina Coperta) Acqua Gym 19.45-20.30		Irene (Polivalente) G.arti inferiori 09.00-09.30 Ginn. Schiena 09.30-10.00 G. collo spalle 10.00-10.30 Pancafit 10.30-11.00 Monica (Palazzetto) Steptone T.B.W. 09.00-10.00 Add. e glutei 10.00-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 Monica (Piscina Scoperta) Acqua Gym 13.00-13.45 Edy (Palazzetto) Wellness 17.50-18.30 Stretching 18.30-18.50 Add.e glutei 18.50-19.15 C.R.S. 19.15-20.15 Valeria (Polivalente) Jazzercise 18.45-20.00	Manuel (Palazzetto) Sport fusion 08.00-09.30 Variocircuit 09.30-10.30 Ale/Paolo (Palazzetto) Tone 18.45-19.30 Variocardio 19.30-20.15	Francesca o Emanuela (Palazzetto) Sporting fusion 10.45-11.45 Yogilates 11.45-12.45	Andrea o Adriano (Palazzetto) Zumba o Step 10.30-11.30 T.B.W. 11.30-12.30
Periodo: dal 26 GIUGNO al 14 LUGLIO						
Edy (Palazzetto) Add.e glutei 18.50-19.15 C.R.S. 19.15-20.15 Valeria (polivalente) Jazzercise 18.45-20.00	Monica (Palazzetto) Steptone T.B.W. 09.00-10.00 Add. e glutei 10.00-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 (Piscina Scoperta) Acqua Gym 12.15-13.00 Laura (Polivalente) Yoga (Prana) 18.15-20.00 Alessandro (Palazzetto) Zumba 18.45-19.45 PowerT+stretch 19.45-20.45	Valeria (Palazzetto) Jazzercise 18.45-20.00	Monica (Palazzetto) Steptone T.B.W. 09.00-10.00 Add. e glutei 10.00-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15 (Piscina Scoperta) Acqua Gym 13.00-13.45 Edy (Palazzetto) Add.e glutei 18.50-19.15 C.R.S. 19.15-20.15	Ale/Paolo (Palazzetto) Tone 18.45-19.30 Variocardio 19.30-20.15	Calendario corsi 2016-2017: Dal 12 giugno al 14 luglio è in vigore il calendario estivo dei corsi, suddiviso in due periodi: dal 12 al 25 giugno e dal 26 giugno al 14 luglio. Acquagym ore 12.15/13.00 e 13.00/13.45 sarà svolta in piscina scoperta (in caso di pioggia potrà essere svolta in piscina coperta fino alla chiusura estiva dell'impianto). Acquagym ore 19.45/20.30 sarà svolta in piscina coperta. Karate e Difesa personale (corso a pagamento segue il suo calendario specifico e termina il 20 luglio). Corsi con prenotazione: Pancafit (dalle ore 09.00 del giorno precedente la lezione), Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPENSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. Negli orari in cui il Palazzetto dello Sport è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto, pallavolo, pallacanestro. Va tenuto conto che per tutto il periodo del "Campus Estivo" sarà impegnato dal lunedì al venerdì dalle ore 13,00 alle 17,00	

SALA FITNESS

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica

GIUGNO e SETTEMBRE

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
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

LUGLIO

09.00-14.30 17.00-21.30	07.00-21.30	07.00-14.30 17.00-21.30	09.00-21.30	07.00-14.30 17.00-21.30	09.00-20.00	09.00-20.00
-------------------------	-------------	-------------------------	-------------	-------------------------	-------------	-------------

AGOSTO

(Nella settimana di ferragosto, da lunedì 14 a venerdì 18, l'orario sarà ridotto: 16.00-20.00)

09.00-14.30 17.00-21.30	09.00-21.30	09.00-14.30 17.00-21.30	09.00-21.30	09.00-14.30 17.00-21.30	16.00-20.00	16.00-20.00
-------------------------	-------------	-------------------------	-------------	-------------------------	-------------	-------------



A.S.D. Sporting Club Milano 2

Tel. 02.2640251 r.a. – fax 02-26416596

info@sportingclubmilano2.it

www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' ESTIVO 2016 - 2017

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

PISCINA SCOPERTA

Periodo dal 1° giugno al 16 settembre

orari dal 1° giugno al 13 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 14 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

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 DI CARTE

BURRACO: pausa estiva dal 17 giugno al 14 settembre – **BRIDGE:** pausa estiva dal 31 luglio al 1° settembre

Bridge Sim. Open 15.30 T. Open Burraco 19.45		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 dal 12 giugno al 28 luglio e dal 04 al 08 settembre 2017 – 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 al 30 settembre

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.45	16.00-19.30	16.00-19.30 19.30-22.30	16.00-19.30 20.00-23.00	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

Durante il campus estivo l'area bambini non è fruibile dal lunedì al venerdì

Nei giorni senza assistenza la frequenza libera è dalle ore 09.00 alle 24.00

Nei giorni con assistenza (settembre) gli orari disponibili sono i seguenti:

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	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