



CORSI PALESTRA

Periodo: dal 12 SETTEMBRE 2016 al 31 MAGGIO 2017

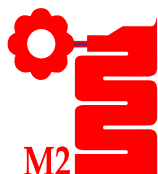
	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Marinetta Piloxing 08.00–08.30 Zumbafitness 08.30–09.30 Lucia G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Edy Wellness 17.30–18.30 Stretching 18.30–18.50 Add.e glutei 18.50–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15	Monica Steptone 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 15.00–18.40 Alessandro Zumba 18.45–19.45 PowerT+stretch 19.45–20.45 Dante Thai Boxe 20.45–21.45	Manuel Sporting fusion 08.00–09.30 Variocircuit 09.30–10.30 Marinetta Zumba Gold 11.30–12.15 Franco Spinning 13.00–14.00 Damiano Polisport J 16.15–17.00 Calcetto J 17.00–18.40 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 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 Franco Spinning 13.00–14.00 Giochi a Squadre Liberi Ragazzi 14.30–16.00 Andrea Difesa pers. 17.30–18.45* 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 Andrea o Adriano Zumba o Step 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30	Calendario corsi 2016-2017: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 12 settembre 2016 (Thai Boxe 27 settembre - Acqua Gym 27 settembre) – termine 31 maggio 2017 • Sospensioni: dal 24 dicembre 2016 all' 8 gennaio 2017 compresi (Natale) e 15-16-17 aprile 2017 (Pasqua) • A giugno e luglio sarà in vigore il programma estivo. • Karate (*), Danza Orientale (*) 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(*), Danza Orientale (*), Difesa Personale (*) e Corsi Bambini (J). Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. Frequenza Dal 1° gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o trasformati in corsi a pagamento. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI E ALLA SALA FITNESS IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.
	Negli orari in cui il Palestrone 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 Desirè D.za orientale 14.30–15.30* Olga D.Classica J 16.15–18.40 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 Scuola Shejhinkal Karate J 17.00–18.15 Laura Yoga (Prana) 18.45–20.00 Diego Karate 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 16.15–18.40 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 Marinetta Zumba 13.00–14.00 Scuola Shejhinkal Karate J 17.00–18.15 Valeria Jazzercise 18.45–20.00 Diego Karate 20.00-21.30*	Manuel Sport fusion 08.00-09.30 Variocircuit 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 2016 al 30 GIUGNO 2017

Nei giorni festivi sarà applicato l'orario della domenica - (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

09.00-22.00	07.00-22.00	09.00-22.00 settembre 07.00-22.00 da ottobre	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' 2016 - 2017

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 19 settembre 2016 al 31 Maggio 2017 - Chiusure: 26 e 31 dicembre – 16 e 17 aprile

La vasca piccola potrà avere orari di apertura diversi, si consiglia di richiedere il programma specifico

09.00 – 14.30 16.00 – 21.00	10.00 – 14.30 16.00 – 21.00	10.00 – 21.00	09.00 – 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 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 – (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 1° settembre (pausa estiva mese di agosto) - **BURRACO:** Torneo Venerdì dal 16 settembre - Torneo Domenica dal 2 ottobre (pausa estiva luglio e agosto)

	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 T.Sociale Burraco *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 dal 05 settembre 2016 al 31 maggio 2017 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/8 gennaio), vacanze di Carnevale (01/05 marzo) e vacanze di Pasqua (13/19 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.45	16.00-19.30	16.00-19.30	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

(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 20,00 – 24,00	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