



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

CORSI ON LINE e OUTDOOR

Periodo dal **01** al **09** Maggio 2021

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<p>Marinetta Zumbafitness 08.30-09.30</p> <p>Lucia G.A.G. 09.30 -10.30 Dolce 10.30 -11.30</p> <p>Irene (Corsi On Line 2) Collo e spalle 09.30-10.00 Ginn Schiena 10.00-10.30 Ginn. per ossa 10.30-11.00</p>	<p>Monica M.A.W 09.00-09.45 Power Fit 09.45-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15</p> <p>Stella Sport postural 11.15-12.00 Fysio gym 12.00-12.45</p>	<p>Daria Full body 08.00-09.00</p> <p>OUTDOOR Daria Body Fit & Gym 09.15-10.30</p> <p>Irene G.arti inferiori 10.00-10.30 Integr. globale 10.30-11.00 Ginn. per ossa 11.00-11.30</p> <p>Marinetta Zumba Gold 11.30-12.15</p>	<p>Monica M.A.W 08.30-09.15 Power Fit 09.15-10.00 Attitude Pilates 10.00-10.30</p> <p>Irene Collo e Spalle 10.30-11.00 Ginn. Schiena 11.00-11.30</p> <p>Laura (zoom) Yoga (Prana) 11.30-12.30</p>	<p>Daria Full body 08.00-09.30</p> <p>Lucia Body Tone 09.30-10.15 Dolce 10.15-11.00</p> <p>OUTDOOR Mario Tai Chi Chuan 11.00-12.00</p>	<p>Stella Sport. fusion 10.45-11.45 Yogilates 11.45-12.45</p>	<p>DOMENICA 02 E 23 Irina Zumba 10.30-11.30 T.B.W. 11.30-12.30</p> <p>DOMENICA 09 E 16 Adriano Latin fit 10.30-11.30 FFT 11.30-12.30 (Functional fitness training)</p>
<p>Stella Yogilates 13.15-14.15</p>	<p>OUTDOOR Stella Yogilates 13.00-14.00</p>		<p>OUTDOOR Davide Kick Boxe 13.00-14.00</p>		<p>ISTRUZIONI PER SEGUIRE I CORSI ON LINE</p> <p>Entra su Google Chrome oppure Safari (si consiglia la connessione tramite PC o iPad/Tablet Android)</p> <p>Digitare il www.sportingclubmilano2.it</p> <p>Scorrere il sito verso il basso</p> <p>Cliccare sul riquadro rosso con dicitura che riporta CORSI ON LINE” posto sulla home del nostro sito</p> <p>Inserire il codice 442297 schiacciare il pulsante rosso ENTER</p> <p>Se si desidera accedere ai CORSI ON LINE 2 Inserire il codice 619847 schiacciare il pulsante rosso ENTER</p> <p>Inserire il Proprio Nome e schiacciare il pulsante partecipa</p> <p>BUON ALLENAMENTO</p>	
<p>Edy Wellness 17.30-18.30 Stretch. Glutei 18.30-19.00</p> <p>OUTDOOR Edy C.R.S. 19.15-20.15</p>	<p>Laura (zoom) Yoga (Prana) 18.30-20.15</p> <p>Alessandro (Corsi OnLine) Zumba 18.45-19.30 Addominali 19.30-19.45 T.B.W. 19.45-20.30</p>	<p>Stella Sbarra a terra 18.00-18.45</p> <p>Enrica (Corsi OnLine) Yoga 18.45-20.20</p>	<p>Edy Wellness+Stret 17.30-18.50 Add.e glutei 18.50-19.00</p> <p>Valeria Jazzercise 19.00-20.00</p> <p>OUTDOOR Alessandro Zumba 18.45-19.30</p>	<p>Paolo (Corsi OnLine) Tone 18.30-19.15 Fit dance 19.15-20.00</p> <p>Davide (Corsi On Line 2) Kick Boxe 19.15-20.00</p>		