



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

[info@sportingclubmilano2.it](mailto:info@sportingclubmilano2.it) - [www.sportingclubmilano2.it](http://www.sportingclubmilano2.it)

# CORSI ON LINE

Settimana dal **16 al 22** novembre 2020

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
<p><b>Marinetta</b> Zumbafitness 08.30-09.30</p> <p><b>Lucia</b> G.A.G. 09.30 -10.30 Dolce 10.30-11.30</p>	<p><b>Monica</b> M.A.W 09.00-09.45 Power Fit 09.45-10.30 Attitude Pilates 10.30-11.15</p> <p><b>Stella</b> Sport postural 11.15-12.00 Fysio gym 12.00-12.45</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00-09.00 Body Fit &amp; Gym 09.00-10.00</p> <p><b>Irene</b> G.arti inferiori 10.00-10.30 Integr. globale 10.30-11.00 Ginn. per ossa 11.00-11.30</p> <p><b>Marinetta</b> Zumba Gold 11.30-12.15</p>	<p><b>Monica</b> M.A.W 08.30-09.15 Power Fit 09.15-10.00 Attitude Pilates 10.00-10.30</p> <p><b>Irene</b> Collo e Spalle 10.30-11.00 Ginn. Schiena 11.00-11.30</p> <p><b>Laura (zoom)</b> Yoga (Prana) 11.30-12.30</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00-09.30</p> <p><b>Lucia</b> Body Tone 09.30-10.15 Dolce 10.15-11.00</p> <p><b>Mario</b> Tai Chi Chuan 11.00-12.00</p>	<p><b>Stella</b> Sporting fusio 10.45-11.45</p> <p>Yogilates 11.45-12.45</p>	<p><b>OPEN DAY ON LINE</b> (vedi volantino a parte)</p>
<p><b>Stella</b> Yogilates 13.00-14.00</p>	<p><b>Stella</b> Yogilates 13.00-14.00</p>		<p><b>Davide</b> Kick Boxe 13.00-14.00</p>		<p><b>ISTRUZIONI PER SEGUIRE I CORSI ON LINE</b></p> <p>Entra su Google Chrome oppure Safari ( si consiglia la connessione tramite PC o IPad/Tablet Android)</p> <p>Digitare il <a href="http://www.sportingclubmilano2.it">www.sportingclubmilano2.it</a></p> <p>Scorrere il sito verso il basso</p> <p>Cliccare sul riquadro rosso con dicitura che riporta <b>CORSI ON LINE</b>” posto sulla home del nostro sito</p> <p>Inserire il <b>codice 442297</b> schiacciare il pulsante rosso ENTER</p> <p>Inserire il Proprio Nome e schiacciare il pulsante partecipa</p> <p><b>BUON ALLENAMENTO</b></p>	
<p><b>Edy</b> Wellness 17.30-18.30 Stre Glutei 18.30-19.30 C.R.S. 19.30-20.15</p>	<p><b>Laura (zoom)</b> Yoga (Prana) 18.30-20.15</p> <p><b>Alessandro</b> Zumba 19.00-19.45 Addominali 19.45-20.00 T.B.W. 20.00-20.45</p>	<p><b>Stella</b> Sbarra a terra 18.00-18.45</p> <p><b>Enrica</b> Yoga 18.45-20.20</p>	<p><b>Edy</b> Wellness+Stret 17.30-18.50 Add.e glutei 18.50-19.00</p> <p><b>Valeria</b> Jazzercise 19.00-20.00</p>	<p><b>Paolo</b> Fit dance 18.30-19.15</p> <p><b>Davide</b> Kick Boxe 19.15-20.00</p>		