



**CORSI PALESTRA**

Periodo: dal 19 AL 25 LUGLIO 2021

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>PALAZZETTO</b>	<p><b>Edy +on line</b> Wellness 17.30–18.30 Stret. Add. Glut.. 18.30–19.00</p> <p><b>Edy OUTDOOR</b> C.R.S..... 19.15–20.15</p> <p><b>Valeria</b> Jazzercise ..... 19.00–20.15</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>Alessandro + on line</b> Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30-19.45 T.B.W 19.45–20.30</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 BodyFit&amp;Gym 09.15-10.30</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>Romeo OUTDOOR</b> Kick Boxe 13.00-14.00</p> <p><b>Edy + on line</b> Wellness+Stret 17.30–18.30 Add.e glutei 18.30-19.00</p> <p><b>Edy</b> C.R.S..... 19.00–20.00</p> <p><b>Alessandro OUTDOOR</b> Zumba ..... 18.45–19.45</p>	<p><b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 BodyFit&amp;Gym 09.15-10.30</p> <p><b>Romeo OUTDOOR +on line 2</b> Kick Boxe 19.15-20.00</p>		
	<b>PISCINA</b>		<p><b>Monica</b> Acquafit 12.00-12.45</p>		<p><b>Monica</b> Acquafit 12.00-12.45</p>		

**ISTRUZIONI PER SEGUIRE I CORSI ON LINE**  
Entra su Google Chrome oppure Safari ( si consiglia la connessione tramite PC o iPad/Tablet Android)  
Digitare il [www.sportingclubmilano2.it](http://www.sportingclubmilano2.it)  
Scorrere il sito verso il basso  
Cliccare sul riquadro rosso con dicitura che riporta **CORSI ON LINE**” posto sulla home del nostro sito  
Inserire il codice **442297** schiacciare il pulsante rosso ENTER Se si desidera accedere ai **CORSI ON LINE 2** Inserire il codice **619847** schiacciare il pulsante rosso ENTER  
Inserire il Proprio Nome e schiacciare il pulsante partecipa BUON ALLENAMENTO

I corsi **OUTDOOR** si terranno sul campo in erba sintetica o sul campo in mateco (campo n 3) ad eccezione di kick box del venerdì chesi terrà sul terrazzino e on line. Il materassino ed eventuali attrezzi, se necessari devono essere personali. **In caso di pioggia verranno effettuati i corsi in presenza inpalazzetto o in sala polivalente**

**SALA FITNESS**

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

(Nei giorni 14-15-16 agosto orario ridotto 16,00-20,00)

09.00-14.00 17.00-21.00	09.00-14.00 17.00-21.00	09.00-14.00 17.00-21.00	09.00-14.00 17.00-21.00	09.00-14.00 17.00-21.00	09.00-13.00 17.00-20.00	09.00-13.00 17.00-20.00
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

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

**PISCINA SCOPERTA**

**Periodo dal 1° giugno al 15 settembre**

**orari dal 1° giugno al 14 agosto**

13.00-21.00	09.30-21.30	09.30-21.30	09.30-21.30	09.30-21.30	09.30-20.30	09.30-20.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**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	08.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00	10.00-20.00
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

**GIOCHI DI CARTE**

**BURRACO SOCIALE:** pausa estiva dal 1° giugno al 12 settembre – **BURRACO OPEN:** pausa estiva dal 27 giugno al 03 settembre

**BRIDGE:** pausa estiva dal 25 luglio al 31 agosto

			T.Open Bridge 16.00		T.Open Bridge 16.00	T.Open Bridge 16.00
--	--	--	---------------------	--	---------------------	---------------------

**BAMBINI - RAGAZZI**

**Campus estivo**

**Periodo dal 14 giugno al 30 luglio e dal 30 agosto al 10 settembre 2021 – 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**

**Periodo dall'08 al 27 giugno**

				19.30-22.30	19.30-22.30	
--	--	--	--	-------------	-------------	--

**Periodo dal 10 al 30 settembre**

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**

**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	(Giugno 09.00 – 19.00) 13.30 – 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**