



CORSI PALESTRA

Periodo: dal 07 SETTEMBRE al 23 DICEMBRE 2020

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Marinetta dal 14 sett. Zumbafitness 08.30–09.30 Lucia anche ON LINE G.A.G. 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Stella Body Fit & Gym 13.00–14.00 Edy Wellness 17.30–18.30 Stret Add Glutei 18.30–19.30 C.R.S. 19.30–20.15 Fabio Spincircuit 20.15–21.15	Monica M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Gabriele Mini Basket J 16.15–18.40 Alessandro anche ON LINE Zumba 18.45–19.45 Addominali 19.45–20.00 Pump 20.00–20.45	Daria Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30 Marinetta dal 16 sett Zumba Gold 11.00–11.45 MIM 11.45–12.30 Franco Spinning 13.00–14.00 Matteo Calcetto J 16.15–18.40 Stella Sbarra a terra 18.45–19.30 Luca Kick Boxe 19.30–21.00	Monica M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Davide Kick Boxe 13.00–14.00 Kick Boxe 14.00–14.45 Damiano Polisport J 16.15–17.00 Calcetto J 17.00–17.50 Edy anche ON LINE Wellness+Stret 17.50–18.50 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 Giochi a Squadre Liberi Ragazzi 14.30–16.00 Alessandro/Paolo Tone 18.45–19.30 Fit Dance 19.30–20.15	Stella Sporting fusion 10.45–11.45 Yogilates 11.45–12.45 Calendario Corsi Palestra 2020-2021: <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 07 settembre 2020 – termine 23 dicembre 2020 • Sospensioni: dal 24 dicembre 2020 al 6 gennaio 2021 compresi (Natale). • A gennaio sarà in vigore il nuovo programma. • Corsi Bambini (J) calendario nella brochure specifica. Corsi con prenotazione: Pancafrit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spinning e Spincircuit (dalle ore 10.00 stesso giorno). Corsi con iscrizione e pagamento: Corsi Bambini (J). Corsi anche ON LINE I corsi evidenziati in giallo saranno anche ON LINE . Spazi Gli spazi indicati possono essere modificati, secondo necessità, in qualsiasi momento. Frequenza Dal 7 gennaio i corsi a corpo libero con frequenza media inferiore alle 10 unità saranno soppressi o sostituiti o trasformati in corsi a pagamento. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER LA FREQUENZA A TUTTI I CORSI PALESTRA – ACQUA FITNESS E SALA FITNESS IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPENSE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.	Irina o Adriano (anche ON LINE) Zumba o Step 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30 a rotazione SPORTING SURPRISE 16.00–17.30
	Negli orari in cui il Palazzetto 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 Pancafrit 10.30–11.00 Valeria Jazzercise 18.45–20.00	Stella Sport postural 09.00–10.00 Fysio gym 10.00–11.00 Stella Yogilates 13.00–14.00 Alessandra G.Ritmica J 16.15–18.30 Laura dal 15 sett. Yoga (Prana) 18.30–20.00	Irene G.arti inferiori 09.00–09.30 Integr. globale 09.30–10.00 Ginn. per ossa 10.00–10.30 Pancafrit 10.30–11.00 Desirée D.Moderna J 16.15–18.40 Enrica Yoga Nil Hah. 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 Pancafrit 10.30–11.00 Laura anche ON LINE Yoga (Prana) 11.15–12.15 Valeria Jazzercise 18.45–20.00	Daria Full body 08.00–09.15 Step & Fit 09.15–10.30 Mario Tai Chi Chuan 10.30–12.00 Davide Kick Boxe 18.30–20.00		

ACQUA FITNESS

PISCINA	Desirée Acqua Circuit 19.00–20.00	Monica Acqua Gym 12.00–12.45 Antonietta Acqua Bike 13.00–13.45 Acqua Bike 13.45–14.30 Erika Acqua Special 19.45–20.30	Antonietta Ac.Relax Post. 12.15–13.00 AcquaWalking 13.00–13.45 AcquaWalking 13.45–14.30 Desirée Acqua Bike 19.30–20.15	Monica Acqua Gym 11.30–12.15 Erika Acqua Special 19.45–20.30	Antonietta AcquaWalking 13.00–13.45 AcquaWalking 13.45–14.30 Acqua Gym – freq. libera - dal 29/09/20 al 15/07/21 Acqua Special – freq. c/prenotaz. - dal 29/09/20 al 17/06/21 Ac Relax Post. – freq. c/prenotaz. - dal 30/09/20 al 16/06/21 Corsi con iscrizione e pagamento: Acqua Bike – Acqua circuit – Acqua Walking Calendario e info su brochure specifica. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO
----------------	---	--	---	---	---

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2020 al 30 GIUGNO 2021

Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 12 aprile (Pasqua) orario 16.00/20.00 (a luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo)

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



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2020 - 2021

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 16 settembre 2020 al 31 Maggio 2021 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato (28 nov. 12 dic. 13-27 mar. 10-24 apr. 8 mag.) orario 10/14 16/21

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

08.00 – 14.30 16.00 – 21.00	10.00 – 14.30 16.00 – 21.00	09.00 – 21.00	08.00 – 14.30 16.00 – 21.00	09.00 – 21.00	10.00 – 20.00 (*)	10.00 – 20.00
--------------------------------	--------------------------------	---------------	--------------------------------	---------------	-------------------	---------------

PISCINA SCOPERTA

orari dal 1° giugno al 14 agosto

13.00-21.30	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	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 – (calendario apertura da definire)

13.00-22.30	10.00-22.30	10.00-22.30	10.00-22.30	10.00-22.30	10.00-22.30	10.00-22.30
-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

GIOCHI A CARTE

BRIDGE - BURRACO OPEN - BURRACO SOCIALE: calendario da definire

	Bridge Sim. Open 15.30	T.Open Burraco	T.Sociale Bridge 16.00	T.Sociale Burraco 15.30	T.Open Bridge 16,00	T.Open Bridge 16,00
--	------------------------	----------------	------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

BAMBINI - RAGAZZI

ASSISTENZA ORGANIZZATA CON ANIMATORI NELL'AREA BAMBINI

Riservata ai Soci Junior (età 4/15 anni) – INVITI SOSPESI

Periodo dal 11 settembre 2020 (sera) al 31 maggio 2021 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (15/21 febbraio) e vacanze di Pasqua (01/07 aprile)

16.00-19.30	16.00-19.45	16.00-19.30	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 (INVITI SOSPESI) - 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	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 24.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

CAMPUS ESTIVO - Riservato ai Soci Junior

Periodo dal 07 giugno al 30 luglio e dal 30 agosto al 03 settembre 2021 – dal lunedì al venerdì - dalle ore 08,30 alle 17,00 – con iscrizione e pagamento

IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITÀ, LE ATTIVITÀ POTRANNO ESSERE SOSPESE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITÀ VALE IL REGOLAMENTO GENERALE