



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2021 - 2022

CORSI PALESTRA

Periodo: dal 13 al 30 GIUGNO 2022

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO	Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Edy - anche ON LINE Wellness 17.30–18.30 Edy Stretch.Add.e G 18.30–19.15 C.R.S. 19.15–20.15 Franco 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 Andrea/Roberto Dif.sa Pers.Fem. 17.30–18.45 Alessandro Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30–19.45 T.B.W. 19.45–20.30	Daria Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30 Stella Pilates 18.45–20.15	Monica M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15 Edy - anche ON LINE Wellness 17.30–18.15 Edy Stretch.Add.e G 18.15–19.00 C.R.S. 19.00–20.00	Lucia Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30 Alessandro Kick Boxe 13.00–14.00 Paolo Tone 18.30–19.15 Fit & Step dance 19.15–20.00	Stella Sporting fusion 10.30–11.30 Yogilates 11.30–12.30	Irina Zumba 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						Calendario Corsi Palestra Estivo dal 13 al 30 giugno 2022 Corsi con prenotazione: Pancafit -Acqua Special-Acqua Relax Post (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spincircuit (dalle ore 10.00 stesso giorno). Corsi Acqua Fitness In caso di pioggia i corsi di Acqua fitness saranno svolti a secco in luogo da definire. Istruzioni per seguire i CORSI ON LINE Entra su Google Chrome oppure Safari (si consiglia la connessione tramite PC o iPad/Tablet Android) Digitare 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 Inserire il Proprio Nome e schiacciare il pulsante partecipa
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 Stella - anche ON LINE Yogilates 13.15–14.15 Valeria Jazzercise 19.00–20.15	Stella Yoga Vinyasa 07.30–08.30 Stella Sport postural 10.00–11.00 Fysio gym 11.00–12.00 Stella Yogilates 12.00–13.00 Laura (fino 21 giugno) Prana Yoga 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 Pancafit 10.30–11.00 Enrica Yoga Nil Hah. 18.50–20.20	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 Laura (fino 23 giugno) Prana Yoga 11.15–12.15 Alessandro Aerodance 18.45–19.30 High I.W. 19.30–20.15	Daria Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30		
	ACQUA FITNESS						
PISCINA	Acqua Gym – freq. libera dal 14/06/21 al 28/07/22 Acqua Special – freq.c/pren. dal 14/06/21 al 26/07/22 Ac Relax Post. – freq.c/pren dal 15/06/21 al 29/07/22	Monica Acqua Gym 13.00–13.45 Jessica Acqua Special 19.45–20.30	Antonietta Ac.Relax Post. 12.00–12.45 Ac.Relax Post. 12.45–13.30	Monica Acqua Gym 11.45–12.30	Antonietta Ac.Relax Post. 12.00–12.45 Ac.Relax Post. 12.45–13.30	IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS LA DIREZIONE SI RISERVA DI SOSPENDERE LE ATTIVITA' CON SCARSA FREQUENZA	

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 al 30 GIUGNO 2022 e dal 01 al 30 SETTEMBRE 2022

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

Periodo: dal 01 al 31 LUGLIO 2022

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

Periodo: dal 01 al 31 AGOSTO 2022 (15 e 16 agosto ore 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
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2021 - 2022

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

PISCINA SCOPERTA

orari dal 1° giugno al 14 agosto

13.00-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	09.30-21.00	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 BAGNOTURCO

(probabile chiusura il mese di agosto)

Certificato medico specifico per la sauna obbligatorio

CHIUSA	10.00- 21.00	10.00- 21.00	10.00- 21.00	10.00- 21.00	10.00- 21.00	10.00- 21.00
--------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

GIOCHI DA TAVOLO

BRIDGE: pausa dal 1° agosto – ripresa il 10 settembre – **BURRACO OPEN:** pausa dal 16 luglio - ripresa il 14 settembre **BURRACO SOCIALE:** ripresa il 23 settembre

T.Open Bridge 21.00	T.Sociale Bridge 15.30	T.Open Burraco 20.30	T.Open Bridge 21.00	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)

Periodo dal 03 al 25 giugno 2022

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

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 23.00)

(Durante il campus estivo l'area bambini non è fruibile dal lunedì al venerdì)

CAMPUS ESTIVO

Periodo dal 13 giugno al 29 luglio e dal 29 agosto al 09 settembre 2022 – 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 SOSPESSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITÀ VALE IL REGOLAMENTO GENERALE