



## CORSI PALESTRA

Periodo: dal 13 SETTEMBRE al 23 DICEMBRE 2021

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
<b>PALAZZETTO</b>	<b>Lucia</b> Body Tone 09.30–10.30 Dolce 10.30–11.30  <b>Edy</b> Wellness 17.30–18.15 Stret Add Glutei 18.15–19.15 C.R.S. 19.15–20.15  <b>Franco</b> Spincircuit 20.15–21.15	<b>Monica</b> M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15  <b>Alessandro</b> Zumba 18.45–19.30 Addominali 19.30–19.45 T.B.W. 19.45–20.30	<b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30  <b>Franco</b> Spinning 13.00–14.00  <b>Matteo</b> Calcio J 16.15–18.40  <b>Stella</b> Pilates 18.45–19.30 Sporting Fusion 19.30–20.15	<b>Monica</b> M.A.W. 09.00–09.45 Power Fit 09.45–10.30 Attitude Pilates 10.30–11.15  <b>Alessandro</b> Kick Boxe 13.00–14.00  <b>Damiano</b> Polisport J 16.15–17.00  <b>Edy - anche ON LINE</b> Wellness 17.30–18.15 <b>Edy</b> Stretch.Add.e G 18.15–19.15 C.R.S. 19.15–20.00  <b>Franco</b> Spincircuit 20.00–21.00	<b>Lucia</b> <b>Body Tone 09.30–10.30</b> Dolce 10.30–11.30  <b>Paolo</b> Tone 18.30–19.15 Fit & Step dance 19.15–20.00	<b>Stella</b> Sporting fusion 10.30–11.30 Yogilates 11.30–12.30  <b>Calendario Corsi Palestra 2021-2022:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inizio 13 settembre 2021 – termine 23 dicembre 2021</li> <li>• Sospensioni: dal 24 dicembre 2021 al 6 gennaio 2022 compresi (Natale).</li> <li>• A gennaio sarà in vigore il nuovo programma.</li> <li>• Corsi Bambini (J) Acqua Bike Acqua Fitness calendario e info nella brochure specifica.</li> </ul> <b>Corsi con prenotazione:</b> <b>Pancafrit / Acqua Special / Ac Relax Post</b> (dalle ore 09.00 del giorno precedente) <b>Spinning e Spincircuit</b> (dalle ore 10.00 stesso giorno). <b>Corsi con iscrizione e pagamento:</b> Corsi Bambini (J) – Acqua Bike – Acqua Walking <b>Istruzioni per seguire i CORSI ON LINE</b> Entra su Google Chrome oppure Safari (si consiglia la connessione tramite PC o iPad/Tablet Android) Digitare il <a href="http://www.sportingclubmilano2.it">www.sportingclubmilano2.it</a> Scorrere il sito verso il basso. Cliccare sul riquadro rosso con dicitura che riporta <b>CORSI ON LINE</b> posto sulla home del nostro sito Inserire il codice <b>442297</b> schiacciare il pulsante rosso Inserire il Proprio Nome e schiacciare il pulsante partecipa <b>Frequenza</b> 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. <b>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</b> <b>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS</b> <b>TUTTI I MAGGIORI DI ANNI 12 CHE ACCEDONO ALLE AREE COPERTE DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI GREEN PASS E INDOSSARE LA MASCHERINA</b>	<b>Irina - anche ON LINE</b> Zumba 10.30–11.30 T.B.W. 11.30–12.30  <b>a rotazione</b> <b>SPORTING SURPRISE</b> 16.30 –18.00
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: <b>calcetto –pallavolo–pallacanestro</b>						
<b>POLIVALENTE</b>	<b>Irene - anche ON LINE</b> 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  <b>Stella - anche ON LINE</b> Yogilates 13.15–14.15  <b>Valeria</b> Jazzercise 19.00–20.15	<b>Stella</b> Sport postural 10.00–11.00 Fysio gym 11.00–12.00  <b>Stella</b> Yogilates 13.00–14.00  <b>Alessandra</b> G.Ritmica J 16.15–18.30  <b>Laura</b> Prana Yoga 18.30–20.00	<b>Irene</b> 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  <b>Marinetta</b> Zumba Gold 11.00–11.45 Prepilates 11.45–12.30  <b>Desirée</b> D.Moderna J 16.15–18.40  <b>Enrica</b> Yoga Nil Hah. 18.50–20.20	<b>Irene</b> 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  <b>Laura</b> Prana Yoga 11.15–12.15  <b>Alessandro</b> Aerodance 18.45–19.30 High I.W. 19.30–20.15	<b>Daria</b> Full body 08.00–09.15 Body Fit & Gym 09.15–10.30  <b>Mario</b> Thai Chi Chuan 10.45–11.45  <b>Andrea</b> Dif.sa Pers.Fem.17.30-18.45		
	<b>ACQUA FITNESS</b>						
<b>PISCINA</b>	<b>Acqua Gym – freq. libera</b> dal 21/09/21 al 14/07/22  <b>Acqua Special– freq.c/pren.</b> dal 21/09/21 al 14/06/22  <b>Ac Relax Post.– freq.c/pren</b> dal 22/09/21 al 17/06/22	<b>Monica</b> Acqua Gym 12.00–12.45  <b>Jessica</b> Acqua Special 19.45–20.30	<b>Antonietta</b> Ac.Relax Post. 12.15–13.00 AcquaWalking 13.00–13.45  <b>Desirée</b> Acqua Bike 13.45–14.30	<b>Monica</b> Acqua Gym 11.30–12.15	<b>Antonietta</b> Ac.Relax Post. 12.15–13.00 Ac.Relax Post. 13.00–13.45 AcquaWalking 13.45–14.30		
	<b>SALA FITNESS</b>						
Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2021 al 30 GIUGNO 2022							
Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 17 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



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

**PISCINA COPERTA**

Periodo dal 16 settembre 2021 al 31 Maggio 2022 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 17 aprile (Pasqua)  
(\* nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Sincronizzato (27 nov. 11 dic. 13-27 mar. 10-29 apr. 21 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

13.00-21.00	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**

Certificato medico specifico per la sauna obbligatorio – Massimo 2 persone contemporaneamente – Bagno Turco chiuso

<b>CHIUSA</b>	10:00–14:00 16:00-22:00	10:00–14:00 16:00-22:00	10:00–14:00 16:00-22:00	10:00–14:00 16:00-22:00	10:00–14:00 16:00-22:00	10:00–14:00 16:00-22:00
---------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

**GIOCHI DA TAVOLO**

**BRIDGE: inizio Sabato 11 settembre – BURRACO: inizio Mercoledì 22 settembre (per entrambi calendario da definire)**

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) – INVITI SOSPESI SINO A NUOVA COMUNICAZIONE

Periodo dal 10 settembre 2021 (sera) al 31 maggio 2022 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/06 gennaio), vacanze di Carnevale (03/06 marzo) e vacanze di Pasqua (14/18 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
			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 (INVITI SOSPESI) - 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)

09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00 20.00 – 23.00	09.00 – 16.00	13.30 – 16.00	13.30 – 16.00 20.00 – 23.00
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	--------------------------------

**CAMPUS ESTIVO** - Riservato ai Soci Junior

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  
TUTTI I MAGGIORI DI ANNI 12 CHE ACCEDONO ALLE AREE COPERTE DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI GREEN PASS E INDOSSARE LA MASCHERINA**