



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2023 - 2024

CORSI PALESTRA

4° periodo: dal 01 al 28 LUGLIO 2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
POLIVALENTE	Daria Full Body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Edy Fit Point Arms 17:30–17:45 Add. & Glutei 17:45–18:15 Fit Point Arms 18:15–18:30 Stret.Add.Glutei 18:30–19:15 C.R.S. 19:15–20:15	Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15 Alessandro Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15	Irina Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Zumba Gold 10:30–11:15 Pilates 11:15–12:00 Franco Spincircuit 13:00–14:00	Monica M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15 Edy Wellness 17:30–18:15 Stret Add Glutei 18:15–19:00 C.R.S. 19:00–20:00	Monica Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Stretching 10:30–11:00	Nicola TERMINA IL 06 LUGLIO Functional fit 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30	Irina TERMINA IL 21 LUGLIO 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						IN GIALLO I CORSI CHE TERMINANO PRIMA 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
ACQUA FITNESS							
PISCINA	Frequenza libera dal 04 giugno al 26 luglio	Monica Acqua Tone 11:30–12:15 Jessica Acqua Special 19:30–20:15	Jessica Acqua Postural 11:00–11:45 Jessica Acqua Special 13:00–13:45	Monica Acqua Tone 11:30–12:15 Jessica Acqua Postural 13:00–13:45	Monica Acqua Tone 13:00–13:45 Jessica Acqua Special 19:30–20:15		

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 al 30 GIUGNO 2024 e dal 01 al 30 SETTEMBRE 2024

07:00-22:00	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 2024						
07:00-14:30 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 2024 (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' 2023 - 2024

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

PISCINA SCOPERTA

orari dal 01 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

(chiusura per manutenzione il mese di agosto)

Certificato medico specifico per la sauna obbligatorio

10:00- 21:00	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 28 luglio – ripresa il 07 settembre – **BURRACO OPEN:** pausa dal 27 giugno - ripresa l'11 settembre

T.Open Bridge 21:00	T.Sociale Bridge 15:30	T.Open Burraco 20:30	T.Open Bridge 21:00		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 01 al 30 giugno

				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 – **il Socio è tenuto al riordino della sala al termine de suo utilizzo**)

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

CAMPUS ESTIVO

Periodo dal 10 giugno al 02 agosto e dal 26 agosto al 06 settembre 2024 – 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