



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

1° periodo: dal 11 SETTEMBRE 2023 al 28 GENNAIO 2024

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO DELLO SPORT	<p>Daria</p> <p>Full Body 08:00–09:00 Body Fit & Gym 09:00–10:00</p> <p>Lucia</p> <p>Body Tone 10:00–11:00 Gym 4 all 11:00–12:00</p> <p>Edy</p> <p>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</p> <p>Franco</p> <p>Spincircuit 20:15–21:15</p>	<p>Monica</p> <p>M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15</p> <p>Luca</p> <p>Minibasket J 16:45–18:45</p> <p>Alessandro</p> <p>Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15</p>	<p>Irina</p> <p>Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Zumba Gold 10:30–11:15 Pilates 11:15–12:00</p> <p>Franco</p> <p>Spincircuit 13:00–14:00</p> <p>Davide</p> <p>Calcetto J 16:15–18:40</p> <p>Daniele</p> <p>Kick Boxe 18:45–19:45</p>	<p>Monica</p> <p>M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15</p> <p>Edy</p> <p>Wellness 17:30–18:15 Stret Add Glutei 18:15–19:00 C.R.S. 19:00–20:00</p>	<p>Lucia</p> <p>Body Tone 09:30–10:30 Gym 4 all 10:30–11:30</p> <p>Alessandro</p> <p>Kick Boxe 13:00–14:00</p> <p>Paolo & Monica si alternano*</p> <p>Paolo</p> <p>Tone 18:30–19:15 Fit & Step dance 19:15–20:00</p> <p>Monica</p> <p>Tone & Core 18:30–19:15 Power Matt 19:15–20:00</p>	<p>Stella (dal 23 sett)</p> <p>Tonif. Funzion. 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30</p>	<p>Irina</p> <p>Zumba 10:30–11:30 T.B.W. 11:30–12:30</p>
	<p>Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro</p>						<p>Calendario Corsi Palestra 2023-2024 (1° periodo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inizio 11 settembre 2023 – termine 28 gennaio 2024 • Acqua Fitness inizio 18 settembre 2023 • Sospensioni: dal 22 dicembre 2023 al 05 gennaio 2024 compresi. • Corsi Junior (J) calendario e info nella brochure specifica. <p>Corsi con prenotazione: Pancafit -Acqua Special-Acqua Postural-Acqua Circuit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Spincircuit (dalle ore 10.00 dello stesso giorno)</p> <p>Corsi con iscrizione e pagamento: Corsi Junior (J)</p> <p>* Il venerdì sera Paolo e Monica si alterneranno secondo calendario che verrà esposto</p> <p>I corsi con scarsa partecipazione potranno essere annullati.</p> <p>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESE.</p> <p>PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE.</p> <p>CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS</p>
POLIVALENTE	<p>Irene</p> <p>Ginnastica ossa 09:00–09:30 Ben. collo spalle 09:30–10:00 Beness. schiena 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Stella (dal 18 sett)</p> <p>Yogilates 13:15–14:15</p> <p>Elisa</p> <p>D.za n/Musical J 16:15–18:30</p> <p>Carmen</p> <p>Jazz Cardio Scul. 19:00–20:00</p>	<p>Stella (dal 19 sett)</p> <p>Yoga Vyniasa 09:00–10:00 Sport postural 10:00–11:00 Fysio gym 11:00–12:00 Yogilates 12:00–13:00</p> <p>Roberto</p> <p>Dif.sa Pers.Fem. 17:15–18:30</p> <p>Laura</p> <p>Yoga Prana 18:30–20:00</p>	<p>Irene</p> <p>G.arti inferiori 09:00–09:30 Integr. globale 09:30–10:00 Ginnastica ossa 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Elisa</p> <p>D.za Moderna J 16:15–18:30</p> <p>Stella (dal 27 sett)</p> <p>Pilates 18:45–20:00 Yoga Vyniasa 20:00–21:15</p>	<p>Irene</p> <p>Ginnastica ossa 09:00–09:30 Beness. schiena 09:30–10:00 Ben. collo spalle 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00</p> <p>Laura</p> <p>Yoga Prana 11:15–12:15</p> <p>Alessandro</p> <p>Aerodance 18:45–19:30 T.B.W. 19:30–20:15</p>	<p>Daria</p> <p>Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Stretching 10:30–11:00</p>		
	ACQUA FITNESS						
PISCINA	<p>Jessica</p> <p>Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Special 13:00–13:45</p>	<p>Monica</p> <p>Acqua Circuit 11:30–12:15</p> <p>Jessica</p> <p>Acqua Special 19:30–20:15</p>	<p>Jessica</p> <p>Acqua Circuit 12:00–12:45 Acqua Postural 12:45–13:45</p>	<p>Monica</p> <p>Acqua Tone 11:30–12:15</p> <p>Jessica</p> <p>Acqua Postural 11:30–12:30 Acqua Circuit 12:30–13:15</p>	<p>Jessica</p> <p>Acqua Special 19:30–20:15</p>		
	SALA FITNESS						
Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2023 al 30 GIUGNO 2024 e dal 19 AGOSTO al 30 SETTEMBRE 2024							
Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio orari indicati in apposita brochure, il 31 marzo (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' 2023 - 2024

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 18 settembre 2023 al 31 Maggio 2024 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 31 marzo (Pasqua)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Artistico (25 nov. 02 dic. 09-23 mar. 06-20 apr. 11 mag.) orario 10/14 16/21

(*) chiusure anticipate per saggi e gare nei giorni di sabato: 16 dic. chiusura ore 17:00 – 18 mag. chiusura ore 15:00 - 25 mag. chiusura ore 19:00

Dopo l'inizio dei corsi sarà disponibile il prospetto con le corsie libere e la disponibilità della vasca piccola.

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	08:00 – 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 e BAGNOTURCO

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

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: inizio Sabato 09 settembre – **BURRACO OPEN:** inizio Mercoledì 13 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 08 settembre 2023 (sera) al 31 maggio 2024 escluse vacanze di Natale (23 dicembre/05 gennaio) e di Pasqua (28 marzo/02 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 2024	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)

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

Periodo dal 10 giugno al 02 agosto e dal 02 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 SOSPESSE O RIDOTTE. PER OGNI ATTIVITÀ VALE IL REGOLAMENTO GENERALE