



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2025 - 2026

CORSI PALESTRA

1° periodo: dal 08 SETTEMBRE 2025 al 31 GENNAIO 2026

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
PALAZZETTO DELLO SPORT	Francesca TRX 08:00–09:00 Full Body 09:00–10:00 Lucia Body Tone 10:00–11:00 Gym 4 all 11:00–12:00 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 Leonardo Atleti in Pista T 15:00–16:00 Atleti in Pista J 16:15–18:40 Alessandro Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15 Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30	Rachele Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Zumba Aerob. 10:30–11:15 Pilates 11:15–12:00 Franco Spincircuit 13:00–14:00 Davide e Lorenzo Calcetto J 16:15–18:40 Daniele Kick Boxe 18:45–19:45	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 Pallavolo Mista Allenamento 20:30–22:30	Lucia Body Tone 09:30–10:30 Gym 4 all 10:30–11:30 Bruno Boxe 13:45–14:45 Bruno Boxe T 14:45–15:45 Paolo dal 03 ottobre Tone 18:30–19:15 Fit & Step dance 19:15–20:00	Nicola Functional fit 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30 Irina Intro calisthenics 09:30–10:30 Zumba 10:30–11:30 T.B.W. 11:30–12:30	Calendario Corsi Palestra 2025-2026 (1° periodo): • Inizio 08 settembre 2025 – termine 31 gennaio 2026 • Acqua Fitness inizio 15 settembre 2025 • Sospensione: dal 24 dicembre 2025 al 06 gennaio 2026 compresi. Durante tale sospensione, sarà proposto un programma corsi ridotto. • Corsi Junior e Teen (J -T) Inizio 22 settembre 2025 calendario e info nella brochure specifica. Corsi con prenotazione: Pancafit (dalle ore 09.00 del giorno precedente) Corsi con iscrizione e pagamento: Corsi Junior e Teen (J-T) I corsi con scarsa partecipazione potranno essere annullati. IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPENSE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS
	Negli orari in cui il Palazzetto è libero dalle attività organizzate, può essere prenotato per giochi a squadre: calcetto –pallavolo–pallacanestro						
POLIVALENTE	Irene Ginnastica ossa 09:00–09:30 Ben. collo spalle 09:30–10:00 Beness. Schiena 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00 Nicola Hatha flow 13:00–14:15 Barbara Kung Fu Viet. J 17:00–18:00 Barbara Thai Chi 18:00–19:00 Carmen Jazz Cardio Scul. 19:00–20:00	Nicola Hatha flow 09:00–10:00 Perfect posture 10:00–10:45 Functional fit 10.45–11:30 Mat work 11:30–12:30 Laura Yoga Hatha 18:30–20:00	Irene G.arti inferiori 09:00–09:30 Integr. globale 09:30–10:00 Ginnastica ossa 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00 Annalisa dal 22 settembre Barrè workout 13:00–14:00 Annalisa Barrè workout T 15:00–16:00 Annalisa D.za Moderna J 16:15–18:40 Cinzia Pilates 18:45–20:15	Irene Ginnastica ossa 09:00–09:30 Beness. schiena 09:30–10:00 Ben. collo spalle 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00 Laura Yoga Prana 11:15–12:00 Hatha Flow 12:00–12:45 Barbara Kung Fu Viet. J 16:15–18:00 Barbara Thai Chi 18:00–19:00 Alessandro Aerodance 19:00–19:45 T.B.W. 19:45–20:30	Monica Tabata 08:00–08:30 Tone & Core 08:30–09:15 Stretching 09:15–09:30 Tabata Power 09:30–10:15 Tone & Core 10:15–10:45 Stretching 10:45–11:00 Cinzia Pilates 13:00–14:15		
ACQUAFITNESS							
PISCINA	Jessica Acqua Postural 12:00–13:00	Monica Acqua Circuit 11:30–12:15 Jessica Acqua Special 19:30–20:15	Jessica Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Circuit 13:00–13:45 Acqua Circuit 19:30–20:15	Monica Acqua Tone 11:30–12:15 Jessica Acqua Postural 10:30–11:30 Acqua Circuit 12:15–13:00	Jessica Acqua Special 19:30–20:15		

SALA FITNESS

Periodo: dal 01 SETTEMBRE 2025 al 30 GIUGNO 2026 e dal 01 al 30 SETTEMBRE 2026

Nei giorni festivi orario della domenica, nel periodo natalizio e pasquale, orari indicati in apposita brochure e luglio e agosto sarà in vigore l'orario estivo

07:00 - 22:00	06:30 - 22:00	07:00 - 22:00	06:30 - 22:00	07:00 - 22:00	09:00 - 21:00	09:00 - 21:00
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

PROGRAMMA ATTIVITA' 2025 - 2026

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

PISCINA COPERTA

Periodo dal 14 settembre 2025 al 31 Maggio 2026 - Chiusure: 26 e 31 dicembre (Natale) 5 aprile (Pasqua)

Nei giorni festivi infrasettimanali, orari come il sabato (08 dicembre, 06 gennaio, 06 aprile e 01 maggio)

(*) nei giorni di sabato in cui sono previsti gli allenamenti di Nuoto Artistico (28 nov. 13 dic. 14-28 mar. 11-18 apr. 09 mag.) orario 09/14 16/20

(*) chiusure anticipate per saggi e gare nei giorni di sabato: 20 dic. chiusura ore 14:00 – 16 mag. chiusura ore 15:00 - 23 mag. chiusura ore 19:00

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

07:30 – 14:30 16:00 – 21:00	10:00 – 14:30 16:00 – 21:00	09:00 – 21:00	07:30 – 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 31 luglio

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 1° 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

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: inizio Sabato 06 settembre – **BURRACO OPEN:** inizio Mercoledì 17 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 4/10 anni)

Periodo dal 05 settembre 2025 (sera) al 31 maggio 2026 escluse vacanze di Natale (24 dicembre/04 gennaio) e di Pasqua (02 al 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
Giugno e luglio 2026				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 08 giugno al 31 luglio e dal 24 agosto al 04 settembre 2026 – 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