



A.S.D. Sporting Club Milano 2

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

[info@sportingclubmilano2.it](mailto:info@sportingclubmilano2.it) - [www.sportingclubmilano2.it](http://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	<b>Francesca</b> TRX 08:00–09:00 Full Body 09:00–10:00  <b>Lucia</b> Body Tone 10:00–11:00 Gym 4 all 11:00–12:00  <b>Edy</b> 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	<b>Monica</b> M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15  <b>Leonardo</b> Atleti in Pista J 16:15-18:40  <b>Alessandro</b> Zumba 18:45–19:30 Pump 19:30–20:15  <b>Pallavolo Mista</b> Allenamento 20:30-22:30	<b>Rachele</b> Full body 08:00–09:15 Body Fit & Gym 09:15–10:30 Zumba Aerob. 10:30–11:15 Pilates 11:15–12:00  <b>Franco</b> Spincircuit 13:00–14:00  <b>Davide e Lorenzo</b> Calcetto J 16:15–18:40  <b>Daniele</b> Kick Boxe 18:45–19:45	<b>Monica</b> M.A.W. 09:00–09:45 Power Fit 09:45–10:30 Attitude Pilates 10:30–11:15  <b>Edy</b> Wellness 17:30-18:15 Stret Add Glutei 18:15–19:00 C.R.S. 19:00–20:00  <b>Pallavolo Mista</b> Allenamento 20:30-22:30	<b>Lucia</b> Body Tone 09:30–10:30 Gym 4 all 10:30–11:30  <b>Bruno</b> Boxe 13:45–14:45  <b>Paolo</b> Tone 18:30–19:15 Fit & Step dance 19:15–20:00	<b>Nicola</b> Functional fit 10:30–11:30 Yogilates 11:30–12:30  <b>Irina</b> Pilates 08:30–09:30 Intro calisthenics 09:30–10:30 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: <b>calcetto –pallavolo–pallacanestro</b>						<b>Calendario Corsi Palestra 2025-2026 (1° periodo):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inizio 08 settembre 2025 – termine 31 gennaio 2026</li><li>• <b>Acqua Fitness</b> inizio 15 settembre 2025</li><li>• Sospensione: dal 24 dicembre 2025 al 06 gennaio 2026 compresi. Durante tale sospensione, sarà proposto un programma corsi ridotto.</li><li>• <b>Corsi Junior</b> Inizio 22 settembre 2025 calendario e info nella brochure specifica.</li></ul>	
							<b>Corsi con prenotazione:</b> <b>Pancafit</b> (dalle ore 09.00 del giorno precedente)  <b>Corsi con iscrizione e pagamento:</b> Corsi Junior  <b>I corsi con scarsa partecipazione potranno essere annullati.</b>  <b>IN OCCASIONE DI EVENTI STRAORDINARI O DI ALCUNE FESTIVITA', LE ATTIVITA' POTRANNO ESSERE SOSPESSE. PER OGNI ATTIVITA' VALE IL REGOLAMENTO GENERALE. CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO PER CORSI E SALA FITNESS</b>	
POLIVALENTE	<b>Irene</b> Ginnastica ossa 09:00–09:30 Ben. collo spalle 09:30–10:00 Beness. Schiena 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00  <b>Nicola</b> Hatha flow 13:00–14:15 <b>Barbara</b> Kung Fu Viet. J 16:15–18:00 <b>Barbara</b> Thai Chi 18:00–19:00 <b>Carmen</b> Jazz Cardio Scul. 19:00–20:00	<b>Nicola</b> Hatha flow 09:00–10:00 Perfect posture 10:00–10:45 Functional fit 10:45–11:30 Mat work 11:30–12:30  <b>Laura</b> Yoga Hatha 18:30–20:00	<b>Irene</b> G.arti inferiori 09:00–09:30 Integr. globale 09:30–10:00 Ginnastica ossa 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00  <b>Annalisa</b> Barrè workout 13:00–14:00  <b>Annalisa</b> D.za Moderna J 16:15–18:40 <b>Cinzia</b> Pilates 18:45–20:15	<b>Irene</b> Ginnastica ossa 09:00–09:30 Beness. schiena 09:30–10:00 Ben. collo spalle 10:00–10:30 Pancafit 10:30–11:00  <b>Laura</b> Yoga Prana 11:15–12:00 Hatha Flow 12:00-12:45 <b>Barbara</b> Kung Fu Viet. J 16:15–18:00 <b>Barbara</b> Thai Chi 18:00–19:00 <b>Alessandro</b> Aerodance 19:00–19:45 T.B.W. 19:45–20:30	<b>Monica</b> 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  <b>Cinzia</b> Pilates 13:00-14:15			
ACQUAFITNESS								
PISCINA	<b>Jessica</b> Acqua Postural 12:00–13:00	<b>Monica</b> Acqua Circuit 11:30–12:15 <b>Jessica</b> Acqua Special 19:30–20:15	<b>Jessica</b> Acqua Postural 12:00–13:00 Acqua Circuit 19:30–20:15	<b>Monica</b> Acqua Tone 11:30–12:15 <b>Jessica</b> Acqua Postural 10:30–11:30	<b>Jessica</b> Acqua Special 19:30–20:15	<b>Nicola e Carmen*</b> AcquaGym 14:30–15:15 o 16:00 – 16:45 *	<b>* il calendario vi verrà comunicato mese per mese</b>	

### 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](mailto:info@sportingclubmilano2.it) - [www.sportingclubmilano2.it](http://www.sportingclubmilano2.it)

## PROGRAMMA ATTIVITA' 2025 - 2026

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

### PISCINA COPERTA

Periodo dal 15 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	09:00 – 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 10 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**