



2021-2022



Sala fitness

300 METRI QUADRI DEDICATI AL FITNESS, SUDDIVISI IN 4 AREE:

1. **AREA CARDIO** Tapis-roulant, rotex, vogatori, wave, step, top xt e cyclette
2. **AREA ISOTONICA** Macchine per tutti i gruppi muscolari
3. **AREA PESI** Diverse tipologie di panche e bilancieri, manubri e cavi
4. **AREA CORPO LIBERO** Spazio riservato per addominali, stretching e allenamenti a corpo libero con cavigliere, corde, elastici, trx e molto altro.

ATTIVITA'

Lo staff della sala fitness è formato da istruttori diplomati ISEF e/o laureati in SCIENZE MOTORIE e/o in possesso di attestati di formazione riconosciuti.

Un istruttore qualificato presente in tutti gli orari di apertura è a vostra disposizione e sarà il vostro punto di riferimento.

I suoi compiti sono:

ACCOGLIENZA ED ASSISTENZA - CONTROLLO E SICUREZZA - INSEGNAMENTO E MOTIVAZIONE - MASSIMA CURA DELLE ATTREZZATURE - PROMOZIONE DELLE INIZIATIVE DEL CLUB.

L'istruttore vi accoglie e vi fa sentire a vostro agio indicandovi il giusto percorso per il raggiungimento dei vostri obiettivi

PREPARA LE VOSTRE SCHEDE DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATE – VI CORREGGE NELLO SVOLGIMENTO DEGLI ESERCIZI – TIENE SOTTO CONTROLLO I VOSTRI RISULTATI.

Lo staff propone programmi diversificati:

- **Dimagrimento** – Allenamento con i pesi associato all'attività cardio che integrato alla vostra dieta favorisce il raggiungimento di una forma fisica ottimale.
- **Tonificazione** - Allenamento con i pesi per vivacizzare la forma ed esaltare la funzionalità dei muscoli sollecitandoli periodicamente con un'attività fisica contro resistenza.
- **Ipertrofia** – Allenamento di sovraccarico della muscolatura per aumentarne il volume.
- **Recupero funzionale** – Allenamento di ripristino del tono e della forza muscolare in situazioni post traumatiche.
- **Cardiofitness** – Allenamento per migliorare il sistema cardiorespiratorio, che rappresentano il vero motore del nostro corpo.

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 – P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano – REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575



Gli istruttori dispongono di un **software** che permette di:

- **VALUTARE LA CONDIZIONE FISICA**
 - . Con l'aiuto dell'istruttore compilate una scheda valutativa nella quale vanno indicati le vostre esigenze, eventuali problemi di salute e i vostri obiettivi.
- **PROGRAMMARE UN PIANO DI ALLENAMENTO**
 - . L'istruttore vi proporrà un primo allenamento per valutare quali attrezzi o esercizi possono essere più funzionali per voi e cosa evitare.
 - . In base all'anamnesi, ai vostri obiettivi, a quanti allenamenti a settimana potrete fare e a quanto tempo avete a disposizione, l'istruttore vi preparerà una prima scheda spiegandovela e mostrandovela nel dettaglio in modo che possiate svolgere gli esercizi nel modo corretto per un periodo prestabilito.
 - . Successivamente, l'istruttore vi proporrà una nuova scheda di allenamento. (Variare gli esercizi è fondamentale per modificare e intensificare periodicamente il vostro allenamento in vista dell'obiettivo; questo serve anche a fare in modo che l'allenamento non diventi noioso e sia sempre motivante).
 - . Quando lo ritenete necessario potete monitorare con l'istruttore i risultati ottenuti e chiedergli di modificare il vostro allenamento se qualcosa non vi piace, non funziona, o se volete raggiungere obiettivi diversi.

REGOLAMENTO

ALLA SALA FITNESS SI PUÒ ACCEDERE SOLO NEGLI ORARI DI APERTURA DELLA STESSA, **MUNITI DI GRENN PASS E MASCHERINA.**

TUTTI DEVONO ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICATO MEDICO VALIDO PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA.

L'ACCESSO È CONSENTITO:

- AI SOCI E LORO OSPITI, MAGGIORI DI ANNI 14; (I SOCI NON AUTOSUFFICIENTI DEVONO ESSERE ACCOMPAGNATI ED ASSISTITI DA UN SOCIO MAGGIORENNE)
- AI SOCI DI 13 ANNI CON DIVIETO DI ACCESSO ALLA ZONA PESI;
- AI SOCI DI 12 ANNI COMPIUTI, ACCOMPAGNATI DA UN GENITORE SOCIO CHE DOVRÀ ASSISTERE PERSONALMENTE L'INTERESSATO IN TUTTI GLI ESERCIZI;

E' OBBLIGATORIO:

- INDOSSARE ABBIGLIAMENTO APPROPRIATO (MAGLIETTA/CANOTTIERA, PANTALONI/PANTALONCINI), CALZARE SCARPE ADATTE NON UTILIZZATE ALL'ESTERNO.
- PRENOTARE L'UTILIZZO DELLE MACCHINE CARDIO SOLO STANDO IN ATTESA ALL'INTERNO DELLA SALA; LA PRENOTAZIONE DEVE AVVENIRE TRAMITE GLI STRUMENTI MESSI A DISPOSIZIONE (PROSPETTO CARTACEO O TABLET).
- USARE UN TELO SPUGNA PERSONALE SUFFICIENTEMENTE GRANDE DA EVITARE IL CONTATTO DIRETTO DEL PROPRIO CORPO CON ATTREZZATURE, MATERASSINI E PAVIMENTO (NO CARTA).
- PULIRE CON IL DETERGENTE IN DOTAZIONE E ASCIUGARE LE PARTI DEGLI ATTREZZI EVENTUALMENTE BAGNATE DAL PROPRIO SUDORE.
- RIPORRE AL PROPRIO POSTO GLI ATTREZZI DOPO L'UTILIZZO.

NON È CONSENTITO:

- MANGIARE E UTILIZZARE CONTENITORI IN VETRO PER LE BEVANDE.
- EFFETTUARE O RICEVERE CHIAMATE TELEFONICHE
- L'USO DI APPARECCHIATURE MUSICALI O SONORE DI QUALSIASI TIPO SENZA L'AUSILIO DI AURICOLARI.
- PORTARE ALL'INTERNO DELLA PALESTRA BORSE, INDUMENTI E ALTRI EFFETTI PERSONALI

CALENDARIO

DAL 1° OTTOBRE 2021 AL 30 SETTEMBRE 2022

	OTTOBRE					NOVEMBRE					DICEMBRE					GENNAIO								
L			4	11	18	25	1	8	15	22	29			6	13	20	27	3	10	17	24	31	L	
M			5	12	19	26	2	9	16	23	30			7	14	21	28	4	11	18	25		M	
M			6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		M		
G			7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		G		
V	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	V		
S	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	S		
D	3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	D		
	FEBBRAIO					MARZO					APRILE					MAGGIO								
L			7	14	21	28			7	14	21	28			4	11	18	25	2	9	16	23	30	L
M	1	8	15	22			1	8	15	22	29			5	12	19	26	3	10	17	24	31	M	
M	2	9	16	23			2	9	16	23	30			6	13	20	27	4	11	18	25		M	
G	3	10	17	24			3	10	17	24	31			7	14	21	28	5	12	19	26		G	
V	4	11	18	25			4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27		V		
S	5	12	19	26			5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		S		
D	6	13	20	27			6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	D		
	GIUGNO					LUGLIO					AGOSTO					SETTEMBRE								
L			6	13	20	27			4	11	18	25	1	8	15	22	29			5	12	19	26	L
M			7	14	21	28			5	12	19	26	2	9	16	23	30			6	13	20	27	M
M	1	8	15	22	29				6	13	20	27	3	10	17	24	31			7	14	21	28	M
G	2	9	16	23	30				7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29	G	
V	3	10	17	24			1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30	V		
S	4	11	18	25			2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24		S		
D	5	12	19	26			3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		D		

	Lunedì	09,00/22,00
	Martedì	07,00/22,00
	Mercoledì	07,00/22,00
	Giovedì	09,00/22,00
	Venerdì	07,00/22,00
		09,00/20,00
		10,00/20,00
		10,00/18,00
		16,00/20,00
		09,00/14,00 e 17,00/21,00
		09,00/13,00 e 17,00/20,00
	CHIUSURA CLUB	
	Lunedì	09,00/14,30 e 17,00/21,30
	Martedì	07,00/21,30
	Mercoledì	07,00/14,30 e 17,00/21,30
	Giovedì	09,00/21,30
	Venerdì	07,00/14,30 e 17,00/21,30



RECUPERA UNA PERFETTA FORMA FISICA

CON L'AIUTO DEI NOSTRI PERSONAL TRAINER:
ISTRUTTORI QUALIFICATI A FORNIRE PROGRAMMI FITNESS PERSONALIZZATI.

Se sei alle prime armi o sei un atleta provetto o semplicemente hai bisogno di motivazione, il personal trainer esaminerà le tue condizioni fisiche e le tue potenzialità per proporti un percorso solo tuo e seguirti passo dopo passo fino al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

REGOLAMENTO

OCCORRE IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA VALIDO PER TUTTA LA DURATA DELLE LEZIONI.

- POSSONO USUFRUIRE DEL SERVIZIO DI PERSONAL TRAINER I SOCI DAI 10 ANNI
- I CICLI DI PERSONAL TRAINER DEVONO ESSERE CONCORDATI CON L'ISTRUTTORE
- VANNO CONFERMATI PRESSO LA RECEPTION CON IL PAGAMENTO DELL'INTERA QUOTA (ANCHE IN CASO DI COPPIA)
- GLI APPUNTAMENTI POSSONO ESSERE DISDETTI ENTRO IL GIORNO PRECEDENTE LA LEZIONE DIRETTAMENTE ALL'ISTRUTTORE. PUOI INIZIARE LE LEZIONI DI PERSONAL TRAINER SOLO DOPO IL PAGAMENTO PRESSO LA RECEPTION E DOPO AVER RICEVUTO UN TAGLIANDO CHE DOVRAI CONSEGNARE AL TUO ISTRUTTORE FIN DALLA PRIMA LEZIONE.
- LE LEZIONI DEVONO ESSERE ULTIMATE ENTRO LA SCADENZA INDICATA – OLTRE TALE DATA NON SONO RECUPERABILI

SCEGLI IL TUO PERSONAL TRAINER NELL'ELENCO IN QUARTA PAGINA

NOVITÀ

dai **12** ai **20 ANNI**

ALLENATI DIVERTENDOTI

IN COMPAGNIA DEI TUOI AMICI

con **HESHAM** e **MIDO**

segui le **PROMOZIONI** su volantino dedicato

SCEGLI IL TUO PERSONAL TRAINER:



CAMERA EDY

cameraedy@hotmail.com

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 360,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 200,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 135,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 50,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



COLNAGHI GIONATA

gionata.colnaghi@gmail.com

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 360,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 200,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 135,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 50,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



COMASCHI RICCARDO

riccardo.comaschi94@gmail.com

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 360,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 200,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 135,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 50,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



DE SIO MARCO

3402574414

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 360,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 200,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 135,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 50,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



HOSNY AHMED

3519589020

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 290,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 180,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 120,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 45,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



MARCELLI RAFFAELLA

raffaella.marcelli@libero.it

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 290,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 160,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 105,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 40,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



NASAR HESHAM

3292010501

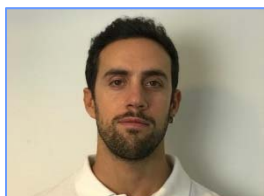
10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 290,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 160,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 105,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 40,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



ODDO PASQUALE

3299584016

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 290,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 160,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 105,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 40,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>



TOMASELLO GIANLUCA

gianluca.tomasello89@gmail.com

10 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 360,00	<u>SCADENZA IN 12 SETTIMANE</u>
5 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 200,00	<u>SCADENZA IN 6 SETTIMANE</u>
3 LEZIONI DI 60' CAD.	INDIVIDUALI	€ 135,00	<u>SCADENZA IN 4 SETTIMANE</u>
1 LEZIONE DI 60' CAD.	INDIVIDUALE	€ 50,00	<u>SCADENZA IN 2 SETTIMANE</u>