



**2022-2023**



## 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.

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.

**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 2022 AL 30 SETTEMBRE 2023**

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

## PROMOZIONE dai 12 ai 20 anni

ALLENATI DIVERTENDOTI IN COMPAGNIA DEI TUOI AMICI con Hesham e Mido



### IN COPPIA

- 5 LEZIONI di 60' - € 200,00 (€ 100,00 cad.) - SCADENZA IN 3 SETTIMANE
- 10 LEZIONI di 60' - € 340,00 (€ 170,00 cad.) - SCADENZA IN 6 SETTIMANE



### IN QUATTRO

- 5 LEZIONI di 60' - € 380,00 (€ 95,00 cad.) - SCADENZA IN 3 SETTIMANE
- 10 LEZIONI di 60' - € 640,00 (€ 160,00 cad.) - SCADENZA IN 6 SETTIMANE

## SCEGLI IL TUO PERSONAL TRAINER:



### CAMERA EDY

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[cameraedy@hotmail.com](mailto:cameraedy@hotmail.com)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE

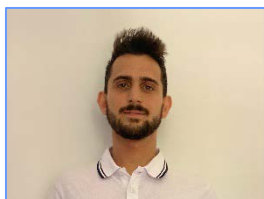


### COLNAGHI GIONATA

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[gionata.colnaghi@gmail.com](mailto:gionata.colnaghi@gmail.com)

€ 400,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 240,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 150,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 60,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE



### COMASCHI RICCARDO

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[riccardo.comaschi94@gmail.com](mailto:riccardo.comaschi94@gmail.com)

€ 290,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 160,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 105,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 40,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE



### DE SIO MARCO

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[3402574414](tel:3402574414)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE



### HOSNY AHMED (Mido)

10+2 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5+1 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[3519589020](tel:3519589020)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE



### MARCELLI RAFFAELLA

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[raffaella.marcelli@libero.it](mailto:raffaella.marcelli@libero.it)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE

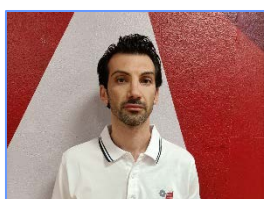


### NASAR HESHAM

10+2 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5+1 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[3292010501](tel:3292010501)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE

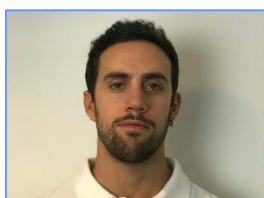


### ODDO PASQUALE

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[3299584016](tel:3299584016)

€ 290,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 160,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 105,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 40,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE



### TOMASELLO GIANLUCA

10 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
5 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
3 LEZIONI	DI 60' CAD.	INDIVIDUALI
1 LEZIONE	DI 60' CAD.	INDIVIDUALE

[gianluca.tomasello89@gmail.com](mailto:gianluca.tomasello89@gmail.com)

€ 360,00	SCADENZA IN 12 SETTIMANE
€ 200,00	SCADENZA IN 6 SETTIMANE
€ 135,00	SCADENZA IN 4 SETTIMANE
€ 50,00	SCADENZA IN 2 SETTIMANE