

CORSI STAGIONE 2018/19

CENTRO SPORTIVO CAMBINI FOSSATI

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019							
TENNIS	TENNIS ADULTI	COLLETTIVO - Quadrimestrale 55 min	Lun-Mar-Mer	19.00	20.00	21.00	€ 294,00
			Gio-Ven	22.00			
			Sab	9.00	10.00	11.00	
		COLLETTIVO - Annuale 55 min	Lun-Mar-Mer	19.00	20.00	21.00	€ 566,00
			Gio-Ven	22.00			
			Sab	9.00	10.00	11.00	
TENNIS RAGAZZI	COLLETTIVO - Quadrimestrale 55 min	Lun-Mar-Mer	15.00	16.00	17.00	€ 267,00	
		Gio-Ven	18.00				
		Sab	9.00	10.00	11.00		
	COLLETTIVO - Annuale 55 min	Lun-Mar-Mer	15.00	16.00	17.00	€ 518,00	
		Gio-Ven	18.00				
		Sab	9.00	10.00	11.00		
LEZIONI PRIVATE ADULTI E RAGAZZI	LEZIONI INDIVIDUALI 55 min - 5 lez	Giorni e orari da concordare				€ 224,00	
	LEZIONI INDIVIDUALI 55 min - 10 lez	Giorni e orari da concordare				€ 384,00	
	LEZIONI INDIVIDUALI per 2 persone 55 min - 5 lez	Giorni e orari da concordare				€ 165,00	
	LEZIONI INDIVIDUALI per 2 persone 55 min - 10 lez	Giorni e orari da concordare				€ 267,00	
	LEZIONE INDIVIDUALE VOLANTE singola 55 min	Giorni e orari da concordare				€ 49,00	
	LEZIONE INDIVIDUALE VOLANTE coppia 55 min	Giorni e orari da concordare				€ 64,00	

Le lezioni individuali e volanti possono essere prenotate solo attraverso la segreteria del centro e non sul sito

TENNIS INVASION!

Organizziamo corsi collettivi e lezioni individuali per adulti, ragazzi e bambini a partire dai 4 anni per permettere a tutti gli appassionati di avvicinarsi al mondo del tennis o di migliorare il proprio livello di gioco.

La nostra scuola è seguita da insegnanti della Vavassori Tennis Academy

ABBONAMENTI TENNIS STAGIONE 2018/19 IL TUO CAMPO SEMPRE CON TE!

CAMBINI FOSSATI
via Cambini,4

WASHINGTON
via Caboto,6

LIDO
P.le Lotto,15

SAINI
via Corelli,136

Affitto campi da tennis nell'impianto scelto e nella fascia oraria concordata al momento dell'acquisto.

ACQUISTO PRESSO LA SEGRETERIA DEL CENTRO TENNIS

FITNESS/PALESTRA ANNUALE	GINNASTICA GENERALE 60'	Lun-Gio	17.00			€ 289,00
	KRAV MAGA 90'	Lun	19.00			€ 453,00

FITNESS/PALESTRA QUADRIMESTRALE	STRETCHING 50'	Lun-Gio	18.00			€ 178,00
	TRAINING ADULTI 120'	Mar-Gio	20.00			€ 212,00
	KRAV MAGA 90'	Lun	19.00			€ 215,00

ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Lun-Gio	10.00	11.00		€ 235,00
---------	-----------------------------------	---------	-------	-------	--	----------

salvo errori ed omissioni

ATTIVITA' FITNESS

Ginnastica generale

Un'attività di ginnastica a corpo libero che utilizza ritmi graduali e progressivi, nel rispetto delle esigenze e delle condizioni di ogni partecipante. Con uno sviluppo delle capacità motorie principali e mantenimento della funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico, lavorando sulla mobilità, sull'elasticità, sul tono e la coordinazione.

Krav Maga

Sistema di autodifesa che aiuta a gestire e affrontare situazioni di pericolo. Migliora la consapevolezza del proprio corpo, la prontezza dei riflessi, la sicurezza in sé stessi e la capacità di gestione dello stress questo perché rafforza la capacità di autocontrollo. Scopri la tua vera forza!

Stretching

Allenare l'elasticità dei muscoli è importante almeno quanto il loro rafforzamento: una buona mobilità articolare, influenzata in gran parte dalla flessibilità muscolare, si traduce in posture più corrette, e queste sono la base per poter effettuare un qualsiasi gesto atletico correttamente e con la massima efficacia. Scopri il corso di Stretching il lunedì e giovedì alle 18.00!

TRAINING ADULTI 120 min

Allenamento a circuito che comprende diverse stazioni di esercizi che prevedono una serie di ripetizioni eseguite ad alta velocità ed intensità. Vieni a provarlo il martedì e giovedì alle ore 20.00

"Inaugurato nel 1965, il Cambini Fossati è da sempre un luogo significativo nella vita sportiva di Milano. L'impianto è costituito da 2 palestre di circa 800 m2 ciascuna così strutturate: una palestra polivalente riservata agli sport di squadra (basket, calcio a 5 ,pallavolo) alle attività a corpo libero di ginnastica generale e fitness terrestre; una palestra riservata esclusivamente alla ginnastica artistica, alla ginnastica ritmica e alle diverse discipline a corpo libero"



CENTRO SPORTIVO
CAMBINI FOSSATI

Via Cambini, 4
20132 - Milano - MI
Tel 02.2820544

Info in tempo reale su Milanospo?rt?
Facile.
Seguici su Twitter o su Fb.
Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito milanospo.rtit

 @infoMilanosport
 comune.milanospo.rtit

speedo
House
@PISCINA COZZI

DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 14.30 E DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 19.30	SABATO DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 15.00 DOMENICA CHIUSO
---	--

PRODOTTI SPEEDO IN VENDITA ANCHE PRESSO TUTTE LE PISCINE MILANOSPORT.



ORARIO SEGRETERIA
PER ISCRIZIONI
DAL LUN AL VEN
DALLE 10.00 ALLE 19.00



SEGUICI SU milanosport.it   



MILANOSPORT
OVUNQUE C'È SPORT