

# CORSI STAGIONE 2018/19

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE	NUOTO	NUOTO FAMILY 30'	Mer	16.45				€ 215,00
			Sab	10.15				€ 215,00
		NUOTO BABY 45'	Lun	16.45	17.00	17.30	17.45	€ 298,00
			Mar	17.00	17.45			€ 298,00
			Mer	17.00	17.15	18.00		€ 298,00
			Gio	16.45	17.00	17.45		€ 298,00
	Ven		16.45	17.00	17.45		€ 298,00	
	Sab	10.00	10.15	10.45	11.00	€ 298,00		
	NUOTO 45'	Lun	16.45	17.00	17.30	17.45	18.15	€ 256,00
		Mar	16.45	17.00	17.45	18.30		€ 256,00
		Mer	17.00	17.45	18.00	18.30		€ 256,00
		Gio	17.00	17.30	17.45	18.30		€ 256,00
Ven		17.00	17.45	18.30		€ 256,00		
Sab	9.30	10.15	11.00	11.30	11.45	€ 256,00		
NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	18.15					€ 277,00	
	Gio	18.15					€ 277,00	
NUOTO PREAGONOSTICO 60'	Mar	17.30					€ 277,00	
	Ven	17.30					€ 277,00	
SINCRO	NUOTO SINCRONIZZATO 60'	Mer	17.45				€ 256,00	
PALLANUOTO	ACQUAGOL 60'	Mer	17.00				€ 251,00	
PALLANUOTO 60'	Mer	16.00				€ 304,00		
	Ven	16.00				€ 304,00		

RAGAZZI QUADRIMESTRALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun-Gio	18.15	€ 256,00
		NUOTO PREAGONOSTICO 60'	Mar-Ven	17.30	€ 267,00
		PALLANUOTO 60'	Mer-Ven	16.00	€ 267,00

salvo errori ed omissioni

CENTRO SPORTIVO ISEO

ADULTI ANNUALE	FITNESS ACQUATICO	ACQUAFITNESS 45'	Lun	10.00	10.45	18.30	€ 277,00
			Mar	9.00	13.00	14.45	€ 277,00
			Mer	19.30			€ 277,00
			Gio	10.00	20.00		€ 277,00
			Ven	13.00			€ 277,00
			Sab	11.30			€ 277,00
	NUOTO	NUOTO 45'	Lun	19.15	20.00		€ 309,00
			Mar	9.45	19.15		€ 309,00
			Mer	19.15	20.00		€ 309,00
			Gio	9.15			€ 309,00
PALESTRA	GINNASTICA POSTURALE 50'	Mar	18.30			€ 309,00	
	YOGA 75'	Mer	19.50			€ 233,00	
		Mer	18.30			€ 261,00	

ADULTI QUADRIMESTRALE	ACQUA	ACQUAFITNESS 45'	Lun-Gio	10.00	19.15	€ 256,00
		NUOTO 45'	Lun-Gio	19.15		€ 277,00
		NUOTO MASTER 90'	Lun-Gio	20.00		€ 345,00
	PALESTRA	GAG 50'	Mar-Ven	19.20		€ 178,00
		TOTAL BODY 50'	Mar-Ven	18.30		€ 178,00
		ZUMBA SPORT 50'	Mar-Ven	20.15		€ 232,00

ANNUALE	E	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Mar-Ven	10.00	11.00	€ 235,00
---------	---	-----------------------------------	---------	-------	-------	----------

ACQUAFITNESS OPEN	Lun	10.45	18.30		
	Mar	13.00	14.45		
	Mer	19.30			
	Gio	10.00	20.00		
	Ven	13.00			
	Sab	11.30			€ 274,00

salvo errori ed omissioni

Attività natatoria individuale o di coppia,  
format da 5 e 10 lezioni, acquistabili anche  
con formula **Plus** per continuare a nuotare  
dopo la lezione!

Giorno e orari da concordare con la  
segreteria impianto.  
Info e tariffe presso la reception

## FITNESS IN PALESTRA IN ISEO

Riscopri il benessere e la forma con i nostri corsi  
*GAG -gambe, addominali e glutei-  
TOTAL BODY*  
*GINNASTICA POSTURALE ..... e tanto altro*  
*Il mondo del fitness ti aspetta! Vieni a provare i nostri corsi*  
INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU [WWW.MILANOSPORT.IT](http://WWW.MILANOSPORT.IT)



## YOGA

IL MERCOLEDÌ ALLE 18.30

Lo **yoga** è una pratica millenaria che fa bene a **corpo, postura, respiro e spiritualità**. Scopri  
il nostro corso di yoga, prova i suoi benefici, riscopri l'armonia dei sensi e entra nel mondo  
della meditazione.  
Ti aspettiamo

INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU [WWW.MILANOSPORT.IT](http://WWW.MILANOSPORT.IT)

*Happy*  
**BIRTHDAY**

[www.milanosport.it/Compleanni](http://www.milanosport.it/Compleanni)

*Festeggia con noi!*

In piscina:  
Cantù-Cozzi-Cardellino-Iseo-Mincio-Murat  
Spazi all'aperto al Saini  
Feste personalizzate in Lidoteca al Lido

Info in tempo reale su Milanospoort?

Facile.

Seguici su Twitter o su Fb.

Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito [milanosport.it](http://milanosport.it)



@infoMilanosport  
comune.milanosport



# CORSI

## CENTRO SPORTIVO ISEO

Piscina: via Iseo, 10  
Tel 02.64599540

Palazzetto: via Iseo, 6  
Tel 02.66207843



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



MILANOSPORT  
OVUNQUE C'È SPORT