

CORSI STAGIONE 2018/19

CENTRO SPORTIVO PROCIDA

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE	NUOTO	NUOTO FAMILY 30'	Lun	16.30						€ 215,00
			Mar	16.15						€ 215,00
			Gio	16.30						€ 215,00
			Sab	9.45	11.00	11.30				€ 215,00
			Dom	10.15	11.00					€ 215,00
		NUOTO BABY 45'	Lun	16.15	17.00					€ 298,00
			Mar	16.15	16.45	17.00	17.15	17.45		€ 298,00
			Mer	16.15	17.00					€ 298,00
			Gio	16.15	17.00	17.45				€ 298,00
			Ven	16.45	17.30					€ 298,00
	NUOTO 45'	Sab	9.00	9.45	10.15	10.30	11.15	14.30	15.15	€ 298,00
		Dom	9.30	10.15	11.30	15.45				€ 298,00
		Lun	16.15	16.45	17.00	17.45				€ 288,00
		Mar	15.30	16.00	16.15	16.45	17.00	17.30	17.45	€ 288,00
			18.00	18.15	18.30	18.45				€ 288,00
		Mer	16.15	16.45	17.00	17.45	18.30			€ 288,00
		Gio	16.15	16.45	17.00	17.45				€ 288,00
		Ven	15.15	16.00	16.15	16.45	17.30	18.00	18.15	€ 288,00
			18.45							€ 288,00
		Sab	9.00	9.15	9.45	10.00	10.30	10.45	11.15	€ 288,00
Dom	11.30	14.30	15.15					€ 288,00		
	9.30	10.45	11.30	12.15	15.00			€ 288,00		
NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	15.45						€ 298,00		
	Mar	15.00	18.30					€ 298,00		
	Mer	15.45						€ 298,00		
	Gio	15.45						€ 298,00		
	Ven	15.45	17.00					€ 298,00		
NUOTO PREAGONISTICO 60'	Lun	17.45						€ 298,00		
	Mer	17.30						€ 298,00		
	Gio	17.45						€ 298,00		
NUOTO PREAGONISTICO 90'	Lun	17.30						€ 345,00		
	Gio	17.30						€ 345,00		
NUOTO SINCRONIZZATO 60'	Lun	15.15	17.00	18.00				€ 293,00		
	Mer	15.15						€ 293,00		
NUOTO SINCRONIZZATO 90'	Sab	12.45						€ 345,00		
PALLANUOTO	ACQUAGOL 60'	Mar	17.00					€ 283,00		
		Ven	18.15					€ 283,00		
PALLANUOTO 60'	Lun	15.15						€ 304,00		
	Mar	15.15						€ 304,00		
	Gio	15.15						€ 304,00		
	Ven	15.15						€ 304,00		

RAGAZZI QUADRIMESTRALE	PALLANUOTO 60'	Mar-Ven	15.15	€ 277,00
------------------------	----------------	---------	-------	----------

salvo errori ed omissioni

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA 45'	Mar	16.00	<i>Il corso, dedicato alle future mamme è acquistabile a pacchetti. Chiedi tutte le informazioni in reception</i>			
	Ven	9.30				

ADULTI ANNUALE	FITNESS ACQUATICO	ACQUAFITNESS 45'	Lun	13.00						€ 304,00
			Mar	9.00	9.45	11.15	13.15	19.00		€ 304,00
			Mer	9.45	13.00	15.30	19.15	20.00		€ 304,00
			Ven	16.00						€ 304,00
			Sab	12.00						€ 304,00
	HYDROBIKE 45'	Lun	20.45						€ 366,00	
		Mer	10.30	20.45					€ 366,00	
		Gio	20.45						€ 366,00	
		Ven	19.00						€ 366,00	
NUOTO	NUOTO 45'	Mar	10.30	19.00	19.15	19.30	20.00	20.15	€ 335,00	
		Mer	7.30	18.30	19.15				€ 335,00	
		Ven	19.00	19.15	19.45				€ 335,00	
		Sab	12.00	12.15					€ 335,00	
PALESTRA	NUOTO MASTER 60'	Lun	20.45						€ 356,00	
		Mar	19.45						€ 356,00	
		Mer	9.30	19.15					€ 356,00	
		Ven	19.45						€ 356,00	
FITBOXING 50'	Mer	17.05	18.50	19.40				€ 199,00		
GAG 50'	Mer	17.55						€ 220,00		
	Sab	10.30						€ 220,00		

ADULTI QUADRIMESTRALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS 45'	Lun-Gio	9.30	10.15	11.00	15.30	18.30	19.15	20.00	€ 283,00
			ACQUAFITNESS 45' + HYDROBIKE 45'	Lun-Gio	13.00						
		NUOTO 45'	Mar-Ven	13.15	19.45						€ 314,00
			Lun-Gio	18.30	18.45	19.00	19.15	19.30	20.00	20.15	€ 319,00
				20.45	21.00						€ 319,00
	NUOTO MASTER 60'	Lun-Gio	19.45	21.00						€ 324,00	
		Mar-Ven	19.30							€ 324,00	
	NUOTO MASTER 60' under 25	Lun-Gio	18.30							€ 324,00	
	FITNESS/PALESTRA	FITNESS PILATES 50'	Lun	17.50	20.25						€ 199,00
Gio			17.50	20.25						€ 199,00	
Sab			11.20							€ 199,00	
FUNCTIONAL CARDIO CIRCUIT 50'		Mar-Ven	19.50							€ 199,00	
GAG 50'		Lun-Gio	19.35							€ 199,00	
		Mar-Ven	19.00							€ 199,00	
GINNASTICA POSTURALE 50'		Mar	17.15	18.05						€ 120,00	
	Ven	17.15	18.05						€ 120,00		
TONIFICAZIONE 50'	Lun-Gio	18.40							€ 199,00		
TRX SUSPENSION TRAINING 50'	Mer	20.35							€ 199,00		

ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Lun-Gio	8.30	9.30	10.30	€ 235,00
		Mar-Ven	9.30	10.30	11.30	€ 235,00

salvo errori ed omissioni

ACQUAFITNESS OPEN	Lun	15.30	20.00	€ 303,00
	Mar	9.00	9.45	
	Mer	13.00	15.30	
	Gio	15.30	20.00	
	Ven	16.00		

salvo errori ed omissioni

PERSONAL SWIM	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
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

Fitboxing

La fit boxe **simula la boxe**, è una attività cardiovascolare che fonde le arti marziali con l'attività aerobica che apporta molteplici benefici, si colpiscono dei sacchi a ritmo di musica con svariate combinazioni di calci pugni, ginocchiate e gomitate. **Una disciplina adrenalinica** e molto coinvolgente che permette di scaricare stress, nervosismi ed emozioni negative con estrema facilità.

IL MERCOLEDÌ ALLE 17.05 - 18.50 - 19.40

Info e iscrizioni presso tutte le reception e su milanospport.it

TRX suspension training

Il TRX Suspension Trainer è il migliore e più originale sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo per eseguire centinaia di esercizi. Le capacità condizionali aumentano in qualsiasi soggetto e possono poi essere sviluppate nella disciplina che si pratica.

Si riattiva il metabolismo e si bruciano prima i grassi!!

IL MERCOLEDÌ ALLE 20.35

Info e iscrizioni presso tutte le reception e su milanospport.it

Info in tempo reale su Milanospport?

Facile.

Seguici su Twitter o su Fb.

Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito milanospport.it



@infoMilanosport



comune.milanosport

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 MILANOSPSPORT.



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



CORSI

CENTRO SPORTIVO

PROCIDA

Via Giovanni da Procida, 20

20149 - Milano - MI

Tel 02.33104970



SEGUICI SU milanosport.it



MILANOSPSPORT
OVUNQUE C'È SPORT