

# CORSI STAGIONE 2018/19

| CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019 |                       |                  |       |       |       |       |       |       |       |          |          |          |
|--|-----------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|----------|----------|
| RAGAZZI ANNUALE                              | DISCIPLINE ACQUATICHE | NUOTO FAMILY 30' | Mer   | 16.00 |       |       |       |       |       | € 215,00 |          |          |
|  |                       |                  | Sab   | 9.15  | 12.00 |       |       |       |       |          | € 215,00 |          |
|  |                       | NUOTO BABY 45'   | Lun   | 16.30 | 17.15 |       |       |       |       |          | € 298,00 |          |
|  |                       |                  | Mar   | 16.30 | 17.15 |       |       |       |       |          | € 298,00 |          |
|  |                       |                  | Mer   | 16.15 | 16.30 |       |       |       |       |          | € 298,00 |          |
|  |                       |                  | Gio   | 16.30 |       |       |       |       |       |          | € 298,00 |          |
|  |                       |                  | Ven   | 16.30 | 17.15 |       |       |       |       |          | € 298,00 |          |
|  |                       |                  | Sab   | 9.30  | 9.45  | 10.15 | 10.30 | 11.00 | 11.15 | 11.45    |          | € 298,00 |
|  |                       | NUOTO 45'        | Lun   | 15.30 | 17.00 | 17.15 | 18.00 |       |       |          |          | € 256,00 |
|  |                       |                  | Mar   | 16.45 | 17.00 | 17.15 | 17.30 | 17.45 | 18.00 | 18.15    |          | € 256,00 |
|  |                       |                  |       | 18.45 |       |       |       |       |       |          |          | € 256,00 |
|  |                       |                  | Mer   | 16.45 | 17.00 | 17.15 | 17.30 | 17.45 | 18.00 | 18.15    |          | € 256,00 |
|  |                       |                  | Gio   | 15.30 | 17.15 | 18.00 |       |       |       |          |          | € 256,00 |
|  |                       |                  | Ven   | 16.45 | 17.00 | 17.15 | 17.30 | 17.45 | 18.00 | 18.15    |          | € 256,00 |
|  | 18.45                 |                  |       |       |       |       |       |       |       | € 256,00 |          |          |
| Sab  | 9.45                  |                  | 10.30 | 11.15 | 12.00 |       |       |       |       | € 256,00 |          |          |
| NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'                    | Mar                   | 16.30            | 17.30 |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
|  | Mer                   | 16.30            | 17.30 |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
|  | Gio                   | 16.45            |       |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
|  | Ven                   | 16.30            | 17.30 |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
| NUOTO PREAGONISTICO 60'                      | Lun                   | 17.00            |       |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
|  | Gio                   | 17.00            |       |       |       |       |       |       |       | € 277,00 |          |          |
| NUOTO SINCRONIZZATO 60'                      | Lun                   | 18.00            |       |       |       |       |       |       |       | € 256,00 |          |          |
|  | Gio                   | 18.00            |       |       |       |       |       |       |       | € 256,00 |          |          |
|  | Sab                   | 12.30            |       |       |       |       |       |       |       | € 256,00 |          |          |
| ACQUAGOL                                     | Lun                   | 18.00            |       |       |       |       |       |       |       | € 251,00 |          |          |
| PALLANUOTO 60'                               | Lun                   | 16.15            |       |       |       |       |       |       |       | € 304,00 |          |          |
|  | Gio                   | 16.15            |       |       |       |       |       |       |       | € 304,00 |          |          |

|                        |                           |         |       |  |  |  |  |  |  |          |
|------------------------|---------------------------|---------|-------|--|--|--|--|--|--|----------|
| RAGAZZI QUADRIMESTRALE | NUOTO PERFEZIONAMENTO 60' | Lun-Gio | 17.45 |  |  |  |  |  |  | € 256,00 |
|                        | NUOTO PREAGONISTICO 60'   | Lun-Gio | 18.00 |  |  |  |  |  |  | € 267,00 |
|                        | NUOTO SINCRONIZZATO 60'   | Mar-Ven | 18.00 |  |  |  |  |  |  | € 246,00 |
|                        | PALLANUOTO 60'            | Lun-Gio | 16.15 |  |  |  |  |  |  | € 267,00 |

salvo errori ed omissioni

|               |   |  |
|---------------|---|--|
| PERSONAL SWIM | <p>Attività natatoria individuale o di coppia, format da 5 e 10 lezioni, acquistabili anche con formula <b>Plus</b> per continuare a nuotare dopo la lezione!</p> | <p>Giorno e orari da concordare con la segreteria impianto.<br/>Info e tariffe presso la reception</p> |
|---------------|---|--|

PISCINA SANT'ABBONDIO

|                                |     |       |  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--------------------------------|-----|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA 45' | Sab | 12.45 |  |  |  |  |  |  |  |  | <p><i>Il corso, dedicato alle future mamme, è acquistabile a pacchetti.<br/>Chiedi tutte le informazioni in reception</i></p> |
|--------------------------------|-----|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|

|                   |                           |                  |       |       |       |       |  |  |  |          |          |          |
|-------------------|---------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|----------|----------|----------|
| ADULTI ANNUALE    | FITNESS IN ACQUA          | ACQUAFITNESS 45' | Lun   | 13.00 | 14.45 | 19.45 |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  | Mar   | 19.00 | 19.45 |       |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  | Mer   | 11.45 | 18.45 | 19.30 |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  | Gio   | 13.00 | 19.45 |       |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  | Ven   | 19.00 |       |       |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  | Sab   | 9.00  |       |       |  |  |  |          | € 277,00 |          |
|                   |                           |                  |       |       |       |       |  |  |  |          |          | € 277,00 |
|                   | NUOTO                     | ACQUASOFT 45'    | Lun   | 15.30 |       |       |  |  |  |          | € 233,00 |          |
|                   |                           |                  | Gio   | 15.30 |       |       |  |  |  |          | € 233,00 |          |
|                   |                           | NUOTO 45'        | Lun   | 18.45 |       |       |  |  |  |          |          | € 309,00 |
|                   |                           |                  | Mar   | 19.00 |       |       |  |  |  |          |          | € 309,00 |
|                   |                           |                  | Mer   | 19.00 |       |       |  |  |  |          |          | € 309,00 |
|                   |                           |                  | Gio   | 18.45 |       |       |  |  |  |          |          | € 309,00 |
|                   |                           |                  | Ven   | 19.00 |       |       |  |  |  |          |          | € 309,00 |
| Sab               | 9.00                      |                  |       |       |       |       |  |  |  | € 309,00 |          |          |
| CORSI IN PALESTRA | NUOTO MASTER 60'          | Mer              | 18.30 |       |       |       |  |  |  | € 309,00 |          |          |
|                   | NUOTO MASTER 60' under 25 | Mar              | 18.30 |       |       |       |  |  |  | € 309,00 |          |          |
|                   |                           | Ven              | 18.30 |       |       |       |  |  |  | € 309,00 |          |          |
|                   | TOTAL BODY 50'            | Mer              | 18.50 |       |       |       |  |  |  | € 188,00 |          |          |
|                   | GAG 50'                   | Mer              | 19.40 |       |       |       |  |  |  | € 188,00 |          |          |

|                       |                     |                 |         |       |       |       |       |  |  |          |          |
|-----------------------|---------------------|-----------------|---------|-------|-------|-------|-------|--|--|----------|----------|
| ADULTI QUADRIMESTRALE | ACQUAFITNESS 45'    | Lun-Gio         | 19.00   |       |       |       |       |  |  | € 256,00 |          |
|                       | ACQUASOFT 45'       | Lun-Gio         | 15.30   |       |       |       |       |  |  | € 216,00 |          |
|                       | NUOTO 45'           | Lun-Gio         | 14.45   | 15.30 | 18.45 | 19.30 | 20.15 |  |  | € 277,00 |          |
|                       | NUOTO MASTER 60'    | Lun-Gio         | 19.30   |       |       |       |       |  |  | € 293,00 |          |
|                       | CORSI IN PALESTRA   |                 |         |       |       |       |       |  |  |          |          |
|                       |                     | STEP & TONE 50' | Lun-Gio | 19.00 |       |       |       |  |  |          | € 178,00 |
|                       |                     | FITBOXING 50'   | Mar-Ven | 18.40 | 19.30 |       |       |  |  |          | € 188,00 |
|                       | GAG 50'             | Lun-Gio         | 19.50   |       |       |       |       |  |  | € 178,00 |          |
|                       | FITNESS PILATES 50' | Mer             | 20.35   |       |       |       |       |  |  | € 199,00 |          |

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

salvo errori ed omissioni

|                   |     |       |       |          |
|-------------------|-----|-------|-------|----------|
| ACQUAFITNESS OPEN | Lun | 13.00 | 19.45 | € 274,00 |
|                   | Mar | 19.00 | 19.45 |          |
|                   | Mer | 11.45 | 19.30 |          |
|                   | Gio | 13.00 | 19.45 |          |
|                   | Ven | 19.00 |       |          |

salvo errori ed omissioni

## 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 ha 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 MARTEDI ALLE 19.50 E IL MAREDI E VENERDI ALLE 19.10  
Info e iscrizioni presso tutte le reception e su milanospport.it

## DANZARE SULL'ACQUA

### NUOTO SINCRONIZZATO

Capacità acquatiche, forza, resistenza, flessibilità, grazia, abilità artistica, un'esatta coordinazione dei tempi e controllo della respirazione.

Scopri i nostri corsi di nuoto sincronizzato da 60 e 90 minuti.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU WWW.MILANOSPORT.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<br>DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 14.30<br>E DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 19.30 | SABATO<br>DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 15.00<br>DOMENICA CHIUSO |
|---|--|

PRODOTTI SPEEDO IN VENDITA ANCHE PRESSO TUTTE LE PISCINE MILANOSPORT.



# CORSI

PISCINA

## SANT' ABBONDIO

Via S. Abbondio, 12

20142 - Milano - MI

Tel 02.8466861



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



MILANOSPORT  
OVUNQUE C'È SPORT



SEGUICI SU [milanosport.it](http://milanosport.it)

