

CORSI STAGIONE 2018/19

PISCINA SUZZANI

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	NUOTO FAMILY 30'	Lun	18.00					€ 215,00	
			Mer	16.30					€ 215,00	
			Ven	17.45					€ 215,00	
			Sab	9.45	10.15	10.45	11.15		€ 215,00	
		NUOTO BABY 45'	Lun	16.45	17.00	17.30	17.45			€ 324,00
			Mar	16.30	16.45	17.15				€ 324,00
			Mer	16.30	16.45	17.00	17.45			€ 324,00
			Gio	16.45	17.00	17.30	17.45			€ 324,00
			Ven	16.30	16.45	17.15	17.30	17.45		€ 324,00
			Sab	9.15	10.00	10.15	10.45	11.00	11.30	11.45
	12.15		15.30	16.15				€ 324,00		
NUOTO 45'	Lun	17.00	17.15	17.45	18.00			€ 277,00		
	Mar	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15	€ 277,00		
	Mer	17.00	17.15	17.45	18.00	18.30		€ 277,00		
	Gio	17.00	17.15	17.45	18.30			€ 277,00		
	Ven	17.00	17.15	17.45	18.00	18.15	18.30	€ 277,00		
	Sab	9.15	9.30	10.00	10.15	10.45	11.00	11.30	€ 277,00	
		11.45	14.45	15.30	16.15			€ 277,00		
NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	18.30					€ 298,00			
	Mar	18.30					€ 298,00			
	Mer	17.30	18.30				€ 298,00			
	Gio	18.00	18.30				€ 298,00			
	Ven	17.00					€ 298,00			
	Sab	10.00	11.45				€ 298,00			
NUOTO PERAGONISTICO 60'	Lun	17.00					€ 298,00			
	Mar	17.00	18.00				€ 298,00			
	Gio	17.00					€ 298,00			
	Ven	17.00	18.00				€ 298,00			
NUOTO SINCRONIZZATO 60'	Mer	18.30					€ 256,00			
	Sab	10.45	11.45				€ 256,00			

DA 6 MESI QUADRI	NUOTO NEONATALE 30'	Lun	17.30				€ 298,00
		Sab	9.30	10.00	10.30	11.00	€ 298,00

RAGAZZI QUADRIMESTRALE	NUOTO PREAGONISTICO 60'	Mar-Ven	17.00	18.00			€ 267,00
	NUOTO PREAGONISTICO 90'	Lun-Gio	18.00				€ 304,00

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			

salvo errori ed omissioni

ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA 45'	Ven	18.30				Il corso, dedicato alle future mamme, è acquistabile a pacchetti. Chiedi tutte le informazioni in reception
--------------------------------	-----	-------	--	--	--	--

ADULTI ANNUALE	FITNESS ACQUATICO	ACQUACIRCUIT 45'	Mar	19.00			€ 338,00		
		ACQUAFITNESS 30' + HYDROBIKE 30'	Mer	19.30				€ 387,00	
		ACQUAFITNESS 45'	Lun	8.45	20.15	21.00			€ 304,00
			Mar	20.00				€ 304,00	
	Mer		18.30	20.30			€ 304,00		
	Gio		20.15	21.00			€ 304,00		
	NUOTO	NUOTO 45'	Mar	19.15	20.00			€ 335,00	
			Mer	7.15	18.45	19.30	20.15	€ 335,00	
			Ven	19.15	20.00			€ 335,00	
	PALESTRA	NUOTO MASTER 60'	Sab	11.00				€ 335,00	
Lun			19.30				€ 356,00		
FITNESS PILATES 50'		Mer	19.15				€ 356,00		
		Gio	19.30				€ 356,00		
GAG 50'	Mar	19.00				€ 199,00			
	Mer	20.30				€ 220,00			
	Sab	10.00				€ 223,00			
	Mer	19.40				€ 220,00			
Sab	10.50				€ 220,00				

ADULTI QUADRIMESTRALE	FITNESS IN ACQUA	ACQUACIRCUIT 45'	Lun-Gio	20.15			€ 314,00	
		ACQUAFITNESS 45'	Lun-Gio	9.30	18.30	19.30	20.15	€ 283,00
			Mar-Ven	16.00	19.15			€ 283,00
		HYDROBIKE 45'	Lun-Gio	19.30				€ 340,00
		NUOTO 45'	Lun-Gio	19.30	20.15			€ 319,00
	Mar-Ven		19.15	20.00			€ 319,00	
	PALESTRA	NUOTO MASTER 60'	Lun-Gio	19.30				€ 324,00
		FUNCTIONAL CARDIO CIRCUIT 50'	Lun-Gio	19.50				€ 199,00
		GINNASTICA POSTURALE 50'	Mar	19.50				€ 120,00
		GAG 50'	Lun-Gio	19.00				€ 199,00

ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60'	Lun-Gio	9.00	10.00	11.00			€ 235,00
	OVER 65	Mar-Ven	9.00	10.00	11.00			

ACQUAFITNESS OPEN	Lun	9.30	21.00			€ 303,00
	Mar	16.00	20.00			
	Mer	20.30				
	Gio	9.30	21.00			
	Ven	16.00				
	Sab	12.30				

salvo errori ed omissioni

TESSERE PALESTRA	SALA FITNESS	FIT & SWIM BUONGIORNO	FIT & SWIM 4 NIGHT	FIT & SWIM NO LIMITS	SALUTE E MOVIMENTO	GENITORI IN PALESTRA
		Lun, Mer e Ven 7.00/16.00	da Lun a Ven 16.00 / 22.00	Lun , Mer e Ven 7.00/ 22.00	da Lun a Ven 9.00 / 12.00	
Mar e Gio 9.00/16.00		Mar e Gio 09.00 / 22.00				
Sab 9.00 / 17.00	Sab 9.00 / 17.00	Sab 9.00 / 17.00				
Dom 10.00 / 17.00	Dom 10.00 / 17.00	Dom 10.00 / 17.00				
VASCHE	Lun, Mer e Ven 7.00/16.00	Lun,Mar, Gio e Ven 16.00 / 17.00 19.00 / 22.00	Lun e Ven 07.00 / 17.00 19.00 / 22.00			
	Mar e Gio 9.00/16.00	Mer 16.00 / 17.00 19.30 / 22.00	Mar e Gio 09.00 / 17.00 19.00 / 22.00	X	X	
	Sab 12.30 / 17.00	Sab 12.30 / 17.00	Sab 12.30 / 17.00			
	Dom 10.00 / 17.00	Dom 10.00 / 17.00	Dom 10.00 / 17.00			
1 MESE	€ 63,00	€ 70,00	€ 83,00			
2 MESI	€ 115,00	€ 129,00	€ 153,00			
3 MESI	€ 165,00	€ 185,00	€ 218,00	€ 62,00	€ 72,00	
4 MESI	€ 208,00	€ 235,00	€ 277,00			
5 MESI	€ 247,00	€ 279,00	€ 329,00			
6 MESI	€ 281,00	€ 317,00	€ 374,00			
7 MESI	€ 309,00	€ 349,00	€ 413,00			
8 MESI	€ 332,00	€ 375,00	€ 444,00			
9 MESI	€ 350,00	€ 396,00	€ 468,00	X	X	
10 MESI	€ 362,00	€ 411,00	€ 485,00			
11 MESI	€ 369,00	€ 419,00	€ 496,00			
12 MESI	€ 371,00	€ 422,00	€ 499,00			

Le tessere OPEN sono escluse da ogni tipologia di scontistica. Obbligatoria fototessera. La TESSERA SALUTE E MOVIMENTO è riservata agli iscritti al corso PUNTO VITA per il periodo di validità del corso. Le attività seguono e si adattano agli orari di apertura dell' impianto.

PICCOLO GALATEO PER FREQUENTARE LA SALA FITNESS

consegnare la card di iscrizione alla reception
 utilizzare scarpe idonee ed ad uso esclusivo dell'attività in palestra e fai sempre uso di asciugamani
 lascia l'attrezzatura pulita e asciutta dopo averla utilizzata
 se utilizzi piccoli attrezzi, riponili dopo l'uso
 è consentito, ma con discrezione, l'uso del cellulare
 porta un lucchetto personale per utilizzare l'armadietto nello spogliatoio



CORSI

PISCINA SUZZANI

Via Luigi Beccali, 7

20162 - Milano - MI

Tel 02.66103113



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



MILANSPORT
 OVUNQUE C'È SPORT



SEGUICI SU milanosport.it

