

# CORSI STAGIONE 2018/19

PISCINA SUZZANI

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019							€	
		Lun	Mer	Ven	Sab	Lun	Mer	Ven		Sab
RAGAZZI ANNUALE	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	€ 324,00
			12.15	15.30	16.15					€ 324,00
										€ 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	
									€ 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	
	Sab	10.45	11.45						€ 256,00	

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

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

PERSONAL SWIM	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!	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
			Lun	8.45	20.15	21.00		
		ACQUAFITNESS 45'	Mar	20.00				€ 304,00
			Mer	18.30	20.30			€ 304,00
			Gio	20.15	21.00			€ 304,00
	Sab		12.30				€ 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
			Sab	11.00				€ 335,00
	NUOTO MASTER 60'	Lun	19.30				€ 356,00	
Mer		19.15				€ 356,00		
GAG 50'	Gio	19.30				€ 356,00		
	Mer	20.30				€ 220,00		
PALESTRA	GINNASTICA POSTURALE 50'	Sab	10.00				€ 233,00	
		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	
	NUOTO MASTER 60'	Lun-Gio	19.30				€ 324,00	
	PALESTRA	FITNESS PILATES 50'	Mar	19.00				€ 199,00
			Lun-Gio	19.50				€ 199,00
		GINNASTICA POSTURALE 50'	Mar	19.50				€ 120,00
Lun-Gio			19.00				€ 199,00	

ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Lun-Gio	9.00	10.00	11.00	€ 235,00
		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](http://milanosport.it)

