

CORSI STAGIONE 2019/20

CENTRO SPORTIVO CAMBINI FOSSATI

TENNIS

CORSI DAL 20 SETTEMBRE 2019 AL 7 GIUGNO 2020								
TENNIS	TENNIS ADULTI	COLLETTIVO - Quadrimestrale 55 min	Lun-Mar-Mer	19.00	20.00	21.00	€ 294,00	
			Gio-Ven	22.00				
			Sab	9.00	10.00	11.00		
		COLLETTIVO - Annuale 55 min	Lun-Mar-Mer	19.00	20.00	21.00		€ 566,00
			Gio-Ven	22.00				
			Sab	9.00	10.00	11.00		
TENNIS RAGAZZI	COLLETTIVO - Quadrimestrale 55 min	Lun-Mar-Mer	15.00	16.00	17.00	€ 267,00		
		Gio-Ven	18.00					
		Sab	9.00	10.00	11.00			
	COLLETTIVO - Annuale 55 min	Lun-Mar-Mer	15.00	16.00	17.00	€ 518,00		
		Gio-Ven	18.00					
		Sab	9.00	10.00	11.00			
LEZIONI PRIVATE ADULTI E RAGAZZI	LEZIONI INDIVIDUALI 55 min - 5 lez	Giorni e orari da concordare				€ 224,00		
	LEZIONI INDIVIDUALI 55 min - 10 lez	Giorni e orari da concordare				€ 384,00		
	LEZIONI INDIVIDUALI per 2 persone 55 min - 5 lez	Giorni e orari da concordare				€ 165,00		
	LEZIONI INDIVIDUALI per 2 persone 55 min - 10 lez	Giorni e orari da concordare				€ 267,00		
	LEZIONE INDIVIDUALE VOLANTE singola 55 min	Giorni e orari da concordare				€ 49,00		
	LEZIONE INDIVIDUALE VOLANTE coppia 55 min	Giorni e orari da concordare				€ 64,00		

Le lezioni individuali e volanti possono essere prenotate solo attraverso la segreteria del centro e non sul sito

TENNIS INVASION!

Organizziamo corsi collettivi e lezioni individuali per adulti, ragazzi e bambini a partire dai 4 anni per permettere a tutti gli appassionati di avvicinarsi al mondo del tennis o di migliorare il proprio livello di gioco.

La nostra scuola è seguita da insegnanti della Vavassori Tennis Academy

ABBONAMENTI TENNIS STAGIONE 2019/20 IL TUO CAMPO SEMPRE CON TE!

CAMBINI FOSSATI
via Cambini,4

WASHINGTON
via Caboto,6

LIDO
P.le Lotto,15

SAINI
via Corelli,136

Affitto campi da tennis nell'impianto scelto e nella fascia oraria concordata al momento dell'acquisto.

ACQUISTO PRESSO LA SEGRETERIA DEL CENTRO TENNIS

FITNESS PALESTRA

CORSI DAL 23 SETTEMBRE 2019 AL 6 GIUGNO 2020						
FITNESS PALESTRA ANNUALE	GINNASTICA GENERALE 60'	Lun-Gio	17.00			€ 289,00
FITNESS/PALESTRA QUADRIMESTRALE	STRETCHING 50'	Lun-Gio	18.00			€ 199,00
	GAG 50'	Lun-Gio	18.55			€ 199,00
	TRAINING ADULTI 120'	Mar-Gio	20.00			€ 212,00
ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Lun-Gio	9.00	10.00	Dal 3 ottobre 2019 al 28 maggio 2020	€ 235,00

salvo errori ed omissioni

ATTIVITA' FITNESS

Ginnastica generale

Un'attività di ginnastica a corpo libero che utilizza ritmi gradualmente e progressivi, nel rispetto delle esigenze e delle condizioni di ogni partecipante. Con uno sviluppo delle capacità motorie principali e mantenimento della funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico, lavorando sulla mobilità, sull'elasticità, sul tono e la coordinazione.

Stretching

Allenare l'elasticità dei muscoli è importante almeno quanto il loro rafforzamento: una buona mobilità articolare, influenzata in gran parte dalla flessibilità muscolare, si traduce in posture più corrette, e queste sono la base per poter effettuare un qualsiasi gesto atletico correttamente e con la massima efficacia.

TRAINING ADULTI 120 min

Allenamento a circuito che comprende diverse stazioni di esercizi che prevedono una serie di ripetizioni eseguite ad alta velocità ed intensità.

"Inaugurato nel 1965, il Cambini Fossati è da sempre un luogo significativo nella vita sportiva di Milano. L'impianto è costituito da 2 palestre di circa 800: una palestra polivalente riservata agli sport di squadra (basket, calcio a 5, pallavolo) e fitness terrestre; una palestra riservata esclusivamente alla ginnastica artistica, alla ginnastica ritmica e alle diverse discipline a corpo libero"



CENTRO SPORTIVO
CAMBINI FOSSATI

Via Cambini, 4
20132 - Milano - MI
Tel 02.2820544

Info in tempo reale su Milanospport?
Facile.
Seguici su Twitter o su Fb.
Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito milanospport.it



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 MILANOSPORT.



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



www.milanosport.it



Comune
di Milano

MILANOSPORT
OVUNQUE C'È SPORT