

CORSI STAGIONE 2018/19

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE	NUOTO	NUOTO FAMILY 30'	Mer	16.45				€ 215,00
			Sab	10.15				€ 215,00
		NUOTO BABY 45'	Lun	16.45	17.00	17.30	17.45	€ 298,00
			Mar	17.00	17.45			€ 298,00
			Mer	17.00	17.15	18.00		€ 298,00
			Gio	16.45	17.00	17.45		€ 298,00
	Ven		16.45	17.00	17.45		€ 298,00	
	Sab	9.30	10.00	10.15	10.45	11.00	€ 298,00	
	NUOTO 45'	Lun	16.45	17.00	17.30	17.45	18.15	€ 256,00
		Mar	16.45	17.00	17.45	18.30		€ 256,00
		Mer	17.00	17.45	18.00	18.30		€ 256,00
		Gio	17.00	17.30	17.45	18.30		€ 256,00
		Ven	17.00	17.45	18.30		€ 256,00	
Sab	9.30	10.15	11.00	11.30	11.45	€ 256,00		
NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	18.15				€ 277,00		
	Gio	18.15				€ 277,00		
NUOTO PREAGONOSTICO 60'	Mar	17.30				€ 277,00		
	Ven	17.30				€ 277,00		
SINCRO	NUOTO SINCRONIZZATO 60'	Mer	17.45			€ 256,00		
		Ven	18.30					
PALLANUOTO	ACQUAGOL 60'	Mer	17.00			€ 251,00		
	PALLANUOTO 60'	Mer	16.00			€ 304,00		
		Ven	16.00			€ 304,00		

RAGAZZI QUADRIMESTRALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun-Gio	18.15	€ 256,00
		NUOTO PREAGONISTICO 60'	Mar-Ven	17.30	€ 267,00
		PALLANUOTO 60'	Mer-Ven	16.00	€ 267,00

salvo errori ed omissioni

CENTRO SPORTIVO ISEO

ADULTI ANNUALE	FITNESS ACQUATICO	ACQUAFITNESS 45'	Lun	10.00	10.45	18.30	20.45	€ 277,00
			Mar	9.00	13.00	14.45		€ 277,00
			Mer	19.30				€ 277,00
			Gio	10.00	20.00	20.45		€ 277,00
			Ven	13.00				€ 277,00
	Sab	11.30				€ 277,00		
	NUOTO	NUOTO 45'	Lun	19.15	20.00		€ 309,00	
			Mar	9.45	19.15		€ 309,00	
			Mer	19.15	20.00		€ 309,00	
			Gio	9.15			€ 309,00	
							€ 309,00	
PALESTRA	NUOTO MASTER 60' under 25	Mar	18.30			€ 309,00		
	NUOTO MASTER 90'	Lun	20.00			€ 374,00		
		Gio	20.00			€ 374,00		
	GINNASTICA POSTURALE 50'	Mer	19.50			€ 233,00		
YOGA 75'	Mer	18.30			€ 261,00			

ADULTI QUADRIMESTRALE	ACQUA	ACQUAFITNESS 45'	Lun-Gio	10.00	19.15	20.45	€ 256,00
		NUOTO 45'	Lun-Gio	19.15			€ 277,00
		NUOTO MASTER 90'	Lun-Gio	20.00			€ 345,00
	PALESTRA	GAG 50'	Mar-Ven	19.20			€ 178,00
		TOTAL BODY 50'	Mar-Ven	18.30			€ 178,00
		ZUMBA SPORT 50'	Mar-Ven	20.15			€ 232,00

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

ACQUAFITNESS OPEN	Lun	10.45	18.30			
	Mar	13.00	14.45			
	Mer	19.30				
	Gio	10.00	20.00			€ 274,00
	Ven	13.00				
	Sab	11.30				

salvo errori ed omissioni

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

FITNESS IN PALESTRA IN ISEO

Riscopri il benessere e la forma con i nostri corsi
*GAG -gambe, addominali e glutei-
TOTAL BODY*
GINNASTICA POSTURALE e tanto altro
Il mondo del fitness ti aspetta! Vieni a provare i nostri corsi
INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU WWW.MILANOSPORT.IT



YOGA

IL MERCOLEDÌ ALLE 18.30

Lo **yoga** è una pratica millenaria che fa bene a **corpo, postura, respiro e spiritualità**. Scopri
il nostro corso di yoga, prova i suoi benefici, riscopri l'armonia dei sensi e entra nel mondo
della meditazione.
Ti aspettiamo

INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU WWW.MILANOSPORT.IT

Happy BIRTHDAY

www.milanosport.it/Compleanni

Festeggia con noi!

In piscina:
Cantù-Cozzi-Cardellino-Iseo-Mincio-Murat
Spazi all'aperto al Saini
Feste personalizzate in Lidoteca al Lido

Info in tempo reale su Milanospport?

Facile.

Seguici su Twitter o su Fb.

Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito milanosport.it



@infoMilanosport
comune.milanosport



CORSI

CENTRO SPORTIVO ISEO

Piscina: via Iseo, 10
Tel 02.64599540

Palazzetto: via Iseo, 6
Tel 02.66207843



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



MILANOSPORT
OVUNQUE C'È SPORT