

HYDROBIKE FITNESS PADEL PALLANUOTO NUOTO SINCRONIZZATO TENNIS ACQUAFITNESS



NUOVA STAGIONE A MILANOSPORT

2022
2023

APERTURA ISCRIZIONI ONLINE **31 MAGGIO**

VISITA IL SITO PER TROVARE TUTTE LE INFORMAZIONI E GLI ORARI DEI CORSI



Comune di
Milano

ISCRIZIONI ONLINE SU milanosport.it
E PRESSO TUTTE LE RECEPTION
DALLE 10.00 ALLE 19.00



MILANOSPORT

IL PADEL AL CAMBINI FOSSATI

TARIFE CAMPI



60 MIN

TARIFFA 60 MINUTI - GIORNI FERIALI

9.00-13.00 / 15.00-18.00
FINO ALLE 9.00 / 13.00-15.00 / DALLE 18.00

€ 40,00
€ 44,00

TARIFFA 60 MINUTI - GIORNI FESTIVI

€ 44,00

LEZIONI CON MAESTRI SPECIALIZZATI



60 MIN

1 LEZIONE 5 LEZIONI 10 LEZIONI

	50 €	238 €	450 €
	33 €	157 €	297 €
	26 €	124 €	234 €
	20 €	95 €	180 €



90 MIN

1 LEZIONE 5 LEZIONI 10 LEZIONI

	75 €	356 €	675 €
	50 €	238 €	450 €
	39 €	185 €	351 €
	30 €	143 €	270 €



Noleggio racchetta: € 4,00

Possibilità di acquistare in loco **RACCHETTE KUIKMA** by Decathlon

DECATHLON KUIKMA



Affitto campi su

playtomic

NUOTO ADULTI DAI 16 ANNI

- › Nuoto per tutti i livelli
- › Nuoto master
- › Crossswim
- › Fitness acquatico
- › Hydrobike
- › Pallanuoto
- › Tuffi
- › Acquafitness
- › Acquafitness deep in acqua alta
- › Acquacircuit
- › Acquacircuit deep in acqua alta

NUOTO BAMBINI E RAGAZZI

CORSI

- › **NEONATALE:** dal 4° mese in acqua con un accompagnatore
- › **FAMILY** dai 2 ai 4 anni in acqua con un accompagnatore
- › **BABY** dai 3 ai 5 anni
- › **NUOTO RAGAZZI** dai 6 ai 15 anni
- › **NUOTO PERFEZIONAMENTO**
- › **NUOTO PERFEZIONAMENTO e SALVAMENTO**
- › **NUOTO PREGONISTICO e PROPAGANDA**

DISCIPLINE SPECIALISTICHE

- › **ACQUAGOL**
- › **NUOTO SINCRONIZZATO**
- › **PALLANUOTO**
- › **TUFFI**

**CORSI DA SETTEMBRE
A GIUGNO**

**INQUADRA IL QR CODE E
TROVA IL CORSO GIUSTO PER TE!**



ISTRUTTORI QUALIFICATI



INIZIO CORSI: 27 SETTEMBRE 2022

NOVITÀ
2022-2023

PERFEZIONAMENTO & SALVAMENTO

Migliorare la tecnica delle nuotate non solo per diventare uno SQUALO, ma anche PER ESSERE D'AUTO AGLI ALTRI in ogni situazione acquatica. COME? SPERIMENTANDO tecniche e nuotate di salvataggio con l'utilizzo di mezze pinne, ostacoli, torpede e manichini per il trasporto: si miglioreranno autonomia, resistenza, spirito di collaborazione e senso civico.

PREAGONISMO PROPAGANDA

Un progetto didattico per **migliorare acquaticità e tecnica di nuotata**, come i grandi campioni. Nuotando insieme si incontrano nuovi amici, si collabora per formare una vera squadra si superano i propri limiti e si valorizzano le proprie capacità.

NUOTO BABY 30': 30 MINUTI DI ACQUATICITÀ PER I BIMBI DI TRE ANNI

TRE ANNI per andare da soli alla scoperta del mondo ACQUA con tanti giochi e bimbi grandi come te. Un percorso ludico per diventare AMICI DELL'ACQUA dove troverai oggetti e giochi colorati, tappeti galleggianti e scivoli per iniziare l'avventura.

CIRCUIT DEEP

Un circuito di **acquafitness in sospensione in acqua alta** per tonificare i muscoli, migliorare l'apparato cardio-vascolare, l'equilibrio e la coordinazione. Tre stazioni di attività per ogni appuntamento con attrezzi che si alternano per rendere complesso e completo l'allenamento: un mix di attività coinvolgenti e allenanti.

CROSSWIM

L'acqua ti può dare tanto di più: ancora più del nuoto, un'attività più intensa che **migliora forza, potenza e resistenza**. Nata dal crossfit terrestre, si sviluppa nell'acqua sfruttando i benefici che solo l'ambiente acquatico può dare, diminuendo la forza gravitazionale per attenuare i possibili traumi legati all'intensità del carico. Esercizi combinati di nuoto e ginnastica costruiscono un programma allenante e variato.

IL TENNIS A MILANOSPORT

CENTRI TENNIS
CAMBINI FOSSATI - LIDO - SAINI - WASHINGTON

LEZIONI INDIVIDUALI E COLLETTIVE



Affitto campi su



I NOSTRI CENTRI

CENTRO BALNEARE ARGELATI

VIA SEGANTINI, 6
TEL. 02.58.10.00.12

PISCINA ARIOLI VENEGONI

VIA A.VENEGONI, 9
TEL. 02.45.66.316 - FAX 02.48.92.91.82

PISCINA BACONE

VIA PICCINNI, 8
TEL. 02.29.40.03.93

CENTRO SPORTIVO CAMBINI-FOSSATI

VIA CAMBINI, 4
TEL. 02.28.20.544

PISCINA DANIELE CARELLA CANTÙ

VIA A. GRAF, 8
TEL. 02.35.59.104

PISCINA CARDELLINO

VIA DEL CARDELLINO, 3
TEL. 02.41.79.48

PISCINA COZZI

VIALE TUNISIA, 35
TEL. 02.65.99.703

PISCINA DE MARCHI

VIA E. DE MARCHI, 17
TEL. 02.67.06.063

CENTRO SPORTIVO ISEO

VIA ISEO, 10
TEL. PALAISEO 02.66.20.78.43

CENTRO SPORTIVO LIDO

PIAZZALE LOTTO, 15
TEL. 02.39.27.91

PISCINA MINCIO

VIA MINCIO, 13
TEL. 02.53.84.16 - FAX 02.56.81.04.26

CENTRO SPORTIVO MURAT

VIA DINO VILLANI, 2
TEL. 02.60.67.32

PISCINA PARRI-MENGONI

VIA LUIGI MENGONI 5/B
TEL 02.45.37.32.92

CENTRO SPORTIVO PROCIDA

VIA G.DA PROCIDA, 20
TEL. 02.33.10.49.70

PISCINA QUARTO CAGNINO

VIA LAMENNAIS, 20
TEL. 02.45.26.095

CENTRO BALNEARE ROMANO

VIA AMPÈRE, 20
TEL. 02.70.60.02.24

CENTRO SPORTIVO SAINI

VIA CORELLI, 136
TEL. 02.75.62.741 - FAX 02.70.20.02.95

PISCINA SANT'ABBONDIO

VIA SANT'ABBONDIO, 12
TEL. 02.84.66.861 - FAX 02.89.54.03.75

PISCINA SOLARI

VIA MONTEVIDEO, 20
TEL. 02.46.95.278 - FAX 02.43.98.31.87

PISCINA SUZZANI

VIA L. BECCALI, 7
TEL. 02.66.10.31.13

C.T. WASHINGTON

VIA CABOTO, 6
TEL. 02.46.88.91



Per maggiori
informazioni
visita il sito
milanosport.it



-  comune.milanosport
-  milanosport_official
-  info.milanosport