



Centro Sportivo TUBEROSE

Via Giò Ponti, 1 Milano - Tel. 02 41 52 169

www.gestioneimpianti.org – e-mail cs.tuberose@gestioneimpianti.org

CORSI per ADULTI

ANNO SPORTIVO 2023/2024

dal 18 settembre al 07 giugno

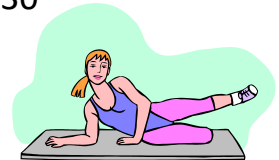
GINNASTICA DOLCE

LUNEDI' e VENERDI' 09.30 – 10.30, 10.30 – 11.30, 11.30 – 12.30

MARTEDI', MERCOLEDI', GIOVEDI' 09.30 – 10.30, 10.30 – 11.30

LUNEDI', MERCOLEDI', VENERDI' 15.00 – 16.00

Quote di frequenza annuale: €.**170** una volta alla settimana
€.**300** due volte alla settimana
€.**350** libera frequenza



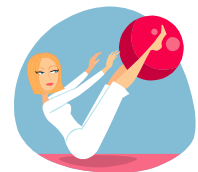
PILATES PRINCIPIANTI MARTEDI' e GIOVEDI' 18.30 – 19.20

PILATES INTERMEDIO MARTEDI' e GIOVEDI' 20.10 – 21.00

PILATES AVANZATO MARTEDI' e GIOVEDI' 19.20 – 20.10

STRECH & TONE VENERDI' 13.10 – 14.00

YOGA LUNEDI' 19.30 – 20.45



KRAV MAGA

PRINCIPIANTI: MERCOLEDI' e VENERDI' 19.15 – 20.30

AVANZATI: MERCOLEDI' e VENERDI' 20.30 – 21.45



quote di frequenza:	un corso	due corsi	Open
PILATES + STRECH & TONE	€. 275	€. 435	€. 530
YOGA	€. 340		
KRAV MAGA		4 MESI €. 320	

A tutte le quote vanno aggiunti €.**20** per iscrizione.

I corsi seguono il calendario esposto presso il Centro Sportivo e vengono organizzati con un minimo di 7 iscritti.

Orario segreteria: dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 20.00

E' obbligatorio consegnare all'inizio dei corsi un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. E' possibile prenotare una visita medico-sportiva specialistica con elettrocardiogramma a €. 40, da effettuare su prenotazione presso il centro sportivo a cura del Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. con noi convenzionato.