



# 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 MATTINA

**ANNO SPORTIVO 2025/2026**

dal 22 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'	15.00 – 16.00
VENERDI'	15.30 – 16.30

Quote di frequenza annuale:	€. <b>180</b> una volta alla settimana
	€. <b>325</b> due volte alla settimana
	€. <b>380</b> tre volte alla settimana
	€. <b>450</b> libera frequenza



### STRECH & TONE VENERDI' 13.10 – 14.00

Quota di frequenza annuale: €.**280**



### RECUPERO FUNZIONALE MERCOLEDI' 11.30 – 12.30

Quota di frequenza n°5 lezioni: €.**160** (*lezioni individuali*)

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 5 iscritti.

Orario segreteria: dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 19.00

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 €. 45, da effettuare su prenotazione presso il centro sportivo a cura del Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. con noi convenzionato.