



# 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 SERA

**ANNO SPORTIVO 2025/2026**

dal 22 settembre al 07 giugno

**PILATES** ISTR. ELENA

MARTEDI' 19.30 – 20.20 AVANZATO

MARTEDI' 20.20 – 21.10 INTERMEDIO

**PILATES**

MARTEDI' 17.50 – 18.40 INTERMEDIO

MARTEDI' 18.40 – 19.30 PRINCIPIANTI

**PILATES** ISTR. ALBERTO

MERCOLEDI' 18.50 – 19.40 PRINCIPIANTI

MERCOLEDI' 19.40 – 20.30 INTERMEDI / AVANZATI

GIOVEDI' 18.50 – 19.40 PRINCIPIANTI

GIOVEDI' 19.40 – 20.30 INTERMEDI / AVANZATI

**TOTAL BODY**

LUNEDI' 18.30 – 19.20

**YOGA**

LUNEDI' 19.30 – 20.45

**G.A.G.**

GIOVEDI' 18.00 – 18.50

**CIRCUIT TRAINING**

VENERDI' 19.10 – 20.00



quote di frequenza:	un corso	due corsi	tre corsi
PILATES + FITNESS	€. 285	€. 460	€. 590
YOGA	€. 360		

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.

**LEZIONI PRIVATE** ISTR. ALBERTO VENERDI' 20.00 – 21.00

quote di frequenza n° 5 lezioni:	Una persona	due persone
	€. 160	€. 250

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.