



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 2024/2025

dal 23 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

STRECH & TONE

VENERDI' 13.10 – 14.00



RECUPERO FUNZIONALE MERCOLEDI' 11.30 – 12.30
(pacchetti da 5 lezioni)

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 €. 40, da effettuare su prenotazione presso il centro sportivo a cura del Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. con noi convenzionato.