



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 2024/2025

dal 23 settembre al 07 giugno

<u>PILATES</u>	ISTR. ELENA	MARTEDI' 19.30 – 20.20 AVANZATO MARTEDI' 20.20 – 21.10 INTERMEDIO	
<u>PILATES</u>	ISTR. DEBORA	MARTEDI' 17.50 – 18.40 INTERMEDIO MARTEDI' 18.40 – 19.30 PRINCIPIANTI	
<u>PILATES</u>	ISTR. ALBERTO	MERCOLEDI' 19.10 – 20.00 PRINCIPIANTI MERCOLEDI' 20.00 – 20.50 INTERMEDI / AVANZATI GIOVEDI' 18.50 – 19.40 PRINCIPIANTI GIOVEDI' 19.40 – 20.30 INTERMEDI / AVANZATI	
<u>DANCE & TONE</u>		LUNEDI' 17.40 – 18.30 VENERDI' 19.10 – 20.00	
<u>TOTAL BODY</u>		LUNEDI' 18.30 – 19.20	
<u>Y O G A</u>		LUNEDI' 19.30 – 20.45	
<u>STRECH & TONE</u>		MARTEDI' 17.00 – 17.50	
<u>G.A.G.</u>		GIOVEDI' 18.00 – 18.50	
<u>CROSS FIT</u>		GIOVEDI' 20.30 – 21.20	

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.