



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 2026/2027

dal 21 settembre al 04 giugno

PILATES

MARTEDI' 17.50 – 18.40 PRINCIPIANTI

MARTEDI' 18.40 – 19.30 INTERMEDI

MARTEDI' 19.30 – 20.20 INTERMEDI / AVANZATI

MERCOLEDI' 18.40 – 19.30 PRINCIPIANTI

MERCOLEDI' 19.30 – 20.20 INTERMEDI / AVANZATI

GIOVEDI' 19.40 – 20.30 INTERMEDI / AVANZATI



TOTAL BODY

LUNEDI' 18.30 – 19.20

G.A.G.

GIOVEDI' 18.00 – 18.50

STEP & TONE

GIOVEDI' 18.50 – 19.40

CIRCUIT TRAINING

MARTEDI' 20.20 – 21.10

Y O G A

LUNEDI' 19.30 – 20.45

VENERDI' 19.15 – 20.30



quote di frequenza:	un corso	due corsi	tre corsi
PILATES + FITNESS	€. 285	€. 460	€. 590
YOGA	€. 360	€. 560	

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 €. 50, da effettuare su prenotazione presso il centro sportivo a cura del Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. con noi convenzionato.