

PRIMO QUADRIMESTRE 2017/2018

Corsi presso PALACUS Idroscalo															
CORSO	INIZIO	FINE	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	UNIVERSITARI 1g	UNIVERSITARI 2gg	NON UNI 1g	NON UNI 2gg	UNDER 18 1g	UNDER 18 2gg	8/13 anni	14/18 anni	19/23 anni	dip.fam. Uni
YOGA HATHA MERCOLEDI'	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	20.15 - 21.45	15	€ 75	mono	€ 100	mono	€ 75	mono				
FUNCTIONAL TRAINING	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	13.00 - 14.00	15	€ 60	mono	€ 80	mono	€ 60	mono				
PRE SCISTICA	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	13.00 - 14.00	15	€ 60	mono	€ 80	mono	€ 60	mono				
BOXERCISE 1+2 **	17/10/2017	15/02/2018	Mart-Giovedì	20.30 - 21.30	30	/	€ 110	/	€ 145	/	€ 110				
BOXERCISE 1 **	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	20.30 - 21.30	15	€ 60	/	€ 80	/	€ 60	/				
BOXERCISE 2 **	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	20.30 - 21.30	15	€ 60	/	€ 80	/	€ 60	/				
ULTIMATE FRISBEE Base *	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	19.00 - 21.00	15	€ 120	mono	€ 160	mono	€ 120	mono				
ULTIMATE FRISBEE Avanzato *	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	19.00 - 21.00	15	€ 120	mono	€ 160	mono	€ 120	mono				
KICKBOXING MMA (base)	20/10/2017	16/02/2018	Venerdì	21.00 - 22.30	15	€ 70	mono	€ 95	mono	€ 70	mono				
JUDO - STREET FIGHT	21/10/2017	10/02/2018	Sabato	15.30 - 16.30	15	€ 60	/	€ 80	/	€ 60	/				
RISVEGLIO MUSCOLARE	20/10/2017	16/02/2018	Venerdì	10.00 - 11.00	15	€ 60	mono	€ 80	mono	€ 60	mono				
GINNASTICA POSTURALE 1	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	18.30 - 20.00	15	€ 75	mono	€ 100	mono	€ 75	mono				
GINNASTICA POSTURALE 2	21/10/2017	10/02/2018	Sabato	10.30 - 12.00	15	€ 75	mono	€ 100	mono	€ 75	mono				
GINNASTICA POSTURALE 1-2	17/10/2017	17/02/2018	Mart-Sab	Mart. 19.30 - 20.30 Sab. 10.30 - 12.00	30	/	€ 110	/	€ 145	/	€ 110				
TENNIS 1 (lezioni collettive max 4 persone) 1° QUADRIMESTRE	01/10/2017	15/02/2018	da conc	da concordare		€ 255	€ 485	€ 280	€ 530	€ 255	€ 485				
TENNIS 1 (lezioni collettive max 4 persone) 2° QUADRIMESTRE	16/02/2018	30/06/2018	da conc	da concordare		€ 255	€ 485	€ 280	€ 530	€ 255	€ 485				
TENNIS 2 (lezioni collettive max 4 persone) ANNUALE	01/10/2017	30/06/2018	da conc	da concordare		€ 420	€ 790	€ 460	€ 875	€ 420	€ 790				
TENNIS 3 (lezioni collettive max 4 persone)	da conc	da conc	da conc	da concordare	10 ore	€ 160	/	€ 170	/	€ 160	/				
TENNIS 4 (lezioni individuali)	da conc	da conc	da conc	da concordare	10 ore	€ 295	/	€ 335	/	€ 295	/				
TENNIS 5 (lezioni collettive max 2 persone)	da conc	da conc	da conc	da concordare	10 ore	€ 170	/	€ 200	/	€ 170	/				
TENNIS 5 (lezioni collettive max 2 persone)	da conc	da conc	da conc	da concordare	20 ore	€ 320	/	€ 360	/	€ 320	/				
CANOA/KAYAK CORSO BASE	da conc	da conc	da conc	da concordare	8 LEZ. 1,30H	€ 50	/	€ 100	/	€ 50	€ 100				
CANOA/KAYAK CORSO ANNUALE	settembre	giugno	tre alla sett.	da concordare		€ 150	/	€ 400	/	€ 150	€ 400	€ 250	€ 300	€ 350	€ 200
CANOA/ KAYAK TESSERAMENTO ANNUALE AMA	settembre	agosto	7 alla sett.	7-22		€ 150	/	€ 400	/	€ 150	€ 400	€ 250	€ 300	€ 350	€ 200
CANOTTAGGIO CORSO 1	02/10/2017	11/02/2018	1 alla sett.	da concordare		€ 145	/	€ 235	/	€ 175	/				
CANOTTAGGIO CORSO 2	02/10/2017	11/02/2018	2 alla sett.	da concordare		€ 245	/	€ 360	/	€ 265	/				
CANOTTAGGIO CORSO 3	02/10/2017	11/02/2018	3 alla sett.	da concordare		€ 340	/	€ 475	/	€ 360	/				

Corsi presso Centro Sportivo SAINI - Via Corelli 136, Milano														
CORSO	INIZIO	FINE	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	UNIVERSITARI 1g	UNIVERSITARI 2gg	NON UNI 1g	NON UNI 2gg	UNDER 18 1g	UNDER 18 2gg	8/13 anni	14/18 anni	19/23 anni
ACROBATICA Intermedio 1 + 3**	16/10/2017	14/02/2018	Lun-Merc	21.00 - 23.00	30		€ 195		€ 260		€ 195			
ACROBATICA Intermedio 1 **	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	21.00 - 23.00	15	€ 110		€ 145		€ 110	€ 195			
ACROBATICA Intermedio 3 **	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	21.00 - 23.00	15	€ 110		€ 145		€ 110	€ 195			
SPARTA-CUS1 +2 OBSTACLE Training**	16/10/2017	14/02/2018	Lun-Merc	21.15 - 22.30	30		€ 145		€ 195		€ 145			
SPARTA-CUS1OBSTACLE Training**	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	21.15 - 22.30	15	€ 80		€ 110		€ 80	€ 145			
SPARTA-CUS2 OBSTACLE Training**	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	21.15 - 22.30	15	€ 80		€ 110		€ 80	€ 145			
ACROBATICA Avanzato 2 + 4**	17/10/2017	16/02/2018	Mart-Ven	20.00-22.00	30		€ 195		€ 260		€ 195			
ACROBATICA Avanzato 2 **	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	20.00-22.00	15	€ 110		€ 145		€ 110	€ 195			
ACROBATICA Avanzato 4 **	20/10/2017	16/02/2018	Venerdì	20.00-22.00	15	€ 110		€ 145		€ 110	€ 195			

Corsi presso PALESTRA CAMPUS MARTINITI Via Pitteri 56, Milano														
CORSO	INIZIO	FINE	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	UNIVERSITARI 1g	UNIVERSITARI 2gg	NON UNI 1g	NON UNI 2gg	UNDER 18 1g	UNDER 18 2gg	8/13 anni	14/18 anni	19/23 anni
MAT PILATES 1+2	16/10/2017	14/02/2018	Lun-Merc	18.20-19.10	30		€ 115		€ 145		€ 115			
MAT PILATES 1	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	18.20-19.10	15	€ 65		€ 80		€ 65	€ 115			
MAT PILATES 2	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	18.20-19.10	15	€ 65		€ 80		€ 65	€ 115			
TOTAL BODY 1 ??	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	12.30-13.30	15	€ 65		€ 80		€ 65	€ 115			
TOTAL BODY 2 ??	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	12.30-13.30	15	€ 65		€ 80		€ 65	€ 115			
TOTAL BODY 1+2 ??	17/10/2017	15/02/2018	Mart-Giovedì	12.30-13.30	30		€ 115		€ 145		€ 115			
GAG LUN 1 + MERCOLEDI	16/10/2017	14/02/2018	Lun-Merc	19.10 - 20.00	30		€ 115		€ 150		€ 115			
GAG LUN 2 +MERCOLEDI	16/10/2017	14/02/2018	Lun-Merc	20.10 - 21.00 +19.10-20.00	30		€ 115		€ 150		€ 115			
GAG LUN 1	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	19.10 - 20.00	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
GAG LUN 2	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	20.10-21.00	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
GAG MERC	16/10/2017	05/02/2018	Mercoledì	19.10 - 20.00	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
KICKBOXING 1+2	16/10/2017	08/02/2018	Lun-Giovedì	21.00 - 22.30	30		€ 125		€ 170		€ 125			
KICKBOXING 1	16/10/2017	05/02/2018	Lunedì	21.00 - 22.30	15	€ 70		€ 95		€ 70	€ 125			
KICKBOXING 2	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	21.30 - 23.00	15	€ 70		€ 95		€ 70	€ 125			
YOGA DINAMICO 1+2	17/10/2017	15/02/2018	Mart-Giovedì	17.45 - 19.00	30		€ 115		€ 150		€ 115			
YOGA DINAMICO 1	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	17.45 - 19.00	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
YOGA DINAMICO 2	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	17.30 - 19.00	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
BOXERCISE 3+4 **	17/10/2017	15/02/2018	Mart-Giovedì	19.15 - 20.10	30		€ 115		€ 150		€ 115			
BOXERCISE 3 **	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	19.15 - 20.10	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
BOXERCISE 4 **	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	19.15 - 20.10	15	€ 65		€ 85		€ 65	€ 115			
PALLAVOLO 1+2	18/10/2017	16/02/2018	Merc-Ven	21.00 - 22.30	30		€ 125		€ 170		€ 125			
PALLAVOLO 1	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	21.00 - 22.30	15	€ 70		€ 95		€ 70	€ 125			
PALLAVOLO 2	20/10/2017	16/02/2018	Venerdì	21.00 - 22.30	15	€ 70		€ 95		€ 70	€ 125			
KRAV MAGA SELF DEFENSE Base 1	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	20.05 - 21.30	15	€ 90	mono	€ 130	mono	€ 90	mono			
KRAV MAGA SELF DEFENSE Avanzato 2	19/10/2017	15/02/2018	Giovedì	20.05 - 21.30	15	€ 90	mono	€ 130	mono	€ 90	mono			
KRAV MAGA	20/10/2017	16/02/2018	Venerdì	19.00 - 20.00	15	€ 90	mono	€ 130	mono	€ 90	mono			
ACROBATICA BASE *	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	20.30 - 22.00	15	€ 100	mono	€ 130	mono	€ 100	mono			
GIUOCO SPORT bambini 4 e 5 anni	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	16.45 - 17.45	15		€ 80		€ 80		€ 80			
GINNASTICA TERZA ETA' 3	17/10/2017	15/02/2018	Mer - Giovedì	10.30 - 11.30	30		PREZZO UNICO € 120		€ 80		PREZZO UNICO € 120			
FUNCTIONAL CONDITIONING TRAINING	18/10/2017	14/02/2018	Mercoledì	20.00 - 20.50	15	€ 65		€ 80		€ 65	€ 110			

Corsi presso TENSOSTRUTTURA BASSINI-GOLGI Via Bassini, ang. Via Golgi, Milano														
CORSO	INIZIO	FINE	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	UNIVERSITARI 1g	UNIVERSITARI 2gg	NON UNI 1g	NON UNI 2gg	UNDER 18 1g	UNDER 18 2gg	8/13 anni	14/18 anni	19/23 anni
BASKET 1	17/10/2017	06/02/2018	Martedì	19.00-21.00	15	€ 90	mono	€ 130	mono	€ 90	mono			

Corsi presso C.I.D.I.S Univ. Degli Studi (ex ISU) - Via Valvassori Peroni 21, Milano														
CORSO	INIZIO	FINE	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	UNIVERSITARI 1g	UNIVERSITARI 2gg	NON UNI 1g	NON UNI 2gg	UNDER 18 1g	UNDER 18 2gg	8/13 anni	14/18 anni	19/23 anni
GINNASTICA DOLCE 1	17/10/2017	15/02/2018	Mart - Giovedì	12.30 - 13.30	30	bisettim	€ 115	bisettim	€ 155	bisettim	€ 115			
GINNASTICA DOLCE 2	16/10/2017	14/02/2018	Lun - Merc	12.30 - 13.30	30	bisettim	€ 115	bisettim	€ 155	bisettim	€ 115			
GINNASTICA TERZA ETA' 1	16/10/2017	11/06/2018	Lun - Merc	11.15 - 12.15	60				€ 130					
GINNASTICA TERZA ETA' 2	17/10/2017	05/06/2018	Mart - Giovedì	11.00-12.00	60				€ 130					
GINNASTICA TERZA ETA' POMERIGGIO 1	17/10/2017	01/06/2018	Mart - Ven	14.30 - 15.30	60				€ 130					