

Anno sportivo 2014/2015

CALENDARIO CORSI

1° TRIMESTRE	DAL 8 SETTEMBRE 2014
2° TRIMESTRE	DAL 1 DICEMBRE 2014
3° TRIMESTRE	DAL 9 MARZO 2015

SOSPENSIONE CORSI

I corsi saranno sospesi per festività l'1 novembre 2014 e l'8 dicembre 2014; dal 24 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015; il 5, 6, 25 aprile 2015; il 1° maggio 2015; il 2 giugno 2015

INFORMAZIONI GENERALI

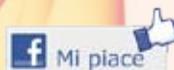
- Per l'iscrizione ai corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (D.M. 24/04/2013), valido per tutto il periodo d'iscrizione
- E' possibile effettuare la visita medica in sede previa prenotazione in segreteria.
- Coloro che fossero sprovvisti o non in regola con il certificato medico non potranno frequentare le attività sportive.
- La quota d'iscrizione annuale è di € 11,00 (anno sportivo).
- Durante i corsi potranno esserci attività che prevedono l'utilizzo della musica.
- Il pagamento dell'iscrizione può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno.

ORARI SEGRETERIA

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 13.00 E DALLE 15.30 ALLE 20.00
IL SABATO DALLE 9.00 ALLE 12.30

CENTRO NATATORIO E FITNESS

via Carlo Alberto Dalla Chiesa, 49 -Cologno Monzese-
infoline: +39 02 27300622 - WWW.GISMILANO.IT



**CENTRO NATATORIO & FITNESS
COLOGNO MONZESE**



Città di Cologno Monzese
Settore Cultura e Sport



Centro Natatorio e Fitness

COLOGNO MONZESE
Anno Sportivo 2014/ 2015

Settore Fuoco...

CORSI FITNESS

GAG, GIORNI ED ORARI: Martedì 18.30 - Mercoledì 21.00 - Giovedì 18.30

POWER JUMP, GIORNI ED ORARI: Mercoledì 19.20

STEP & TONE, GIORNI ED ORARI: Venerdì 19.20

JUMP-STEP FIT, GIORNI ED ORARI: Lunedì 20.10 - Giovedì 21.00

ZUMBA, GIORNI ED ORARI:
Martedì 20.10 - Mercoledì 18.20 - Giovedì 19.20

TOTAL FITNESS, GIORNI ED ORARI:
Lunedì: 18.30 - Martedì 13.00 - Venerdì 13.00, 21.00

FIT-BOXE, GIORNI ED ORARI:
Lunedì: 21.00 - Martedì 19.20 - Mercoledì: 20.10 - Giovedì 20.10

FIT-MIX, GIORNI ED ORARI: Lunedì: 19.20

PILATES, GIORNI ED ORARI:
Martedì 21.00 - Giovedì 13.00 - Venerdì 18.30, 20.10

GINNASTICA DOLCE, GIORNI ED ORARI:
Lunedì 9.30 - Giovedì 9.30

CORSI DI RECUPERO FUNZIONALE E GINNASTICA POSTURALE,
GIORNI ED ORARI:
Ragazzi (6-13 anni) Mercoledì 17.00
Adulti (dai 14 anni) Lunedì 17.00 - Martedì 10.00 - Giovedì 17.00 - Venerdì 10.00

PALESTRA

Gli abbonamenti alla palestra del centro sportivo sono suddivisi in differenti fasce orarie e di servizi da utilizzare per permettere la massima flessibilità e personalizzazione in base alle proprie esigenze.

La palestra è aperta nelle seguenti fasce orarie (orari attivi dal 1 settembre 2014):

- LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ DALLE 7.00 ALLE 22.00
 - MARTEDÌ, GIOVEDÌ DALLE 9.00 ALLE 22.00
 - IL SABATO DALLE 10.00 ALLE 19.00
 - LA DOMENICA DALLE 10.00 ALLE 13.00
- Abbonamento mattino (ingresso dalle 7.00 alle 14.00): comprende la sala attrezzi, nuoto libero e thermarium solo nella propria fascia oraria, compreso sabato e domenica.
 - Abbonamento pomeriggio (ingresso dalle 14.00 alle 18.00): comprende la sala attrezzi ed il thermarium nella propria fascia oraria da lunedì al sabato.
 - Abbonamento sera (ingresso dalle 18.00 alle 22.00): comprende la sala attrezzi dal lunedì al venerdì nella propria fascia oraria più il sabato e la domenica, nuoto libero (martedì, mercoledì, venerdì dalle 20.00 alle 22.00) ed il thermarium.
 - Abbonamento open (ingresso in qualsiasi orario di apertura): comprende tutti i servizi dal lunedì alla domenica.

THERMARIUM

Composto da: sauna, bagno turco ed idromassaggio

LUNEDÌ - VENERDÌ 8.00/22.00
SABATO 10.00/21.00 - DOMENICA 10.00/13.00 - 15.30/19.00

