

AQUAGYM, BIKE, AQUACIRCUIT (45')

Gym : allenamento a corpo libero con e senza attrezzature galleggianti SI TESSERE 10 INGRESSII.

Circuito : allenamento a stazioni che utilizza attrezzature pesanti (bike run, step, jump) utilizzate a rotazione nella stessa lezione NUMERO CHIUSO – NO TESSERE 10 INGRESSI

Bike : Nr.CHIUSO NO TESSERE 10 INGRESSI

Lunedì 09.45-19.15

Lunedì 20.00

Mercoledì 20.00-20.45

Martedì 09.45

Martedì 19.30 - 20.15

Therapy

Ginnastica dolce funzionale in caso di algie, Ginnastica pre-post intervento

Mercoledì 19.15

Giovedì 20.00 – 20.45

Martedì 10:30

Giovedì 09.45-19.15

Venerdì 20.00

Giovedì 10:30

4MESI

Mono settimanale €

Bisettimanale €

Annuale : prezzi promozionali

Mono settimanale

Bi settimanale

TESSERA ACQUAGYM 10 INGRESSI

€

LE TESSERE 10 INGRESSI HANNO SCADENZA .31.01.2021 E 19.06.2021

Ragazzi

5 OTTOBRE – 28 MAGGIO

Monosettimanale

€

Bisettimanale

€

SCUOLA TENNIS

Adulti

mono

bis

1° periodo 05.10.20 – 31.01.20

€

€

Adulti

mono

bis

2° periodo 01.2.21 -28.5.21

€

€

Adulti

mono

bis

3° periodo 31.05.21- 30.7.21

€

€

Adulti

mono

bis

3° periodo PLUS 31.05.21 -30.07.21 + 3.09.21 - 30.09.21

€

€

INFO SCUOLA TENNIS RICCARDO 331 4061968

GIS MILANO

SSD DAL 1991

PISCINA TRIANTE
Via Pitagora MONZA
2020-2021 r. 0

NUOTO LIBERO

SCUOLA NUOTO

- Baby (due livelli)
- Ragazzi (5 livelli)
- Adulti (2 livelli)
- Over (2 livelli)
- Lezioni individuali

ACQUATICITA'

- Gestanti
- Neonatale (3 mesi – 3 anni)

CORSI INTENSIVI

- Selezione dai 5 anni – pre agonistica - agonistica
- «PERFORMANCE» per ragazzi e adulti
- Pallanuoto

FITNESS IN ACQUA

- Gym-Bike-Circuito multi attrezzi-Allenamento funzionale in acqua

ACQUATHERAPY

Fondo in terra rossa e sintetico

TENNIS

- Affitto campi

SCUOLA TENNIS

- Ragazzi
- Adulti
- Lezioni individuali

PADDEL

- Affitto campi

SCUOLA PADDEL

- Ragazzi
- Adulti
- Lezioni individuali

VASCHE SCOPERTE **In estate**

SOLARIUM ATTREZZATO

CAMP MULTISPORT per ragazzi

Info line 039 744673 piscinatriante@tiscali.it www.gismilano.it

La Direzione si riserva il diritto di modificare, in ogni momento, orari e condizioni in funzioni di festività e/o esigenze che possano presentarsi

1° quad dal 07.09.2020 dal 31.01.2021

2° quad dal 01.02.2021 al 13.06.2021

GESTANTI durata 45 minuti.

Martedì 11.45 13.00

Tessera 5 ingressi €

CORSO GENITORE BAMBINO 3 mesi - 3 anni durata 30 min.

Formazione dei gruppi in funzione dei mesi del piccolo . Rendere positiva l'esperienza in acqua, con l'aiuto del genitore vengono effettuati giochi per l'adattamento del piccolo in acqua, finalizzati ad accettare l'instabilità prodotta dall'acqua , piccole immersioni e acqua sul viso.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

Lunedì 10.00 - 10.30
 Sabato 9.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30 - 12.00 -
 Domenica 09.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30 12.00

CORSO baby dai 3 ai 5 anni durata 30 min.

Corso baby 1 : superamento della paura raggiungimento del galleggiamento in autonomia
Corso baby 2 : ricerca equilibrio immersione capo – prime nuotate durata 30 minuti.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

Lunedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.30
 Martedì: 16:45 - 17.15 - 17.45 - 18.10
 Mercoledì: 16.45 - 17.15 - 17.45 - 18.15
 Giovedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.30
 Venerdì : 17.00 - 17.30 - 18.00 - 18.30
 Sabato : 9.00 - 9.15 - 9.45 - 10.15 - 10.30 - 10.45 - 11.15

CORSO RAGAZZI – dai 6 anni durata 45 minuti.

Corso R0 : superamento della paura , graduale immersione del corpo e del viso raggiungimento del galleggiamento in autonomia , nuotate con la sola propulsione delle gambe

Corso R1 : scivolamenti e propulsione con gambe sia a dorso che a stile primi approcci alle bracciate stile libero e dorso.

Corso R2 : nuotate completa a dorso e a stile con respirazione bilaterale , impostazione movimenti gambe e braccia a rana.

Corso R3 - 4 , perfezionamento stile libero dorso e rana , impostazione gambe e braccia delfino , approcci alle «virate» , perfezionamento tuffi di testa.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

Lunedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.30 - 18.45
 Martedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15
 Mercoledì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.45
 Giovedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.45
 Venerdì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 18.45
 Sabato : 9.00 - 9.15 - 9.45 - 10.00 - 10.30 - 10.45 - 11.15 - 15.15 - 16.00

SCUOLA nuoto 2020-21 inizio Lunedì 7 settembre 20

CORSO AVVIAMENTO PALLANUOTO 60 min.

Martedì e Venerdì 18.30

E' richiesta una discreta abilità natatoria, vengono proposti i fondamentali tecnici della pallanuoto.

CORSO PERFORMANCE RAGAZZI 60 min..

Martedì 18.30

Venerdì 18.30

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento 4 stili – rilevamento tempi - nuoto di salvamento.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

CORSO INTENSIVE 75' min

Lunedì 19.00 - Giovedì 19.00
TRIATHLON

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento 4 stili – rilevamento tempi - nuoto di salvamento.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

CORSO ADULTI : dai 14 anni – durata 45 '

Principianti - Avanzato

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

Lunedì : 09.45 - 19.30 - 20.15 Martedì : 19.30 - 20.15
 Mercoledì : 19.15 - Giovedì : 09.45 - 19.30 - 20.15
 Venerdì : 19.30 - 20.15 Sabato : 16.45

CORSO PERFORMANCE ADULTI 60 min..

Lunedì 20.15 Mercoledì 20.15
Giovedì 20.15

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento 4 stili – rilevamento tempi - nuoto di salvamento.

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

CORSO over 65 durata 45 minuti.

Il corso si pone come obiettivo il mantenimento della coordinazione ,della mobilità , e le capacità respiratoria, esercizi mirati a ridurre gli stress sulle articolazioni , oltre a lla personalizzazione degli esercizi ,nataatori a finalizzati al miglioramento delle distanze

| | | | |
|--------------|---|-------------|---|
| 4 mesi mono | € | 4 mesi bis | € |
| ANNUALE mono | € | ANNUALE bis | € |

Lunedì : 08.45 Martedì : 09.00 Giovedì : 08.45

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 20 €