

PALESTRA MY CLUB

Lunedì-venerdì 09.00-22.00 - Sabato 10-13.30 / 16.00-19.00
Domenica 10.00-13.00 / 16.00-19.00

PISCINA SCOPERTA INCLUSA NELL'ABBONAMENTO ANNUALE

ABBONAMENTI

OPEN (9-22) sala attrezzi-corsi liberi-termario-nuoto libero
OPEN SPECIAL (9-17) sala attrezzi-corsi liberi-termario-nuoto libero
STUDENTI (14-17) sala attrezzi-termario
MANAGER (20.30-22) sala attrezzi-termario
SPINNING corsi su bike stazionarie



SALA ATTREZZI

Completamente rinnovata con la nuova linea SELECTION TECHNOGYM 2017. Sempre a disposizione un istruttore per consigliare ed assistere i clienti. Ambiente climatizzato.

CORSI LIBERI

Ampia selezione di corsi coreografici, di tonificazione e body and mind.

CORSI SPECIALI:

GINNASTICA DOLCE Martedì e Venerdì 9.30-10.30

PILATES exo chair e matwork

Lunedì 13.00-14.00 / 16.50-17.50 / 20.15-21.15 / 21.15-22.15

Mercoledì 17.00-18.00 / 20.00-21.00 / 21.00-22.00

Giovedì 16.00-17.00

SPINNING

Lunedì - Martedì - Giovedì 12.40-13.30 - **Sabato** 12.20-13.10

Martedì - Venerdì 19.30-20.30

Lunedì - Mercoledì 20.00-21.00 - **Giovedì** 19.00-20.00

FIT BOXE Martedì 20.00-21.00

ZUMBA Giovedì 13.00-14.00 / 20.30-21.30

PERSONAL TRAINER E SMALL GROUP NELLA NUOVISSIMA AREA TECHOGYM OMNIA PER IL LAVORO FUNZIONALE

Con i nostri professionisti che lavorano al tuo fianco consigliandoti esercizi su misura in base ai tuoi obiettivi e il tuo stato di forma.



TENNIS

Tre campi da tennis due coperti e riscaldati e uno scoperto.

È possibile affittare i campi o prendere lezioni private.

Corsi collettivi con frequenza monosettimanale, bisettimanale.

BABY TENNIS (4-5 anni) MINITENNIS (6-7 anni) RAGAZZI (8-14 anni)

da lunedì al venerdì dalle 16 alle 19.

CORSI ADULTI dal lunedì a venerdì dalle 19 alle 21 sabato dalle 9 alle 13.

CALCIO A 5

Due campi di calcetto a cinque rivestiti con nuovissimo manto erboso, coperti e riscaldati durante l'inverno e scoperti nella stagione estiva. Si possono organizzare campionati e tornei o semplicemente è possibile affittare il campo con formula singola o in abbonamento.

BAR INTERNO E PUNTO RISTORO il bar del centro sportivo dove gustare una selezione di ottimi piatti e snack o dove fare due chiacchiere e conoscere nuove persone.



orari segreteria

Da **Lunedì a Venerdì** 10,00 / 12,30 - 15,00 / 20,00 **Sabato** 09,00 / 12,30

PESSANO SPORT VILLAGE

Viale Fulvio Testi 3 - 20060 Pessano con Bornago
Piscina Tel. 02/95740442 Palestra 02/95749445

www.gismilano.it
pessanosportvillage@gismilano.it

pagina facebook "Piscina di Pessano con Bornago sport village"

GIS MILANO
SSD DAL 1991



FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PESSANO SPORT VILLAGE

Piscina, Palestra, Campi da Tennis e Calcetto



ATTIVITÀ SPORTIVE 2017-2018
ACQUATICITÀ - CORSI DI NUOTO - FITNESS IN ACQUA
PALESTRA - CORSI DI TENNIS

GIS MILANO
SSD DAL 1991

CALENDARIO CORSI

1° QUADRIMESTRE

Inizio 13.09.2017 - Termine 31.01.2018

2° QUADRIMESTRE

Inizio 01.02.2018 - Termine 10.06.2018

CORSI NUOTO

NEONATI (3 mesi - 3 anni)

Bisett.	MARTEDÌ	11.30/12.00	15.45/16.15	
	VENERDÌ	11.30/12.00		
	SABATO	09.30/10.00	10.30/11.00	12.00/12.30
		11.00/11.30	15.00/15.30	
	DOMENICA	09.30/10.00	10.00/10.30	

BABY (3/5 anni)

Bisett.	LUN-GIO	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
	MAR-VEN	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
Monosett.	LUNEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
	MARTEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
	MERCOLEDÌ	16.45/17.15		
	GIOVEDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
	VENERDÌ	16.15/16.45	16.45/17.15	18.45/19.15
	SABATO	09.00/09.30	10.00/10.30	11.30/12.00
				15.30/16.00
	DOMENICA	10.30/11.00		

RAGAZZI (6/14 anni)

Bisett.	LUN-GIO	17.15/18.00	18.00/18.45	
	MAR-VEN	17.15/18.00	18.00/18.45	
Monosett.	LUNEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
	MARTEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
	MERCOLEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	18.45/19.30
	GIOVEDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
	VENERDÌ	17.15/18.00	18.00/18.45	
	SABATO	10.30/11.15	11.15/12.00	16.00/16.45
				16.45/17.30

AQUAGOL (Under 13)

Bisett.	LUN-GIO	16.00/17.00		
---------	----------------	-------------	--	--



GESTANTI

SABATO	09.15/10.00
---------------	-------------

GINNASTICA ANTALGICA

MERCOLEDÌ	09.45/11.00
------------------	-------------

ADULTI (oltre 14 anni) con 15 minuti di ginnastica

Bisett.	LUN-GIO	18.30/19.30	19.15/20.15
	MAR-VEN	10.30/11.30	
Monosett.	LUNEDÌ	18.30/19.30	
	GIOVEDÌ	19.15/20.15	
	MARTEDÌ	09.30/10.30	10.30/11.30
	VENERDÌ	09.30/10.30	10.30/11.30

ADULTI (oltre 14 anni) solo acqua

Bisett.	LUN-GIO	20.15/21.00	21.00/21.45
	MAR-VEN	18.45/19.30	
Monosett.	LUN-GIO	20.15/21.00	21.00/21.45
	MAR-VEN	10.30/11.30	18.45/19.30
	MERCOLEDÌ	18.45/19.30	
	SABATO	11.15/12.00	16.45/17.30
Trisett.	MAR-MER-VEN	10.30/11.30	

NUOTO AVANZATO

LUN-GIO	20.30/22.00
----------------	-------------



AQUAGYM ginnastica in acqua in galleggiamento con l'ausilio di supporti didattici.

MAR-VEN	09.00/09.45	19.30/20.15
GIOVEDÌ	13.00/13.45	

FIT+AQUA

MER	19.15/20.15
------------	-------------

AQUACIRCUIT

circuito a stazioni per il lavoro cardiovascolare e la tonificazione muscolare.

Prevede l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi tra cui i sacchi, i trampolini ed i tread mill.

LUNEDÌ	13.00/13.45	19.30/20.15
MERCOLEDÌ	09.45/10.45	
GIOVEDÌ	20.15/21.00	
VENERDÌ	20.15/21.00	
SABATO	15.30/16.15	

AQUAFITNESS (vasca piccola)

GIOVEDÌ	19.30/20.15
----------------	-------------

AQUABIKE

la bicicletta in acqua a tempo di musica con esercizi di tonificazione di tutto il corpo.

Mono o	LUNEDÌ	20.15/21.00	
Bisett.	MARTEDÌ	20.15/21.00	
	MERCOLEDÌ	13.00/13.45	19.30/20.15
	VENERDÌ	13.00/13.45	
	SABATO	12.15/13.00	

