

PER TUTTI I CORSI FITNESS :	
INGRESSO SINGOLO	CARNET 10 INGRESSI:
CORSO OMNIA :	
INGRESSO SINGOLO	CARNET 10 INGRESSI:

INGRESSO SINGOLO PALESTRA:
PER TUTTI GLI ABBONAMENTI PALESTRA E CORSI FITNESS E' NECESSARIA LA QUOTA ISCRIZIONE:

CORSO OMNIA	
LUNEDI':	19,45 - 20,30
MERCOLEDI':	19,00 - 19,45

## ABBONAMENTI PALESTRA MYCLUB

OPEN SPECIAL BASIC ( 7:00 - 14:00 )	
Include: Sala attrezzi e il Week End in tutti gli orari.	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

AFTER EIGHT BASIC ( 20:00 - 22:00 )	
Include: Sala attrezzi e il Week End in tutti gli orari.	
	12 MESI
9 MESI	15 MESI

## ABB. ALL INCLUSIVE

OPEN ( 7:00 - 22:00 )		
Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Omnia e Nuoto libero. 12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.		
1 MESE	4 MESI	9 MESI
12 MESI		15 MESI

BREAK BASIC ( 14:00 - 17:00 )	
Include: Sala attrezzi dal Lunedì al Sabato nella propria fascia oraria.	
	12 MESI
9 MESI	15 MESI

OPEN BASIC ( 7:00 - 22:00 )	
Include: Sala attrezzi	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

OPEN SPECIAL ( 7:00 - 17:00 )	
Include: Sala attrezzi, Corsi fitness (*), Omnia, e Nuoto libero, nella propria fascia oraria. 12 MESI & 15 MESI include accesso lido estivo.	
4 MESI	12 MESI
9 MESI	15 MESI

## CORSI FITNESS in SALETTA

<b>CORSI LIBERI:</b> compresi negli <b>Abb. Palestra ALL INCLUSIVE</b> o acquistabile ingresso singolo	<b>CORSI SPECIALI:</b> pagamento separato
--	---

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENREDI'
PILATES 9.30 - 10.15	POSTURALE SOFT 9.30 - 10.15	PILATES 9.30 - 10.15	POSTURALE SOFT 9.30 - 10.15	POSTURALE SOFT 9.30 - 10.15
FUNCTIONAL TRAINING 18.30 - 19.15	GAG 18.30 - 19.15	LATIN FIT 18.15 - 19.00	FUNCTIONAL TRAINING 18.45 - 19.30	FIT BOXE 18.15 - 19.00
YOGA 19.30 - 20.30	FIT BOXE 19.15 - 20.00	PILATES 19.45 - 20.30	YOGA 19.30 - 20.30	PILATES 19.00 - 19.45
	ACTIVE PUMP 20.30 - 21.15		ACTIVE PUMP 20.30 - 21.15	

ACTIVE PUMP (lezione 45 min)		
PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

YOGA (lezione 60 min)		
PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

PILATES (lezione 45 min)		
PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

TUTTO FITNESS (un corso a scelta tra quelli liberi)		
PRIMO PERIODO	monosettimanale	bisettimanale
ANNUALE	monosettimanale	bisettimanale

## NUOTO LIBERO

### ORARI

LUN:	07:00	14:30	20:00	22:00	
MAR:	07:00	14:30	20:00	22:00	
MER:	07:00	14:30	19:15	22:00	
GIO:	07:00	14:30	20:00	22:00	* NO VASCA DIDATTICA
VEN:	07:00	14:30	20:00	22:00	(sabato accessibile
SAB:	09:00	12:30*	17:45	21:00*	dalle 18:30 alle 21:00)
DOM:	09:00	13:00*	15:00	19:00	

### TARIFFE

INTERO:

RIDOTTO:

### CARNET 10 INGRESSI

( validità 3 mesi dall'attivazione )

INTERO:

RIDOTTO:

### ABBONAMENTI

"RELAX" ( 7:00 - 14:30 )	TRIMESTRALE: ANNUALE:
"OPEN PISCINA"	TRIMESTRALE: ANNUALE:

### LEZIONI PRIVATE DI NUOTO

5 LEZIONI	1 PERSONA:
	2 PERSONE:
10 LEZIONI	1 PERSONA:
	2 PERSONE:

### CALENDARIO FESTIVITA'

Martedì 1 NOVEMBRE 2022  
Giovedì 8 DICEMBRE 2022  
dal 24 DICEMBRE 2022 al 6 GENNAIO 2023  
Domenica 9, Lunedì 10 APRILE 2023  
Martedì 25 aprile 2023  
Lunedì 1 MAGGIO 2023  
Venerdì 2 GIUGNO 2023

### ORARI DI APERTURA DELLA SALA ATTREZZI :

LUNEDI', MARTEDI', MERCOLEDI' :	7:00 - 22:00
GIOVEDI', VENERDI' :	7:00 - 22:00
SABATO :	09:00 - 19:00
DOMENICA :	10:00 - 13:00

## REGOLAMENTI

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto in bacheca all'ingresso. Si consiglia la presa visione.

Per l'iscrizione alla palestra e ai corsi di sala fitness è obbligatorio consegnare in segreteria il certificato medico di "idoneità alla pratica sportiva non agonistica" (D.M. 24/04/2013), valido per tutto il periodo dell'abbonamento.

COLORE CHE FOSSERO SPROVVISTI O NON IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO NON POTRANNO FREQUENTARE LE ATTIVITA' SPORTIVE.

E' possibile effettuare la visita medica presso il nostro impianto, previa prenotazione presso la segreteria al costo di 40€. L'iscrizione al corso (o l'abbonamento) si ritiene effettiva solo dopo il versamento della quota totale del corso (o abbonamento). Per il singolo corso o l'abb. sai basic che all inclusive che 10 ingressi è necessaria la quota d'iscrizione 25€.

Il pagamento può essere effettuato con: contanti, bancomat, assegno. In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso - totale o parziale - di una quota già versata. Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente.

L'orario dei corsi, il calendario e le tariffe potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in sala fitness e in palestra deve essere quello indicato sul programma. Si potrà accedere agli spogliatoi SOLO con l'utilizzo della tessera GIS passandola sui display dei tornelli: si apriranno non più di 15 minuti prima dell'inizio del corso o apertura della palestra e lasceranno 30 minuti di tempo per cambiarsi alla fine del corso o chiusura della palestra. E' obbligatorio l'utilizzo dell'asciugamano durante l'esecuzione degli esercizi ed effettuare il cambio scarpe prima di accedere alla sala fitness o in palestra.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione dei corsi che vi si svolgono.

Gli abbonamenti 10 ingressi per il nuoto libero hanno una validità di tre mesi dal primo ingresso. Le scadenze degli abbonamenti non possono essere prorogate.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui di tale abbonamento non possono essere né utilizzati né recuperati.

### RITIRI DAI CORSI o ASSENZE DALLA PALESTRA

Le singole lezioni perse non sono recuperabili né rimborsabili.

Se vengono perse almeno 4 lezioni consecutive, previa consegna certificato medico specifico, saranno assegnati ingressi omaggio per il nuoto libero.

**GIS MILANO**  
**SSD** **DAL 1991**

Piscina comunale

Palestra fitness

Cologno Monzese

**PALESTRA MYCLUB**

**SALA FITNESS**

**2022/2023**

**1° PERIODO: 5 SETTEMBRE 2022 - 26 FEBBRAIO 2023**

**2° PERIODO: 27 FEBBRAIO 2023 - 30 GIUGNO 2023**



Via Carlo Alberto Dalla Chiesa 49,  
Cologno Monzese Telefono: 02.27300622  
piscinacolognomonzese@gismilano.it



