

## AQUAGYM, BIKE, AQUACIRCUIT (45')

Quadrimestrale

Mono settimanale      Bi settimanale

Annuale : prezzi promozionali

Mono settimanale      Bi settimanale

### TESSERA ACQUAGYM

1 quad. scad. 31.01.2019 2 quad. scad. 19.06.2020

10 INGRESSI

### TESSERA ACQUATHERAPY

1 quad. scad. 31.01.2019 2 quad. scad. 19.06.2020

10 INGRESSI

### Gym      Circuito allenamento funzionale

Lunedì 09.45-19.15

Martedì 09.45 - 19.30 - 20.15

Mercoledì 19.15

Giovedì 20.00 - 20.45

Giovedì 09.45-19.15

Venerdì 09.45 - 19.30 - 20.15

### Bike

Lunedì 20.00-20.45

Mercoledì 20.00-20.45

### Therapy

Mercoledì 09:30

Venerdì 10:30

## Novità 2019 AQUATHERAPY

## SCUOLA TENNIS 2019-20 inizio 30 settembre

### Scuola tennis **Ragazzi**

30 settembre - 9 giugno

Monosettimanale - Bisettimanale - Trisettimanale - Preagonistica - Agonistica

### Scuola tennis **Adulti**

1° periodo 30.09.19 - 31.01.20

Monosettimanale - Bisettimanale

### Scuola tennis **Adulti**

2° periodo 3.2.20 - 29.5.20

Monosettimanale - Bisettimanale

### Scuola tennis **Adulti**

3° periodo 01.06.20 - 31.7.20

3° periodo plus 01.06.20-31.07.20 + 1.09.20 30.09.20

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 20 €

INFO SCUOLA TENNIS RICCARDO 331 4061968

# GIS MILANO

SSD DAL 1991

## PISCINA TRIANTE

Via Pitagora MONZA  
2019-2020 r. 4

### ☐ 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](mailto:piscinatriante@tiscali.it) [www.gismilano.it](http://www.gismilano.it)



## Programmazione corsi 2019-20

1° quadrimestre = inizio 07.09.2019 termine 01.02.2020

2° quadrimestre = inizio 03.02.2020 termine 19.06.2020

Estivo = inizio 22.06.2020 termine 31.07.2020

### • **GESTANTI** durata 45 minuti.

Martedì 11.45 13.00

**ABBONAMENTI TESSERA DA 5 INGRESSI**

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO GENITORE BAMBINO** 3 mesi - 3 anni durata 30 min.

Lunedì 10.30 - 11.00 Martedì 16.00 - 16.30

Sabato 9.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30 - 12.00 - 16.00 - 16.30

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO BABY** prescolare 3 - 5 anni durata 30 minuti.

Lunedì : 16.30 - 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00

Martedì: 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 18.00

Mercoledì: 16.15 - 16.30 - 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 18.00

Giovedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00

Venerdì : 16.30 - 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00

Sabato : 9.00 - 9.15 - 9.45 - 10.00 - 10.15 - 10.30 - 10.45 - 11.00 - 14.45

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO RAGAZZI** - dai 6 anni durata 45 minuti.

Lunedì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.15 - 18.30

Martedì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.30

Mercoledì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.15 - 18.30

Giovedì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.15 - 18.30

Venerdì : 16.45 - 17.00 - 17.30 - 17.45 - 18.30

Sabato : 9.00 - 9.15 - 9.45 - 10.00 - 10.30 - 10.45 - 11.15 - 11.30 - 15.15 - 16.00

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO over 65** durata 45 minuti.

Lunedì : 08.45 - 09.45 Martedì : 08.45 Mercoledì : 08.45 Giovedì : 08.45

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

## Programmazione sospensioni corsi di nuoto per festività

Venerdì 1 novembre,

S.Natale: da martedì 24 dicembre a lunedì 6 gennaio

S.Pasqua : domenica 12 e lunedì 13 aprile .

Sabato 25 aprile, venerdì 1 maggio , martedì 2 giugno

### • **CORSO ADULTI : dai 14 anni - durata 45 '**

Lunedì : 09.45 - 19.30

Mercoledì : 19.00 - 19.15 - 20.00

Venerdì : 19.30 - 20.15

Martedì : 19.30 - 20.15

Giovedì : 09.45 - 19.30

Sabato : 08.30 - 16.45

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO PERFORMANCE INTENSIVE ragazzi - durata 75'**

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , oltre che al miglioramento della tecnica degli stili.

Lunedì 18.15 - Giovedì 18.15

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO PERFORMANCE** durata 60 minuti.

#### RAGAZZI

#### ADULTI

Lunedì 18.30 Martedì 19.00

Giovedì 18.30 Sabato : 11.30

Lunedì 20.15

Giovedì 20.15

Martedì 20.00

Venerdì 20.00

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

### • **CORSO AVVIAMENTO PALLANUOTO** durata 60 min.

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

**ABBONAMENTI** quadrimestrale - l' annuale (settembre giugno) a prezzo promozionale

Gli orari indicano l'inizio del corso

Martedì e Venerdì 18.30

**Sabato 7 settembre**  
**SCUOLA nuoto 2019-20 inizio**

**QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 20 €**