

AQUAGYM, BIKE, AQUACIRCUIT (45')

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

Lunedì 09.45-19.15

Martedì 09.45

Mercoledì 19.15

Giovedì 09.45-19.15

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

Martedì 19.30 - 20.15

Giovedì 20.00 – 20.45

Venerdì 19.30 - 20.15

Bike : Nr.CHIUSO
NO TESSERE 10 INGRESSI

Lunedì 20.00-20.45

Mercoledì 20.00-20.45

Therapy

Ginnastica dolce funzionale anche in presenza di algie,
Ginnastica pre-post intervento

Martedì 10:30

Giovedì 10:30

1° PERIODO	Mono settimanale	Bisettimanale
2° PERIODO	Mono settimanale	Bisettimanale
Annuale prezzi promozionali	Mono settimanale	Bi settimanale
TESSERA ACQUAGYM 10 INGRESSI		

SCUOLA TENNIS ragazzi

Ragazzi dal 04.10.2021 – 3.06.2022	Mono settimanale € 380,00 unica soluzione	
Ragazzi dal 04.10.2021 – 3.06.2022	Bisettimanale € 690,00 unica soluzione	1° quota € 370,00 2° quota € 370,00

SCUOLA TENNIS adulti

Adulti dal 04.10.2021 – 04.02.2022	Mono settimanale € 265,00	Bisettimanale € 530,00
Adulti dal 07.02.2022 al 27.05.2022	Mono settimanale € 265,00	Bisettimanale € 530,00
Adulti dal 30.05.2022 al 29.07.2022	Mono settimanale € 135,00	Bisettimanale € 270,00

INFO SCUOLA TENNIS RICCARDO 331 4061968

GIS MILANO

SSD DAL 1991

2021-2021 r. 2

NUOTO LIBERO

7 giorni su 7

SCUOLA NUOTO

▪ Baby (due livelli)

▪ Ragazzi (5 livelli)

▪ Adulti (2 livelli)

▪ Over (2 livelli)

▪ Lezioni individuali

ACQUATICITA'

▪ Neonatale (3 mesi – 3 anni)

PISCINA TRIANTE MONZA

Via Pitagora

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

NUOTO PER GESTANTI

ACQUATHERAPY

FESTIVITA' PROGRAMMATE

1 novembre 2021 – 8 dicembre 2021 dal 24.12.2021 al 6.01.2022 -
17.04.22 - 18.04.22 - 25 aprile 22 – 1 maggio 22 – 2 giugno 22

Info line 039 744673 piscinatriante@tiscali.it

www.gismilano.it



piscinatriantemonza



TENNIS

▪ Affitto campi

SCUOLA TENNIS

▪ Ragazzi

▪ Adulti

▪ Lezioni individuali

Fondo in terra rossa e sintetico

PADDLE

▪ Affitto campi

▪ Lezioni



per prenotazioni 039 744673

E in estate...

VASCHE SCOPERTE

SOLARIUM ATTREZZATO

CAMP MULTISPORT per ragazzi



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° periodo dal 06.09.2021 dal 27.02.2022

2° periodo dal 28.02.2022 al 19.06.2022

GESTANTI durata 45 minuti.

Tessera 5 ingressi	
---------------------------	--

Martedì 10.15

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.

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

Lunedì 10.30 - 11.00
 Mercoledì 16.15
 Sabato 9.30 - 10.00 - 10.30 - 11.00 - 11.30 - 12.00
 Domenica 9.30 - 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.

1° periodo	€	2° periodo	€
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 - 18.15
 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 - 10.45 - 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.

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

Lunedì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.30 - 18.45
 Martedì : 16.30 - 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00
 Mercoledì : 16.45 - 17.00 - 17.15 - 17.30 - 17.45 - 18.00 - 18.15 - 18.45
 Giovedì : 16.45 - 17.15 - 17.30 - 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 - 11.45 - 16.00

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. Lunedì 19.00 Martedì 18.15
Giovedì 19.00 Sabato 11.15

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.

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

CORSO INTENSIVE 75' min Martedì 19.00 - Mercoledì 19.30 - Giovedì 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.

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

CORSO ADULTI : dai 14 anni - durata 45'

Principianti - Avanzato

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

Lunedì : 09.30 - 19.30 - 20.15 Martedì : 19.30 - 20.15
 Mercoledì : 19.30 Giovedì : 09.45 - 19.15 - 19.30 - 20.00
 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.

1° periodo	€	2° periodo	€
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 alla personalizzazione degli esercizi, natatori a finalizzati al miglioramento delle distanze.

1° periodo	€	2° periodo	€
ANNUALE mono	€	ANNUALE bis	€

Lunedì : 08.45 Martedì : 08.45 Mercoledì : 08.45 Giovedì : 08.45

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 20 €