

AQUAGYM, BIKE, AQUACIRCUIT (45')

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

Lunedì 09.45-19.15

Martedì 10.45 - 19.15

Mercoledì 19.15

Giovedì 09.45-10.45-19.15

Venerdì 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 20.00 - 20.45

Giovedì 20.00 – 20.45

Venerdì 20.00

Bike : Nr.CHIUSO
NO TESSERE 10 INGRESSI

Lunedì 20.00-20.45

Martedì 09.45

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 dal 05.09.2022 dal 25.02.2023

Mono settimanale

Bisettimanale

2° periodo dal 27.02.2023 al 24.06.2023

Mono settimanale

Bisettimanale

Annuale dal 05.09.2022 al 24.06.2023

Mono settimanale

Bi settimanale

TESSERA ACQUAGYM 10 INGRESSI
1° Scadenza 25.02.2023

SCUOLA TENNIS

Ragazzi unica soluzione
Valido per mono e bisett

Monosettimanale

Bisettimanale

Ragazzi 1° 2° quota
solo per iscr. bisettimanale

Bisettimanale 1° quota

Bisettimanale 2° quota

Adulti

Monosettimanale

Bisettimanale

Adulti

Monosettimanale

Bisettimanale

Adulti

Monosettimanale

Bisettimanale

INFO SCUOLA TENNIS RICCARDO 331 4061968

GIS MILANO
SSD DAL 1991
2022-2023 r. 4

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 2022 – 8 dicembre 2022 dal 24.12.2022 al 6.01.2023 -
09.04.23 - 10.04.23 - 25 aprile 23 – 1 maggio 23 – 2 giugno 23

Info line e prenotazioni 039 744673

piscinatriante@tiscali.it

www.gismilano.it

[piscinatriantemonza](https://www.piscinatriantemonza.it)



TENNIS

Affitto campi

SCUOLA TENNIS

Ragazzi

Adulti

Lezioni individuali

Fondo in terra rossa e sintetico



PADEL affitto campi

PADEL lezioni

«padel fitness academy»

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 05.09.2022 dal 25.02.2023

2° periodo dal 27.02.2023 al 24.06.2023

GESTANTI durata 45 minuti.

Tessera 5 ingressi

Giovedì 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 10.15 – 10.45 – 16.30 – 18.00

Martedì 16.15 – 18.45 Mercoledì 10.15 – 10.45 – 16.15 – 18.45 Giovedì 16.30 – 18.00 – 19.00

Venerdì 19.00 Sabato 09.00 – 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.

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

Lunedì : 17.00 – 17.30 – 18.00 – 18.30

Martedì: 16.45 – 17.15 – 17.45 – 18.15

Mercoledì: 16.45 – 17.15 – 17.45 – 18.15

Giovedì : 17.00 – 17.30 – 18.00 – 18.30

Venerdì : 17.00 – 17.30 – 18.00 – 18.30

Sabato : 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

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 – 17.15 – 17.30 – 17.45 – 18.00 – 18.15 – 18.30

Venerdì : 16.45 – 17.00 – 17.15 – 17.30 – 17.45 – 18.00 – 18.15

Sabato : 9.00 – 9.15 – 09.30 – 9.45 – 10.00 – 10.15 – 10.30 – 10.45 – 11.15 – 11.30

15.00 – 15.15 – 15.45 – 16.00 – 16.30

CORSO Performance RAGAZZI lezioni da 60 minuti

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	€

Lunedì 19.00

Martedì 18.15

Giovedì 19.00

Venerdì 18.30

Sabato 11.00

CORSO Performance/intensive RAGAZZI lezioni da 75 minuti

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

Martedì 18.15 -

Mercoledì 19.00 -

Venerdì 18.15

CORSO ADULTI : dai 14 anni – durata 45 '

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

Lunedì : 09.30 – 19.30 – 20.15

Martedì : 19.30 – 20.15

Mercoledì : 19.30 – 20.15

Giovedì : 09.45 – 19.30 – 20.15

Venerdì : 19.30 – 20.15

Sabato : 16.45

CORSO PERFORMANCE ADULTI durata 60 minuti

Il corso si pone come obiettivo il miglioramento della velocità e della resistenza , miglioramento della tecnica , approccio all'allenamento – rilevamento tempi .

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

Lunedì 20.15

Mercoledì 20.15

Giovedì 20.15

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

Giovedì : 08.45

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE 20 €