

□ TENNIS

TUTTE LE LEZIONI SONO DI 60 MINUTI

BABY E MINI - TENNIS 5 - 10 ANNI
Dal Lunedì al Venerdì 17.00 - 19.00

S.A.T. (Scuola Addestramento Tennis) e Agonistica
dal Lunedì al Venerdì 15.00 - 19.00

CORSI ADULTI
Dal Lunedì al Venerdì 19.00 - 21.00

PREPARAZIONE ATLETICA
Prima o dopo la lezione di tennis.

Possibilità di frequentare i nostri corsi di tennis anche presso
il CENTRO SPORTIVO "CAPPELLI"
P.zza Caduti del Lavoro, 5 (ang. Viale Tibaldi) MILANO

□ ATLETICA

ESORDIENTI A: '01-'02 MAR-GIO 17.00 -18.00
ESORDIENTI B: '03-'04 MAR-GIO 17.00 -18.00
ESORDIENTI C: '05-'06 MAR-GIO 17.00 -18.00

CATEGORIE PROMOZIONALI
Ragazze/i: '00-'99 MAR-GIO-VEN 18.00-19.30
CADETTE/i: '98-'97 MAR-GIO-VEN 18.00-19.30

CATEGORIE AGONISTICHE
Allievi/i: '96-'95 MAR-GIO-VEN 18.00-19.30
Junior : '94-'93 MAR-GIO-VEN 18.00-19.30
Promesse '92-'91 MAR-GIO-VEN 18.00-19.30

ADULTI SEZIONE AMATORI

CORSI SPORTIVI FORZA E CORAGGIO

PRESSO LE PALESTRE SCOLASTICHE

SCUOLA ELEMENTARE VIA BOGNETTI

Under 14 '98 - '99 MER - VEN 16.45 - 18.00
Under 16/18 '94-'95-'96-'97 MER- VEN 18.00 - 20.00

SCUOLA ELEMENTARE VIA BOCCONI

Avviamento alla Ginnastica
5-6 ANNI MERCOLEDÌ 16.45 - 17.45

SCUOLA ELEMENTARE VIA QUADRONNO

Avviamento alla Ginnastica
5-6 ANNI VENERDÌ 16.45 - 17.45



PERSONAL - HOME TRAINING

Possibilità di un personal trainer presso la nostra struttura o direttamente a casa vostra per programmi di allenamento personalizzati!

TENSOSTRUTTURE polivalenti

con superfici di gioco omologate per **CALCIO A5, PALLAVOLO, BASKET, TENNIS.**
Campi di Calcio a7 e a11 in sintetico di ultima **GENERAZIONE**

Per prenotazioni **02 5692398 - 02 5398155**

Farmacia La Sapienza Dott. Mele
Via G. Antonini n. 56 - Milano
Tel. 02/89504886

Omeopatia - Erboristeria - Integratori
Autoanalisi - Protesica
Sconto riservato ai soci Forza e Coraggio
10% su tutti gli integratori

S.G.M. FORZA e CORAGGIO A.S.D.



www.forzaecoraggio.com
info@forzaecoraggio.com

Iscrizioni Anno Sportivo **2011 - 2012**

...la completa sintesi di:
ARMONIA, SPORT, FORMA, RELAX

Prenotate una **LEZIONE GRATUITA** della disciplina che più Vi interessa!

per informazioni ed iscrizioni dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ**
02 5692398
02 5398155
Via Gallura, 8
20141 MILANO



Per tutti i Corsi possibilità di frequenza mono o bisettimanale, se non diversamente specificato.

□ GINNASTICA

3/4 Anni Pedagogico LUN-MAR-GIO 16.25 - 17.15
LUN-MAR-GIO 17.15 - 18.05

□ AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA

5 Anni Maschile-Femminile MAR-GIO 16.45 - 17.45

□ GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

6 Anni MAR-GIO 17.00 - 18.00
7-8 Anni MAR-GIO 17.00 - 18.00
9-13 Anni MAR-GIO 18.00 - 19.00
10-13 Anni Intermedio MAR-GIO 18.00 - 19.30
11-14 Anni Avanzato MAR-GIO 15.00 - 17.00

□ GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

6-7 Anni MAR-GIO 17.00 - 18.00
8-10 Anni MAR-GIO 18.00 - 19.00
8-10 Anni Intermedio LUN-GIO 18.00 - 20.00
11-14 Anni Avanzato LUN-GIO 15.00 - 17.00

□ GINNASTICA RITMICA

6 Anni MAR-GIO 17.00 - 18.00
7-8 Anni MAR-GIO 17.00 - 18.00
9-13 Anni MAR-GIO 18.00 - 19.00

□ GINNASTICA PER ADULTI

GINNASTICA DI MANTENIMENTO E STRETCHING
LUN-GIO 09.00 - 10.00 MAR-VEN 09.00 - 10.00
LUN-GIO 10.00 - 11.00 MAR-VEN 10.00 - 11.00
LUN-GIO 11.00 - 12.00 MAR-VEN 11.00 - 12.00
LUN-GIO 18.15 - 19.15 MAR-VEN 20.30 - 21.30

□ GINNASTICA ACROBATICA E ATTREZZISTICA

dai 16 Anni LUN-GIO 20.30 - 22.00
LUN-GIO 21.45 - 23.15

□ GINNASTICA DI TONIFICAZIONE e BRUCIAGRASSI

dai 14 Anni MARTEDÌ 19.15 - 20.15
GIOVEDÌ 19.15 - 20.15

□ GINNASTICA POSTURALE

ELEMENTI DI PILATES, STRETCHING e TONIFICAZIONE BLANDA
dai 14 Anni MARTEDÌ 18.15 - 19.15

□ KUNG - FU

6 - 8 anni MERCOLEDÌ 17.00 - 18.00
9 - 13 anni MERCOLEDÌ 18.00 - 19.00

□ MINI VOLLEY

'01 - '02 - '03 - '04 LUN-MER 17.00 - 18.00

□ PALLAVOLO

UNDER 12 '00 - '01 MER-VEN 17.30 - 19.00

□ SCHERMA

CORSI DI SCIABOLA, SPADA e FIORETTO
7/12 Anni LUN-MER 17.30 - 19.00
dai 13 Anni LUN-MER 19.00 - 20.30
10 - 13 anni Avanzato GIOVEDÌ 18.00 - 19.30
dai 14 Anni Avanzato GIOVEDÌ 19.30 - 21.00
Adulti LUN-MER 20.30 - 22.30

□ BOXE e DIFESA PERSONALE

dai 14 Anni LUN-MER-VEN 18.00 - 19.00
LUN-MER-VEN 19.00 - 20.00
MAR-GIO 19.00 - 20.30

□ PRE-PUGILISTICA SOFT BOXE

dai 14 Anni MAR-GIO 17.30 - 19.00
SABATO 16.00 - 17.30

□ CALCIO FREQUENZA BISETTIMANALE

SCUOLA CALCIO FIGC

Under 21 '90 -'95 MER-VEN 19.00 - 21.00
Allievi '96 -'97 MAR-VEN 18.00 - 20.00
Allievi CSI '96 -'97 MAR-VEN 18.00 - 20.00
Esordienti A '99 LUN-GIO 18.30 - 20.00
Esordienti B '00 LUNEDÌ 17.00 - 18.30
GIOVEDÌ 18.30 - 20.00
Pulcini A '01 LUNEDÌ 17.00 - 18.30
MERCOLEDÌ 17.30 - 19.00
Pulcini B '02 LUN-MER 18.00 - 19.30
Pulcini C '03 MER-VEN 17.00 - 18.30
Piccoli Amici '04 MAR-GIO 17.00 - 18.30
Piccoli Amici '05 MAR-GIO 17.00 - 18.30
Piccoli Amici '06 MAR-GIO 17.00 - 18.00

ALLENAMENTO SPECIALE PORTIERI
LUNEDÌ - MERCOLEDÌ 17.00 - 20.00