

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

GINNASTICA

3-4 anni Pedagogico LUNEDI' 17.00-17.50
MAR-GIO 16.15-17.05
MAR-GIO 17.05-17.55

AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA

Maschile e Femminile

5 anni 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
09-13 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

6-8 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 18.00-19.00 MAR-VEN 20.30-21.30

GINNASTICA ACROBATICA ED ATTREZZISTICA

Dai 16 anni LUN-GIO 20.00-21.30
LUN-GIO 21.30-23.00

GINNASTICA DI TONIFICAZIONE E BRUCIAGRASSI

Dai 14 anni MARTEDI' 19.15-20.15
GIOVEDI' 19.15-20.15

GINNASTICA POSTURALE

(Elementi di pilates, stretching e tonificazione blanda)

Dai 14 anni MARTEDI' 18.15-19.15

MINI-VOLLEY

'99-'00-'01-'02-'03 LUN-MER 17.00-18.00

PALLAVOLO

UNDER 12 '99-'00-'01 MER-VEN 17.30-19.00

CALCIO FREQUENZA BISETTIMANALE

SCUOLA CALCIO FIGC

Under 21 '89 '90 '91-'92 MERCOLEDI' 18.30-20.30

VENERDI' 19.00-21.00

Juniore '92-'93-'94 LUN-GIO 18.30-20.00

Giovanissimi '95-'96 -'97 MAR-VEN 18.00-20.00

Esordienti A '98 LUN-GIO 18.30-20.00

Esordienti B '99 MAR-GIO 17.00-18.30

Pulcini A '00 LUNEDI' 17.00-18.30

MERCOLEDI' 17.30-19.00

Pulcini B '01 LUNEDI' 17.00-18.30

MERCOLEDI' 17.30-19.00

Pulcini C '02 LUNEDI' 17.00-18.30

GIOVEDI' 18.00-19.30

Piccoli Amici '03 MER-VEN 17.00-18.30

Piccoli Amici '04 MAR-GIO 17.00-18.30

Piccoli Amici '05 MAR-GIO 17.00-18.00

ALLENAMENTO SPECIALE PORTIERI

TENNIS

Mini-Tennis

5-10 anni dal LUN al VEN 17.00-18.00

5-10 anni dal LUN al VEN 18.00-19.00

S.A.T. (Scuola Addestramento Tennis) e Agonistica

Ragazzi dal LUN al VEN 15.00-16.00

Ragazzi dal LUN al VEN 16.00-17.00

Ragazzi dal LUN al VEN 17.00-18.00

Ragazzi dal LUN al VEN 18.00-19.00

Corsi serali Adulti dal LUN al VEN 19.00-20.00/

20.00-21.00

Possibilità di lezioni private e preparazione atletica

ATLETICA

7-10 anni MAR-GIO 17.00-18.00

11-14 anni MAR-GIO-VEN 18.00-19.30

Adulti SEZIONE AMATORI

SCHERMA

CORSI DI SCIABOLA, SPADA E FIORETTO

7-13 anni MAR-GIO 17.30-19.00

10-13 anni LUNEDI' 18.00-19.30

Dai 14 anni LUNEDI' 19.30-21.00

MAR-GIO 19.00-20.30

Adulti MAR-GIO 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

LABORATORIO DI CIRCO TEATRO "MISSIONE CLOWN"

5- 6 anni VENERDI' 17.00-18.00

7- 12 anni VENERDI' 18.00-19.00

CORSI SPORTIVI FORZA e CORAGGIO

PRESSO LE PALESTRE SCOLASTICHE

SCUOLA ELEMENTARE VIA BOGNETTI

UNDER 14 '97-'98	LUN-MER	17.00-18.30
UNDER 16 '95-'96	MER-VEN	18.00-20.00

SCUOLA ELEMENTARE VIA BOCCONI

Avviamento alla Ginnastica		
5-7 ANNI	MERCOLEDI'	16,45-17,45

SCUOLA ELEMENTARE VIA QUADRONNO

Avviamento alla Ginnastica		
5-7 ANNI	VENERDI'	16,45-17,45

PRESSO CENTRO SPORTIVO

“CAPPELLI” P.zza Caduti del Lavoro, 5
(ang. Viale Tibaldi) MILANO

CORSI DI:

- KUNG FU BAMBINI	MAR-GIO	17,00-18,00
- THAI CHI ADULTI	MERCOLEDI'	20,00-21,00
- KICK BOXING CINESE SANDA'	GIOVEDI'	20,00-21,00
- TENNIS	MERCOLEDI'	17,30-19,30
	GIOVEDI'	18,30-20,30

LA CULLA DELLO SPORT

Per
Bambini di .



2-3
anni

IL NOSTRO PROGETTO EDUCATIVO:

Giocando si impara...!

Il gioco quale attività trainante per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e comunicativo, attraverso attività di tipo esplorativo, giochi di costruzione, esperienze manipolative, grafiche e musicali.

LA NOSTRA STRUTTURA:

Spazio palestra attrezzato con giochi e piccoli attrezzi. Un ambiente stimolante per la crescita dei Vostri bambini.

LA NOSTRA ORGANIZZAZIONE:

- orario dalle 8.30 alle 12.30 (ore 8.00 su richiesta);
- partecipazione oraria o giornaliera e pacchetti per frequenza settimanale o mensile secondo le necessità delle famiglie;
- organizzazione feste di compleanno.

novità

CORSO DI YOGA

LUNEDI' 19,00-20,00
MERCOLEDI' 20,15-21,15



PERSONAL - HOME TRAINING

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

