## TARIFFE CORSI

SCUOLA NUOTO		Mono Se	ttimanale		Bi Settimanale					
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE	unica rata	1° Periodo 2° Periodo		ANNU	ALE unica rata		
Nuoto Ragazzi	€ 154,00	€ 154,00	€ 308,00	€ 279,00	€ 269,00	€ 269,00	€ 538,00	€ 440,00		
Nuoto Adulti	€ 179,00	€ 179,00	€ 358,00	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	€ 598,00	€ 491,00		
Nuoto Over 60	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00		

+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO

ACQUA FITNESS		Mono Set	ttimanale		Bi Settimanale					
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNU	ALE unica rata		
Acquagym	€ 179,00	€ 179,00	€ 358,00	€ 324,00	€ 299,00	€ 299,00	€ 598,00	€ 491,00		
Hidrobike	€ 189,00	€ 189,00	€ 378,00	€ 339,00	€ 314,00	€ 314,00	€ 628,00	€ 511,00		
Over 60	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00		

FITNESS		Mono Se	ttimanale		Bi Settimanale					
	1° Periodo	2° Periodo	ANNUALE unica rata		1° Periodo	2° Periodo	ANNU	ALE unica rata		
Adulti	€ 144,00	€ 144,00	€ 288,00	€ 259,00	€ 254,00	€ 254,00	€ 508,00	€ 411,00		
Over 60	€ 119,00	€ 119,00	€ 238,00	€ 214,00	€ 204,00	€ 204,00	€ 408,00	€ 324,00		

+ 12 INGRESSI AL NUOTO LIBERO

## **INFO GENERALI**

Certificato medico obbligatorio Quota di iscrizione € 15 - Tessera € 5

 1° PERIODO
 dal 20/09/2021 al 30/01/2022

 2° PERIODO
 dal 31/01/2022 al 31/05/2022

 ANNUALE
 dal 20/09/2021 al 31/05/2022

# **CALENDARIO FESTIVITÀ (no lezioni)**

1 novembre 2021 - 7 dicembre 2021 - 8 dicembre 2021 dal 24 dicembre 2021 al 6 gennaio 2022 dal 15 al 19 aprile 2022 - 25 aprile 2022 - 1 maggio 2022

Info: tel. 02/3088390 – e-m@il centrofinlampugnano@libero.it sito www.finlombardia.eu

# Scuola Nuoto COMITATO REGIONALE LOMBARDO

# CENTRO SESSIONARIO

CORSI STAGIONE 2021/2022



**Centro F.I.N. Lampugnano** 

Via Lampugnano, 76 - Milano - Tel. 02 3088390 www.finlombardia.eu - centrofinlampugnano@libero.it





Linea Autobus N. 40/68/69



scuo	LA NU	JOTO	• scu	OLA I	UOTO	• SC	UOLA	NUOT	0 • S	CUOLA	MUO	TO •	SCUOL	A NU	• ОТО	SCUO	LA NU	JOTO
	09,00 10,00	09,15 10,00	09,30 10,15	10,00 10,45	10,00 11,00	10,15 11,00	10,45 11,30	11,30 12,15	14,00 15,00	15,30 16,15	16,15 17,00	17,00 17,45	17,45 18,30	18,30 19,15	19,15 20,00	19,30 20,15	20,00 20,45	20,45 21,45
LUN									NUOTO ADULTI		NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	RAGAZZI ADULTI	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI	
MAR	NUOTO ADULTI				NUOTO ADULTI						NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI		ADULTI MASTER
MER											NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	RAGAZZI ADULTI				
GIO											NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	RAGAZZI ADULTI	NUOTO ADULTI		NUOTO ADULTI	
VEN	NUOTO ADULTI				NUOTO ADULTI						NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI	NUOTO RAGAZZI		NUOTO ADULTI		ADULTI MASTER
SAB		RAGAZZI		RAGAZZI			RAGAZZI	RAGAZZI		NUOTO	NUOTO RAGAZZI							
<u> </u>		ADULTI		ADULTI			ADULTI	ADULTI		ADULTI	NAGAZZI							$\vdash$
DOM			NUOTO RAGAZZI			NUOTO ADULTI					NUOTO RAGAZZI							

AC	QUA F	ITNES	S · A	CQUA	FITNI	ESS •	ACQU	JA FIT	NESS	• ACQ	UA FII	<b>TNESS</b>	• AC	QUA FI	TNESS	•
	09,15 10,00	10,00 10,45	10,45 11,30	11,30 12,15	12,15 13,00	13,00 13,45	13,15 14,00	14,00 14,45	14,45 15,30	15,30 16,15	18,30 19,15	18,45 19,30	19,30 20,15	20,15 21,00	20,30 21,15	L
LUN							HIDRO BIKE	ACQUA GYM	ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	GYM ENERGY		E
MAR	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM	ACQUA GYM		HIDRO BIKE	6
MER							BIKE GYM				ACQUA GYM		HIDRO BIKE	HIDRO BIKE		2
GIO						HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	HIDRO BIKE		ACQUA GYM	ACQUA GYM	GYM ENERGY		
VEN	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA GYM					ACQUA GYM				ACQUA GYM			HIDRO BIKE	9
SAB				ACQUA GYM	ACQUA GYM		HIDRO BIKE									

# FITNESS • FITNESS • FITNESS • FITNESS • FITNESS • FITNESS

	18,30 / 19,15	19,15 / 20,00	19,15 / 20,15
MAR	PILATES	PILATES	
MER	PILATES		GAG GYM
GIO	PILATES TONIC	PILATES BASIC	

Disciplina che permette di ottenere il potenziamento e la tonificazione muscolare restituendo una postura corretta. Influisce sulle sintomatologie dolorose di tutte le articolazioni.

PILATES TONIC

**PILATES** 

Esercizi di pilates riproposti con l'utilizzo della fitball. L'instabilità data dall'attrezzo permette di migliorare forza, equilibrio, flessibilità e mobilità articolare.

GAG GYM

Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAGYM. La lezione si svolge sia in palestra che in acqua con esercizi di tonificazione per tutti i distretti muscolari.

PILATES BASIC Esercici di pilates mirati alla tonificazione muscolare alternati a esercizi di ginnastica dolce.

#### ACQUA GYM

Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica a corpo libero o con l'uso di attrezzi. Attività di tonificazione per ogni gruppo muscolare adatta a qualsiasi livello di capacità e di età.

**ACQUA FITNESS** 

#### **GYM ENERGY**

Esercizi eseguiti in acqua a tempo di musica SOLO con l'utilizzo di attrezzi. Attività intensa di tonificazione per ogni gruppo muscolare.

#### **BIKE GYM**

Attività che unisce i vantaggi di acquagym e hidrobike. Su base musicale si alternano pedalate di varia andatura con esercizi a corpo libero.

#### **HIDRO BIKE**

Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua. Intensa attività cardiovascolare mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

Info: tel. 02/3088390 - e-m@il centrofinlampugnano@libero.it - sito www.finlombardia.eu