

attività

TERZA ETÀ

dal 23/09/19 al 8/06/20

GINNASTICA DOLCE

Attività motoria nella quale prevalgono movimenti lenti e graduali, eseguiti a corpo libero o con piccoli attrezzi, senza richiedere uno sforzo particolare a chi la pratica.

Via Giovanni XXIII - Insegnante: ANNA

Lun/Gio 10:30 – 11:15
11:15 – 12:00

Via Trieste - Insegnante: ALESSANDRO

Lun/Gio 16:15 – 17:00
17:00 – 17:45

Via Bezzecca (Sesto U.) - Insegnante: ALBERTO

Lun/Gio 16:30 – 17:15

1° rata € 90,00 entro 22/09/19*

2° rata € 90,00 entro 31/01/20*

*quota riservata agli iscritti del Centro Anziani di San Giuliano Milanese

Le iscrizioni si riceveranno dal 9/09 al 11/09/19 dalle ore 9:30 alle ore 12:00 presso il centro anziani di Piazza della Vittoria - San Giuliano Mil.se.

Successivamente le iscrizioni si riceveranno presso gli uffici della Polisportiva San Giuliano - via Cavour 32/a dal lunedì al venerdì dalle 16:00 alle 19:00.

SCONTO 10%

Pagando a settembre tutto l'anno in un'unica soluzione. Offerta non rimborsabile.

FAMILY 10%

Sconto del 10% a partire dalla quota del 3° iscritto dello stesso nucleo familiare.

Polisportiva San Giuliano
Via Cavour, 32/a - 02/9845322
www.polsangiuliano.com
e-mail: polsgm@tiscali.it

FACEBOOK: Polisportiva San Giuliano SSD SRL

attività in
PALESTRA
2019/20

SGM
POLISPORTIVA

attività per ADULTI

dal 23/09/19
al 8/06/20

G.A.G. (Gambe Addominali Glutei)

Lavoro a corpo libero finalizzato a tonificare la muscolatura addominale, dei glutei e delle gambe unito ad un riscaldamento aerobico.

Via Cavalcanti

Lun/Gio 20:00 – 21:00

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

GINNASTICA PILATES/MATWORK

Serie di esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi per aumentare la forza, l'elasticità, la resistenza e la concentrazione.

Via Cavalcanti

Lun/Mer 17:20 – 18:10

Lun/Mer 18:10 – 19:00

Lun/Mer 19:20 – 20:10

Venerdì 17:45 – 18:35

18:35 – 19:25

19:25 – 20:15

Via Risorgimento

Mar/Gio 13:30 – 14:20

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

GINNASTICA YOGA

Si imparano le posizioni ed gli esercizi di concentrazione che, assieme alle tecniche di respiro, portano al rilassamento.

Via Giovanni XXIII

Lun/Mer 19:00 – 20:15

Via Cavalcanti

Martedì 20:30 – 21:45

Venerdì 20:00 – 21:15

Via Risorgimento

Mercoledì 13:15 – 14:30

Via Bezzecca/Sesto U.

Mar/Ven 19:00 – 20:15

Mercoledì 18:00 – 19:15

Bisett. 1° rata € 200,00
2° rata € 185,00

Monosett. rata unica € 230,00

GINNASTICA di MANTENIMENTO

Esercizi a corpo libero e con l'impiego di piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare e rafforzare la muscolatura.

Via Cavalcanti

Lun/Gio 18:00 – 18:55

19:00 – 19:55

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

Secondo le norme vigenti, è obbligatorio consegnare ALLA PRIMA LEZIONE il certificato medico per ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA. In mancanza di tale certificato, non sarà possibile frequentare le lezioni.

Scadenze pagamenti: 1° rata entro 22/09/19 - 2° rata entro 31/01/20

BODY PUMP

Lavoro areobico e cardiovascolare seguito da tonificazione muscolare a corpo libero o con piccoli attrezzi.

P.zza Italia

Lun/Gio 18:15 – 19:10

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

AEROTONE

Attività circolatoria, esercizi isotonici e funzionali, organizzati su diversi livelli, alla conquista di una buona condizione psicofisica.

ADATTO ANCHE AL SESSO MASCHILE.

P.zza Italia

Lun/Gio 19:15 – 20:10

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

CARDIO TONE

Allenamento che concilia fasi di tonificazione a corpo libero e con piccoli attrezzi, a stazioni aerobiche.

P.zza Italia

Lun/Gio 20:15 – 21:10

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

FIT-BOXE

Attività aerobica a ritmo di musica, che riprende i movimenti della boxe utilizzando il sacco.

P.zza Italia

Martedì 20:30 – 21:25

Monosett. rata unica € 210,00

TOTAL BODY

La lezione prevede una parte in cui tonificazione e lavoro cardiovascolare, con utilizzo di piccoli attrezzi, si alternano a tempo di musica e una parte di tonificazione a terra.

Via Cavalcanti

Giovedì 19:00 – 20:00

Via Giovanni XXIII

Lun/Gio 09:20 – 10:20

P.zza Italia

Martedì 19:30 – 20:25

Bisett. 1° rata € 185,00
2° rata € 170,00

Monosett. rata unica € 210,00

**LA PRIMA RATA È
COMPENSIVA DI QUOTA
ASSICURATIVA E
QUOTA DI ISCRIZIONE.**