

# FITNESS

**FITNESS TRAINING**

**FITNESS DANCE**

**GINNASTICA DOLCE**

**GAG**

**GINNASTICA POSTURALE**

**PILATES**

**AEROBIC BODY POWER**

**STRETCHING**

**SOFT BODY TONE**

**BODY TONE**

**TOTAL BODY WORKOUT**

**ZUMBA FIT-DANCE**

**FIT BOXE**

**GINNASTICA ANTALGICA**

**AEROBICA**

**STEP DANCE GYM**

**FIT-REGGETTON**

## FITNESS TRAINING

**CORSO ADULTI**

Il fitness training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di santa cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 99,00

Bisettimanale € 174,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 66,00

Bisettimanale € 116,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Venerdì	19,15-20,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Morena Galietti
Lunedì	18,30-19,30	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## FITNESS DANCE

**CORSO ADULTI**

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta Intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Morena Galietti
Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Maria Famà

## GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	
Giovedì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	
Lunedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Martedì	08,45-09,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	08,45-09,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Barbara Casella
Martedì	09,45-10,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	09,45-10,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Barbara Casella

## GINNASTICA DOLCE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa
Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa
Lunedì	08,45-09,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Giovedì	08,45-09,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Lunedì	09,45-10,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Giovedì	09,45-10,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Martedì	09,00-10,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Morena Galietti
Venerdì	09,00-10,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Morena Galietti
Martedì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Morena Galietti
Venerdì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Morena Galietti

## GAG

CORSO ADULTI

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Martedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa
Giovedì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Salvatore Massa

## GAG | PAUSA PRANZO

CORSO ADULTI

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 117,00

Bisettimanale € 195,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 78,00

Bisettimanale € 130,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Morena Galietti
Giovedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Morena Galietti

## GAG | SMART

CORSO ADULTI

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

Bisettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

Bisettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni
Mercoledì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni

## GINNASTICA POSTURALE

CORSO ADULTI

Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino
Giovedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino
Lunedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni
Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni

## PILATES

**CORSO ADULTI**

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 122,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 82,00

Bisettimanale € 136,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	08,45-09,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	08,45-09,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Martedì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Lunedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Jennifer Bovio
Mercoledì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Jennifer Bovio
Martedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Manuela Ferrari
Giovedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Manuela Ferrari
Mercoledì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	19,00-20,00	Elementare Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino

## AEROBIC BODY POWER

**CORSO ADULTI**

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari: gambe, braccia glutei, spalle, addome. Si tratta un mix di ginnastica funzionale con sottofondo musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni
Giovedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni

## STRETCHING

**CORSO ADULTI**

Nel corso verranno eseguite semplici posizioni da mantenere finalizzate a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare ripristinando la mobilità articolare. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari, migliorando la postura ed aumentando la consapevolezza corporea. Bassa intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

Bisettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

Bisettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli



## SOFT BODY TONE

CORSO ADULTI

Un tipo di ginnastica consigliata a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento "soft", fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. È composta da una serie di esercizi armonici dove si attivano la muscolatura e la circolazione apportando benefici alle ossa e alle articolazioni.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli

## BODY TONE

CORSO ADULTI

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## TOTAL BODY WORKOUT

**CORSO ADULTI**

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	Aldo Suriano
Giovedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	Aldo Suriano
Martedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	Andrea Carratello
Giovedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	Andrea Carratello
Mercoledì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## TOTAL BODY WORKOUT | SMART

**CORSO ADULTI**

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni

## ZUMBA FIT-DANCE

**CORSO ADULTI**

Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,00-19,00	ELEMENTARI MI2 SUD			MILANO 2	Michela Villa
Martedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Michela Villa

## FIT-REGGETTON

CORSO ADULTI

Un mix di musica che regala al nostro allenamento un tocco di latino americano.

La musica hip hop, salsa e reggae sarà la chiave del nostro allenamento a media-alta intensità. Una serie di esercizi e passi che ci aiuteranno a rendere il nostro allenamento funzionale stimolando

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	19,00-20,00	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

## FITBOXE

CORSO ADULTI

La Fitboxe consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. È un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. L'obiettivo della FITBOXE, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico. Una disciplina, non solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	

## GINNASTICA ANTALGICA

**CORSO ADULTI**

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina così detta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati ed armonici, principalmente finalizzati ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lombalgie, l'osteoporosi e l'artrite. Questa disciplina fa parte della ginnastica correttiva ed è adatta sia alle donne che agli uomini adulti che per diverse motivazioni, non svolgono da tempo attività fisica ma che per motivi di salute hanno necessità di seguire un'attività ginnica completa che non vada a gravare sul loro apparato scheletrico. Il corso prevede un numero massimo di 8 iscritti.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

Bisettimanale € 220,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,00-19,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Giovedì	18,00-19,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Martedì	19,00-20,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Giovedì	19,00-20,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio

## AEROBICA

**CORSO ADULTI**

Il corso prevede un allenamento cardio-vascolare con tonificazione muscolare eseguito a ritmo di musica. Intensità medio-alta. Possibilità di eseguire delle semplici e divertenti coreografie.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marco Caldarella

## STEP DANCE GYM

**CORSO ADULTI**

Corso di gruppo che prevede un tipo di allenamento cardio vascolare con tonificazione ad alta intensità che prevede un miglioramento della coordinazione avendo come base la musica e l'utilizzo dello step. L'obiettivo del corso è divertirsi a ritmo di musica donando un aspetto più armonioso al proprio fisico con semplici coreografie.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marco Caldarella