

FITNESS



FITNESS TRAINING
FITNESS DANCE
GINNASTICA DOLCE
WALK AND FIT
GAG
GAG SMART
GINNASTICA POSTURALE
YOGA
PILATES

SOFT BODY TONE
BODY TONE
BODY POWER
GINNASTICA ANTALGICA
FIT BOXE
TABATA
TOTAL BODY WORKOUT
TOTAL BODY WORKOUT SMART
ZUMBA FIT-DANCE

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.

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20:15-21:15	Leopardi superiore			SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni
Venerdì	19:30-20:30	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

BISETTIMANALE
€ 319,00

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.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	20:30-21:30	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

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.

MONOSETTIMANALE

€ 145,00

BISETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	09:00-10:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	09:00-10:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	10:00-11:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	10:00-11:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	19:15-20:15	Elementari Redecesio		REDECESIO	Salvatore Massa
Giovedì	19:15-20:15	Elementari Redecesio		REDECESIO	Salvatore Massa
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
Martedì	19:00-20:00	De Amicis		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	19:00-20:00	De Amicis		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Lunedì	08:45-09:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella

GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
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	Paolo Giudici
Venerdì	09:00-10:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici
Martedì	10:00-11:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici
Venerdì	10:00-11:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici

WALK & FIT

CORSO ADULTI

Walk & Fit è un programma di allenamento che combina camminata e esercizi di fitness funzionale, con l'obiettivo di migliorare la forma fisica generale, perdere peso, e tonificare il corpo. Si tratta di un'attività accessibile a tutti, anche a chi è alle prime armi o ha problemi articolari, perché a basso impatto ma comunque efficace.

MONOSETTIMANALE

€ 150,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	9:45-11:15	Centroparco**			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa

* Sospensione dell'attività dal 15/12/2025 al 16/02/2026. In caso di maltempo le lezioni potranno essere recuperate garantendo un minimo di 20 lezioni annuali.

** In caso di maltempo le lezioni vengono garantite c/o il Palazzetto dello Sport (Via XXV Aprile 16)

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.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

BISETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:15-21:15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa
Giovedì	20:15-21:15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa
Mercoledì	13:00-14:00	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Laura Fellegara
Martedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

GAG | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 92,00

BISETTIMANALE
€ 154,00

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.

MONOSETTIMANALE

€ 145,00

BISETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Giovedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Lunedì	19:15-20:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	19:15-20:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

YOGA

CORSO ADULTI

Con la pratica dello Yoga si accede ad una visione unificante del nostro essere. L'esperienza corporea supportata dal respiro, scioglie in profondità le tensioni, tranquillizza la mente, espande la coscienza dentro e fuori dal sé. Sat Cit Ananda Essere Coscienza Beatitudine

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10:00-11:30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano
Mercoledì	18:00-19:30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano

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.

MONOSETTIMANALE
€ 224,00

BISETTIMANALE
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	08:45-09:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	08:45-09:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Martedì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Lunedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
Giovedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
Martedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
Giovedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
Martedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Mercoledì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Venerdì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Mercoledì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Venerdì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Lunedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Giovedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo

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.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	11:00-12:00	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	11:00-12:00	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Francesca Inzoli

BISETTIMANALE
€ 242,00

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.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	18:30-19:30	Medie Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

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.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

BISETTIMANALE
€ 242,00

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 lumbalgie, 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.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18:00-19:00	Media Redecasio			REDECESIO	Francesca Inzoli

BISETTIMANALE

€ 402,00

Giovedì	18:00-19:00	Media Redecasio			REDECESIO	Francesca Inzoli
---------	-------------	-----------------	--	--	-----------	------------------

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.

MONOSETTIMANALE

€ 224,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19:30-20:30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri

BISETTIMANALE

€ 374,00

Giovedì	20:00-21:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri
---------	-------------	--------------------	--	--	------------	------------------

TABATA

CORSO ADULTI

Allenamento breve, intenso ed efficace! Il Tabata è un metodo a intervalli ad alta intensità (HIIT) che migliora resistenza, forza e brucia calorie in tempi record. Ideale per chi ha poco tempo ma vuole risultati visibili e concreti.

MONOSETTIMANALE

€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	19:00-20:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

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.

MONOSETTIMANALE

€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:45-19:45	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	18:45-19:45	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Cristina De Togni

BISETTIMANALE

€ 242,00

TOTAL BODY WORKOUT | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE

€ 92,00

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.

MONOSETTIMANALE

€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19:30-20:30	Media Redecasio			REDECESIO	Michela Villa