

# Centro Sportivo di Corsico

Via Don Flaminio Tornaghi 2/4  
Corsico (MI)  
www.centrosportividicorsico.it  
tel. 02.4478661 - 02.4400770

## ORARI CORSI ESTIVI 2018



### KRAW MAGA

Martedì 21.00 / 22.30

MONOSETTIMANALE € 40.00

### TONIFICAZIONE/GAG

Lunedì 18.00 / 19.00  
20.00 / 21.00

MONOSETTIMANALE € 40.00

### CIRCUIT TRAINING

Giovedì 18.00 / 19.00

MONOSETTIMANALE € 45.00

### DURATA CORSO

Lunedì 4/6 (prima lezione)  
Lunedì 25/6 (ultima lezione)  
Martedì 5/6 (prima lezione)  
Martedì 26/6 (ultima lezione)  
Mercoledì 6/6 (prima lezione)  
Mercoledì 27/6 (ultima lezione)  
Giovedì 7/6 (prima lezione)  
Giovedì 28/6 (ultima lezione)  
Venerdì 8/6 (prima lezione)  
Venerdì 29/6 (ultima lezione)

All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica completo di elettrocardiogramma a riposo. E' possibile effettuare una visita medica presso l'impianto sportivo, su prenotazione, per il rilascio del certificato.

Le lezioni perse non possono essere recuperate.  
La Direzione si riserva

la facoltà di annullare quei corsi in cui non si raggiunga un numero minimo di partecipanti, di conseguenza alcune fasce orarie potrebbero subire delle variazioni.

### NUOTO ADULTI

Lunedì e Giovedì  
10.30 / 11.15 19.00 / 19.45  
19.45 / 20.30  
MONOSETTIMANALE € 35.00  
BISETTIMANALE € 64.00

### NUOTO ADULTI (over 65)

Lunedì e Giovedì 10.30 / 11.15

MONOSETTIMANALE € 28.00  
BISETTIMANALE € 54.00

### ACQUA SOFT (over 65) (Vasca Grande)

Lunedì e Giovedì 11.30 / 12.15

MONOSETTIMANALE € 32.00  
BISETTIMANALE € 54.00

### ACQUA GYM

Lunedì e Giovedì 12.15 / 13.00 13.00 / 13.45 13.45 / 14.30  
19.00 / 19.45 (Vasca Media) 19.45 / 20.30 (Vasca Grande)  
Mercoledì 19.00 / 19.45 (Vasca Media) 19.45 / 20.30 (Vasca Grande)  
MONOSETTIMANALE € 35.00  
BISETTIMANALE € 70.00

### HYDROBIKE

Lunedì 20.30 / 21.15  
Martedì 19.00 / 20.00  
Mercoledì 13.30 / 14.15 20.30 / 21.15  
Giovedì 20.30 / 21.15  
Venerdì 13.15 / 14.00

MONOSETTIMANALE € 45.00  
BISETTIMANALE € 80.00

### YOGA

Mercoledì 19.45 / 20.45

MONOSETTIMANALE € 55.00

### BACK SCHOOL

Martedì 11.00 / 12.00  
Mercoledì 19.00 / 20.00  
Giovedì 11.00 / 12.00

MONOSETTIMANALE € 40.00

### PANCA FIT

Lunedì 13.15 / 14.15 18.00 / 19.00  
Martedì 19.30 / 20.30  
Giovedì 18.00 / 19.00

MONOSETTIMANALE € 40.00

### PILATES

Lunedì 19.30 / 20.30 20.30 / 21.30  
Martedì 10.00 / 11.00 18.30 / 19.30 20.30 / 21.30  
Mercoledì 18.00 / 19.00  
Giovedì 10.00 / 11.00

MONOSETTIMANALE € 60.00

### MANTIENI LA FORMA

Lunedì 10.15 / 11.15

MONOSETTIMANALE € 30.00

### ACQUA CIRCUIT

Martedì 20.00 / 20.45  
Giovedì 19.45 / 20.30

MONOSETTIMANALE € 50.00  
BISETTIMANALE € 90.00

### NUOTO MASTER

Martedì Mercoledì e Venerdì 20.30 / 21.30

MONOSETTIMANALE € 45.00  
BISETTIMANALE € 72.00  
TRISETTIMANALE € 130.00

### FIT BOXE

Lunedì 21.00 / 22.00  
Giovedì 19.00 / 20.00

MONOSETTIMANALE € 35.00  
BISETTIMANALE € 55.00