

LEZIONI PRIVATE

2024 - 2025



*NUOTO CANOA/KAYAK SUP
CANOTTAGGIO PALESTRA TENNIS*



#VOLENTINILDIFFICILE



NUOTO CANOA/KAYAK SUP CANOTTAGGIO PALESTRA

Abbiamo studiato la modalità "Lezioni private" per tutti coloro che vogliono imparare o migliorare la loro tecnica. Mettiamo a disposizione un istruttore privato con il quale si potranno concordare giorni ed orari delle lezioni, senza passare dalla segreteria (dopo aver effettuato l'iscrizione in reception).

Questo permette a chi ha impegni di lavoro di pagare esclusivamente le lezioni effettuate e di poter modificare, nel limite del possibile, il giorno e l'orario anche di settimana in settimana.

Nuoto

Le lezioni possono essere individuali o in coppia (dello stesso livello). Ogni lezione durerà 50 minuti

Canoa/kayak SUP Canottaggio

Le lezioni possono essere individuali o in coppia (dello stesso livello). Ogni lezione durerà 60 minuti.

Nuoto / Canoa SUP / Canottaggio		1 lezione	5 lezioni	10 lezioni
		individuali	soci 40 €	170 €
	non soci	50 €	195 €	350 €
di coppia	soci	45 €	210 €	360 €
	non soci	60 €	250 €	445 €

Personal Trainer

I Personal Trainers della Canottieri Milano, sapranno seguirti e supportarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi
Dimagrimento Tonificazione Potenziamiento muscolare Stretching
Recupero post operatorio Ginnastica posturale Pre e post gravidanza
Ginnastica antalgica Ginnastica per la terza età
Allenamento finalizzato alla pratica del tuo sport

Personal Trainer individuali		1 lezione	5 lezioni	10 lezioni	20 lezioni	
		soci	40 €	175 €	330 €	610 €
		non soci	55 €	210 €	400 €	760 €



#VOLENTINILDIFFICILE

TENNIS SWIM CLINIC NUOTO



Tennis

Le lezioni sono di 50' e vanno concordate contattando direttamente i maestri e poi acquistate in segreteria.

Maestri Nazionali:

Kluzer Carola 3356851344

Persico Christian 3356771360

Ratti Fabio 3478176305

Istruttori:

Origgi Giulia 3347045370

Calligari Richard 3396380039

Origgi Lorenzo 3403855923



Swim Clinic Nuoto - VIDEO ANALISI

Migliora le tue capacità
Supporta i tuoi allenamenti settimanali

Kit di benvenuto

Sacchetta Canottieri Milano - Swim Clinic

Cuffia Canottieri Milano (tela o silicone a scelta)

Borraccia Canottieri Milano



	SOCI	Silver	Gold	Platinum
Swim Clinic Nuoto	1 partecipante	70 €	85 €	310 €
	2 partecipante	110 €	140 €	485 €
	3 partecipante	150 €	185 €	635 €

	non SOCI	Silver	Gold	Platinum
Swim Clinic Nuoto	1 partecipante	95 €	115 €	380 €
	2 partecipante	160 €	190 €	630 €
	3 partecipante	215 €	245 €	815 €





**NUOTO CANOA/KAYAK SUP
CANOTTAGGIO PALESTRA TENNIS**



CANOTTIERIMILANO1990



Società Canottieri Milano A.S.D.
Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano
Tel.0248951211 - 0248952364
www.canottierimilano.it - info@canottierimilano.it