

OFFERTA CORSI PER ESTERNI

CORSI

# FITNESS MAMAFIT POWERLIFTING RUNNING 2024-25



## FITNESS

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)  
8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

Durata corsi

1° Periodo: 16/09/2024-24/01/2025 | 2° Periodo: 27/01-06/06/2025

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì		
			7.15	Yoga	p	8.15	Tai Chi	1	7.15	Yoga	p			
			9.00	Yoga*	p									
11.00	Light Gym	1	10.00	Body Soft	p	11.00	Light Gym	1	11.00	Stretching	1	11.00	Light Gym	1
									12.00	Pilates	p			
12.00	Pilates	p	11.00	Stretching	1							12.00	Yoga	p
13.00	G.A.G.	2	13.00	Total Body	2	13.00	Upper Body	2	13.00	Total Body	2	13.00	GAG	2
			18.30	Total Body	3									
19.00	Total Body	3	19.30	Yoga	p	19.00	Funzionale	3	19.00	G.A.G.	3	19.00	Interval Training	3

\* dal 24/09/24

<b>intensità</b>	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

<b>Fitness</b>	lun-ven	mono	bisett.
	costo a periodo	255 €	425 €

**All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti**

\* Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

# FITNESS

## in PISCINA

8 posti corso riservati ai Soci (gratuiti)  
8 posti corso aperti agli esterni (a pagamento)

Durata corsi in **PISCINA** :

1° Periodo: 07/10/2024-22/01/2025 | 2° Periodo: 30/01-06/05/2025

Mercoledì			Venerdì		
11.30	Aqua Base	2	11.30	Aqua Base	2
			13.15	Aqua Tone	2

**intensità** intermedia 2

<b>Fitness in PISCINA</b>	lun-ven	mono	bisett.
	costo a periodo	210 €	365 €

**All'atto dell'iscrizione vanno indicati il corso i giorni e l'orario scelti**

\* Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.



# MAMAFIT

L'allenamento pensato per le neomamme (con i/le loro bambini/e),  
per aiutarle a rimettersi in forma dopo il parto.

Oltre a esercizi di tonificazione generale, ci concentreremo  
in particolare sulla rieducazione del pavimento pelvico  
attraverso l'esercizio fisico.

Durata trimestrale con iscrizione durante il periodo:  
16/09/2024 - 06/06/2025

Martedì		Venerdì	
11.00	MamaFit	11.00	MamaFit

MamaFit	mar / ven	mono	bisett.
	costo a periodo	150 €	240 €

\* Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.

# POWERLIFTING

Un corso adatto a tutte le età, per migliorare la forza e la massa  
muscolare utilizzando le tecniche corrette nei tre esercizi principali:

- Squat
- Panca piana
- Stacchi da terra

1 Sabato al mese		
16.30	2024	2025
	21/09   19/10   16/11   21/12	18/01   15/02   22/03   12/04

Power lifting	soci	non soci
	200 €	240 €

\* Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.



# RUNNING

Scopri il magico mondo della corsa !  
Se vuoi iniziare a correre, **Ivana Di Martino** lo farà con te.  
Anche per chi inizia da zero !

Sessioni di 60 minuti, lungo il Naviglio Grande  
con alcune sedute all'interno della nostra sede.

**Possibilità di utilizzare gli spogliatoi.**

**Massimo 10 iscritti**

1° periodo dal 16/09 al 20/12/2024  
2° periodo dal 06/02 al 13/06/2025

		costo monosettimanale*		
mar	gio	1° periodo	2° periodo	annuale
19-20	7.30-8.30	182 €	221 €	372 €

\* Al costo del corso, andranno aggiunti 25€ annuali di tassa di iscrizione e assicurazione e 5€ una tantum per la tessera magnetica d'accesso.



**Società Canottieri Milano A.S.D.**  
Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano  
Tel. 0248952364  
[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)