

# LEZIONI PRIVATE

2024-25



*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.

*Per chi non è socio, al costo delle lezioni (se non già versata per altre attività) andranno aggiunti 25 euro di tassa iscrizione con validità 12 mesi (sono escluse le lezioni private di tennis).*

## 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 €	300 €
	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 Potenziamento 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			1 lezione	5 lezioni	10 lezioni	20 lezioni
individuali	soci		35 €	165 €	315 €	600 €
	non soci		65 €	300 €	560 €	1000 €



**#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:

Origi Giulia 3347045370

Calligari Richard 3396380039

Origi 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 €





# LEZIONI PRIVATE

**2024-25**



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



CANOTTIERIMILANO1898



**Società Canottieri Milano A.S.D.**  
Alzaia Naviglio Grande 160, 20144 Milano  
Tel.0248951211 - 0248952364  
[www.canottierimilano.it](http://www.canottierimilano.it) - [info@canottierimilano.it](mailto:info@canottierimilano.it)