

^{SSD}**A** Athletic Dance

DAL 9 SETTEMBRE
CORSI
2024/2025



CROSSFIT - CALISTHENICS
DANZA - FITNESS - ROLLER
GINNASTICA ARTISTICA

PALESTRA VIA MAGNOLIE
PIEVE EMANUELE - 2° piano



Prenota la tua Prova al **347.4835141**
con Whatsapp o SMS



Seguici anche da casa con le nostre
Videolezioni in diretta Facebook



Instagram - [athletic_dance_ssd](https://www.instagram.com/athletic_dance_ssd)



Palestra via Magnolie 1 - Pieve Emanuele (MI)
02.84175937 - 02.90720200 - 347.4835141
www.athleticdance.it

INSEGNANTI



INDICE

FITNESS e ARTI MARZIALI

CROSSFIT	p. 4
CALISTHENICS	p. 4
BODY TONIC & GAG	p. 5
STEP COREOGRAFICO	p. 5
ZUMBA FITNESS	p. 6
SUPERJUMP	p. 6
FIT KOMBAT	p. 7
SPINNING	p. 7
PILATES DOLCE e TONIC	p. 8
HATHA YOGA	p. 8
GINNASTICA ADULTI COREOGRAFICA	p. 9
KARATE e KICK BOXING (adulti)	p. 9

DANZE e BALLI - ADULTI

SALSA - BACHATA - KIZOMBA	p. 10
BALLO LISCIO e da SALA	p. 10
BALLI DI GRUPPO	p. 11
COUNTRY LINE DANCE	p. 11

BAMBINI e RAGAZZI

BABY DANCE (4-5 anni)	p. 12
DANZA CLASSICA (6-10 anni)	p. 12
GINNASTICA ARTISTICA (6-11 anni)	p. 12
DANZA MODERNA e VIDEO DANCE (6-11 anni)	p. 13
DANCE REVOLUTION (9-14 anni)	p. 13
PATTINAGGIO ROLLER (3-70 anni)	p. 14
KARATE e KICK BOXING (5-14 anni)	p. 9
CORSI GENITORI E FIGLI	p. 14

INFORMAZIONI e SERVIZI

TARIFFE & PROMOZIONI	p. 15
VIDEOLEZIONI ONLINE	p. 16
OSTEOPATA	p. 16
NUTRIZIONISTA	p. 17
MASSAGGI	p. 17
ISCRIZIONI & INFORMAZIONI	p. 18
CALENDARIO e FESTIVITÀ	p. 19
PLANNING SETTIMANALE	p. 20
PARCHEGGI PALESTRA	p. 22



Il CrossFit® è un allenamento funzionale completo, in cui esercizi con attrezzi e a corpo libero vengono eseguiti ad alta intensità, ad intervalli e a circuito. Ottimo per tonificare, rassodare, dimagrire, aumentare forza e resistenza. Divertente, vario e coinvolgente. Adatto per uomini e donne di tutte le età.
Box affiliato CrossFit®

CROSSFIT

Giorni

Lun	20.10 - 21.10 21.10 - 22.10
Mar	20.15 - 21.15
Mer	19.10 - 20.10 20.10 - 21.10
Gio	19.15 - 20.15 20.15 - 21.15
Ven	20.10 - 21.10
Sab	10.00 - 11.00

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale	€ 100 (4 mesi)
Bisettimanale	€ 170 (4 mesi)
Trisettimanale	€ 210 (4 mesi)
Open	€ 300 (4 mesi)

Sconti

10%	Abb. 8 mesi
15%	Abb. 10 mesi
20%	Abb. 12 mesi

Insegnanti Damiano
Ivan - Lino

Inizio 02 Settembre 2024

Occorrente

Guanti o Paracalli (facoltativi)
Abbigliamento Fitness
Asciugamano



Il Calisthenics è un metodo di allenamento esclusivamente a corpo libero, finalizzato al potenziamento e tonificazione. Sviluppa forza, coordinazione, tecnica, resistenza e diminuisce la massa grassa. Adatto a uomini e donne di tutte le età.

CALISTHENICS

Giorni **Allenamento con Insegnante**

Lun e Mer 20.10-21.10

Allenamento Libero

Mer e Gio	19.10 - 20.10
Mar-Gio-Ven	20.10 - 21.10
Sab	10.00 - 11.00

Insegnante Antonio

Inizio 09 Settembre 2024

Occorrente Abbigliamento Fitness

Quota

Monosettimanale	€ 100 (4 mesi)
Bisettimanale	€ 170 (4 mesi)
Trisettimanale	€ 210 (4 mesi)

Sconti

10%	Abb. 8 mesi
15%	Abb. 10 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141



Il corso è indicato per tonificare, dimagrire e rassodare tutto il corpo a tempo di musica, attraverso esercizi e circuiti a corpo libero e con attrezzi fitness (Elastici, Gym Bar, Pesì, Step, Cilindri, Palloni..)

BODY TONIC & G.A.G.

Giorni Lun 18.15 - 19.05
19.15 - 20.05
Mar 17.10 - 18.00
Mer 19.15 - 20.05
Gio 17.20 - 18.10
18.20 - 19.10
19.20 - 20.10

Insegnante Lino
Inizio 09 Settembre 2024

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)
Bisettimanale
€ 170 (4 mesi)
Trisettimanale
€ 210 (4 mesi)

Sconti
10% Abbonamento 8 mesi
15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente
Asciugamano
Abbigliamento fitness



Livello Avanzato
10 lezioni di Step
Coreografico
di Livello Avanzato,
indicato per chi ha già
delle ottime basi di Step.
Il corso si svolgerà
1 volta al mese
da Ottobre a Giugno.

STEP COREOGRAFICO

Giorni **Livello Avanzato**
Mer 21.15 - 22.15
(1 lezione al mese)

Quota
10 lezioni
€ 50 (9 mesi)

Insegnante Lino
Inizio 16 Ottobre 2024

Occorrente
Abbigliamento Fitness
Scarpe Fitness



La Zumba Fitness è una danza-fitness che miscela musica, movimenti latini e movimenti aerobici. Combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo. Corso dinamico, divertente e coinvolgente. Indicato per tutte le età.

ZUMBA FITNESS

Giorni Mer 18.15 - 19.15

Insegnante Gabriel Ramirez

Inizio 11 Settembre 2024

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi
15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente

Abbigliamento fitness
Scarpe fitness



Il **SuperJump** è un'attività fitness a ritmo musicale eseguita su speciali trampolini elastici. Prevede una fase aerobica a intensità crescente, semplici coreografie, tonificazione e stretching. Tonifica, rassoda, brucia i grassi, diverte, proteggendo articolazioni e schiena. Indicato per donne e uomini di tutte le età.

SUPERJUMP

Giorni Ven 20.05 - 20.55

Insegnante Claudio

Inizio 13 Settembre 2024

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi
15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente

Asciugamano
Scarpe sportive
Abbigliamento sportivo



La Fit Kombat fonde le tecniche di combattimento e arti marziali, al ritmo musicale e al Fitness. Si utilizza uno speciale Sacco d'allenamento, dove verranno eseguite sequenze precoreografate, esercizi di Tonificazione e Stretching. Tonifica, rassoda, brucia i grassi e scarica lo stress. Per donne e uomini di tutte le età.

FIT KOMBAT

Giorni Mar 19.10 - 20.10

Insegnante Lino

Inizio 10 Settembre 2024

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente

Guanti o Fascette
Abbigliamento sportivo
Asciugamano



Lo Spinning è un'attività di gruppo su bicicletta fissa, caratterizzata da costanti variazioni di pedalata e posizioni, a ritmo di musica.

Tonifica, rassoda e brucia i grassi, migliorando l'apparato cardio-circolatorio. Indicato per uomini e donne di tutte le età.

SPINNING

Giorni Lun 20.15 - 21.05
Mer 20.15 - 21.05

Insegnante Giuseppe

Inizio 09 Settembre 2024

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 170 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente

Asciugamano
Pantaloncini ciclisti imbottiti
Scarpe ginniche o con attacchi



Pilates Dolce

Esercizi non traumatici, movimenti lenti e tecniche di respirazione per curare dolori cervicali, mal di schiena, artrosi e osteoporosi..

Pilates Tonic

Mix di Pilates, stretching e GAG per una tonificazione intensa ma non traumatica.

PILATES

Giorni

Pilates Dolce

Mar e Ven 18.10 - 19.00

Gio 17.30 - 18.20

Pilates Tonic

Mar e Ven 19.10 - 20.00

Gio 18.25 - 19.15

Sab 11.25 - 12.15

Insegnanti Claudio (Mar - Gio - Ven)

Mara (Sab)

Gilda (Sab)

Claudia (Sab)

Inizio 10 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 170 (4 mesi)

Sconti

10% Abb. 8 mesi

15% Abb. 10 mesi

Occorrente

Asciugamano

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo

Prenotazione Prova Obbligatoria

Whatsapp o SMS

347.4835141



Hatha Yoga

Posture fisiche e tecniche di respirazione utili a calmare la mente, ritrovare l'armonia e l'elasticità muscolare.

YOGA

Giorni Hatha Yoga

Sab 10.00 - 11.15

Insegnante Claudio

Inizio 14 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

Prenotazione Prova Obbligatoria

Whatsapp o SMS

347.4835141

Occorrente

Asciugamano

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo



La Ginnastica Adulti Coreografica è caratterizzata da divertenti coreografie di step prive di salti, seguite da esercizi di tonificazione e stretching. Indicata per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma divertendosi.

GINNASTICA ADULTI COREOGRAFICA

Giorni Livello Avanzato

Mar 18.10 - 19.00

Gio 16.25 - 17.15

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 170 (4 mesi)

Insegnante Lino

Inizio 10 Settembre 2024

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

Prenotazione Prova

Obbligatoria

Whatsapp o SMS

347.4835141

Occorrente

Asciugamano

Scarpe sportive

Abbigliamento sportivo



Corsi di Karate e Kick Boxing per bambini, ragazzi e adulti di tutte le età e di tutti i livelli. Possibilità di una lezione di prova.

KARATE & KICK BOXING

Giorni Karate Bambini (5-11 anni)

Lun e Ven 17.00 - 18.00

Karate Ragazzi (12-14 anni)

Lun e Ven 18.00 - 19.00

Karate Adulti (da 15 anni)

Lun e Ven 19.00 - 20.00

Inizio

09 Settembre 2024

Insegnanti

Pietro

Massimiliano

Kick Boxing (da 12 anni)

Lun e Ven 19.00 - 20.00

Info

339.4267404



Corso di Salsa, Bachata e Kizomba per tutti i livelli e per tutte le età. I ritmi caraibici vi coinvolgeranno e appassioneranno con la loro magia e allegria.

SALSA - BACHATA - KIZOMBA

Giorni **Livello Base**
Gio 20.15 - 21.15
Livello Intermedio/Avanzato
Gio 21.15 - 22.15

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Insegnanti Alex, Valentina e Tiziano

Inizio 12 Settembre 2024

Prenotazione Prova
Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

Sconto del 20% per chi si presenta in Coppia

Occorrente
Scarpe comode
Abbigliamento comodo



Corso di Valzer Lento, Tango, Mazurka, Polka, Valzer Viennese..
Un mix di danze che con eleganza e tanta allegria vi accompagneranno alla riscoperta delle danze tradizionali di coppia.

BALLO LISCIO

Giorni Mar 21.10 - 22.10

Insegnanti Alex & Team

Inizio 10 Settembre 2024

Prenotazione Prova
Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconti
10% Abbonamento 8 mesi
15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente
Scarpe comode
Abbigliamento comodo



Balli tradizionali e coreografie sulle Hit del momento, per muoversi e divertirsi in compagnia, anche in mancanza di un partner.

BALLI DI GRUPPO

Giorni Mar 20.10 - 21.10

Insegnante Alex

Inizio 10 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Scarpe comode
Abbigliamento comodo



Balli divertenti e dinamici che richiamano le danze dei Cowboy. Indicato per uomini e donne di tutte le età. È un ballo individuale e non necessita di un Partner.

COUNTRY LINE DANCE

Giorni **Livello Base**
Mer 21.10 - 22.10

Insegnante Roberto

Inizio 11 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Abbigliamento comodo
Scarpe comode
con suola in cuoio



Baby Dance

Corso di avviamento alla Danza per bambini di 4 e 5 anni. Coreografie, passi di danza e giochi in un clima divertente, ricreativo e professionale.

Danza Classica

Corso di Danza Classica per bambini dai 6 ai 10 anni.

BABY DANCE e DANZA CLASSICA

Giorni Bambini (4-5 anni)

Ven 16.20 - 17.10

Danza Classica (6-10 anni)

Ven 17.15 - 18.15

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Palestra Via Magnolie

Insegnanti Gilda e Gaia

Inizio 13 Settembre 2024

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

Occorrente

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo

Body fornito dall' Athletic Dance

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS

347.4835141



Il corso di Ginnastica Artistica prevede movimenti a corpo libero, alla trave, al volteggio e l' utilizzo di piccoli attrezzi.

GINNASTICA ARTISTICA

Giorno Bambini 6-11 anni

Mar 17.10 - 18.00

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Insegnanti Team Gin. Artistica

Inizio 10 Settembre 2024

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

Occorrente

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo

Body fornito dall' Athletic Dance

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS

347.4835141



Un mix di Danza Moderna e Video Dance. Divertente, creativo e originale. Indicato per bambini dai 6 a 11 anni.

DANZA MODERNA & VIDEO DANCE

Giorni Bambini 6-11 anni
Lun 17.10 - 18.00

Insegnante Alex

Inizio 09 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Abbigliamento sportivo
Mezze punte
Boby fornito dall'Athletic Dance



La Dance Revolution è la fusione di vari stili come Reggaeton, Hip Hop, Afro, Latino.. Indicato per ragazzi dai 9 ai 14 anni.

DANCE REVOLUTION

Giorni Ragazzi 9-14 anni
Mer 17.10 - 18.00

Insegnante Gabriel Ramirez

Inizio 11 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Scarpe da ginnastica
Abbigliamento sportivo



Roller Baby (3-5 anni)
 Corso di roller per imparare a pattinare attraverso divertenti Giochi, Percorsi ed Esercizi

Livello Base
 Tecniche base sui roller a corpo libero e con attrezzi (birilli, cerchi, ostacoli, etc.)

Livello Avanzato
 Esercizi e tecniche avanzate di Freestyle

PATTINAGGIO ROLLER

Giorni

Roller Baby (3-5 anni)

Sab 16.00 - 16.50

Bambini Base (6-14 anni)

Mer 17.10 - 18.00

Sab 11.20 - 12.10 / 17.00- 18.00

Bambini Avanzato (6-14 anni)

Mer 18.05 - 18.55

Sab 11.20 - 12.10 / 17.00 - 18.00

Adulti - Genitori e Figli

Sab 11.20 - 12.10 / 17.00 - 18.00

Insegnanti Dante, Silvia, Lucia

Inizio 11 Settembre 2024

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 170 (4 mesi)

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

Occorrente

Pattini Roller
 Protezioni (facoltative)

**Prenotazione Prova
 Obbligatoria**
 Whatsapp o SMS
 347.4835141



La presenza di due sale contigue dà la possibilità, a genitori e figli, di svolgere contemporaneamente la propria attività sportiva. Inoltre, nei corsi di Pattinaggio Roller, adulti e bambini possono frequentare insieme.

CORSI GENITORI & FIGLI

SALA 1

SALA 2

Giorni	Orario	Corsi per Bambini	Corsi per Adulti
Mar	17.10 - 18.00	Ginnastica Artistica	Body Tonic & Gag
Mer	18.10 - 19.00	Roller Bambini	Zumba Fitness
Sab	11.20 - 12.10	Roller Bambini	Pilates Tonic Roller Adulti
	17.00 - 18.00	Roller Bambini	Roller Adulti

TARIFFE & PROMOZIONI

TARIFFE UNICHE PER TUTTI I CORSI

Le tariffe sono uguali per tutti i corsi. Si possono frequentare anche corsi differenti senza che i prezzi subiscano variazioni. La tariffa è calcolata sul numero di lezioni settimanali frequentate.

1 Lezione Settimanale	€ 100 (4 mesi)
2 Lezioni Settimanali	€ 170 (4 mesi)
3 Lezioni Settimanali	€ 210 (4 mesi)
4 Lezioni Settimanali	€ 250 (4 mesi)
Open CrossFit	€ 300 (4 mesi)
Open Calisthenics	€ 300 (4 mesi)

SCONTI & PROMOZIONI

Gli sconti verranno applicati alla quota di iscrizione e non saranno cumulabili tra loro.

- 10%** - per Abbonamenti di 8 mesi
 - per le famiglie aventi 3 componenti iscritti ai corsi
 - per 2 fratelli (minorenni) iscritti ai corsi
 - per soci CRAL del Comune di Pieve Emanuele
 - per soci API
- 15%** - per Abbonamenti di 10 mesi
- 20%** - per Abbonamenti di 12 mesi
 - per chi si presenta in coppia nel corso di Salsa - Bachata - Kizomba
- 50%** - sul corso online se si frequentano uno o più corsi in presenza

Preventivi - per chi ha turni di lavoro.

Personalizzati - per famiglie aventi 4 o più componenti iscritti ai corsi.

Welfare Aziendali Si accettano pagamenti con i Voucher Welfare Aziendali

Givi Soluzioni
di Giovanni Vitulano

SCONTO
per tutti i tesserati
della SSD ATHLETIC DANCE

Impianti Elettrici - Sistemi Antintrusione
Cablaggi Strutturati - TVCC
Impianti TV SAT AUDIO

(+39) 320.25.89.213 info@givisoluzioni.it



**Tutti i corsi
per tutta la famiglia
direttamente a casa tua**

Potrai allenarti con le nostre
Videolezioni in
diretta su Facebook
grazie al nuovo
abbonamento online.
Le lezioni rimarranno registrate e
potrai rivederle quando vuoi.

VIDEOLEZIONI ONLINE

Corsi Online

Body Tonic e Gag
Zumba Fitness
Fit Kombat
SuperJump
Pilates (Dolce e Tonic)
Yoga
Spinning

Invia mail a:

athletic.dance@libero.it

con la copia del bonifico bancario
e il nome del profilo Facebook
da cui effettuerai l'accesso

Noleggio attrezzi: € 20

Abbonamento Online

Con questo abbonamento potrai
vedere tutti i corsi, senza limitazioni
Le lezioni rimarranno registrate e si potranno
visionare in qualunque momento

Quota

€ 99 (4 mesi)

€ 180 (8 mesi)

€ 200 (12 mesi)

Come Abbonarsi

Bonifico bancario
intestato a: **Athletic Dance SSD ARL**
NUOVO IBAN :
IT27B0503433582000000000072
causale: **Abbonamento Online**
Numero Mesi
Nome e Cognome



Il nostro Osteopata offre
Trattamenti per problemi e
patologie a carico del
sistema muscolo
scheletrico con dolore o
riduzione di mobilità, e
stimola il ripristino della
mobilità fisiologica a livello
dei diversi sistemi
dell'organismo.

OSTEOPATA

Osteopata e Chinesiologo

Mattia Della Mora

Trattamenti

- Problemi a carico dell'apparato muscolo-scheletrico (traumi, contratture, distorsioni, infiammazioni, dolori articolari)
- Cervicalgie, Lombalgie, sciatica, torcicollo, ecc.
- Cefalee - Emicranie
- Reflusso esofageo
- Bruxismo, Problemi Mandibolari.
- Specializzato in trattamenti su Sportivi.
- Specializzato in tecniche HVLA (manipolazioni Vertebrali)

Tariffe

Prima visita con trattamento:
€ 60 (durata: 60')


Trattamento di controllo
e mantenimento:
€ 60 (durata: 45')

Pacchetto promozionale:
Prima visita + 3 trattamenti : **€ 220**
Prima visita + 5 trattamenti : **€ 310**

Sede

Palestra Via Magnolie (2° piano)

Info e Prenotazioni

 Prenota con Whatsapp
al numero 333.1387274
ore 9.00 - 20.00



La nostra Nutrizionista offre consulenze e visite nutrizionali con elaborazioni di **Diete Personalizzate** (Dimagranti, per Sportivi, per Bambini, per Soggetti con patologie come diabete, obesità, anoressia, bulimia, etc.)

NUTRIZIONISTA

Sede

Palestra Via Magnolie (2° piano)

Dottorssa Biologa Nutrizionista

Trentin Ilaria

Info e Prenotazioni

Reception della Palestra

dal Lunedì al Sabato (ore 16.30 - 21.30)

02 84 17 59 37 (ore 16.30 - 21.30)

345 76 12 207 (ore 08.00 - 21.30)

Prenota con  Whatsapp

Prima Visita

Indagine alimentare

Bioimpedenziometria

Elaborazione dieta

€ 60

Controlli Successivi € 40

Bioimpedenziometria € 20

Si emette fattura per detrazioni fiscali (Spese Mediche)

La prima consulenza è **OMAGGIO**



La nostra Sala Massaggi offre trattamenti Reiki, massaggi per tutto il corpo, applicazione taping, analisi della postura e tanto altro.

Sconti e Promozioni per Pacchetti da 3 trattamenti

MASSAGGI

Info - Prenotazioni - Massaggiatori

Reception Palestra - **02 84 17 59 37**

Claudio Cice - **392 32 78 363**

Claudio Sacchetti - **320 44 10 562**

Prenota con  Whatsapp

Sede

Palestra Via Magnolie (2° piano)

Trattamenti

Massaggi

Decontratturante, Cervicale, Lombare, Dorsale, Miofasciale, Linfodrenante, Sportivo, Svedese tradizionale

€ 50 (50 min)

Trattamento Reiki

€ 40 (50 min)

Applicazione Taping Neuromuscolare

€ 20

Bendaggi funzionali

€ 30

Analisi della postura e prima scheda con esercizi posturali

€ 50

Sedute di Ginnastica Posturale

€ 40 (50 min)

ISCRIZIONI & INFORMAZIONI

- Quota Tesseramento 2024/2025** La Quota per il tesseramento è pari a € 20. Ogni tesserato sarà affiliato all'ACSI (ente sportivo riconosciuto dal CONI) e avrà una copertura assicurativa.
- 1 Settimana di Prova tutto l'anno** Tutti i tesserati avranno la possibilità di provare per 1 settimana i corsi prescelti **previa prenotazione al 3474835141**. La prova è senza impegno e potrà essere eseguita in qualsiasi periodo dell'anno.
- Certificato Medico** All'atto dell'iscrizione andrà presentato il Certificato Medico che attesti l'idoneità a praticare l'attività ludico-sportiva.
- Visite Mediche** È possibile effettuare la Visita Medica, presso la Sala Medica della palestra, su appuntamento.
- Sede** La palestra è situata in Via Magnolie a Pieve Emanuele (sopra la piscina al **2° piano**). È dotata di due ampie Sale Corsi climatizzate (800 mq e 400 mq), Area CrossFit (500mq), Area Calisthenics (450mq) Spogliatoi attrezzati con docce e armadietti, Sala Medica, Studio Osteopata Sala Massaggi, Studio Nutrizionista e Zona Ristoro. È presente un ampio parcheggio gratuito.
- Come raggiungerci** **Auto:** Uscita Tangenziale Opera-Valtidone
Bus: con le linee ATM 222, 220, 328
Treno: Passante S13 Milano Bovisa - Pavia
- Reception** Dal **02 Settembre** è aperta al pubblico dal Lunedì al Venerdì ore 16.30 - 21.30 e il Sabato 9.30-12.30 / 16.00 - 18.00
- Contatti** **02.84175937 - 02.90720200 - 347.4835141**
athletic.dance@libero.it www.athleticdance.it



Athletic Dance SSD



CrossFit Pieve Emanuele

Servizi fotografici di:
Matrimoni, Cerimonie, Eventi,
Newborn, Mamme e Famiglia.



Wedding & Family
Photographer

(+39) 340.51.11.097

alessandromagarelli.ph

alessandromagarelliph@gmail.com

SCONTO
10%
per tutti i tesserati
della SSD ATHLETIC DANCE

CALENDARIO 2024/25

1° Quadrimestre Dal 09 Settembre 2024
al 12 Gennaio 2025

2° Quadrimestre Dal 13 Gennaio 2025
al 11 Maggio 2025

Corsi Estivi Dal 12 Maggio 2025
al 10 Agosto 2025

FESTIVITÀ

Ponte Tutti i Santi Dal 01 al 03 Novembre 2024

Vacanze Natalizie dal 23 Dicembre 2024
al 06 Gennaio 2025

Vacanze Pasquali dal 19 al 21 Aprile 2025

Festa della Liberazione Venerdì 25 Aprile 2025

Festa del Lavoro Giovedì 01 Maggio 2025

Festa della Repubblica Lunedì 02 Giugno 2025



**STUDIO COMMERCIALISTA
CONSULENZA DEL LAVORO - CAF**

Largo Promessi Sposi n.2 Milano 20142
tel 02-84800857 fax 02-36553583
www.studiodesimoneonline.it

PLANNING SETTIMANALE

LUNEDÌ	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	17.10	Danza Moderna Video Dance	18.15	Body Tonic - GAG
MARTEDÌ	17.10	Ginnastica Artistica	18.10	Ginnastica Adulti Coreografica
	17.10	Body Tonic - GAG	18.10	Pilates Dolce
MERCOLEDÌ	17.10	Roller Bambini Base	18.05	Roller Bambini Avanzato
	17.10	Dance Revolution	18.15	Zumba Fitness
GIOVEDÌ	17.30	Pilates Dolce	18.25	Pilates Tonic
	16.25	Gin. Adulti Cor.	18.20	Body Tonic
	17.20	Body Tonic GAG		
VENERDÌ	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	16.20	Baby Dance	18.10	Pilates Dolce
	17.15	Danza Classica		
SABATO	10.00	CrossFit Calisthenics	11.20	Roller Adulti e Bambini
	10.00	Hatha Yoga	11.25	Pilates Tonic

SALA 1**SALA 2**

19.00	Karate Adulti Kick Boxing	20.10	CrossFit-Calisthenics	LUNEDÌ
		21.10	CrossFit-Calisthenics	
19.15	Body Tonic - GAG	20.15	Spinning	

19.10	Fit Kombat	20.15	CrossFit Calisthenics	MARTEDÌ
19.10	Pilates Tonic	20.10	Balli di Gruppo	
		21.10	Ballo Liscio	

19.10	CrossFit Calisthenics	20.10	Crossfit - Calist.	MERCOLEDÌ
		21.15	Step Coreografico	
19.15	Body Tonic - GAG	20.15	Spinning	
		21.10	Country	

19.15	CrossFit Calisthenics	20.15	CrossFit Calisthenics	GIOVEDÌ
19.20	Body Tonic - GAG	20.15	Salsa - Bachata - Kizomba	
		21.15	Salsa - Bachata - Kizomba	

19.00	Karate Adulti Kick Boxing	20.10	CrossFit Calisthenics	VENERDÌ
19.10	Pilates Tonic	20.05	Superjump	

16.00	Roller Baby	17.00	Roller Adulti e Bambini	SABATO
—	—	—	—	

PARCHEGGI PALESTRA

Parcheeggio Oratorio

2 minuti a piedi

Piazza Puccini

3 minuti a piedi

Via Boito

3 minuti a piedi

Via F. Coppi 1

Parcheeggio Ex-Eurospin

4 minuti a piedi

100 posti

PARCHEGGI PALESTRA



