

Dal 1963 nel cuore di Milano!

3500 metri quadrati dedicati alla salute e allo sport

Lo **Sporting Club Leonardo da Vinci** è una struttura per il tuo benessere modellata sulle tue esigenze. La qualità degli istruttori, la tecnologia degli attrezzi ed i servizi offerti sono il punto di riferimento per chi vuole star bene e raggiungere i propri risultati.

I nostri Assistenti di Sala e Personal Fitness Trainer

sono formati e certificati I.S.S.A.

International Sports Sciences Association

**dal 1987 Leader mondiale nella
Formazione di Fitness**

**“ Al centro ci sei tu...
... anima e corpo”**

SPORTING CLUB
LEONARDO DA VINCI SRL SSD
AFFILIATA OPES – RICONOSCIUTA DAL C.O.N.I.
VIA NATALE BATTAGLIA 6 . 20127 . MILANO
T. 029443750 – INFO@SPORTINGCLUBLEONARDO.IT

ATTIVITÀ DEL CENTRO FITNESS

Ginnastica | Ginnastica posturale | Fitness | Body Building |
Corsi di Gruppo | Corsi di Nuoto e Nuoto libero |
Area Benessere

ARTI MARZIALI E CORSI SPECIFICI

Taekwondo | Noko mma | Krav Maga | Difesa Personale |
Nuoto | Fit Kid | Ninjutsu | Mikkyo (meditazione) | Karate di
Okinawa

In regalo con l'abbonamento alle arti marziali l'accesso
all'area Fitness il sabato

DA LUNEDÌ A VENERDÌ:

07.30 – 22.00

SABATO:

Da settembre a giugno 09.00 – 19.00

Luglio 09.00 – 14.00

DOMENICA:

Da ottobre ad aprile 10.00 – 14.00

AGOSTO:

Chiusi tutto il mese



SPORTING CLUB
LEONARDO DA VINCI SRL SSD
AFFILIATA OPES – RICONOSCIUTA DAL C.O.N.I.
VIA NATALE BATTAGLIA 6 . 20127 . MILANO
T. 029443750 – INFO@SPORTINGCLUBLEONARDO.IT

TESSERAMENTO 55€ solo alla prima iscrizione!

ABBONAMENTI AL CENTRO FITNESS

	<u>1 MESE</u>	<u>2 MESI</u>	<u>3 MESI</u>	<u>6 MESI</u>	<u>12 MESI</u>
OPEN*	110€	180€	215€	400€	700€*
SPECIAL	90€	150€	190€	340€	560€
STUDENTI	60€	110€	150€	280€	520€
WEEK-END	70€	-	150€	-	-
GIORNALIERO	1 INGRESSO 25€	5 INGRESSI 120€	10 INGRESSI 210€	20 INGRESSI 400€	

*possibilità di finanziamento (spese di apertura pratica 37€)

ABBONAMENTI ALLE ARTI MARZIALI E CORSI SPECIFICI

	<u>1 MESE</u>	<u>3 MESI</u>	<u>6 MESI</u>	<u>12 MESI</u>
KARATE DI OKINAWA*	120€	300€	500€	900€
NOKO MMA (dai 12 anni)		200€	375€	650€
NINJUTSU				
TAEKWONDO		200€	375€	650€
KRAV MAGA				
MIKKYO (meditazione)		120€	230€	350€

*solo da inizio mese

ABBONAMENTI ATTIVITÀ PER RAGAZZI E BAMBINI (6 -16 ANNI)

TAEKWONDO	<u>8 MESI</u> 1 GIORNO 380€ - 2 GIORNI 550€
CORSO NUOTO	<u>8 MESI</u> 1 GIORNO 350€ - 2 GIORNI 520€
FIT KID	<u>8 MESI</u> 1 ORA 350€ - 2 ORE 480€ - 4 ORE 600€
NOKO MMA (6 – 11 anni)	<u>8 MESI</u> 1GIORNO 330€ - 2 GIORNI 510€
DIFESA PERSONALE RAGAZZI	<u>1 INGRESSO</u> 15€ <u>1 MESE</u> 80€
KRAV MAGA	<u>1 MESE</u> 50€ <u>12 MESI</u> 350€

DESCRIZIONE ABBONAMENTI

OPEN: Accesso tutti i giorni durante l'orario di apertura.

SPECIAL: Accesso due giorni alla settimana, durante l'orario d'apertura, scelti al momento dell'iscrizione e non modificabili.

STUDENTI: Accesso tutti i giorni, dalle 12:00 alle 15:45 con uscita entro le 17:00. Riservato a studenti Universitari e Scuole Medie Superiori.

TUTTI ABBONAMENTI COMPREDONO I CORSI DI GRUPPO E L'AREA BENESSERE

VISITA MEDICA E POSTURALE COMPRESA!

E' OBBLIGATORIO UTILIZZARE SEMPRE SCARPE PULITE ED IL LUCCHETTO

NON SONO AMMESSI RECUPERI PER PERIODI NON FRUITI

DOCUMENTI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE

Carta d'identità e codice fiscale
Permesso di soggiorno (solo per gli stranieri)

CORSI DI GRUPPO IN SALA

LUNEDÌ

VINCENT
BOXING TEAM
(PREPUGILISTICA)
13:00 – 13:45
SALA A ★★★

TOTAL BODY
13:15 – 14:00
SALA A ★★★

H.I.I.T.
18:45 – 19:30
SALA A ★★★

YOGA
18:30 – 20:15
SALA B ★★

YOGA
19:30 – 20:15
SALA B ★★

H.I.I.T.
19:30 – 20:15
SALA A ★★★

MARTEDÌ

BEAUTY STRETCH
09:00 – 09:45
SALA A ★

YOGA
09:30 – 10:15
SALA B ★★

CROSS TRAINING
13:00 – 13:45
SALA A ★★★

TOTAL BODY
18:15 – 19:00
SALA A ★★★

FIT BOXE
19:00 – 19:45
SALA A ★★

GAG
19:45 – 20:30
SALA A ★★

MERCOLEDÌ

VINCENT BOXING
TEAM
(PREPUGILISTICA)
13:00 – 13:45
SALA A ★★★

PILATES
13:15 – 14:00
SALA D ★★

YOGA
18:30 – 19:15
SALA B ★★

GAG
19:00 – 19:45
SALA A ★★★

YOGA
19:30 – 20:15
SALA B ★★

CROSS TRAINING
20:30 – 21:15
SALA A ★★★

GIOVEDÌ

YOGA
09:30 – 10:15
SALA B ★★

GAG
13:15 – 14:00
SALA A ★★★

H.I.I.T.
18:30 – 19:15
SALA A ★★★

H.I.I.T.
19:15 – 20:00
SALA A ★★★

VENERDÌ

BEAUTY STRETCH
09:00 – 09:45
SALA A ★

VINCENT BOXING
TEAM
(PREPUGILISTICA)
13:00 – 13:45
SALA A ★★★

TONIFICAZIONE
13:15 – 14:00
SALA A ★★

GAG CIRCUIT
18:15 – 19:00
SALA A ★★★

FIT BOXE
19:00 – 19:45
SALA A ★★★

CROSS TRAINING
19:45 – 20:30
SALA A ★★

SABATO (DA SETTEMBRE A GIUGNO)

INTERVAL TRAINING
11:00 – 11:45
SALA A ★★★

DOMENICA (DA OTTOBRE AD APRILE)

NUOTO LIBERO
10:00 – 13:30

★POCA FATICA ★★ MEDIA FATICA ★★★ TANTA FATICA

CORSI DI GRUPPO IN PISCINA

LUNEDÌ

ACQUA GYM
09:00 – 09:45
PISCINA ★

NUOTO LIBERO
10:00 – 16:45

ACQUA TONIC
18:45 – 19:30
PISCINA ★★

ACQUA CARDIO
19:30 – 20:15
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO
20:30 – 21:30

MARTEDÌ

NUOTO LIBERO
07:30 – 16:45

ACQUA CARDIO
18:45 – 19:30
PISCINA ★★★

ACQUA TONIC
19:30 – 20:15
PISCINA ★★

NUOTO LIBERO
20:30 – 21:30

MERCOLEDÌ

ACQUA GYM
09:00 – 09:45
PISCINA ★

NUOTO LIBERO
10:00 – 16:45

ACQUA GYM
18:45 – 19:30
PISCINA ★★

ACQUA GYM
19:30 – 20:15
PISCINA ★★

NUOTO LIBERO
20:30 – 21:30

GIOVEDÌ

NUOTO LIBERO
07:30 – 16:45

ACQUA TONIC
18:45 – 19:30
PISCINA ★★

ACQUA CARDIO
19:30 – 20:15
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO
20:30 – 21:30

VENERDÌ

NUOTO LIBERO
07:30 – 16:45

ACQUA MIX
19:00 – 19:45
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO
20:30 – 21:30

SABATO

(DA SETTEMBRE A GIUGNO)

NUOTO LIBERO
09:00 – 12:15

ACQUA MIX
12:30 – 13:15
PISCINA ★★★

NUOTO LIBERO
13:30 – 18:30

DOMENICA

(DA OTTOBRE AD APRILE)

NUOTO LIBERO
10:00 – 13:30

★POCA FATICA ★★ MEDIA FATICA ★★★ TANTA FATICA



ARTI MARZIALI E CORSI SPECIFICI

LUNEDÌ

TAEKWONDO
19:00 – 20:30
SALA C

TAEKWONDO
21:00 – 22:15
SALA C

NINJUTSU
20:30 – 22:30
SALA A

MARTEDÌ

TAEKWONDO
18:30 – 20:00
SALA C

TAEKWONDO
20:15 – 21:30
SALA C

KRAV MAGA
19:30 – 20:30
SALA D

KARATE DI
OKINAWA
20:30 – 21:30
SALA D

NINJUTSU
20:30 – 22:30
SALA A

MERCOLEDÌ

NOKO MMA
20:00 – 21:30
SALA C

GIOVEDÌ

TAEKWONDO
19:00 – 20:30
SALA C

TAEKWONDO
21:00 – 22:15
SALA C

KRAV MAGA
19:30 – 20:30
SALA D

NINJUTSU
20:30 – 22:30
SALA A

VENERDÌ

TAEKWONDO
18:30 – 20:00
SALA C

TAEKWONDO
20:15 – 21:30
SALA C

NOKO MMA
19:15 – 20:30
SALA A

MIKKYO
18:45 – 19:45
SALA E

KARATE DI
OKINAWA
20:00 – 21:00
SALA B

NINJUTSU
20:30 – 22:30
SALA C

SABATO (DA SETTEMBRE A GIUGNO)

TAEKWONDO
(AGONISTI)
15:00 17:00
SALA C

ATTIVITÀ PER RAGAZZI E BAMBINI

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
FIT KID 17:00 – 18:00 SALA A	TAEKWONDO 17:15 – 18:30 SALA C	FIT KID 17:00 – 18:00 SALA A	FIT KID 17:00 – 18:00 SALA A	NUOTO 17:00 - 17:45 PISCINA	KRAV MAGA 17:00 – 18:00 SALA D
FIT KID 18:00 – 19:00 SALA A	NUOTO 17:00 - 17:45 PISCINA	FIT KID 18:00 – 19:00 SALA A	FIT KID 18:00 – 19:00 SALA A	NUOTO 18:00 – 18:45 PISCINA	
NUOTO 17:00 – 17:45 PISCINA	NUOTO 17:45 – 18:30 PISCINA	NOKO MMA BAMBINI 17:00 – 18:30 SALA C	TAEKWONDO 17:15 – 18:30 SALA C	NOKO MMA BAMBINI 16:45 – 18:00 SALA A	
	DIFESA PERSONALE RAGAZZI 18:30 – 19:30 SALA D	NOKO MMA RAGAZZI 18:30 – 20:00 SALA C	NUOTO 17:00 - 17:45 PISCINA	NOKO MMA RAGAZZI 18:00 – 19:00 SALA A	
			NUOTO 17:45 – 18:30 PISCINA		
			KRAV MAGA 17:30 – 18:30 SALA D		
			DIFESA PERSONALE RAGAZZI 18:30 – 19:30 SALA D		