

## 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

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
	BEAUTY STRETCH 09:00 – 09:45 SALA A ★		YOGA 09:30 – 10:15 SALA B ★★	BEAUTY STRETCH 09:00 – 09:45 SALA A ★	INTERVAL TRAINING 11:00 – 11:45 SALA A ★★
VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	YOGA 09:30 – 10:15 SALA B ★★	VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	GAG 13:15 – 14:00 SALA A ★★	VINCENT BOXING TEAM (PREPUGILISTICA) 13:00 – 13:45 SALA A ★★	
TOTAL BODY 13:15 – 14:00 SALA A ★★	CROSS TRAINING 13:00 – 13:45 SALA A ★★	PILATES 13:15 – 14:00 SALA D ★★	H.I.I.T. 18:45 – 19:30 SALA A ★★	TONIFICAZIONE 13:15 – 14:00 SALA A ★★	
H.I.I.T. 18:45 – 19:30 SALA A ★★	TOTAL BODY 18:15 – 19:00 SALA A ★★	YOGA 18:30 – 19:15 SALA B ★★	H.I.I.T. 19:30 – 20:15 SALA A ★★	GAG CIRCUIT 18:15 – 19:00 SALA A ★★	
YOGA 18:30 – 20:15 SALA B ★★	FIT BOXE 19:00 – 19:45 SALA A ★★	GAG 19:00 – 19:45 SALA A ★★		FIT BOXE 19:00 – 19:45 SALA A ★★	
YOGA 19:30 – 20:15 SALA B ★★	GAG 19:45 – 20:30 SALA A ★★	YOGA 19:30 – 20:15 SALA B ★★		CROSS TRAINING 19:45 – 20:30 SALA A ★★	
H.I.I.T. 19:30 – 20:15 SALA A ★★		CROSS TRAINING 20:30 – 21:15 SALA A ★★			<u>DOMENICA</u> (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

<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>	<u>SABATO</u> (DA SETTEMBRE A GIUGNO)
TAEKWONDO 19:00 – 20:30 SALA C	TAEKWONDO 18:30 – 20:00 SALA C	NOKO MMA 20:00 – 21:30 SALA C	TAEKWONDO 19:00 – 20:30 SALA C	TAEKWONDO 18:30 – 20:00 SALA C	TAEKWONDO (AGONISTI) 15:00 17:00 SALA C
TAEKWONDO 21:00 – 22:15 SALA C	TAEKWONDO 20:15 – 21:30 SALA C		TAEKWONDO 21:00 – 22:15 SALA C	TAEKWONDO 20:15 – 21:30 SALA C	
NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A	KRAV MAGA 19:30 – 20:30 SALA D		KRAV MAGA 19:30 – 20:30 SALA D	NOKO MMA 19:15 – 20:30 SALA A	
	KARATE DI OKINAWA 20:30 – 21:30 SALA D		NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A	MIKKYO 18:45 – 19:45 SALA E	
	NINJUTSU 20:30 – 22:30 SALA A			KARATE DI OKINAWA 20:00 – 21:00 SALA B	
				NINJUTSU 20:30 – 22:30 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)
<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>TAEKWONDO</b> 17:15 – 18:30 SALA C	<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>FIT KID</b> 17:00 – 18:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>KRAV MAGA</b> 17:00 – 18:00 SALA D
<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>FIT KID</b> 18:00 – 19:00 SALA A	<b>NUOTO</b> 18:00 – 18:45 PISCINA	
<b>NUOTO</b> 17:00 – 17:45 PISCINA	<b>NUOTO</b> 17:45 – 18:30 PISCINA	<b>NOKO MMA BAMBINI</b> 17:00 – 18:30 SALA C	<b>TAEKWONDO</b> 17:15 – 18:30 SALA C	<b>NOKO MMA BAMBINI</b> 16:45 – 18:00 SALA A	
	<b>DIFESA PERSONALE RAGAZZI</b> 18:30 – 19:30 SALA D	<b>NOKO MMA RAGAZZI</b> 18:30 – 20:00 SALA C	<b>NUOTO</b> 17:00 - 17:45 PISCINA	<b>NOKO MMA RAGAZZI</b> 18:00 – 19:00 SALA A	
			<b>NUOTO</b> 17:45 – 18:30 PISCINA		
			<b>KRAV MAGA</b> 17:30 – 18:30 SALA D		
			<b>DIFESA PERSONALE RAGAZZI</b> 18:30 – 19:30 SALA D		