

# **SSD** **Athletic Dance**

DAL 16 SETTEMBRE

★ **CORSI** ★  
**2019/2020**



**CROSSFIT - CALISTHENICS  
DANZA - FITNESS - ROLLER**

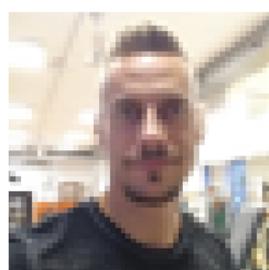
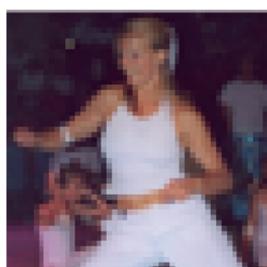
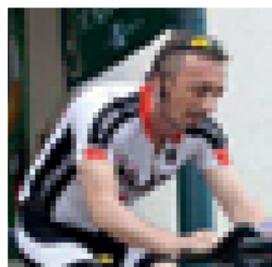
**PIEVE EMANUELE  
PALESTRA VIA MAGNOLIE**



**1 SETTIMANA DI PROVA**

**Palestra via Magnolie 1 - Pieve Emanuele (MI)  
02.84175937 - 02.90720200 - 347.4835141  
[www.athleticdance.it](http://www.athleticdance.it)**

# INSEGNANTI



# INDICE

## FITNESS

CROSSFIT	p. 4
CALISTHENICS	p. 5
BODY TONIC & GAG	p. 6
ZUMBA FITNESS	p. 6
FIT KOMBAT	p. 7
SUPERJUMP	p. 7
GINNASTICA DOLCE	p. 8
GINNASTICA ADULTI COREOGRAFICA	p. 8
PILATES DOLCE e TONIC	p. 9
HATHA YOGA e YOGA DINAMICO	p. 9
SPINNING	p. 10
PATTINAGGIO ROLLER ADULTI	p. 10

## BAMBINI e RAGAZZI

PATTINAGGIO ROLLER BAMBINI (5-14 anni)	p. 10
BABY DANCE (3-5 anni)	p. 11
DANZA CLASSICA (6-10 anni)	p. 11
GINNASTICA ARTISTICA (6-11 anni)	p. 12
HIP HOP e DANZA MODERNA (6-11 anni)	p. 12
DANCE REVOLUTION (8-14 anni)	p. 13
DANZE COREOGRAFICHE (8-14 anni)	p. 13

## DANZE e ARTI MARZIALI

SALSA - BACHATA - KIZOMBA	p. 14
BALLANDO SUL MONDO	p. 14
BALLI DI GRUPPO e COUNTRY	p. 15
BALLO LISCIO e da SALA	p. 15
KARATE e KICK BOXING	p. 16
CORSI GENITORI e FIGLI	p. 16

## INFORMAZIONI

NUTRIZIONISTA	p. 17
SALA MASSAGGI	p. 17
PLANNING SETTIMANALE	p. 18
ISCRIZIONI & INFORMAZIONI	p. 20
TARIFFE & PROMOZIONI	p. 21
INSEGNANTI	p. 22
CALENDARIO e FESTIVITÀ	p. 23



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

L'Area CrossFit® di 500 mq, offre tutte le attrezzature professionali, per un allenamento sicuro, dinamico e completo. 12 Postazioni Rack, 24 barre per trazioni, 8 vogatori, 4 air bike, kettlebell, manubri, bilancieri olimpionici, bumper, med ball, trx, sandbag, box pliometrici, anelli, funi da arrampicata, peg board, corde per saltare, bande elastiche, ab roller, panche e tanto altro.

<b>Giorni</b>	Lun	20.10 - 21.10 21.10 - 22.10
	Mar	20.10 - 21.10
Mer		19.10 - 20.10 20.10 - 21.10
		21.10 - 22.10
Gio		19.10 - 20.10 20.10 - 21.10
	Ven	20.10 - 21.10 21.10 - 22.10
Sab		10.00 - 11.00

### Quota

#### Monosettimanale

€ 120,00 (4 mesi)

#### Bisetimanale

€ 200,00 (4 mesi)

#### Trisettimanale

€ 260,00 (4 mesi)

#### Open

€ 300,00 (4 mesi)

### Occorrente

Guanti o Paracalli (facoltativi)  
Abbigliamento Fitness  
Asciugamano

**Palestra** Via Magnolie

**Insegnanti** Damiano  
Ivan

**Inizio** 09 Settembre 2019

### Prenotazione Prova Obbligatoria

via SMS al numero  
347.4835141



servizio elevatore gratuita

**PROMAUTO**

**SCONTO DI 10€**  
SUL TAGLIANDO AUTO  
PER TUTTI I TESSERATI  
DELLA SSD ATHLETIC DANCE

Provincia di Milano  
**ATA**  
REVISIONE VEICOLI  
OFFICINA AUTOMOBILIATA

**YOKOHAMA** **GOODYEAR**

**PIRELLI**

via G. di Vittorio, 21 - 20090 - Pizzanese (MI)  
Tel. 02 9072710 - [www.promauto.it](http://www.promauto.it)



Supera i tuoi limiti, sfida la forza di gravità. Sbarre, anelli e parallele saranno gli unici attrezzi di cui avrai bisogno.

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

L'Area Calisthenics di 450 mq, offre tutte le attrezzature professionali per un allenamento sicuro e completo.

20 barre per trazioni, 4 coppie di parallele alte e 4 coppie basse, 2 coppie di anelli alti, 5 spalliere, 2 funi da arrampicata, 1 peg board e tanto altro.

### Quota

<b>Giorni</b>	<b>Allenamento con Insegnante</b>	<b>Monosettimanale</b>
	Lun-Mer-Ven 20.10-21.10	€ 120,00 (4 mesi)
	<b>Allenamento Libero</b>	<b>Bisettimanale</b>
	Mer e Gio 19.10 - 20.10	€ 200,00 (4 mesi)
	Mar e Gio 20.10 - 21.10	<b>Trisettimanale</b>
	da Lun a Ven 21.10 - 22.10	€ 260,00 (4 mesi)
	Sab 10.00 - 11.00	<b>Open</b>
		€ 300,00 (4 mesi)

### Occorrente

Abbigliamento Fitness

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Antonio  
**Inizio** 09 Settembre 2019

**Prenotazione Prova  
 Obbligatoria**  
 via SMS al numero  
 347.4835141

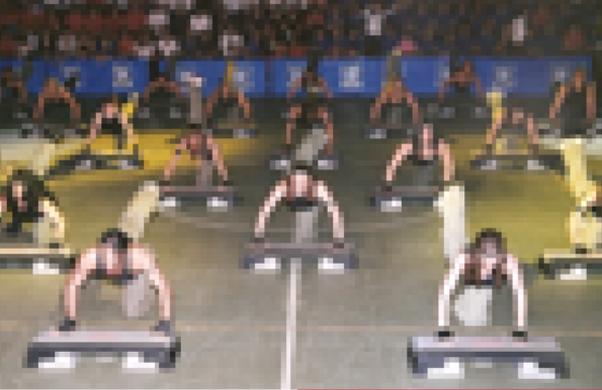


**GL.VL. SOLUZIONI**  
 di E. P. P. P. P.

Impianti elettrici - Sistemi anti-intrusione  
 Impianti TV SAT AUDIO - Cablaggi strutturati  
 TVCC - Climatizzatori

Fraz. Dossò Del Moro, 9 - 20085 Locate di Triulzi  
 cell. 320-2589213 - info@glvlsoluzioni.it

**SCONTO**  
 per tutti i soci  
 dell'Athletic Dance



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

## BODY TONIC & G.A.G.

**Giorni** **Livello Base**  
Mar 17.10 - 18.00  
Gio 19.10 - 20.00  
Ven 20.05 - 20.55  
**Livello Intermedio**  
Gio 17.10 - 18.00  
**Livello Avanzato**  
Lun 19.10 - 20.00

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnanti** Lino (Lun-Mar-Gio)  
Claudio (Ven)

**Inizio** 16 Settembre 2019

### Quota

#### Monosettimanale

€ 100,00 (4 mesi)

#### Bisettimanale

€ 160,00 (4 mesi)

### Occorrente

Asciugamano  
Abbigliamento fitness

per i corsi di  
Lun e Gio 19.10 - 20.00  
**Prenotazione Prova  
Obbligatoria**  
via SMS al numero  
347.4835141



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

### Quota

#### Monosettimanale

€ 100,00 (4 mesi)

**Giorni** Mer 18.00 - 18.50  
Mer 18.55 - 19.45

Possibilità di partecipare ad entrambe le ore senza costi aggiuntivi

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Gabriel Ramirez

**Inizio** 18 Settembre 2019

### Occorrente

Abbigliamento fitness  
Scarpe fitness



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 - 20.00

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Lino

**Occorrente**

**Inizio** 17 Settembre 2019

Guanti o Fascette  
protettive per le mani  
Abbigliamento sportivo  
Asciugamano



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 19.10 - 20.00

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Claudio

**Occorrente**

**Inizio** 20 Settembre 2019

Asciugamano  
Scarpe sportive  
Abbigliamento sportivo



Ginnastica Dolce e Antalgica indicata per la prevenzione e la cura dei Dolori Cervicali, Mal di Schiena, Lombagie, Artrosi, Osteoporosi, Ernie..

## GINNASTICA DOLCE

### Quota

**Giorni** Lun 18.15 - 19.05  
Gio 18.10 - 19.00

### Monosettimanale

€ 100,00 (4 mesi)

### Bisettimanale

€ 160,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnanti** Claudia (Lunedì)  
Mara (Giovedì)

**Inizio** 16 Settembre 2019

### Occorrente

Asciugamano  
Calze antiscivolo  
Abbigliamento sportivo



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

## GINNASTICA ADULTI COREOGRAFICA

### Quota

**Giorni** Mar e Gio 18.10 - 19.00

### Monosettimanale

€ 100,00 (4 mesi)

### Bisettimanale

€ 160,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Lino

**Inizio** 17 Settembre 2019

### Occorrente

Asciugamano  
Scarpe sportive  
Abbigliamento sportivo



### **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

### **Pilates Tonic**

Mar 19.10 - 20.00

Sab 11.10 - 12.00

### **Quota**

#### **Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

#### **Bisettimanale**

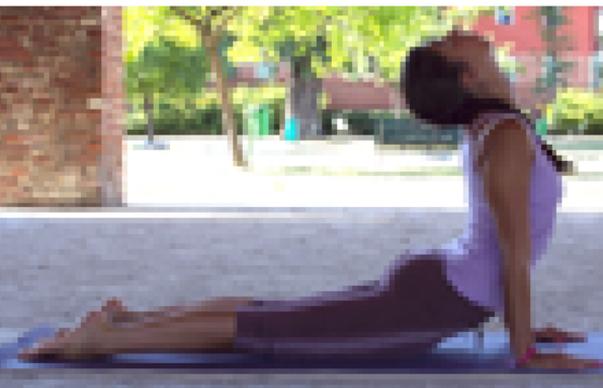
€ 160,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnanti** Valentina (Martedì)  
Claudio (Venerdì)  
Mara (Sabato)

### **Occorrente**

Asciugamano  
Calze antiscivolo  
Abbigliamento sportivo

**Inizio** 17 Settembre 2019



### **Hatha Yoga**

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

### **Yoga Dinamico (Vinyasa)**

Sequenze di posizioni di crescente intensità e tecniche di respirazione.

Dona al corpo forza, flessibilità, calma e armonia.

## **YOGA**

### **Giorni Hatha Yoga**

Mer 18.15 - 19.15

Sab 09.40 - 11.00

### **Yoga Dinamico (Vinyasa)**

Mer 19.30 - 20.45

### **Quota**

#### **Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

#### **Bisettimanale**

€ 160,00 (4 mesi)

**Palestra** **Via Gemelli** (Mercoledì)  
Via Magnolie (Sabato)

### **Occorrente**

**Insegnanti** Candice (Mercoledì)  
Claudio (Sabato)

Asciugamano  
Calze antiscivolo  
Abbigliamento sportivo

**Inizio** 18 Settembre 2019



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 20.00 - 20.50

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Giuseppe

**Inizio** 16 Settembre 2019

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Bisettimanale**

€ 160,00 (4 mesi)

**Occorrente**

Asciugamano  
Pantaloncini ciclisti imbottiti  
Scarpe ginniche o con attacchi

Prenotazione Prova  
Obbligatoria  
via SMS al numero  
347.4835141



Dagli esercizi base si giungerà con gradualità a movimenti più complessi attraverso l'uso di attrezzature specifiche come birilli, cerchi, ostacoli.. Il corso avanzato sarà caratterizzato da nuove, divertenti e acrobatiche tecniche di freestyle.

## PATTINAGGIO ROLLER

**Giorni** **Bambini Base (5-14 anni)**  
Mer 17.10 - 18.00  
Sab 11.10 - 12.00 / 16.30 - 17.30  
**Bambini Avanzato (6-14 anni)**  
Mer 18.05 - 18.55  
Sab 11.10 - 12.00 / 16.30 - 17.30  
**Adulti - Genitori e Figli**  
Sab 11.10 - 12.00  
Sab 16.30 - 17.30

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnanti** Dante, Silvia, Lucia

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Bisettimanale**

€ 160,00 (4 mesi)

**Occorrente**

Pattini Roller  
Protezioni (facoltative)  
Abbigliamento comodo

**Inizio**

18 Settembre 2019



Corso di avviamento alla Danza per bambini dai 3 ai 5 anni. Coreografie, passi di danza e giochi in un clima divertente, ricreativo e professionale.

## BABY DANCE

**Giorni** **Bambini 3-5 anni**  
Ven 16.20 - 17.10

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Gilda

**Inizio** 20 Settembre 2019

**Occorrente**  
Calze antiscivolo  
Abbigliamento sportivo



Corso di avviamento e perfezionamento alla Danza Classica per bambini dai 6 ai 10 anni.

## DANZA CLASSICA

**Giorni** **Bambini 6 -10 anni**  
Ven 17.10 - 18.00

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Gilda

**Inizio** 20 Settembre 2019

**Occorrente**  
Calze antiscivolo  
Abbigliamento sportivo



Il corso di Ginnastica Artistica prevede movimenti a corpo libero, alla trave, al volteggio e l'utilizzo di piccoli attrezzi (nastro, cerchio, fune, palla).

## GINNASTICA ARTISTICA

**Giorni** Bambini 6-11 anni

Mar 17.10 - 18.00

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

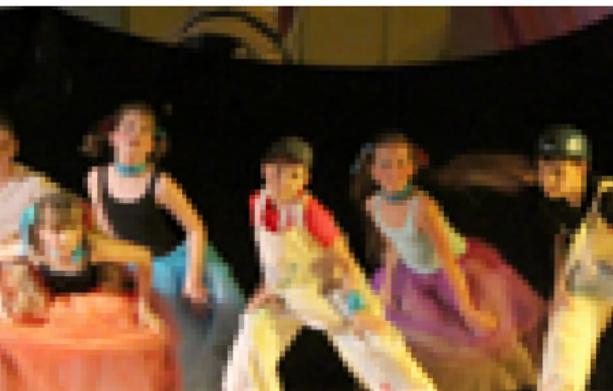
**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnanti** Valentina e il suo staff

**Occorrente**

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo

**Inizio** 17 Settembre 2019



Un mix di Hip Hop, Dance Freestyle e Danza Moderna sulle Hit del momento. Divertente, creativo, originale. Indicato per bambini dai 6 a 11 anni.

## HIP HOP & DANZA MODERNA

**Giorni** Bambini 6-11 anni

Lun 17.10 - 18.00

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Stefania

**Occorrente**

Scarpe da ginnastica

Abbigliamento sportivo

**Inizio** 16 Settembre 2019



La Dance Revolution è la fusione di vari stili come Reggaeton, Hip Hop, Salsa, Afro, Latino.. Indicato per ragazzi dagli 8 ai 14 anni.

## DANCE REVOLUTION

**Giorni** **Ragazzi 8-14 anni**  
Mer 17.10 - 18.00

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Gabriel Ramirez

**Inizio** 18 Settembre 2019

**Occorrente**  
Scarpe da ginnastica  
Abbigliamento sportivo



Corso di Danze Coreografiche sui ritmi Latino Americani e Caraibici. Non è una danza di coppia ma una danza di gruppo in sincronia. Un corso divertente, creativo e coinvolgente. Adatto a ragazzi dagli 8 ai 14 anni

## DANZE COREOGRAFICHE

**Giorni** **Ragazzi 8-14 anni**  
Gio 17.10 - 18.00  
**Livello Agonistico**  
Ven 21.00 - 22.00

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie  
**Insegnante** Alex

**Inizio** 19 Settembre 2019

**Occorrente**  
Scarpe da ginnastica  
Abbigliamento sportivo



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

Lun 21.10 - 22.10

Livello Intermedio / Avanzato

Mer 21.00 - 22.00

**Quota**

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie

**Insegnanti** Alex e il suo Staff

**Inizio** 16 Settembre 2019

**Occorrente**

Scarpe comode

Abbigliamento comodo



Viaggio affascinante a passo di danza attraverso i balli più popolari del mondo. Pizzica, Tarantella, Samba, Flamenco, Sirtaky, Danze Orientali, Merengue, Mambo, Cha Cha Cha, Tango e tanto altro. Adatto a tutti e non necessita della coppia.

## BALLANDO SUL MONDO

**Giorni** Mar 21.10 - 22.10

**Monosettimanale**

€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie

**Insegnanti** Franco & Mina

**Inizio** 17 Settembre 2019

**Occorrente**

Scarpe comode

Abbigliamento comodo



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

## BALLI DI GRUPPO & COUNTRY

**Giorni** **Livello Base**  
Gio 20.10 - 21.10  
**Livello Avanzato**  
Mar 20.10 - 21.10

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)  
**Bisettimanale**  
€ 160,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie

**Insegnanti** Franco & Mina

**Inizio** 17 Settembre 2019

**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** Gio 21.10 - 22.10

**Quota**  
**Monosettimanale**  
€ 100,00 (4 mesi)

**Palestra** Via Magnolie

**Insegnanti** Franco & Mina

**Inizio** 19 Settembre 2019

**Occorrente**  
Scarpe comode  
Abbigliamento comodo



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

**Kick Boxing (da 12 anni)**

Lun e Ven 19.00 - 20.00

**Inizio**

16 Settembre 2019

**Palestra**

Via Magnolie

**Insegnanti**

Pietro, Massimiliano, Luca, Giacomo, Antonio

**Info**

339.4267404



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

Giorni	Orario	Corsi per Bambini	Corsi per Adulti
Mar	17.10 - 18.00	Ginnastica Artistica	Body Tonic & Gag
Mer	18.00 - 18.50	Roller Bambini	Zumba Fitness
Gio	17.10 - 18.00	Danze Coreografiche	Body Tonic & Gag
Sab	11.10 - 12.00	Roller Bambini	Roller Adulti Pilates Tonic
	16.30 - 17.30	Roller Bambini	Roller Adulti



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)

### Prima Visita

Indagine alimentare  
Bioimpedenziometria  
Elaborazione dieta  
€ 52,00

**Controlli Successivi**  
€ 36,50

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 3/5 trattamenti**

## SALA MASSAGGI

### Info - Prenotazioni - Massaggiatori

Claudio Cice - **392 32 78 363**  
Claudio Sacchetti - **320 44 10 562**  
Reception Palestra - **02 84 17 59 37**

### Sede

Palestra Via Magnolie  
(2° piano)

### Trattamenti

Massaggio Ayurvedico	€ 45 (60 min)
Massaggio Linfodrenante (metodologia Vodder)	€ 45 (60 min)
Massaggio Sportivo (decontratturante e distensivo)	€ 45 (60 min)
Massaggio Decontratturante	€ 25 (30 min)
Trattamento Reiki	€ 35 (60 min)
Analisi della postura e prima scheda con esercizi posturali	€ 50 (60 min)
Applicazione Taping Neuromuscolare	€ 15 (app corte) € 20 (app lunghe)

# PLANNING SETTIMANALE

<b>LUNEDÌ</b>	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	17.10	Hip Hop Danza Moderna	18.15	Ginnastica Dolce
<b>MARTEDÌ</b>	17.10	Body Tonic - GAG Base	18.10	Ginnastica Adulti Coreografica
	17.10	Ginnastica Artistica	18.10	Pilates Dolce
<b>MERCOLEDÌ</b>	17.10	Roller Bambini Base	18.05	Roller Bambini Avanzato
	17.10	Dance Revolution	18.00	Zumba Fitness
	—	—	18.15	Hatha Yoga
<b>GIOVEDÌ</b>	17.10	Body Tonic - GAG Intermedio	18.10	Ginnastica Adulti Coreografica
	17.10	Danze Coreografiche	18.10	Ginnastica Dolce
<b>VENERDÌ</b>	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	16.20	Baby Dance	18.10	Pilates Dolce
	17.10	Danza Classica		
<b>SABATO</b>	10.00	Crossfit Calisthenics	11.10	Roller Adulti e Bambini
	09.40	Hatha Yoga	11.10	Pilates Tonic

**SALA 1****SALA 2****PALESTRA  
VIA GEMELLI**

19.00	Karate Adulti Kick Boxing	20.10	Crossfit-Calisthenics	LUNEDÌ
		21.10	Crossfit-Calisthenics	
19.10	Body Tonic - GAG Avanzato	20.15	Spinning	
		21.10	Salsa - Bachata - Kizomba	
19.10	Fit Kombat	20.10	Crossfit-Calisthenics	MARTEDÌ
		21.10	Calisthenics	
19.10	Pilates Tonic	20.10	B. Gruppo Avanz.	
		21.10	Ballando sul mondo	
19.10	Crossfit Calisthenics	20.10	Crossfit-Calisthenics	MERCOLEDÌ
		21.10	Crossfit-Calisthenics	
18.55	Zumba Fitness	20.00	Spinning	
		21.00	Salsa - Bachata - Kizomba	
19.30	Yoga Dinamico	—	—	
19.10	Crossfit Calisthenics	20.10	Crossfit-Calisthenics	GIOVEDÌ
		21.10	Calisthenics	
19.10	Body Tonic - GAG Base	20.10	B. Gruppo Base	
		21.10	Ballo Liscio	
19.00	Karate Adulti Kick Boxing	20.10	Crossfit-Calisthenics	VENERDÌ
		21.10	Crossfit-Calisthenics	
19.10	SuperJump	20.05	Body Tonic Base	
		21.00	D. Coreografiche	
16.30	Roller Adulti e Bambini	—	—	SABATO
—	—	—	—	

# ISCRIZIONI & INFORMAZIONI

- Quota Tesseramento 2019/2020** La Quota per il tesseramento è pari a € 20,00, e consente di aderire ad ogni attività e iniziativa organizzata dalla S.S.D. Athletic Dance. Ogni tesserato sarà affiliato all'ACSI (ente sportivo riconosciuto dal CONI) e avrà una copertura assicurativa sugli infortuni valida dal 01/09/2019 al 31/08/2020.
- 1 Settimana di prova tutto l'anno** Tutti i tesserati avranno la possibilità di provare per 1 settimana i corsi prescelti. 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 sportiva non agonistica.
- 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). È dotata di due ampie Sale Corsi (800 mq e 400 mq), Area CrossFit (500mq), Area Calisthenics (450mq) Spogliatoi attrezzati con docce e armadietti, Sala Medica, Sala Massaggi, Studio Nutrizionista e Zona Ristoro.
- Reception** Dal 09 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
  -  CrossFit Pieve Emanuele
  -  CrossFit Pieve Emanuele



**Clean Tech**  
SISTEMI INTEGRATI PER LA GESTIONE DELLA QUALITÀ

Vendita Macchine, Accessori e Componenti per la pulizia Civile e Industriale  
Vendita Filtri per car-Caratterizzazione/Riparazione e Ricambi  
Riparazioni Macchine, Pulizie Industriali ed Elettrodomestici della Migliori Marche  
NOI EGGI-MADEINKA

**Sconto del 50%**  
per tutti i ricambi della S.S.D. Athletic Dance

Via Montegrappa, 14 - 20090 Pieve Emanuele (MI)  
Tel. 0290428276 - 0290727542 - 0290421945  
www.cleantechitalia.it - info@cleantech@gmail.com

# TARIFFE & PROMOZIONI

## TARIFFE DANZA, FITNESS e BAMBINI

1 corso monosettimanale	€ 100,00 (4 mesi)
2 corsi monosettimanali	€ 160,00 (4 mesi)
3 corsi monosettimanali	€ 200,00 (4 mesi)
4 corsi monosettimanali	€ 230,00 (4 mesi)
<b>All Inclusive</b>	€ 260,00 (4 mesi)

## SCONTI DANZA, FITNESS e BAMBINI

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

- 10%**
- per iscrizioni ad entrambi i quadrimestri (saldo unico)
  - per le famiglie aventi 3 componenti iscritti ai corsi
  - per 2 fratelli (minorenni) iscritti ai corsi
  - per chi frequenta anche un corso di CrossFit o Calisthenics
  - per soci CRAL del Comune di Pieve Emanuele
  - per soci API
  - per soci Dopolavoro Ferroviario
  - per studenti Campus Humanitas

## CROSSFIT & CALISTHENICS

### Sconti

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

- 10%**
- per iscrizioni ad entrambi i quadrimestri (saldo unico).
  - per chi frequenta anche un corso di Fitness o Danza
  - per famiglie con almeno 3 componenti iscritti ai corsi

### Tariffe

#### Monosettimanale

€ 120,00 (4 mesi)

#### Bisettimanale

€ 200,00 (4 mesi)

#### Trisettimanale

€ 260,00 (4 mesi)

#### Open

€ 300,00 (4 mesi)

**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



**CATTOLICA**  
ASSICURAZIONI  
1848-1998

Agenzia di Assicurazioni  
Milano Fiera  
Filiale di Pieve Emanuele

Via Viguereria 10 20080 Pieve Emanuele (MI)  
Tel./ Fax 02/90769070 - [prov.cattolica@gnat.com](mailto:prov.cattolica@gnat.com)  
[www.agenzia.cattolica.it/milanofiera](http://www.agenzia.cattolica.it/milanofiera)

# INSEGNANTI

- Lino** Insegnante di Body Tonic, GAG, Fit Kombat, Ginnastica Adulti. Istruttore Fitness. Diplomato ISEF
- Gabriel Ramirez** Insegnante Diplomato di Zumba Fitness e Dance Revolution
- Antonio** Insegnante Diplomato di Calisthenics.
- Damiano** Insegnante Diplomato di Crossfit. L2 Trainer. Laureato in Scienze Motorie.
- Ivan** Insegnante di Crossfit Diplomato Fitness
- Valentina** Insegnante Diplomata di Pilates e Ginnastica Artistica.
- Mara** Insegnante di Pilates e Ginnastica Dolce Diplomata ISEF
- Giuseppe** Insegnante di Spinning. Diplomato Keiser.
- Claudia** Insegnante di Ginnastica Dolce. Laureata in Scienze Motorie.
- Candice e Claudio** Insegnanti Diplomati di Yoga.
- Alex** Insegnante di Salsa, Bachata, Kizomba e Danze Coreografiche. Diplomato FIDS, MIDAS e IDO
- Claudio** Insegnante Diplomato di SuperJump, Pilates e Body Tonic Laureato in Scienze Motorie
- Stefania** Insegnante di Hip Hop e Danza Moderna. Laureata in Scienze Motorie.
- Gilda** Insegnante di Baby Dance e Danza Classica. Diplomata presso l'Acc. Naz. di Danza di Roma.
- Dante** Insegnanti Diplomati di Pattinaggio Roller per Bambini e Adulti.
- Silvia e Lucia**
- Franco & Mina** Insegnanti di Ballo Liscio, B. di Gruppo e Ballando sul mondo Maestri Coreografi Diplomati FIDS
- Pietro** Maestro di Arti Marziali - 6° DAN.  
**Massimiliano** Istruttore di Arti Marziali - 4° DAN.  
**Luca e Giacomo** Istruttori di Arti Marziali - 3° DAN.



**STUDIO COMMERCIALISTA  
CONSULENZA DEL LAVORO - CAF**

Largo Promessi Sposi n.2 Milano 20142  
tel 02-84800857 fax 02-38553583  
[www.studiodesimoneonline.it](http://www.studiodesimoneonline.it)

# CALENDARIO 2019/20

**1° Quadrimestre** Dal 16 Settembre 2019  
al 19 Gennaio 2020

**2° Quadrimestre** Dal 20 Gennaio 2020  
al 17 Maggio 2020

**Corsi Estivi** Dal 18 Maggio 2020  
al 31 Luglio 2020

## FESTIVITÀ

**Ponte Tutti i Santi** dal 01 al 03 Novembre 2019

**Vacanze Natalizie** dal 23 Dicembre 2019  
al 06 Gennaio 2020

**Vacanze Pasquali** Lun 13 Aprile 2020

**Festa della Liberazione** Sabato 25 Aprile 2020

**Festa del Lavoro** Venerdì 01 Maggio 2020



Ristrutturazione completa,  
Ristrutturazione bagno,  
Ristrutturazione cucina,  
Posa pavimenti, Posa rivestimenti,  
Cartongesso, Imbiancatura,  
Elettroista, Idraulica, Geometra,  
Imprese di pulizia



via Ciro Menotti, 17 - 20090 - Pieve Emanuele (MI)  
Tel. 02 8515774 [cbmark@comcast.it](mailto:cbmark@comcast.it)  
 CB Ristrutturazione