

^{SSD}**A** Athletic Dance

DAL 11 SETTEMBRE
CORSI
2023/2024



CROSSFIT - CALISTHENICS
DANZA - FITNESS - ROLLER

PIEVE EMANUELE
PALESTRA VIA MAGNOLIE
2° piano



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



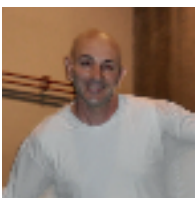
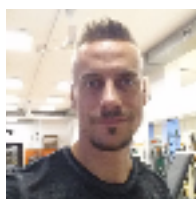
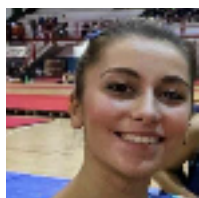
Seguici anche da casa con le nostre
Videolezioni in diretta Facebook

Iscrizioni aperte dal **04 Settembre 2023**



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

INSEGNANTI



INDICE

FITNESS

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

BAMBINI e RAGAZZI

PATTINAGGIO ROLLER BAMBINI (3-18 anni)	p. 10
BABY DANCE (3-5 anni)	p. 11
HIP HOP DANCE (6-10 anni)	p. 11
GINNASTICA ARTISTICA (6-11 anni)	p. 12
DANZA MODERNA e VIDEO DANCE (6-11 anni)	p. 12
DANCE REVOLUTION (9-14 anni)	p. 13
KARATE e KICK BOXING (5-14 anni)	p. 13

DANZE e ARTI MARZIALI

KARATE e KICK BOXING (adulti)	p. 13
SALSA - BACHATA - KIZOMBA	p. 14
BALLO LISCIO e da SALA	p. 14
BALLI DI GRUPPO e COUNTRY	p. 15
CORSI GENITORI e FIGLI	p. 15

INFORMAZIONI e SERVIZI

VIDEOLEZIONI ONLINE	p. 16
OSTEOPATA	p. 16
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. Postazioni Rack, barre per trazioni, vogatori, air bike, kettlebell, manubri, bilancieri olimpionici, med ball, trx, sandbag, box, anelli, funi da arrampicata, peg board e tanto altro.

Giorni		Quota	
		Monosettimanale	Bisettimanale
Lun	20.10 - 21.10 21.10 - 22.10	€ 100 (4 mesi)	€ 160 (4 mesi)
Mar	20.15 - 21.15		
Mer	19.10 - 20.10 20.10 - 21.10		
Gio	19.10 - 20.10 20.10 - 21.10		
Ven	20.10 - 21.10		
Sab	10.00 - 11.00		
		Trisettimanale	Open
		€ 200 (4 mesi)	€ 300 (4 mesi)

Insegnanti	Damiano Ivan	Sconti	
		10%	15%
		Abbonamento 8 mesi	Abbonamento 10 mesi
Inizio	04 Settembre 2023	20%	Abbonamento 12 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente
Guanti o Paracalli (facoltativi)
Abbigliamento Fitness
Asciugamano

Givi
SOLUZIONI
di Giovanni Vitellano

SCONTO
per tutti i tesserati
della SPD ATHLETIC DANCE

Impianti Elettrici - Sistemi Antintrusione
Cablaggi Strutturati - TVCC
Impianti VSAI AUDIO



(+39) 320.25.89.213



info@givisoluzioni.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

Giorni **Allenamento con Insegnante**

Lun e Mer 20.15-21.15

Allenamento Libero

Mer e Gio 19.10 - 20.10

Mar-Gio-Ven 20.10 - 21.10

Sab 10.00 - 11.00

Insegnante Antonio

Inizio 11 Settembre 2023

Occorrente Abbigliamento Fitness

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 160 (4 mesi)

Trisettimanale

€ 200 (4 mesi)

Open

€ 300 (4 mesi)

Prenotazione Prova Obbligatoria

Whatsapp o SMS
347.4835141



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 11 ottobre 2023

Occorrente

Abbigliamento Fitness
Scarpe Fitness



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, Pesi, Step, Cilindri, Palloni..)

BODY TONIC & G.A.G.

Giorni Lun 18.20 - 19.10
19.20 - 20.10
Mar 17.10 - 18.00
Mer 19.20 - 20.10
Gio 17.10 - 18.00
19.10 - 20.00

Insegnante Lino

Inizio 11 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 160 (4 mesi)

Trisettimanale

€ 200 (4 mesi)

Occorrente

Asciugamano
Abbigliamento fitness

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
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

Giorni Mer 18.20 - 19.10

Insegnante Gabriel Ramirez

Inizio 20 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Occorrente

Abbigliamento fitness
Scarpe fitness

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141



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

Quota

Insegnante Lino

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Inizio 12 Settembre 2023

Occorrente

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Guanti o Fascette
protettive per le mani
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 20.20 - 21.10
Mer 20.20 - 21.10

Quota

Insegnante Giuseppe

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)
Bisettimanale
€ 160 (4 mesi)

Inizio 11 Settembre 2023

Occorrente

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Asciugamano
Pantaloncini ciclisti imbottiti
Scarpe ginniche o con attacchi



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

GINNASTICA DOLCE

Giorni Gio 18.10 - 19.00

Insegnanti Mara e Claudia

Inizio 14 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

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

Giorni Mar e Gio 18.10 - 19.00

Insegnante Lino

Inizio 12 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)
Bisetimanale
€ 160 (4 mesi)

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 e Ven 19.10 - 20.00
Sab 11.25 - 12.15

Insegnanti Claudio (Mar - Ven)
Mara (Sab)
Gilda (Sab)

Inizio 12 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisetttimanale

€ 160 (4 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 16 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Occorrente

Asciugamano
Calze antiscivolo
Abbigliamento sportivo

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141



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 15 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Occorrente

Asciugamano

Scarpe sportive

Abbigliamento sportivo

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141



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

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 160 (4 mesi)

Occorrente

Pattini Roller

Protezioni (facoltative)

Abbigliamento comodo

Insegnanti Dante, Silvia, Lucia

Inizio 13 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141



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

Insegnanti Gilda e Gaia

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Inizio 15 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Calze antiscivolo
Abbigliamento sportivo
Body fornito dall'Athletic Dance



Un mix Energetico,
Originale e Divertente di
Hip Hop Dance e
Freestyle, sulle hit del
momento. indicato per
bambini di 6-10 anni

HIP HOP DANCE

Giorni Bambini 6 -10 anni
Ven 17.15 - 18.05

Quota

Insegnanti Gilda e Gaia

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Inizio 15 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Scarpe da ginnastica
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

Gio 17.10 - 18.00

Insegnanti Manila, Vittoria e Alice

Inizio 12 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisetimanale

€ 160 (4 mesi)

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Calze antiscivolo
Abbigliamento sportivo
Body fornito dall'Athletic Dance



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 11 Settembre 2023

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Occorrente

Abbigliamento sportivo
Mezze punte o calze antiscivolo

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141



La Dance Revolution è la fusione di vari stili come Reggaeton, Hip Hop, Salsa, 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 20 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Occorrente

Scarpe da ginnastica
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

Kick Boxing (da 12 anni)
Lun e Ven 19.00 - 20.00

Inizio

11 Settembre 2023

Insegnanti

Pietro
Massimiliano

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 14 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

**Sconto del 30% 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 12 Settembre 2023

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

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 Mar 20.10 - 21.10

Quota

Insegnanti Alex

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Inizio 12 Settembre 2023

Occorrente

Scarpe comode
Abbigliamento comodo

**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
Gio	17.10 - 18.00	Ginnastica Artistica	Body Tonic & Gag
Sab	11.20 - 12.10	Roller Bambini	Pilates Tonic Roller Adulti
	16.30 - 17.30	Roller Bambini	Roller Adulti



**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 + trattamento:
€ 60 (durata: 70')


Trattamento di controllo
e mantenimento:
€ 50 (durata: 45')

Pacchetto promozionale:
prima visita + 4 trattamenti : **€ 150**

Sede

Palestra Via Magnolie (2° piano)

Info e Prenotazioni

 Prenota con Whatsapp
al numero 333.1387274



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

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

SALA 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)

PLANNING SETTIMANALE

LUNEDÌ	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	17.10	Danza Moderna Video Dance	18.20	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	18.20	Zumba Fitness
GIOVEDÌ	17.10	Ginnastica Artistica	18.10	Ginnastica Adulti Coreografica
	17.10	Body Tonic - GAG	18.10	Ginnastica Dolce
VENERDÌ	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	16.20	Baby Dance	18.10	Pilates Dolce
	17.15	Hip Hop Dance		
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	
19.20	Body Tonic - GAG	20.20	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 Calisthenics	MERCOLEDÌ
19.20	Body Tonic - GAG	20.20	Spinning	
		21.15	Step Coreografico	

19.10	CrossFit Calisthenics	20.10	CrossFit Calisthenics	GIOVEDÌ
19.10	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
—	—	—	—	

ISCRIZIONI & INFORMAZIONI

- Quota Tesseramento 2023/2024** 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 **04 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) 340.21.11.097
@alexandromagarelli.ph
alexandromagarelliph@gmail.com

**SCONTO
10%**
PER TUTTI I SERVIZI
DELLA ACADEMY ATHLETIC DANCE

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	€ 160 (4 mesi)
3 Lezioni Settimanali	€ 200 (4 mesi)
4 Lezioni Settimanali	€ 240 (4 mesi)
5 Lezioni Settimanali	€ 280 (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
- 30%** - 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



CATTOLICA
ASSICURAZIONI
1874

Agenzia di Assicurazioni
Milano Fiera
Filiale di Pieve Emanuele

SCONTI FINO AL 15%
per i tesserati SSD ATHLETIC DANCE

Via Valeriano 11 - 20131 - Pieve Emanuele (MI)
Tel: Tel. 02902090111 - plus zero integral con
attivazione assicurazione di prima vita

INSEGNANTI

- Lino** Insegnante di Body Tonic, GAG, Step Coreografico, 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
- Manila** Insegnante di Ginnastica Artistica. Atleta agonista. Diplomata FGI.
- Mara** Insegnante di Pilates e Ginnastica Dolce Diplomata ISEF
- Giuseppe** Insegnante di Spinning. Diplomato Keiser.
- Claudia** Insegnante di Ginnastica Dolce. Laureata in Scienze Motorie.
- Claudio Marzona** Insegnante Diplomato di Yoga.
- Alex** Insegnante di Salsa, Bachata, Kizomba, Balli di Gruppo e Ballo liscio, Danze coreografiche e Danza Moderna. Diplomato FIDS, MIDAS e IDO
- Claudio Cice** Insegnante Diplomato di SuperJump e Pilates . Laureato in Scienze Motorie.
- Gilda** Insegnante di Baby Dance, Hip Hop e Pilates Diplomata presso l'Acc. Naz. di Danza di Roma.
- Dante** Insegnanti Diplomati di Pattinaggio Roller per Bambini e Adulti.
- Silvia e Lucia**
- Tiziano & Valentina** Insegnanti diplomati di Salsa, Bachata, Kizomba.
- Pietro** Maestro di Arti Marziali - 6° DAN.
Massimiliano Istruttore di Arti Marziali - 4° DAN.



**STUDIO COMMERCIALISTA
CONSULENZA DEL LAVORO - CAF**

Largo Promessi Sposi n.2 Milano 20142
tel 02-84800857 fax 02-38553583
www.studiodesimoneonline.it

CALENDARIO 2023/24

1° Quadrimestre Dal 11 Settembre 2023
al 14 Gennaio 2024

2° Quadrimestre Dal 15 Gennaio 2024
al 13 Maggio 2024

Corsi Estivi Dal 13 Maggio 2024
al 11 Agosto 2024

FESTIVITÀ

Tutti i Santi Mercoledì 01 Novembre 2023

Ponte Immacolata dal 07 al 10 Dicembre 2023

Vacanze Natalizie dal 24 Dicembre 2023
al 06 Gennaio 2024

Vacanze Pasquali dal 29 Marzo al 1 Aprile 2024

Festa della Liberazione Giovedì 25 Aprile 2024

Festa del Lavoro Mercoledì 01 Maggio 2024



NOI LASCIAMO L'IMPRONTA

DCE

SICUREZZA COMPETENZA PASSIONE

installazione di serramenti ed infissi
fabbro
carpenteria metallica
arredamento su misura

sconto del 10% per tutti i tesserati della SSD Athletic Dance

DCE srls - **Domingo** - Tel. 0382 590980
Via Stelvio, 5 - 27010 Siziano (Pv)
dce.srls@gmail.com - dce@lamiapec.it - P.iva/c.f. 02779010186
www.dcecarpenteria.it

