

^{SSD}**A** Athletic Dance

**DAL 7 SETTEMBRE
CORSI
2026/2027**



**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

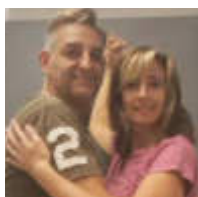
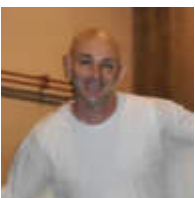
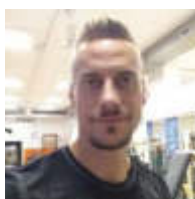
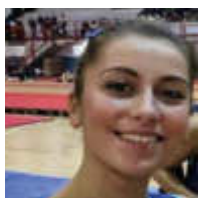
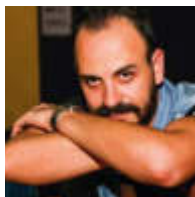


Instagram - **athletic_dance_ssd**



**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 e BACHATA	p. 10
BALLO LISCIO e da SALA	p. 10
BALLI DI GRUPPO	p. 11
COUNTRY LINE DANCE	p. 11
KIZOMBA	p. 15

BAMBINI e RAGAZZI

BABY DANCE (4-5 anni)	p. 12
DANZA CLASSICA (6-10 anni)	p. 12
DANZA CONTEMPORANEA (11-16 anni)	p. 12
GINNASTICA ARTISTICA (6-11 anni)	p. 12
DANZA MODERNA e VIDEO DANCE (6-11 anni)	p. 13
LATIN FUSION (11-16 anni)	p. 13
PATTINAGGIO ROLLER (3-70 anni)	p. 14
DANZE PARALIMPICHE	p. 14
KARATE e KICK BOXING (5-14 anni)	p. 9
CORSI GENITORI E FIGLI	p. 15

INFORMAZIONI e SERVIZI

VIDEOLEZIONI ONLINE	p. 16
OSTEOPATA	p. 16
NUTRIZIONISTA	p. 17
MASSAGGI	p. 17
TARIFFE & PROMOZIONI	p. 18
ISCRIZIONI - INFORMAZIONI - CALENDARIO	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 - Salvatore
Ivan - Lino

Inizio 01 Settembre 2026

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

Quota

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

Sconti

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

Insegnante Antonio

Inizio 07 Settembre 2026

Occorrente Abbigliamento Fitness

**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, Pesi, Step, Cilindri, Palloni..)

BODY TONIC & G.A.G.

Giorni Lun 17.15 - 18.05
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 07 Settembre 2026

Prenotazione Prova Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisetttimanale

€ 170 (4 mesi)

Trisetttimanale

€ 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 14 Ottobre 2026

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 - 19.05

Insegnante Gabriel Ramirez

Inizio 09 Settembre 2026

**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 11 Settembre 2026

**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 08 Settembre 2026

**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

Giorno Mer 20.15 - 21.05

Insegnante Giuseppe

Inizio 09 Settembre 2026

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**

Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (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

Prenotazione Prova Obbligatoria

Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisettimanale

€ 170 (4 mesi)

Sconti

10% Abb. 8 mesi

15% Abb. 10 mesi

Insegnanti Claudio (Mar - Gio - Ven)

Gilda (Sab)

Claudia (Sab)

Alessandra (Sab)

Inizio 08 Settembre 2026

Occorrente

Asciugamano

Calze antiscivolo

Abbigliamento sportivo



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

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Insegnante Claudio

Inizio 12 Settembre 2026

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 08 Settembre 2026

Prenotazione Prova

Obbligatoria

Whatsapp o SMS

347.4835141

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

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

07 Settembre 2026

Insegnanti

Pietro

Massimiliano

Kick Boxing (da 12 anni)

Lun e Ven 19.00 - 20.00

Info

339.4267404



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

SALSA e BACHATA

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 10 Settembre 2026

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

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Insegnanti Alex & Team

Inizio 08 Settembre 2026

Prenotazione Prova
Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

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 08 Settembre 2026

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**
Lun 20.15 - 21.10

Livello Intermedio 1
Lun 21.15 - 22.10

Livello Intermedio 2
Mer 21.15 - 22.10

Insegnante Roberto

Inizio 07 Settembre 2026

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Bisetimanale

€ 170 (4 mesi)

Sconti

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

Occorrente

Abbigliamento comodo
Scarpe comode
con suola in cuoio



Baby Dance

Corso di avviamento alla
Danza per bambini
di 4 e 5 anni.

Danza Classica

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

Danza Contemporanea

Corso di Danza Contem-
poranea per ragazzi
dagli 11 ai 16 anni.

BABY DANCE - CLASSICA - CONTEMPORANEA

Giorni **Baby Dance (4-5 anni)**

Ven 16.20 - 17.10

Danza Classica (6-10 anni)

Ven 17.15 - 18.15

Danza Contemporanea (11-16 anni)

Ven 15.30 - 16.20

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

Insegnanti Gilda

Inizio 18 Settembre 2026

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 15 Settembre 2026

Sconto

10% Abbonamento 8 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
Mer 17.10 - 18.00

Insegnante Alex

Inizio 16 Settembre 2026

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconto
10% Abbonamento 8 mesi

Prenotazione Prova
Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente
Mezze punte
Boby fornito dall'Athletic Dance



Tutti i ritmi più cool del mondo latino-americano e caraibico in un solo corso! Rumba, bachata, cha cha cha, salsa, latin pop, reggaeton e molti altri! Ogni lezione è carica di ritmo e stile ballando da soli e in gruppo muovendosi in sincronia e su coreografie.. Adatto a ragazzi di 11-16 anni.

LATIN FUSION

Giorni Ragazzi 11-16 anni
Mer 16.10 - 17.00

Insegnante Alex

Inizio 16 Settembre 2026

Quota
Monosettimanale
€ 100 (4 mesi)

Sconto
10% Abbonamento 8 mesi

Prenotazione Prova
Obbligatoria
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente
Scarpe da ballo
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 16 Settembre 2026

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



Corso collettivo inclusivo di
Danza Sportiva aperto a
persone con e senza
disabilità.

Il corso è tenuto da un
educatore professionale
Socio-Pedagogico.

DANZE PARALIMPICHE

Giorni Mer 15.15 - 16.05

Insegnante Alex

Inizio 16 Settembre 2026

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Sconto

10% Abbonamento 8 mesi

Prenotazione Prova Obbligatoria

Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Scarpe da ballo
Abbigliamento sportivo



La Kizomba è un ballo di coppia a ritmo lento, elegante e sensuale. Unisce passione, connessione e complicità.

KIZOMBA

Giorni Ven 21.00 - 22.00

Quota

Monosettimanale

€ 100 (4 mesi)

Insegnante Tiziano e Valentina

Sconto

Inizio 11 Settembre 2026

10% Abbonamento 8 mesi

15% Abbonamento 10 mesi

**Prenotazione Prova
Obbligatoria**
Whatsapp o SMS
347.4835141

Occorrente

Scarpe comode
Abbigliamento Comodo



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
Lun	17.00 - 18.00	Karate Bambini	Body Tonic & Gag
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



**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
Societa Sportiva Dilettantistica A R.L.**

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)

Dottoressa 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)

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 al corso di Salsa e Bachata
- 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

Gift Card Possibilità di Gift Card personalizzate

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 passanti
della SSD ATHLETIC DANCE

ISCRIZIONI & INFORMAZIONI

- Quota Tesseramento** 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.
- Reception** Dal **01 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**

CALENDARIO 2026/27

- 1° Quadrimestre** Dal 07 Settembre 2026
al 10 Gennaio 2027
- 2° Quadrimestre** Dal 11 Gennaio 2027
al 09 Maggio 2027
- Corsi Estivi** Dal 10 Maggio 2027
al 12 Agosto 2027

FESTIVITÀ

- Ponte Immacolata** Lun 07 e Mar 8 Dicembre 2026
- Vacanze Natalizie** dal 24 Dicembre 2026
al 06 Gennaio 2027
- Vacanze Pasquali** Dom 28 e Lun 29 Marzo 2027
- Festa del Lavoro** Sab 01 Maggio 2027
- Festa della Repubblica** Mer 02 Giugno 2027

PLANNING SETTIMANALE

LUNEDÌ	17.00	Karate Bambini	18.00	Karate Ragazzi
	17.15	Body Tonic - GAG	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
	15.15	D. Paralimpiche	18.15	Zumba Fitness
	16.10	Latin Fusion		
	17.10	Danza Moderna		

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
	15.30	D. Contemporanea	18.10	Pilates Dolce
	16.20	Baby Dance		
	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	Country Base	
		21.15	Country Interm. 1	
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
		21.15	Step Coreografico	
19.15	Body Tonic - GAG	20.15	Spinning	
		21.10	Country Interm. 2	
19.15	CrossFit Calisthenics	20.15	CrossFit Calisthenics	GIOVEDÌ
19.20	Body Tonic - GAG	20.15	Salsa e Bachata Base	
		21.15	Salsa e Bachata Interm.	
19.00	Karate Adulti Kick Boxing	20.10	CrossFit Calisthenics	VENERDÌ
19.10	Pilates Tonic	20.05	Superjump	
		21.00	Kizomba	
16.00	Roller Baby	17.00	Roller Adulti e Bambini	SABATO
—	—	—	—	

PARCHEGGI PALESTRA

Parceggio Oratorio

2 minuti a piedi

Piazza Puccini

3 minuti a piedi

Via Boito

3 minuti a piedi

Via F. Coppi 1

Parceggio Ex-Eurospin

4 minuti a piedi

100 posti

PARCHEGGI PALESTRA



