



attività in palestra per
ADULTI
2026/27

dal 21 settembre 2026 al 28 maggio 2027

(1° quadrimestre dal 21/09/26 al 30/01/27

2° quadrimestre dal 1/02/27 al 28/05/27)



i nostri corsi

GINNASTICA PILATES/MATWORK

Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi per aumentare forza, elasticità, resistenza e concentrazione

Elisabetta - Via Cavalcanti

Lun/Mer 17:00 – 17:55

Lun/Mer 18:00 – 18:55

Mariangela - Via Cavalcanti

Giovedì 17:00 – 17:55

Giovedì 18:00 – 18:55

Giovedì 19:00 – 19:55

Mariangela - Via Risorgimento

Lun/Mer 14:00 – 14:50

Astrid - P.zza Italia

Martedì 18:10 – 19:00

Martedì 19:05 – 19:55

TOTAL WORK

Allenamento intensivo di più muscoli insieme con o senza attrezzi

Giorgia - P.zza Italia

Lunedì 19:30 – 20:25

Luca - P.zza Italia

Giovedì 19:30 – 20:25

FUNCTIONAL TONIC

Allenamento per il miglioramento di tutto il corpo attivando più distretti muscolari, incrementando equilibrio, elasticità e forza

Luca - P.zza Italia

Giovedì 18:30 – 19:25

i nostri corsi

GINNASTICA YOGA

Posizioni ed esercizi di concentrazione che, assieme alle tecniche di respiro, portano al rilassamento

Alexandra - P.zza Italia

Lunedì 18:15 – 19:30

Alexandra - Via Risorgimento

Mer/Ven 19:15 – 20:30

Anna - Via Bezzecca/Sesto U.

Mer/Ven 19:00 – 20:15

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare e rafforzare la muscolatura

Alessandro - Via Cavalcanti

Lun/Gio 18:10 – 19:00

Lun/Gio 19:10 – 20:00

Anna - Via Bezzecca/Sesto U.

Giovedì 18:00 – 18:55

TOTAL BODY

Tonificazione e lavoro cardiovascolare, con utilizzo di piccoli attrezzi, si alternano a tempo di musica

Anna - Via Bezzecca/Sesto U.

Mar/Gio 19:00 – 19:55

Matteo - Via Risorgimento

Lun/Gio 19:30 – 20:25

TARIFFE

	1° rata entro 16/09/26	2° rata entro 25/01/27
monosettimanale	€ 145	€ 115
bisettimanale	€ 225	€ 195
yoga monosettimanale	€ 155	€ 125
yoga bisettimanale	€ 240	€ 210
yoga trisettimanale	€ 330	€ 300
yoga mono + altra attività mono	€ 252,5	€ 222,5
yoga mono + altra attività bisett	€ 350	€ 320
yoga bisett + altra attività bisett	€ 435	€ 405

Nella prima rata sono inclusi €30 per iscrizione, tesseramento, assicurazione e diritti di segreteria. I corsi partiranno al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Potrete iscrivervi allo stesso corso o a corsi diversi 1 o 2 volte alla settimana ma le attività devono essere le stesse per l'intero quadrimestre. Qualunque modifica dovrà essere concordata con la segreteria e sarà soggetta alla disponibilità posti. È obbligatorio consegnare alla prima lezione un certificato medico per attività sportiva non agonistica (no ludico motorio).

Iscrizioni compilando la scheda direttamente sul sito www.polsangiuliano.com

SSD SRL Polisportiva San Giuliano

Via Cavour, 32/a - 02/9845322

www.polsangiuliano.com

 **polsgm@tiscali.it**

 **Polisportiva San Giuliano SSD SRL**

 **[polisportivasangiuliano](https://www.instagram.com/polisportivasangiuliano)**



attività in palestra per
OVER 60
2027/27

dal 21 settembre 2026 al 28 maggio 2027

(1° quadrimestre dal 21/09/26 al 30/01/27

2° quadrimestre dal 1/02/27 al 28/05/27)



GINNASTICA DOLCE

Via Risorgimento - Insegnante: ANNA

Lunedì e Giovedì 9:30 – 10:15 / 10:30 – 11:15

Via Bezzecca (S. Ulteriano) - Insegnante: ANNA

Martedì 18:00 – 18:45

Via Trieste - Insegnante: ALESSANDRO

Lunedì e Giovedì 16:00 – 16:45 / 17:00 – 17:45

YOGA

Via Risorgimento - Insegnante: ALEXANDRA

Mer/Ven 9:30 – 10:30

TARIFFE

	1° rata entro 16/09/26	2° rata entro 25/01/27
monosettimanale	€ 100	€ 70
bisettimanale	€ 160	€ 130

Nella prima rata sono inclusi €30 per iscrizione, tesseramento, assicurazione e diritti di segreteria. I corsi partiranno al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Potrete iscrivervi allo stesso corso o a corsi diversi 1 o 2 volte alla settimana ma le attività devono essere le stesse per l'intero quadrimestre. Qualunque modifica dovrà essere concordata con la segreteria e sarà soggetta all' disponibilità posti. È obbligatorio consegnare, alla prima lezione e comunque al compimento dei 6 anni, un certificato medico per attività sportiva non agonistica (no ludico motorio). Iscrizioni direttamente presso la segreteria della piscina di via Risorgimento dal 9 al 12 settembre 2025 dalle 10:00 alle 12:00.

SSD SRL Polisportiva San Giuliano

Via Cavour, 32/a - 02/9845322

www.polsangiuliano.com

 **polsgm@tiscali.it**

 **Polisportiva San Giuliano SSD SRL**

 **polisportivasangiuliano**