



PROFESSIONISTI DELLO SPORT

PALASPORT DI SEDRIANO

Via Allende
Tel. 02.90111368 - Cell. 346.3031154
sedrianopalasport@gmail.com

ORARI SEGRETERIA

Da Lun a Ven: 9.00-12.00 / 14.00-21.00
Sabato: 9.30-13.00



Palasport Sedriano



palasport.sedriano

PISCINA DI SEDRIANO

Via Matteotti, 8
Tel. 02.90111800 - Cell. 349.1554071
piscina.sedriano@gmail.com

ORARI SEGRETERIA

Lun e Gio: 8.30-12.30 / 14.00-21.00
Mar e Mer: 14.00-21.00
Venerdì: 14.00-20.30
Sabato: 9.00-13.00 / 14.00-18.30



Piscina di Sedriano



piscina.sedriano

sportfamily.it

La nostra missione è prenderci cura della tua Famiglia.

Sport e Benessere

pensati per tutte le fasce d'età!

Entra anche tu

a far parte della **family!**



Inclusa nel tuo abbonamento l'APP che ti consente di prenotare e disdire i tuoi allenamenti e i tuoi corsi con un click e restare sempre aggiornato!



Incluso nel tuo abbonamento il servizio di lezioni online per allenarti da casa, in diretta, con i nostri istruttori. In alternativa alla lezione in palestra.



Molte altre PROMO presso le segreterie, sul sito e sui nostri social.

sportfamily.it

PROMOZIONI

PIANO FAMIGLIA

Se tuo figlio frequenta uno dei nostri corsi per ragazzi in palestra, a te genitore **SPORTfamily** regala un abbonamento AREA CARDIO negli stessi giorni e orari dell'attività frequentata dal tuo bambino.

SCONTI PER 2 O PIÙ FAMILIARI

-10% con 2 o più familiari iscritti SPORTfamily.

2 IN 1

Acquista un abbonamento in palestra... ti regaliamo l'accesso in piscina! Acquista un corso in piscina...ti regaliamo l'accesso in palestra!

PROMO UNDER 25 SALA PESI E ZONA CARDIO

100 Ingressi a 100€
(da utilizzare entro 100 giorni dall'iscrizione)

PROMO OVER 60 ginnastica dolce

SCONTO "+SPENDI-SPENDI"

Se acquisti un abbonamento in palestra hai diritto al -10% di sconto sugli abbonamenti della piscina.
Se acquisti un abbonamento in piscina hai diritto al -10% di sconto sugli abbonamenti in palestra.

PROMO "SPORT PER TUTTI"

Sala pesi All inclusive a SOLI 28€ al mese
+ IN OMAGGIO Special Box Benessere e Piscina

Se sottoscrivi un abbonamento IN PALESTRA, SPORTfamily ti offre un trattamento gratuito a scelta tra:

- massaggio decontratturante, rilassante, linfodrenante o per la mobilità articolare
- una seduta di Gravity Pilates con uno dei nostri massoterapisti e personal trainer.

SPORT family®



PALESTRE - PISCINA - CAMPI TENNIS



LO SPORT A PORTATA DI TUTTI

Entra a far parte della family!

SETTEMBRE MESE DI PROVA*

*Paghi solo la quota d'iscrizione al centro di €10 + la quota di tesseramento PSTS di € 10 per l'A.S. 2022-2023. PROMO RISERVATA ALLE ATTIVITÀ DI PALESTRA (esclusi i corsi per minori)

PALESTRA

Tel. 02.90111368 - Cell. 346.3031154

NOVITA' ADULTI

NON INCLUSI IN ABBONAMENTO LIBERO/LIBERO STOP 17

Ginnastica in gravidanza	Martedì e Venerdì 14.15-15.00
Dynamic Yoga	Martedì 19.15-20.00
Tabata	Mercoledì 19.00-19.45
Yoga	Giovedì 10.30-11.30
Danze caraibiche	Venerdì 20.00-20.45
Hatha Yoga	Venerdì 20.00-20.45
Posturale Special	Sabato 10.15-11.00/11.00-11.45

NOVITÀ UNDER 18:

Baby Vovinam	Martedì e Giovedì 16.30-17.00
Gravity Teen	Mercoledì 17.00-18.00

CORSI FITNESS MUSICALI:

INCLUSI IN ABBONAMENTO LIBERO/LIBERO STOP 17

Flex&Tone	Lunedì 9.30-10.15	
Superjump Total Body	Lunedì 19.00-19.45	
H.I.I.T.(High Intensity Interval Training)	Lunedì 20.00-20.45	
Dance&Tone	Martedì 9.45-10.30	
Full Body Workout	Martedì 19.00-19.45	
	Giovedì 19.00-19.45	
Spinning	Mercoledì 9.15-10.00	
Walking	Mercoledì 19.00-19.45	
	Venerdì 9.45-10.30	
Fat Killer	Mercoledì 20.00-20.45	
MG	Giovedì 9.45-10.30	
Fit boxe	Giovedì 20.00-20.45	
Dance Fitness	Venerdì 19.00-19.45	

CORSI OLISTICI:

INCLUSI IN ABBONAMENTO LIBERO/LIBERO STOP 17

Pancafit	Lunedì 10.30-11.15	
	Giovedì 10.45-11.30	
Ginnastica Dolce	Lunedì-Giovedì 14.30-15.30	
Pilates	Lunedì 20.00-20.45	
	Martedì 8.45-9.30	
	Mercoledì 14.30-15.15	
	Venerdì 8.45-9.30	
	9.45-10.30 / 10.45-11.30	
Posturale	Martedì 15.15-16.00	
	Merc 10.30-11.15/11.15-12.00	
	Venerdì 15.15-16.00	

CORSI SPECIALI

NON INCLUSI IN ABBONAMENTO LIBERO/LIBERO STOP 17

Pilates Special	Lunedì 19.00-19.45
	Giovedì 20.30-21.15
Gravity Pilates	Lunedì 12.30-13.30
	14.30-15.30 / 18.00- 19.00
	19.00-20.00 / 20.00-21.00
	Martedì 10.30-11.30 / 11.30-12.30
	20.00-21.00
	Mercoledì 13.00-14.00 / 14.00-15.00
	15.00-16.00 / 18.00-19.00
	19.00-20.00 / 20.00-21.00
	Giovedì 10.30-11.30 / 12.30-13.30
	14.30-15.30 / 19.00-20.00
	Venerdì 10.30-11.30 / 11.30-12.30
	12.30-13.30 / 20.00-21.00
	Sabato 9.30-10.30 / 10.30-11.30
Gravity Group	Lunedì 13.30-14.30
	Martedì 18.00-19.00 / 19.00-20.00
	Giovedì 13.30-14.30 / 18.00-19.00
	20.00-21.00
	Venerdì 19.00-20.00
Kangoo	Martedì 20.00-20.45
	Giovedì 19.30-20.15
Pole Dance (int/av)	Martedì 20.30-21.30
Pole Dance (base)	Martedì 21.30-22.30
Bungee Fly	Mercoledì 20.00-20.45
Body Flying	Venerdì 19.00-19.45

UNDER 18

Baby Gym	Lun-Gio	16.45-17.15
Artistica	Lun-Gio	17.00-18.00 BASE
		17.45-18.45 BASE
	Lun-Mer-Gio	17.00-18.00 INTERMEDIO
		17.45-18.45 INTERMEDIO
	Lun-Mer-Gio	17.00-18.45 AGONISTICA
Danza classica	Lunedì	17.00-18.30
Ritmica	Mar-Ven	17.00-17.45 BASE
		17.45-18.45 BASE
	Mar-Ven	17.00-18.45 AVANZATO
Vovinam Junior	Mar-Gio	17.00-18.00
Vovinam Teen	Mar-Gio	18.00-19.00
Body Flying	Ven	17.00-17.45
		18.00-18.45

CAMPI DA TENNIS

(RIGENERATI)

- 2 Campi in Terra rossa (Coperti e riscaldati d'inverno - Aperti e ventilati d'estate)
- 1 Campo all'aperto in terra rossa tecnologia
- Manutenzione accurata giornaliera
- Spogliatoi riservati e confortevoli (compatibilmente con le norme anti covid)

SCUOLA TENNIS

- Mini tennis dai 5 ai 7 anni
- Corsi collettivi per adulti
- Scuola tennis dai 7 ai 16 anni
- Lezioni private
- Attività agonistica
- Summer Camp
- SCONTO 5%** su pacchetti da 10 ore consecutive

ORARI D'APERTURA

Lunedì - Venerdì 10.00-12.00/15.00-22.00
Sab 10.00-13.00/15.00-19.00 **Dom** 9.00-13.00

PER PRENOTARE IL TUO CAMPO

Telefona in segreteria al **375.7765638** o invia un messaggio Whatsapp, FB o Instagram (sarai ricontattato per conferma)

SERVIZI BENESSERE

- Taping neuromuscolare
- Riflessologia plantare
- Massaggio Sportivo
- Analisi antropometrica
- Massaggio Rilassante
- Osteopata
- Massaggio decontratturante
- Recupero funzionale

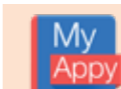
- Rieducazione posturale con gravity "HAPPY BACK"
- Functional movement screen
- Bioimpedenziometria
- Tecar

SALA PESI CLIMATIZZATA

Attrezzata con avanzatissime **macchine isotoniche e cardio**

ORARI	Lunedì-Giovedì	new 9.15-21.45
	Mar-Mer-Ven	9.15-14.15/15.30-21.45
	Sabato	10.00-13.00/15.00-19.00
	Domenica	10.00-13.00

- Assistenza di trainer qualificati per l'intero orario d'apertura
- Scheda programma personalizzato gratuita
- Rinnovi periodici programma di lavoro gratuiti
- Prima analisi antropometrica gratuita
- Servizio deposito valori gratuito
- Utilizzo gratuito di docce, phon e armadietti (compatibilmente con le norme anti covid)
- Servizio di Personal Trainer
- Area Cardio - Area Cross Training - Area Powerlifting



Prenota i tuoi allenamenti con l'App istantanea inclusa in abbonamento

PISCINA

ACQUATICITÀ

Mercoledì	16.00-16.30
Venerdì	16.00-16.30
Sab 9.00-9.30/11.00-11.30	15.00-15.30/16.00-16.30
	17.00-17.30/17.30-18.00

ACQUATICITÀ 3 ANNI

Sabato	12.00- 12.30
Lunedì	16.30-17.00
Martedì	16.30-17.00
Mercoledì	16.30-17.00
	17.00-17.30
	17.30-18.00
Giovedì	16.30-17.00
Venerdì	16.30-17.00
Sabato	11.30-12.00

NUOTO 4 E 5 ANNI

Lunedì	16.30-17.00
Martedì	16.30-17.00
Mercoledì	16.30-17.00
	17.00-17.30
	17.30-18.00
Giovedì	16.30-17.00
Venerdì	16.30-17.00
Sabato	11.30-12.00
	12.00-12.30
	15.30-16.00
	16.30-17.00

NUOTO 6-10 ANNI

Lunedì	17.00-17.45
	17.45-18.30
Martedì	17.00-17.45
	17.45-18.30
	18.30-19.15
Mercoledì	18.00-18.45
Giovedì	17.00-17.45
	17.45-18.30
	17.00-17.45
	17.45-18.30
Sabato	9.30-10.15
	10.15-11.00

NUOTO 11-18 ANNI

Lunedì	18.30-19.15
Giovedì	18.30-19.15
Venerdì	18.30-19.15

NUOTO ADULTI

Lunedì	9.00-9.45
	14.15-15.00
Martedì	19.15-20.00
	20.00-20.45
	20.45-21.30
Mercoledì	14.30-15.15
	15.15-16.00
	12.45-13.30
Giovedì	15.15-16.00
Venerdì	19.15-20.00
	20.00-20.45

CORSO GESTANTI

Lunedì	15.45-16.30
--------	-------------

ACQUA GYM

Lunedì	9.45-10.30
	12.45-13.30
	15.00-15.45
Martedì	14.00-14.45
	14.45-15.30
Giovedì	9.45-10.30
	14.00-14.45
	14.45-15.30
	15.30-16.15
	19.15-20.00
	20.45-21.30

ACQUA CIRCUIT

Martedì	20.45-21.30
Venerdì	20.00-20.45

ACQUA FITNESS

Lunedì	20.00-20.45
Martedì	12.45-13.30
Giovedì	20.00-20.45

ACQUA GAG

Lunedì	20.45- 21.30
Mercoledì	20.45-21.30

ACQUA POSTURAL

Martedì	19.15-20.00
Mercoledì	12.45-13.30
Giovedì	9.00-9.45

HYDROBIKE

Martedì	20.00-20.45
Mercoledì	19.15-20.00
	20.00-20.45
Giovedì	12.45-13.30
Venerdì	19.15- 20.00

50/50 GYM BIKE

Lunedì	19.15-20.00
--------	-------------

NUOTO LIBERO

(su prenotazione)

Lun	9.00-10.00/10.00-11.00
Mer	19.00-20.00/20.00-21.00
Dom	9.30-10.30/10.30-11.30
	11.30-12.30

PER INFORMAZIONI
TEL. 02.9011800
CELL. 349.1554071

LEZIONI INDIVIDUALI • POST-RIABILITAZIONE • RIEDUCAZIONE MOTORIA