

# CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
			12.00 – 12.45 FITNESS (COMBAT) Luca	
12.30 - 13.00 FITNESS (G.A.G.) Laura	12.30 - 13.00 FITNESS (FITBALL PILATES) Bronwen	12.30 - 13.15 FITNESS (PILATES) Sonia	12.45 - 13.30 DANZE CARAIBICHE Bronwen	12.30 - 13.15 FITNESS (TOTAL BODY) Laura
13.00 - 13.30 FITNESS (STEP) Laura	13.00 – 13.45 FITNESS (SPINNING) Bronwen	13.15 - 14.00 FITNESS (TOTAL BODY) Sonia	13.30 - 14.15 FITNESS (CIRCUIT) Bronwen	13.15 – 14.00 FITNESS (G.A.G.) Laura
13.30 - 14.00 FITNESS (BODY PUMP ) Laura				
				17.00 - 18.00 KARATE BAMBINI Okochi
18.45 - 19.15 FITNESS (FITBALL PILATES) Bronwen			18.30 - 19.15 FITNESS (CORE PILATES) Bronwen	18.00 - 19.30 KARATE RAGAZZI Okochi
19.15 - 20.00 FITNESS (CIRCUIT) Bronwen	19.30 - 20.15 SQUASH TRAINING Oliver	19.00 - 19.45 FITNESS (BODY PUMP) Luca	19.15 - 20.00 FITNESS (CIRCUIT) Bronwen	19.30 - 21.00 KARATE ADULTI Okochi
20.00 - 20.45 DANZE CARAIBICHE Bronwen	20.15 - 21.00 FITNESS (FIT BOXE) Luca	19.45 - 20.30 FITNESS (COMBAT) Luca	20.00 – 20.45 INDOOR CYCLING Bronwen	
21.15 - 22.30 LATINO Fabrizio	21.15 - 22.30 LATINO Fabrizio	20.30 - 22.30 KRAV MAGA Livio	20.45 – 22.45 BOOGIE Dea	

# FITNESS

## ORARIO PERSONAL TRAINER

### Luca Derosa

Martedì 18.00-20.00

Mercoledì 17.00 – 19.00

Giovedì 8.30-12.00

*Su appuntamento.*

*Una sessione di personal training al mese è compresa in ogni iscrizione*

# SQUASH

## LEZIONI INDIVIDUALI

Paolo De Bortoli:

Da Martedì a Sabato

Lorenzo Conti:

Lunedì - Venerdì

## CORSI PRINCIPIANTI

Lunedì 21.30-22.30

Mercoledì 20.00-21.00

## CONDITION TRAINING

Martedì 19.30 – 20.15

*Circuito di allenamento per tutti i livelli*

## LET'S SQUASH!

Lunedì 10.00 – 12.00

Mercoledì 14.00 – 16.00

Giovedì 20.15 – 21.00

*Avanzamento principianti e per chi cerca compagni di gioco*

## FUN CLUB

Venerdì 20.00 – 22.30

(1 campo)

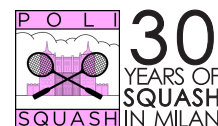


**30**  
YEARS OF  
SQUASH  
IN MILAN

I corsi sono sospesi nelle seguenti date:  
1-2/11/18 | 7/12/18 | dal 21/12/18 al 6/1/19 | 19/4/19 | 22/4/19  
25/4/19 | 1/5/19 | dal 27/7 al 1/9/19 | 1/11/19 | dal 20/12/19 al 8/1/20

Via Pascoli 70/3 | 20133 MILANO

Tel. 022364576 – 0270638162 | [www.polisquash.com](http://www.polisquash.com)



**30**  
YEARS OF  
SQUASH  
IN MILAN

Via Pascoli 70/3 | 20133 MILANO

Tel. 022364576 – 0270638162 | [www.polisquash.com](http://www.polisquash.com)