

SM3

SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

SYNCRO CAMP

**CAMPUS ESTIVO
DI NUOTO ARTISTICO SINCRONIZZATO**

con CINZIA STORNI

ex allenatrice nazionale italiana nuoto artistico sincronizzato

LUGLIO

7 - 11

21 - 25

PROGRAMMA:

ACCOGLIENZA: H. 8:30>9.00

DANZA/ STRETCHING: H. 9.00>10.00

ALLENAMENTO IN ACQUA: H. 10.00>12.00

PRANZO: H. 12.30>13.30

PAUSA RELAX/GIOCO LIBERO: H. 13.30>15.00

DANZA/ STRETCHING: H. 15.00>16.00

MULTISPORT/GIOCO PISCINA EST: H. 16.00>17.30

MERENDA/RITIRO: H. 17.30>18.00

COSTO SETTIMANALE: € 300
(N° MINIMO 4 ATLETI)

ENTRO APRILE: -20%

INFO E PRENOTAZIONI C/O RECEPTION

 **Sporting Milano 3 - Piazza Marco Polo snc - Basiglio 20079 -**
info@sportingmilano3.it - +39 3393283168



SM3

SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

CORSO INTENSIVO

3 VOLTE A SETTIMANA PER 3 SETTIMANE
LUNEDÌ-MARTEDÌ E GIOVEDÌ



DAL 16 AL 20 GIUGNO
DAL 23 AL 27 GIUGNO
DAL 30 GIUGNO AL 4 LUGLIO

PROGRAMMA:

ATLETI NUOVI:

DALLE 14.00 ALLE 15.30 [30' PALESTRA + 1 H ACQUA]

ATLETI CHE VENGO NO DA ALMENO 2 ANNI:

DALLE 15.30 ALLE 18.00 [30' PALESTRA + 2 H ACQUA]

COSTO COMPLESSIVO: € 270

(N° MINIMO 4 ATLETI)

INFO E PRENOTAZIONI C/O RECEPTION



Sporting Milano 3 - Piazza Marco Polo snc - Basiglio 20079 -
info@sportingmilano3.it - +39 3393283168