

SM3

SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

Open Weekend

SCOPRI E PROVA LO SPORTING

Sabato e domenica 21 e 22 maggio h10>18

*Sporting
e vivi in vacanza
tutto l'anno!*

SOLO IN QUESTO WEEKEND

condizioni irripetibili
su **nuove iscrizioni**
e **speciali sconti** su
tutte le attività
presenti all'interno
dello Sporting

Domenica dalle h17

Inaugurazione dell'outdoor
dello Sporting con happy hour,
piano bar e in collaborazione
con **IL TEMPIO** Hair & Beauty uno **speciale**
HAIR STYLE&BEAUTY
PARTY per scoprire le nuove
acconciature dell'estate!



www.sportingmilano3.it

Per informazioni
info@sportingmilano3.it
t +39 02 8965291



Domenica
h 16-18
Zumba



Domenica h 17

SM3
SPORTING MILANO 3
HEALTH & LIFESTYLE

IL TEMPIO
Hair & Beauty style

presentano

HAIR STYLE & BEAUTY
PARTY CON **RADIO 105**
INSIEME A DJ MITCH



**Gadget giochi
e divertimento!**

h 18

ATMOSFERA
E **MUSICA LIVE**
AL PIANO BAR

Open Weekend

SABATO E DOMENICA
21 E 22 MAGGIO 2016

Sabato h 11-13 Masterclass di Spinning

Fitness, Tennis, Padel, Squash, Nuoto, Beachsports, Piscina, Campus estivi e miniclub
Dalle 10 alle 18 gli istruttori saranno a disposizione durante l'arco delle due giornate

PROGRAMMA CORSI OPEN

SABATO 21

SALA 1

10.00-10.30 STEP COREOGRAPHY Federica M.

11.00-11.30 GAG Federica M.

11.00-13.00 MASTER CLASS DI SPINNING CON JARNO

Prenotazione c/o Reception 10 euro

11.45-12.15 STRETCHING Federica M.

12.30-13.00 MILITARY-FITNESS Ivan

15.30-16.00 GIOCODANZA BIMBI Chiara

16.00-16.30 ZUMBA Monica

16.30-17.00 STEP-TONE Krizia

17.00-17.30 PILATES-FIT Lisa

17.30-18.00 POWER YOGA a bordo piscina Vittorio

SALA 2

17.30-18.00 BULLS-WORKOUT FUNCTIONAL Alex

PISCINA

11.00-11.30 AQUAGYM Monica M.

12.00-12.30 HYDROBIKE Monica M.

16.00-16.30 WATER-CIRCUIT Krizia

SPINNING

15.00-15.30 SPINNING Monica M.

DOMENICA 22

SALA 1

11.00-11.30 INTERVAL-FIT Sara V.

11.45-12.15 PILATES Sara V.

12.30-13.00 ZUMBA Monica M. / Krizia

15.30-16.00 KICK-BOXING Stefano

**16.00-18.00 EVENTO NAZIONALE DI ZUMBA
UNA SUPER MASTER CLASS CON 10 INSEGNANTI
DI ZUMBA Prenotazione c/o Reception 15 euro**

16.15-17.00 CIRCUIT-TONE Monica

17.15-18.00 YOGA Gabriella

SALA 2

17.30-18.00 BULLS-WORKOUT FUNCTIONAL Alex

PISCINA

11.00-11.30 HYDROBIKE Monica

12.00-12.30 AQUA-FITNESS Monica

15.30-16.00 HYDROBIKE Monica

SPINNING

15.00-15.30 SPINNING Max