

Centro Sportivo Segrate

Stagione Sportiva 2020/2021
MAGAZINE 01



IN SPORT

Consigliato a chi si vuole bene!

in[®]
SPORT
allenati a star bene

#MÖVEMENT®

Un Programma di ampio respiro incentrato sul "movimento", inteso come lotta alla sedentarietà e strumento di salute, che il Gruppo **IN SPORT** promuove tra la popolazione attraverso **eventi totalmente gratuiti incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti**, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.



• NUOTIAMO

CIRCUITO DELLE SCUOLE NUOTO IN LOMBARDIA/PIEMONTE/VENETO

Manifestazione sportiva non agonistica

Dalla didattica all'attività sportiva, l'esperienza in acqua si perfeziona.

Aperto a tutti dai 5 ai 99 anni.

22 CENTRI SPORTIVI 3 REGIONI 9 PROVINCE
20.000 UTENTI COINVOLTI
10 EVENTI SPORTIVI CON PIU' DI 5.000 PARTECIPANTI
15.000 SPETTATORI
1.300 MOMENTI DI GARA
9 EVENTI SPORTIVI E 1 MAXI FINALE



"IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene"

E' il marchio attraverso il quale la Società - in linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone - accompagna e sostiene sul territorio numerose realtà associative e ONLUS attraverso:

- iniziative sociali
- attività benefiche
- campagne di solidarietà



**Nel vero sport,
il corpo abbraccia l'anima.**

Dalla stagione 2018-2019 si è consolidata la collaborazione con l'associazione "WOMEN IN SPORT" ONLUS, nata per sostenere tutte le donne vittime di violenza e vessazioni anche attraverso i numerosi risvolti positivi offerti dall'esperienza sportiva.



Organizzazione tecnica:



Circuito di nuoto:



www.insportsrl.it/nuotiamo - www.sportactive.it/nuotiamo

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

CONSIGLI

- Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
- A partire dagli 8 anni i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi senza l'aiuto dei genitori.

INFORMAZIONI UTILI

- Si richiede obbligatoriamente il certificato di idoneità sportiva non agonistica secondo quanto previsto dal dm 24.04.2013 del Ministero della Salute, per adulti minori di età superiore agli anni 6 (sei).
- Per accedere all'area fitness è obbligatorio sostituire le calzature utilizzate all'esterno.
- Per accedere alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a lucchetto personale. È possibile acquistare il lucchetto tramite gli appositi distributori.
- I tempi delle lezioni di nuoto sono comprensivi di appello, vestizione e gestione cambio turno. La lezione effettiva in acqua avrà una durata inferiore a quella indicata.
- I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
- Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso.
- Le lezioni perse non sono recuperabili; eventuali sospensioni prolungate per gravi problemi di salute motivate da certificato medico sono valutate dalla Direzione attraverso compilazione di un apposito modulo.
- Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
- Per accompagnare i bambini negli spogliatoi conta il sesso del genitore e non quello del bambino. Es: una mamma con un bambino entra nello spogliatoio femminile.
- Per mantenere l'ordine e facilitare le operazioni di pulizia negli spogliatoi occorre posizionare tutti i propri indumenti nell'armadietto.
- L'uso delle docce è gratuito. L'utilizzo dei phon è a pagamento. È possibile acquistare le chiavette in reception.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, i nostri consulenti sportivi sono a disposizione presso la reception.

PER TUTTO QUANTO QUI NON ESPRESSO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO DA SOTTOSCRIVERE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE.



IL NOSTRO CENTRO



Riscopri il piacere di sentirti bene.

- VASCA NUOTO (25mt per 13mt suddivisa in 6 corsie con fondo a scalere da profondità minima 1,20mt a 1,80mt)
- VASCA DIDATTICA (13mt per 6 mt, con fondo a scalere da 0 a 0,90mt)
- VASCA NEONATI (11mt per 3mt profondità 0,60mt)
- VASCA LUDICA ESTIVA (forma irregolare con profondità variabile da 0 a 1,20mt dotata di acquascivolo e fungo a getto d'acqua)

SEGRETERIA orari

LUNEDÌ
07:00-21:00

MARTEDÌ
07:00-21:00

MERCOLEDÌ
07:00-21:00

GIOVEDÌ
07:00-21:00

VENERDÌ
07:00-21:00

SABATO
09:00-16:30

DOMENICA
09:00-17:30

ORARIO PALESTRA orari

LUNEDÌ
07:00-21:30

MARTEDÌ
09:00-20:30

MERCOLEDÌ
07:00-21:30

GIOVEDÌ
09:00-21:30

VENERDÌ
07:00-21:30

SABATO
09:00-16:00

DOMENICA
09:00-13:00

NUOTO GUIDATO

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.

Nuoto guidato, il nuoto con una marcia in più.

Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni di nuoto guidato.



Coltiviamo il piacere di fare Sport!

ORARI

VASCA GRANDE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	07:00-09:00	07:00-14:30	07:00-14:30	07:00-09:00	07:00-14:30	12:00-17:00	09:00-18:00
	12:00-14:30	20:00-21:30	18:30-21:30	12:00-14:30	20:00-21:30		

* LA DIREZIONE SI RISERVA DI LIMITARE L'UTILIZZO DEGLI SPAZI PER ATTIVITÀ DIDATTICHE.

INGRESSI SINGOLI:

-ingresso singolo INTERO residenti € 5,00

-ingresso singolo INTERO non res. € 6,00

ingresso INTERO dai 18 ai 60 anni

-ingresso singolo RIDOTTO residenti € 4,00

-ingresso singolo RIDOTTO non res. € 5,00

ingresso RIDOTTO dai 3 ai 17 anni e maggiori di 60 anni

GRATUITA': disabilità e minori di 3 anni

**NOVITÀ
20/21**

SALTA LA CODA!

ACQUISTA ON LINE IL TUO INGRESSO AL NUOTO GUIDATO.

ABBONAMENTO ALL IN (vedi pag. 12)

LA CULTURA DELLA SICUREZZA IN ACQUA

La relatività è ovunque: l'acqua è un elemento fondamentale per la vita ma può diventare fonte di pericolo se non la sai rispettare. L'Istituto Superiore della Sanità si è a più riprese espresso per stimolare tutti gli operatori del mondo acquatico affinché diffondano una più efficace e continua cultura della sicurezza in acqua, unica via efficace per potersi porre l'obiettivo di diminuire i numeri dei decessi per annegamento nel Mondo e in Italia. La Scuola Nuoto In Sport abbraccia quindi la filosofia della Federazione Italiana Nuoto: **“Se sai nuotare puoi salvare la tua vita e, a certe condizioni, anche quella degli altri”**.

Il Progetto “L'acqua in sicurezza” è la sintesi di anni di esperienze didattiche di scuola nuoto con bambini, ragazzi, istituti e adulti con gli obiettivi di:

- migliorare le capacità natatorie degli allievi, la capacità di muoversi con tranquillità, potersi trarre in salvo nell'ambiente acquatico ed affrontare eventuali situazioni di pericolo.
- sviluppare motricità e competenze acquatiche dal semplice ambientamento alle abilità sportive specifiche.

La volontà è quella di insegnare a nuotare testimoniando la progressione didattica con i livelli della nostra scuola nuoto, certificare le abilità natatorie.

GLI ANGELI DELL'ACQUA

La nostra Scuola Nuoto, riconosciuta dalla FIN, organizza i corsi per il rilascio del Brevetto di Assistente Bagnanti, garanzia dello star bene in acqua e del saper aiutare gli altri. L'attestato professionale è riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

Il Brevetto può essere conseguito sia dai ragazzi che dagli adulti iscrivendosi al corso (previa verifica del possesso dei requisiti natatori di base).

Chi segue il percorso didattico della Scuola Nuoto può arrivare al Brevetto con il conseguimento degli attestati intermedi della FIN “Sa Nuotare 1” e “Sa Nuotare 2” con un modulo didattico integrativo. Presso le nostre Scuole Nuoto possono essere conseguite anche le Abilità al Nuoto per Salvamento 1-2-3 riconosciute dalla FIN.

ABILITAZIONE BLSD

(RIANIMAZIONE CARDIO POLMONARE DI BASE E

DEFIBRILLAZIONE PRECOCE) / CORSI 388 - PRIMO SOCCORSO AZIENDALE

Diffondere la “cultura della sicurezza” significa insegnare a gestire le emergenze sanitarie anche al di fuori dall'ambiente acquatico. Proprio per questo la nostra Società organizza così per l'abilitazione BLSD e primo soccorso aziendale (legge 388/2003).



L'ACQUA IN SICUREZZA



SCUOLA NUOTO DAI CUCCIOLI AI TEENAGERS



CUCCIOLI



**GRANCHI
AMBIENTAMENTO**



**GIRINI
ACQUATICITÀ E SICUREZZA**



**TARTARUGHE
GALLEGGIAMENTI E AGILITÀ**



**STELLE MARINE
RESPIRAZIONE E SPOSTAMENTI
IN AUTONOMIA**



**CAVALLUCCI
NUOTO - SALVAMENTO**

SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2
NUOTO - SALVAMENTO

PERFEZIONAMENTO LIV. 3
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO

PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4   
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO

PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5    
NUOTO - SALVAMENTO - PALLANUOTO - SINCRO



POLIPETTI
NUOTO - SALVAMENTO -
PALLANUOTO - SINCRO



MANTE
NUOTO - SALVAMENTO -
SINCRO - PALLANUOTO



DELFINI    
NUOTO - SALVAMENTO -
SINCRO - PALLANUOTO



RANE   
NUOTO: I 4 STILI E LE VIRATE

LEGENDA

-  CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO
-  CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

CHIEDI IN RECEPTION E AL COORDINATORE TUTTI I DETTAGLI DI CIASCUN LIVELLO

SCUOLA NUOTO



Con noi siete sempre
in buone acque!

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI **CUCCIOLI (3-35 MESI) (30 MIN.)**

Attività di ambientamento e acquaticità attraverso un percorso genitore - bambino. Suddivisione dei gruppi per fascia d'età. Occorrente per il corso: pannolino contenitivo e costume contenitivo (obbligatori), accappatoio, cuffia (per l'utilizzo della cuffia, chiedere indicazioni all'istruttore).

BABY (3-5 ANNI) (30-45 MIN.)

Imparare a "nuotare" giocando insieme ai nostri istruttori per raggiungere la migliore autonomia nell'ambiente acquatico.

RAGAZZI (6-12 ANNI) (45 MIN.)

Per chi non si è ancora avvicinato al mondo del nuoto e per tutti i ragazzi che vogliono apprendere ed affinarne le tecniche.

TEENAGERS (13-17 ANNI) (45 MIN.)

Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. È rivolto a tutti: sia "principianti", che si avvicinano all'ambiente acquatico, sia "avanzati", che vogliono perfezionarsi.

PROPAGANDA NUOTO-SALVAMENTO- SYNCRÒ-PALLANUOTO (60 MIN.)

Avviamento alle varie discipline acquatiche imparando le tecniche specifiche e divertendosi con l'allenamento sportivo

CORSI DI NUOTO PER

ADULTI (45 MIN.)

Nuotare fa bene e non è mai troppo tardi per imparare. C'è un corso per tutti i livelli di abilità.

LEZIONI PRIVATE DI NUOTO (45 MIN.)

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

ACQUATICITÀ PER GESTANTI (45 MIN.)

L'attività ha l'obiettivo di migliorare lo stato di salute della donna con momenti di rilassamento, respirazione, tonificazione ed allungamento muscolare. Corso proposto a pacchetti di lezioni o lezione singola.

ADULTI - AMATORI (60 MIN.)

Nuotare come pratica sportiva per imparare e stare in forma

MASTER (90 MIN.)

Allenati con noi divertendoti e migliorando le tue prestazioni.

ADULTI

CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 1° grado: formazione teorica e verifica in acqua sei un bagnante sicuro
- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 2° grado formazione teorica e verifica in acqua
- Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 3° grado formazione teorica e verifica in acqua

SEI PRONTO PER ISCRIVERTI AL NOSTRO CORSO PER ASSISTENTE BAGNANTI.

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

Attestato SA NUOTARE 1

Attestato SA NUOTARE 2

ORARI SCUOLA NUOTO



I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CUCCIOLI 3-36 mesi			10:00-10:30 10:30-11:00 17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30			09:00-09:30 09:30-10:00 10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00
BABY 3-5 anni	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	17:00-17:30 17:30-18:00 18:00-18:30	09:00-10:00 10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 14:45-15:15 15:15-15:45 15:45-16:15 16:15-16:45	10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00
SUPER BABY 4-5 anni	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	9:00-9:45 9:45-10:30 10:30-11:15	
RAGAZZI 6-12 anni	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 15:15-16:00 16:00-16:45	
TEENAGERS 12-16 anni	18:30-19:15		18:30-19:15	18:30-19:15	18:30-19:15	11:15-12:00	
ADULTI oltre 17 anni	09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 19:15-20:00	19:15-20:00	19:00-19:45 ADULTI PINNATO	09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 19:15-20:00	19:15-20:00	09:00-09:45	
ADULTI AMATORI oltre 17 anni	19:00-20:00 20:00-21:00			19:00-20:00 20:00-21:00			
PROPAGANDA NUOTO < 13 anni		18:30-19:15	17:00-17:45			09:45-10:30	
PROPAGANDA SALVAMENTO 13-16 anni	18:30-19:15	19:00-19:45		18:30-19:15		11:15-12:00	
PROPAGANDA SYNCRO 6-12/13-16 anni		18:30-19:15	17:45-18:30 18:30-19:15		17:00-17:45 17:45-18:30		
PROPAGANDA PALLANUOTO 6-12 anni		18:30-19:15				12:00-12:45	

AGONISTICA



Un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide. La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport e Sport Active è affrontare la sfida, mettersi in gioco, fare squadra, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.

Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti affinché la crescita non sia solo mirata al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti etico valoriali.

WE WANT YOU

Entra a far parte della squadra agonistica!

Informati presso i nostri centri sportivi e sui siti:

- www.insport srl.it/agonismo-in-sport

- www.sportactive.it/agonismo-sport-active

per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti.



Il fiore all'occhiello della Squadra Agonistica è il Progetto "In Sport Rane Rosse" che può fregiarsi del titolo di Campione del Mondo nel nuoto per salvamento e della conquista del secondo posto assoluto italiano alla Coppa Brema 2019 nel nuoto.



**SQUADRA
AGONISTICA
SALVAMENTO**

**SQUADRA
AGONISTICA
NUOTO**



Rimani sempre aggiornato, seguici sui canali social:



"Atleti In Sport" - "In Sport Rane Rosse" - "Dynamic Sport"



"Insportranerosse"

In Camp

Quando la scuola è chiusa
porta i tuoi figli a divertirsi con noi.



HALLOWEEN IN CAMP



NATALE IN CAMP



CARNEVALE IN CAMP

PASQUA IN CAMP



SUMMER IN CAMP

SPORT FOR THE Planet



**BAMBINI E RAGAZZI
CAMP MULTISPORTIVO**

**TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL
PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA
ANTI CONTAGIO DA COVID19
PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.**

ABBONAMENTI

TUTTE LE ATTIVITÀ SARANNO GESTITE NEL PIENO RISPETTO DELLE MISURE DI SICUREZZA ANTI CONTAGIO DA COVID19 PREVISTE DALLE NORMATIVE VIGENTI.



Divertirti, non lo facciamo solo per sport!

Presso la reception i dettagli e le info sulle nostre formule di abbonamento.

ALL IN ENERGIA

L'Abbonamento per eccellenza! Accedi a tutte le attività di tutti i Centri Sportivi Sport Active e In Sport ... per allenarti con noi e divertirti nei nostri lidi estivi ovunque ti trovi!

ALL IN ACQUA

Abbonamento al NUOTO GUIDATO e al LIDO ESTIVO che puoi utilizzare in tutti i centri sportivi Sport Active e In Sport...per nuotare con noi quando e dove vuoi!

ENERGIA

- la sala fitness;
- i corsi fitness in palestra;
- i corsi fitness in acqua;
- il nuoto guidato;
- l'accesso illimitato al lido estivo.

FUOCO

- la sala fitness.

ACQUA

- l'accesso negli orari del nuoto guidato;
- l'accesso illimitato al lido estivo

NOVITÀ

ABBONAMENTI ACQUA OPEN: INTERO NON RESIDENTI

- 12 mesi nuoto:*
- 6 mesi nuoto:*
- 3 mesi nuoto:*

* Valido anche sull'impianto In Sport di Linate.

CHIEDI IN RECEPTION LE INFO NEL DETTAGLIO

NOVITÀ
20/21

SALTA LA CODA!

RINNOVA IL TUO ABBONAMENTO ON LINE: PUOI PRENOTARE UNA CONSULENZA SPORTIVA E TROVARE LA FORMULA FITNESS PERFETTA ... PER ALLENARTI CON NOI.

FESTE



FESTEGGIA CON NOI IN PISCINA LE TUE RICORRENZE.

Qui nel nostro Centro Sportivo puoi organizzare la tua indimenticabile festa, giochi d'acqua, tanta musica solo per te e per i tuoi amici: inoltre avrai un'area riservata dove condividere con i tuoi invitati un goloso buffet. Con queste premesse il divertimento è assicurato! Chiedi in reception tutti i dettagli e prenota. C'è anche la possibilità di organizzare il rinfresco in collaborazione con il Bar del centro sportivo.

FITNESS IN ACQUA E IN SALA



ORARI ACQUAFITNESS

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
IN ACQUAGYM	9:15 - 10:00 10:00 - 10:45		19:15 - 20:00	9:15 - 10:00 10:00 - 10:45		12:00 - 12:45	10:30 - 11:15
IN ACQUA BIKE	13:15 - 14:00		20:00 - 20:45	13:15 - 14:00			
IN ACQUASOFT			10:30 - 11:15		10:30 - 11:15		
IN RUN & BIKE	19:15 - 20:00			19:15 - 20:00			
IN ACQUA ENERGY	20:00 - 20:45	13:15 - 14:00		20:00 - 20:45	19:15 - 20:00		
IN ACQUA CROSS		19:15 - 20:00					

MOVEMENT IN ACQUA

CORSI DI FITNESS DEDICATI A TUTTI! PROVA LE NUOVE TENDENZE DELLA STAGIONE! OCCORRENTE: CUFFIA. I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI.

IN ACQUA GYM 🧘

IN ACQUA BIKE 🚴

IN RUN&BIKE 🏃🚴

IN ACQUA CROSS TRAINING 🏃🔥

IN ACQUA GYM ENERGY 🧘🔥

MOVEMENT IN SALA

CORSI DI FITNESS PER TUTTI PER MIGLIORARSI E SFIDARSI DIVERTENDOSI A TEMPO DI MUSICA.

IN POSTURAL TRAINING 🧘

IN FUNCTIONAL CROSS TRAINING 🏃🔥



Le scuse non bruciano le calorie!

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

🔥 Power 🧘 Intensità alta 🧘 Intensità media

🧘 Intensità bassa 🧘 Stretch



CALENDARIO CORSI

	Agosto/Settembre					Ottobre				Novembre					Dicembre				Gennaio				Febbraio			
Lunedì	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22
Martedì	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23
Mercoledì	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24
Giovedì	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25
Venerdì	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Sabato	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27
Domenica	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28

1° ciclo

	Marzo					Aprile				Maggio				Giugno			
Lunedì	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21
Martedì	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22
Mercoledì	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23
Giovedì	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24
Venerdì	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25
Sabato	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
Domenica	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27

2° ciclo

■ Chiusura centro per festività

■ Giorni di sospensione corsi, apertura nuoto guidato e sala fitness con orari da definire

■ Inizio e chiusura corsi

IL NOSTRO GRUPPO

IN SPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale
ARCORE (MB)

Centro Sportivo Comunale
CONCOREZZO (MB)

Centro Natatorio
"F. Garofoli"
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)

Centro Sportivo Comunale
"Villa Becchi"
VARALLO (VC)

Centro Sportivo Comunale
"M. Rivetti"
BIELLA (BI)

Piscina Comunale
CRESCENTINO (VC)

Centro Sportivo Comunale
SEGRATE (MI)

Centro Sportivo Comunale
"Le Golosine"
VERONA (VR)

Centro Sportivo Comunale
BOLLATE (MI)

Centro Sportivo Comunale
"Al Bione"
LECCO (LC)

Piscina Comunale
TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)

Centro Sportivo Comunale
VILLA GUARDIA (CO)

Centro Sportivo Comunale
"G. Facchetti"
CASSANO D'ADDA (MI)

Centro Polifunzionale
Comunale "Poli"
NOVATE MILANESE (MI)

Palasport Comunale
"Pala Giletti"
PONZONE-VALDILANA (BI)

Centro Sportivo Comunale
"M. Vaghi"
CESANO MADERNO (MB)

Piscina "Lidia Burocco"
PRAY (BI)

Piscina Comunale "E. Zegna"
Palestra Comunale "A. Rolando"
VALDILANA (BI)



SPORT ACTIVE S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale
GORMANO (MI)

Centro Sportivo Comunale
GIUSSANO (MB)

Centro Sportivo Comunale
"Mike Bongiorno"
VITTUONE (MI)

AEROSPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Ass. NoiSea LINATE
SEGRATE (MI)

International School of Europe
BARANZATE (MI)

PROGETTO NUOTO S.S.D. A.R.L.

Piscina Comunale
SONDRIO (SO)



Federazioni Sportive Nazionali



Ente di Promozione Sportiva



Associazioni di categoria



Centro Sportivo Comunale SEGRATE (MI)

Via Roma, 37 - Tel: 02 21872090

segrate@insportsrl.it - www.insportsrl.it/segrate

[facebook.com/insportsegrate/](https://www.facebook.com/insportsegrate/)

[@insport_ssd](https://www.instagram.com/insport_ssd)



Città di Segrate