

SOSPENSIONE CORSI

7 e 8 DICEMBRE 2026
dal 23 DICEMBRE 2026 al 6 GENNAIO 2027
11 e 12 FEBBRAIO 2027
dal 25 al 30 MARZO 27

TERMINE CORSI 31 MAGGIO 2027

I CORSI PROSEGUIRANNO NEI MESI DI GIUGNO E LUGLIO
CON ORARIO ESTIVO SECONDO LE RICHIESTE
NON SARA' AMMESSA LA PRESENZA AI CORSI SENZA
CERTIFICATO MEDICO

QUOTE ISCRIZIONI

CORSI ADULTI

ISCRIZIONE 30 EURO

CENTRO PILATES VIA TIEPOLO

PILATES

Bisettimanale 374,00 euro (2 rate 195-189)

Monosettimanale 224,00 euro

CASCINA OVI

PILATES

Bisettimanale 374,00 euro over 65, sconto 25%

Monosettimanale 224,00 euro

CENTRO PILATES VIA TIEPOLO

GINNASTICA DOLCE

Bisettimanale 280,00 euro (2 rate 170-120)

Monosettimanale 180,00 euro

TOTAL BODY WORKOUT,
ANIMAL FLOW, STRONG, STRETCHING

Bisettimanale 350,00 euro (2 rate 190-160)

Monosettimanale 210,00 euro

KINSTRETCH

Monosettimanale 224,00 euro

YOGA

Monosettimanale 290,00 euro (2 rate 170-120)

BALLET FIT

Monosettimanale 220,00 euro

NUOVO
Incontro

CORSI RAGAZZI

ISCRIZIONE 30 EURO

CENTRO PILATES VIA TIEPOLO/SCUOLA MEDIA SABIN
SCUOLA MEDIA SAN FELICE

PROPEDEUTICO

Bisettimanale 270,00 euro (2 rate 170-100)

Monosettimanale 170,00 euro

CENTRO PILATES VIA TIEPOLO

DANZA

Monosettimanale 190,00 euro

SCUOLA MEDIA SABIN

GINNASTICA ACROBATICA ACROGYM

Corso Base

Monosettimanale 170,00 euro

Bisettimanale 270,00 euro (2 rate 170-100)

Corso Avanzato

Monosettimanale 200,00 euro

Bisettimanale 370,00 euro (2 rate 210-160)

Agonistica

Trisettimanale 590,00 euro (3 rate 270-160-160)

Bisettimanale 500,00 euro (2 rate 250-160-90)

SCUOLA MEDIA SAN FELICE

Corso Base

Monosettimanale 170,00 euro

INFO

SEGRETERIA: 02-41409052 / 3426434764
orari lun/ven 17.00-20.00

nuovoincontrossd@gmail.com

www.nuovoincontrossd.com

www.pilateslilliforte.it

seguici su facebook Nuovo Incontro
instagram nuovoincontro_



NUOVO Incontro

STAGIONE SPORTIVA
2026/2027

INIZIO CORSI
LUNEDI' 14 SETTEMBRE 2026



LA SEGRETERIA E' APERTA
DA MARTEDI' 1 SETTEMBRE 2026
DAL LUN AL VEN ORARIO 17-20
TEL. 3426434764/0241409052

**INIZIO CORSI
LUNEDI' 14 SETTEMBRE 2026**

CORSI ADULTI



**CENTRO PILATES VIA TIEPOLO 8 SEGRATE
PILATES**

Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness
LUN 17.30-18.30/18.30-19.30 /19.30-20.30/ 20.30-21.30
MAR 08.45-9.45 / 18.30-19.30
MER 09.30-10.30 /10.30-11.30 /18.30-19.30/19.30-20.30
GIO 17.30-18.30/18.30-19.30/20.30-21.30
VEN 08.45-9.45 /9.45-10.45/13.15-14.15/19.30-20.30

**CASCINA OVI (inizio corsi 22 settembre)
(In collaborazione con Acquamarina sport & life)
PILATES**

MAR 08.45-09.45/09.45-10.45
VEN 08.45-09.45/09.45-10.45

**CENTRO PILATES VIA TIEPOLO 8 SEGRATE
GINNASTICA DOLCE**

LUN-GIO 10.00 - 11.00

**TOTAL BODY WORKOUT
Allenamento completo di tutto il corpo**

LUN 13.15-14.15
MER 13.15-14.15
GIO 19.30-20.30
VEN 18.30-19.30

**BALLET FIT
Disciplina che combina danza e fitness**
LUN 9.00-10.00

**CENTRO PILATES VIA TIEPOLO 8 SEGRATE
ANIMAL FLOW**
Animal Flow è un nuovo tipo di allenamento che utilizza il peso del corpo, con un mix di elementi che combinano forza, elasticità, resistenza e mobilità creando sequenze intense ed eleganti.
MER 17.30-18.30

STRONG TOTAL
Allenamento funzionale ad alta intensità, e tonificazione di tutto il corpo
MAR 19.30-20.30

KINSTRETCH
Allenamento incentrato sulla mobilità articolare, flessibilità e controllo del corpo. Il metodo aumenta il raggio di movimento sicuro riducendo il rischio di infortuni
MAR 20.30-21.30

STRETCHING
VEN 11.30-12.15

YOGA
Benessere completo mente e corpo
VEN 17.30-18.30

CORSI RAGAZZI



**CENTRO PILATES VIA TIEPOLO 8 SEGRATE
DANZA**
Espressività, armonia, interpretazione. Movimento e danza, un magico incontro
MAR 17.00-18.00 (6-10 anni)

**SCUOLA MEDIA SABIN MILANO 2
PROPEDEUTICO GINNASTICA**
Corso propedeutico alla ginnastica (3-5 anni).
LUN 16.30-17.15

ACROGYM GINNASTICA ACROBATICA
(femminile e maschile)
LUN-VEN 17.00-18.00 corso base
LUN-VEN/LUN-MER 18.00-19.30 avanzato
SCUOLA MEDIA SAN FELICE
MER 17.00-18.00 corso base

**SCUOLA MEDIA SABIN MILANO 2
PREAGONISTICA BISETTIMANALE**
LUN/VEN 17.00-20.00



**SCUOLA MEDIA SABIN MILANO 2
AGONISTICA TRISETTIMANALE**
LUN-VEN 17.00-20.00
MER 18.00-20.00

LEZIONI DI PROVA CORSI E SELEZIONE ATLETE SQUADRA
AGONISTICA E PREAGONISTICA DAL 7/9/2026
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA IN SEGRETERIA

**NUOVO
Incontro**

