

N.B.	* INTENSITA' MEDIA	*** più tessera verde CUS Milano
	** INTENSITA' ALTA	

Corsi presso PALACUS Idroscalo

CORSO	INIZIO	GIORNI	ORARI	N° LEZIONI	PREZZO UNIV	PREZZO NON UNIV
BACK SCHOOL	20 feb	Lun – Merc	19.15 – 20.45	1 g 15 lezioni	1 g € 100	1 g € 145
	20 feb	Lun – Gio	14.30 - 15.30	2 gg 30 lezioni	2 gg € 160	2 gg € 215
	18 feb	Sabato	10.05 - 11.35	3 gg 45 lezioni	3 gg € 195	3 gg € 255
BOXERCISE 1 **	14 feb	Mar – Giov	20.40 – 21.40	30	€ 115	160 N.B.
CANOA-KAYAK BASE 1 FAMIGLIE	28 apr	Sabato	17.30 - 19.30	6	€ 140 quota 1 genitore + 1 figlio	€ 190 quota 2 genitori + 1 e più figli
CANOA-KAYAK BASE 3	03 mag	Mar – Giov	18.30 - 20.00	8	€ 70	€ 95
CANOA - KAYAK BASE 4	12 mag	Sabato	15.30 - 17.30	6	€ 70	€ 95
CANOA-KAYAK PERFEZIONAMENTO	05 mag	Sabato	11.30 - 13.30	6	€ 70	€ 95
CANOA-KAYAK LEZIONI INDIVIDUALI	GIA' TESSERATI CUS MILANO: € 25/1h, € 70/3h, € 120/6h NUOVI TESSERATI CUS MILANO: € 30/h, € 75/3h, € 130/6h					
CANOA-KAYAK LEZIONI DI GRUPPO MIN 3 PAX	giorni, orari, prezzi e modalità da concordare con l'istruttore CIBRA: 333/7630396, fausto_cibra@yahoo.it					FAUSTO
PATENTE NAUTICA	16 feb	Mar – Giov	21.00 – 23.00	20	€ 515	€ 570
TENNIS 1 (lezioni collettive max 4 persone)	da conc	da conc	da concordare	18 ore	€ 195	220***
TENNIS 1 (lezioni collettive max 4 persone)	da conc	da conc	da concordare	36 ore	€ 350	385***
TENNIS 3 (lezioni INDIVIDUALI)	da conc	da conc	da concordare	Pacchetto 10 ore	€ 285	315 ***

N.B. Incluso nella quota non universitari 4 mesi di palestra Open

Corsi presso Centro Sportivo SAINI – Via Corelli 136, Milano

ACROBATICA Avanzato **	17 feb	Mar – Ven	20.00 – 22.00	30	1 g € 125 2 g € 210	1 g € 160 2 gg € 265
ACROBATICA Avanzato **	15 feb	mercoledì	21.00 – 23.00	15	€ 125	€ 160
“CLINIC SCHOOL” PALLANUOTO	/	Mar – Giov	22.00 – 23.00	per info: segreteria@cusmilano.net Tel. 02 7021141		

Corsi presso Casa dello Studente – V.leRomagna ang. Via Pascoli, Milano

SOFT BOXE FEMMINILE (AUTODIFESA AVANZATO)	21 feb	martedì	20.05 – 21.45	10	90 € 60	€ 125
BODY SCULPTING **	13 feb	Lun – Merc	18.20 – 19.10	30	110 € 55	€ 150
BOXERCISE 2 **	14 feb	Mar – Giov	19.10 – 20.05	30	115 € 58	€ 150
KRAV MAGA SELF DEFENSE Base 1	14 feb	Mar – Giov	17.15 – 18.15	30	110 € 55	€ 150

KRAV MAGA SELF DEFENSE Avanzato	14 feb	Mar – Giov	18.10 – 19.10	30	110 € 55	€ 150
KRAV MAGA SELF DEFENSE Base 2	14 feb	Martedì Giovedì	21.45 – 22.45 21.30 – 22.30	30	110 € 55	€ 150
KRAV MAGA SELF DEFENSE Avanzato 2	14 feb	Martedì Giovedì	21.45 – 22.45 21.30 – 22.30	30	110 € 55	€ 150
GAG 1 *	13 feb	Lun – Merc	19.10 – 20.00	30	110 € 55	€ 150
GAG 2 *	13 feb	Lun – Merc	20.00 – 20.50	30	110 € 55	€ 150
LATINO AMERICANO Base	15 feb	mercoledì	21.40 – 22.30	15	110 € 55	€ 145
LATINO AMERICANO Interm	15 feb	mercoledì	20.50 – 21.40	15	110 € 55	€ 145

in grassetto prezzo studenti residenti presso la Casa dello Studente

Corsi presso C.I.Di.S Univ. Degli Studi (ex ISU) – Via Valvassori Peroni 21, Milano

ACROBATICA Base	16 feb	giovedì	19.30 – 21.00	15	€ 100	€ 135
BASKET Principianti 1	13 feb	Lun – Merc	19.30 – 21.00	30	€ 135	€ 190
BASKET Avanzato 2	13 feb	Lun – Merc	21.00 – 22.30	30	€ 135	€ 190
GINNASTICA DOLCE 1	13 feb	Mar – Giov	12.30 – 13.30	30	€ 110	€ 150
GINNASTICA DOLCE 2	13 feb	Lun – Merc	12.30 – 13.30	30	€ 110	€ 150
PALLAVOLO Base 1	15 feb	mercoledì	18.00 – 19.30	15	€ 95	€ 135
PALLAVOLO 1 Avanzato	14 feb	Mar – Giov	21.00 – 22.30	30	€ 135	€ 190
YOGA	20 feb	Lun-Gio	18.15 – 19.15	30	€ 115	€ 155

Corsi presso Centro Sportivo GIURIATI – Via Pascal 6, Milano (Politecnico)

CORRI CHE TI PASSA	05 mar	Lun – Merc	12.30 – 13.30	4 mesi	€ 120	€ 150
CORRI CHE TI PASSA	06 mar	Mar - Giov	18.00 - 19.00	4 mesi	€ 120	€ 150

Corsi presso PALESTRA CAMPUS MARTINITT Via Pitteri 56, Milano

CAPOEIRA	14 feb	Mar – Giov	19.00 - 20.30	30	€ 140 € 70	€ 190
CHEERLEADING	10 mar	sabato	15.00 - 16.30	12	€ 80 € 50	€ 125
FUNNY FITNESS	13 feb	lun – Merc	18.45 – 19.45	30	€ 110 € 55	€ 150
PALLAVOLO Intermedio	14 feb	mar – Giov	21.00 – 22.30	30	€ 135 € 65	€ 190

in grassetto prezzo Studenti CAMPUS MARTINITT e CAMPUS FALCIOLA

Corsi presso TONIC – Via Mestre 7, Milano

In collaborazione con F.A.S.I. Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

ARRAMPICATA SPORTIVA Base 1	13 feb	Lunedì	21.00 - 22.00	16	€ 120	€ 155
ARRAMPICATA SPORTIVA Base 2	15 feb	Mercoledì	21.00 - 22.00	16	€ 120	€ 155
ARRAMPICATA SPORTIVA Intermedio 1	13 feb	Lunedì	20.00 - 21.00	16	€ 120	€ 155
ARRAMPICATA SPORTIVA Intermedio 2	13 feb	Lunedì	22.00 - 23.00	16	€ 120	€ 155
ARRAMPICATA SPORTIVA Intermedio 3	15 feb	Mercoledì	22.00 - 23.00	16	€ 120	€ 155
ARRAMPICATA SPORTIVA Avanzato	15 feb	Mercoledì	22.00 - 23.00	16	€ 120	€ 155

i corsi terminano lunedì 11 giugno e mercoledì 13 giugno

Corsi presso Scuola Militare Teulè – Corso Italia 58, Milano

SCHERMA Principianti	14 feb	Mar – Giov	19.00 – 20.00	30	€ 115	€ 155
SCHERMA Intermedio	14 feb	Mar – Giov	19.00 – 20.00	30	€ 115	€ 155

Corsi presso SPAZIO RASEN BUDO ZEN– Via Pianell 21, Milano (zona Università Bicocca) Solo per universitari

DANZA CONTEMPORANEA	15 feb	mercoledì	19.30 – 21.00	33	300*****	450*****
CONTEMPORARY MUSICAL	15 feb	mercoledì	15.30 – 16.30	33	240*****	360*****
GINNASTICA DINAMICA	15 feb	mercoledì	12.00 – 12.45 O 13.00 – 13.45	33	220*****	360*****
STRETCHING e TECNICHE DI RILASSAMENTO	15 feb	mercoledì	21.15 – 22.15	33	240*****	360*****

***** il prezzo del corso include i 10 € da pagare presso il punto di iscrizione CUS Milano (con ritiro di modulo di iscrizione al corso) e la restante quota da pagare direttamente in palestra.

Corsi presso SPAZIO RASEN BUDO ZEN– Via Pianell 21, Milano (zona Università Bicocca) Corso per tutti

KARATE	/	lunedì e giovedì	dalle 18 alle 21	1 lezione a settimana	3 mesi € 120 * 11 mesi € 320 *
KARATE	/	lunedì e giovedì	dalle 18 alle 21	2 lezioni a settimana	3 mesi € 170 * 11 mesi € 470 *

*** PER I CORSI DI KARATE: il prezzo del corso include i 10 € da pagare presso il punto di iscrizione CUS Milano (con ritiro di modulo di iscrizione al corso) e la restante quota da pagare direttamente in palestra.**

Il prezzo del corso INCLUDE la quota di iscrizione alla S.K.I-I. e della copertura assicurativa

NUOVI TESSERATI TIGER

La quota comprende: corso + materiale didattico (prezzo in rosso)

**Corsi presso IST. COLONNA - Via Savarè 2, Milano (MM2 San Babila)
In collaborazione con A.S.D. TIGER**

HAIDONG GUMDO Spada Coreana	/	martedì e/o giovedì	19.00 – 20.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 165 8 mesi € 305 + € 125
				2 lezione a Settimana	4 mesi € 255 8 mesi € 475 + € 125
TAEKWONDO	/	lunedì e giovedì	19.00 - 20.30 19.15 - 20.15	2 lezioni a Settimana	4 mesi € 180 8 mesi € 330 + € 55
HAPKIDO Difesa personale	/	lunedì	19.00 – 20.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 118 8 mesi € 215 + € 55

**Corsi presso PALESTRA PIOLA - Via Giovanni da Firenze Villani 2, Milano
(MM3 Piola)
In collaborazione con A.S.D. TIGER**

HAIDONG GUMDO Spada Coreana	/	martedì	20.00 – 21.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 140 8 mesi € 300 + € 125
TAEKWONDO	/	martedì e giovedì	19.00 - 20.00 20.00 - 21.00	2 lezioni a Settimana	4 mesi € 180 8 mesi € 330 + € 55

RINNOVI TESSERATI TIGER

La quota comprende: corso

**Corsi presso IST. COLONNA - Via Savarè 2, Milano (MM2 San Babila)
In collaborazione con A.S.D. TIGER**

HAIDONG GUMDO Spada Coreana	/	martedì e/o giovedì	19.00 – 20.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 165 8 mesi € 305
				2 lezione a Settimana	4 mesi € 255 8 mesi € 475
TAEKWONDO	/	lunedì e giovedì	19.00 - 20.30 19.15 - 20.15	2 lezioni a Settimana	4 mesi € 180 8 mesi € 330
HAPKIDO Difesa personale	/	lunedì	19.00 – 20.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 118 8 mesi € 215

**Corsi presso PALESTRA PIOLA - Via Giovanni da Firenze Villani 2, Milano
(MM3 Piola)
In collaborazione con A.S.D. TIGER**

HAIDONG GUMDO Spada Coreana	/	martedì	20.00 – 21.00	1 lezione a Settimana	4 mesi € 140 8 mesi € 300
--------------------------------	---	---------	---------------	--------------------------	------------------------------

TAEKWONDO	/	martedì e giovedì	19.00 - 20.00 20.00 -21.00	2 lezioni a Settimana	4 mesi € 180 8 mesi € 330
-----------	---	----------------------	-------------------------------	--------------------------	------------------------------

PER I CORSI TIGER: il prezzo del corso include i 10 € da pagare presso il punto di iscrizione CUS Milano (con ritiro di modulo di iscrizione al corso) e la restante quota da pagare direttamente in palestra.