



20.000 METRI QUADRATI ATTREZZATI PER LO SPORT, IL BENESSERE E IL DIVERTIMENTO

2015-2016

 **mediolanumforum**

# ABBONAMENTI

Ricordati di consegnare il certificato medico al momento dell'iscrizione, oppure fai da noi la visita medica.

## TOP CLUB

> da LUN a VEN 7.00 – 22.30

> SAB e DOM 9.00 – 19.00

**PALESTRA, CORSI FITNESS  
e ACQUA FITNESS**

**PISCINA** nuoto libero

**SQUASH** prenotazione telefonica

3 mesi € 280

6 mesi € 475

annuale € 720

## TOP FITNESS

> da LUN a VEN 7.00 – 22.30

> SAB e DOM 9.00 – 19.00

**PALESTRA e CORSI FITNESS**

3 mesi € 190

6 mesi € 320

annuale € 500

**PERSONAL TRAINER** su prenotazione

1 lezione € 35

5 lezioni € 160

10 lezioni € 300

## TOP SWIM

**NUOTO LIBERO e TUTTI I CORSI DI  
ACQUAFITNESS** (orari in reception)

3 mesi € 190

6 mesi € 320

annuale € 500

## DAILY CLUB

> da LUN a VEN 7.00 – 15.00

> SAB e DOM 9.00 – 19.00

**PALESTRA, CORSI FITNESS  
e ACQUA FITNESS**

**PISCINA** nuoto libero

**SQUASH** dalle 9.00 alle 15.00

3 mesi € 170

6 mesi € 290

annuale € 450

## 10 INGRESSI NUOTO

> LUN a VEN 07.00 - 15.00 € 55

# NUOTO

PRIMO  
QUADRIMESTRE:  
dal 21 settembre  
al 31 gennaio

SECONDO  
QUADRIMESTRE:  
dal 01 febbraio  
al 05 giugno

## CORSO BABY GENITORE

da 3 mesi a 3 anni - 30 min  
> LUN - MER - VEN 11.00  
> SAB 16.00

Monosettimanale € 180

## CORSO NUOTO BAMBINI

da 3 a 6 anni - 45 min  
> da LUN a VEN dalle 16.30  
> SAB e DOM dalle 9.30

Monosettimanale € 165

Bisettimanale € 225

## CORSO NUOTO RAGAZZI

Da 6 a 15 anni - 45 min  
> da LUN a VEN dalle 17.00  
> SAB e DOM dalle 9.30

Monosettimanale € 165

Bisettimanale € 225

## PERFEZIONAMENTO RAGAZZI

conoscenza di almeno 3 stili - 60 min  
> LUN - MER - GIO 16.00

Monosettimanale € 180

Bisettimanale € 250

## CORSO NUOTO ADULTI

Dai 15 anni in su - 45 min  
> MAR e VEN dalle 9.00

Monosettimanale € 145

Bisettimanale € 195

> MAR - MER - GIO dalle 19.00

> SAB e DOM dalle 9.30

Monosettimanale € 175

Bisettimanale € 230

## \* AGONISMO (CORSI ANNUALI)

NUOTO RAGAZZI (tutte le categorie) -  
NUOTO MASTER - TRIATHLON -  
NUOTO SINCRONIZZATO  
info in reception

## \* CORSI APNEA (Apnea Academy)

## \* CORSO ASSISTENZA BAGNANTI

(Salvamento Genova) info in reception

## \* LEZIONI PRIVATE NUOTO 30 min

• Acquaticità gestanti 5 lez. € 80

• Baby genitore 5 lez. € 100

• Ragazzi e adulti 5 lez. € 80

Giorni e orari da concordare in reception

\*ATTIVITÀ NON SOGGETTE A PROMOZIONI

# PATTINAGGIO sul GHIACCIO

## AVVIAMENTO

dai 3 anni in su

> MAR 18.00 - 18.50

> GIO 17.10 - 18.00

> SAB 10.50 - 11.40

**monosettimanale € 225**

**bisettimanale € 335**

## \*PERFEZIONAMENTO

dai 4 anni ai 12 anni

> LUN 18.00 - 18.50

> MER 18.00 - 18.50

> SAB 10.00 - 10.50

**bisettimanale €375**

## OVER 12

> DOM 12.10 - 13.30

**monosettimanale € 260**

## CORSO ADULTI |

ADULTI AVANZATO

> LUN - MER - DOM

orari e info in reception

## PREAGONISMO

AGONISMO (CORSI ANNUALI)

> PATTINAGGIO ARTISTICO

> DANZA SUL GHIACCIO

> PATTINAGGIO SINCRONIZZATO

info in reception

## LEZIONI PRIVATE

> DOM

**10 lezioni di 20 min cad € 100**

ingresso € 5

Noleggio pattini incluso

accompagnatore € 2

orari e info in reception

PRIMO QUADRIMESTRE

dal 21 settembre al 31 gennaio

SECONDO QUADRIMESTRE

dal 01 febbraio al 05 giugno

\*ATTIVITÀ NON SOGGETTE A PROMOZIONI



PRIMO QUADRIMESTRE

dal 21 settembre al 31 gennaio

SECONDO QUADRIMESTRE

dal 01 febbraio al 05 giugno

# DANZA

## PROPEDEUTICA ALLA DANZA

3 - 4 anni

> MER 16.45 - 17.30

**monosettimanale € 130**

## AVVIAMENTO ALLA DANZA

5 - 6 anni

> MER 17.30 - 18.30

**monosettimanale € 130**

## DANZA CLASSICA 6 - 7 anni

> LUN 17.00 - 18.00

**monosettimanale € 130**

## DANZA MODERNA 7 - 9 anni

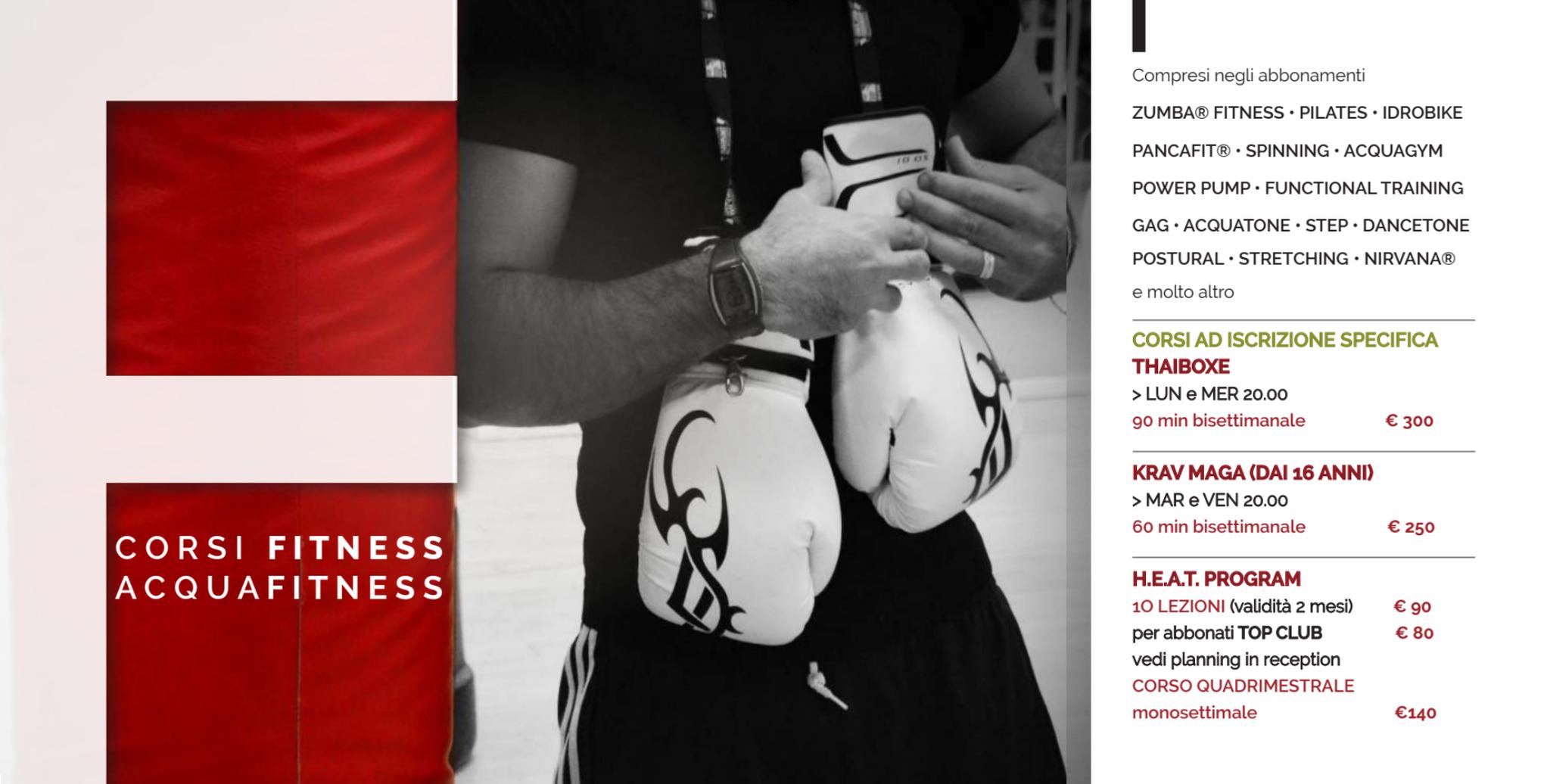
> VEN 17.00 - 18.00

**monosettimanale € 130**

## HIP HOP 7 anni in su

> VEN 15.00 - 17.00

**monosettimanale € 210**



CORSI FITNESS  
ACQUAFITNESS

Compresi negli abbonamenti

ZUMBA® FITNESS • PILATES • IDROBIKE

PANCAFIT® • SPINNING • ACQUAGYM

POWER PUMP • FUNCTIONAL TRAINING

GAG • ACQUATONE • STEP • DANCETONE

POSTURAL • STRETCHING • NIRVANA®

e molto altro

---

**CORSI AD ISCRIZIONE SPECIFICA**  
**THAIBOXE**

> LUN e MER 20.00

90 min bisettimanale

€ 300

---

**KRAV MAGA (DAI 16 ANNI)**

> MAR e VEN 20.00

60 min bisettimanale

€ 250

---

**H.E.A.T. PROGRAM**

10 LEZIONI (validità 2 mesi)

€ 90

per abbonati **TOP CLUB**

€ 80

vedi planning in reception

**CORSO QUADRIMESTRALE**

monosettimale

€140

stagione 2015-2016

## CALENDARIO · CORSI · QUADRIMESTRALI

SETTEMBRE		OTTOBRE		NOVEMBRE		DICEMBRE		GENNAIO	
1	MAR	1	GIO	1	DOM	1	MAR	1	VEN
2	MER	2	VEN	2	LUN	2	MER	2	SAB
3	GIO	3	SAB	3	MAR	3	GIO	3	DOM
4	VEN	4	DOM	4	MER	4	VEN	4	LUN
5	SAB	5	LUN	5	GIO	5	SAB	5	MAR
6	DOM	6	MAR	6	VEN	6	DOM	6	MER
7	LUN	7	MER	7	SAB	7	LUN	7	GIO
8	MAR	8	GIO	8	DOM	8	MAR	8	VEN
9	MER	9	VEN	9	LUN	9	MER	9	SAB
10	GIO	10	SAB	10	MAR	10	GIO	10	DOM
11	VEN	11	DOM	11	MER	11	VEN	11	LUN
12	SAB	12	LUN	12	GIO	12	SAB	12	MAR
13	DOM	13	MAR	13	VEN	13	DOM	13	MER
14	LUN	14	MER	14	SAB	14	LUN	14	GIO
15	MAR	15	GIO	15	DOM	15	MAR	15	VEN
16	MER	16	VEN	16	LUN	16	MER	16	SAB
17	GIO	17	SAB	17	MAR	17	GIO	17	DOM
18	VEN	18	DOM	18	MER	18	VEN	18	LUN
19	SAB	19	LUN	19	GIO	19	SAB	19	MAR
20	DOM	20	MAR	20	VEN	20	DOM	20	MER
21	LUN	21	MER	21	SAB	21	LUN	21	GIO
22	MAR	22	GIO	22	DOM	22	MAR	22	VEN
23	MER	23	VEN	23	LUN	23	MER	23	SAB
24	GIO	24	SAB	24	MAR	24	GIO	24	DOM
25	VEN	25	DOM	25	MER	25	VEN	25	LUN
26	SAB	26	LUN	26	GIO	26	SAB	26	MAR
27	DOM	27	MAR	27	VEN	27	DOM	27	MER
28	LUN	28	MER	28	SAB	28	LUN	28	GIO
29	MAR	29	GIO	29	DOM	29	MAR	29	VEN
30	MER	30	VEN	30	LUN	30	MER	30	SAB
		31	SAB			31	GIO	31	DOM

I quadrimestre  
dal **21** settembre  
al **31** gennaio

Il quadrimestre  
dal **1** febbraio  
al **05** giugno

corsi **sospesi**  
per festività

corsi estivi  
dal **6** giugno  
al **24** luglio

FEBBRAIO		MARZO		APRILE		MAGGIO		GIUGNO		LUGLIO	
1	LUN	1	MAR	1	VEN	1	DOM	1	MER	1	VEN
2	MAR	2	MER	2	SAB	2	LUN	2	GIO	2	SAB
3	MER	3	GIO	3	DOM	3	MAR	3	VEN	3	DOM
4	GIO	4	VEN	4	LUN	4	MER	4	SAB	4	LUN
5	VEN	5	SAB	5	MAR	5	GIO	5	DOM	5	MAR
6	SAB	6	DOM	6	MER	6	VEN	6	LUN	6	MER
7	DOM	7	LUN	7	GIO	7	SAB	7	MAR	7	GIO
8	LUN	8	MAR	8	VEN	8	DOM	8	MER	8	VEN
9	MAR	9	MER	9	SAB	9	LUN	9	GIO	9	SAB
10	MER	10	GIO	10	DOM	10	MAR	10	VEN	10	DOM
11	GIO	11	VEN	11	LUN	11	MER	11	SAB	11	LUN
12	VEN	12	SAB	12	MAR	12	GIO	12	DOM	12	MAR
13	SAB	13	DOM	13	MER	13	VEN	13	LUN	13	MER
14	DOM	14	LUN	14	GIO	14	SAB	14	MAR	14	GIO
15	LUN	15	MAR	15	VEN	15	DOM	15	MER	15	VEN
16	MAR	16	MER	16	SAB	16	LUN	16	GIO	16	SAB
17	MER	17	GIO	17	DOM	17	MAR	17	VEN	17	DOM
18	GIO	18	VEN	18	LUN	18	MER	18	SAB	18	LUN
19	VEN	19	SAB	19	MAR	19	GIO	19	DOM	19	MAR
20	SAB	20	DOM	20	MER	20	VEN	20	LUN	20	MER
21	DOM	21	LUN	21	GIO	21	SAB	21	MAR	21	GIO
22	LUN	22	MAR	22	VEN	22	DOM	22	MER	22	VEN
23	MAR	23	MER	23	SAB	23	LUN	23	GIO	23	SAB
24	MER	24	GIO	24	DOM	24	MAR	24	VEN	24	DOM
25	GIO	25	VEN	25	LUN	25	MER	25	SAB	25	LUN
26	VEN	26	SAB	26	MAR	26	GIO	26	DOM	26	MAR
27	SAB	27	DOM	27	MER	27	VEN	27	LUN	27	MER
28	DOM	28	LUN	28	GIO	28	SAB	28	MAR	28	GIO
29	LUN	29	MAR	29	VEN	29	DOM	29	MER	29	VEN
		30	MER	30	SAB	30	LUN	30	GIO	30	SAB
		31	GIO			31	MAR			31	DOM

# SQUASH

## TESSERATI

- > LUN – MAR – MER – GIO – DOM  
9.00 – 23.00
- > VEN e SAB  
9.00 – 24.00

---

## TESSERA ANNUALE € 160

Dà diritto alla prenotazione telefonica del campo ed al parcheggio tesserati

## AFFITTO CAMPO TESSERATI

45 min € 5 a persona tesserata  
(minimo 2 biglietti)

---

## AFFITTO CAMPO PUBBLICO

45 min € 10 a persona  
(minimo 2 biglietti)

---

## LEZIONI PRIVATE

giorni ed orari da concordare

1 lezione € 22

10 lezioni + 1 lezione di prova per

valutare il livello di gioco € 200

lezioni individuali da 30 min

compreso affitto campo e racchetta

---

## CORSI SQUASH

info in reception



# BOWLING

22 piste di puro divertimento

Possibilità di organizzare:

- **Aperitivi**
- **Feste** per bambini (dai 7 anni)
- **Feste private**
- **Uscite scolastiche**

> MAR – MER – GIO 20.30 – 24.00

> VEN 17.00 – 01.00

> SAB 15.00 – 02.00

> DOM 14.30 – 24.00

## **DISCO BOWLING**

> VEN – SAB sera

- **Team building**

da MAR a GIO e DOM sera

1 partita € 5

**PROMOZIONE 2 PARTITE € 8**

---

VEN sera e SAB pomeriggio

1 partita € 6

**PROMOZIONE 2 PARTITE € 10**

---

SAB sera e DOM pomeriggio

festivi e prefestivi

**1 PARTITA € 6**

---

**bowling@forumnet.it**

**02 48857210** (orari apertura bowling)

---

## CARAMBOLA · CALCIO BALILLA

> negli orari di apertura del bowling € 8 all'ora

+ €2 ingresso area multisport



## BEACH FORUM

Piscina olimpionica all'aperto, punto di riferimento dell'estate milanese. La piscina, che resta aperta per tutta l'estate, è circondata da un'ampia area verde ed è dotata di sdraio, ombrelloni e aree di ristoro.

**INGRESSI A PARTIRE DA € 6**

info in reception



mediolanumforum  
**RECEPTION**  
**AREAMULTISPORT**

## PUBBLICO

### INGRESSO GIORNALIERO

PALESTRA \*

SQUASH (45 min) \*

PISCINA INTERNA € 15

> da LUN a VEN 7.00 - 22.30

> SAB e DOM 9.00 - 19.00

### PATTINAGGIO SUL GHIACCIO

> VEN 21.30 - 01.00

> SAB 15.30 - 18.30

> DOM 10.00 - 12.00

**INTERO € 8**

**\*RIDOTTO € 5**

### GHIACCIO MUSIC

> SAB e prefestivi € 10

21.30 - 01.30

> DOM e festivi € 8

15.30 - 18.30

**accompagnatore € 4**

### SQUASH

> LUN - MAR - MER - GIO - DOM

9.00 - 23.00

> VEN e SAB 9.00 - 24.00

affitto campo 45' € 10 a persona

### PISCINA

> da LUN a VEN 07.00 - 15.00

21.00 - 22.30

> SAB 14.00 - 19.00

> DOM 9.00 - 19.00

**INTERO € 6**

**\*RIDOTTO € 5**

### TENNIS TAVOLO

> LUN - MAR - MER - GIO - DOM

9.00 - 23.00

> VEN e SAB 9.00 - 24.00

€ 4 a giocatore (45 min)

### JORKY BALL

> LUN - MAR - MER - GIO - DOM

9.00 - 23.00

> VEN e SAB

9.00 - 24.00

### TESSERA ANNUALE €35

Dà diritto alla prenotazione telefonica del campo ed al parcheggio tesserati

### AFFITTO CAMPO TESSERATI

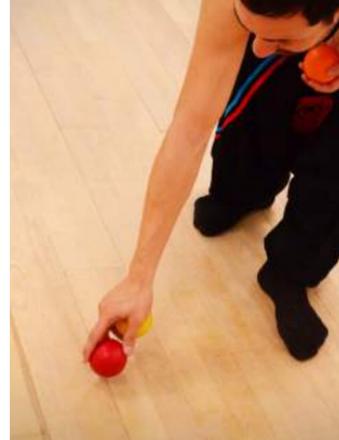
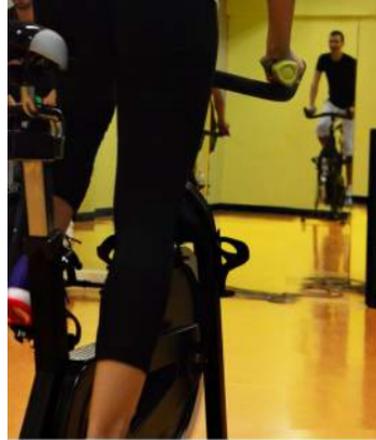
30 min - € 3 a persona tesserata (minimo 4 biglietti)

### AFFITTO CAMPO PUBBLICO

30 min - € 4 a persona (minimo 4 biglietti)

\*

dai 4 ai 10 anni o iscritti ai nostri corsi di nuoto e pattinaggio (da 0 a 3 anni ingresso gratuito)



## SCUOLE

Organizzazione di uscite didattiche sportive per asili, scuole elementari, medie e superiori.

- PATTINAGGIO SUL GHIACCIO
  - PISCINA
  - BOWLING
  - HIP HOP
  - FITKOMBAT
  - ZUMBA® FITNESS
  - TIRO CON L'ARCO
  - SQUASH
  - KINBALL
  - SLACKLINING
- e molto altro

## ORATORI CENTRI ESTIVI

SI ORGANIZZANO  
USCITE GIORNALIERE  
NEL PERIODO ESTIVO

Per ulteriori informazioni:  
**02 48 85 73 11**  
[scuole@forumnet.it](mailto:scuole@forumnet.it)

## ORGANIZZA LA TUA FESTA di COMPLEANNO

> sul ghiaccio  
> in piscina  
> al bowling  
INGRESSO MINIMO 10 PERSONE

per informazioni  
**02 48 85 72 20**  
[areamultisport@forumnet.it](mailto:areamultisport@forumnet.it)



TUTTO IL PIACERE  
DELLO SHOPPING A

CENTRO COMMERCIALE  
**MILANOFIORI**  
tutto un altro stile

Tantissimi negozi ed esclusive  
promozioni ti aspettano.



Scopri la Gift Card  
di MilanoFiori sul sito  
[www.centromilanofiori.it](http://www.centromilanofiori.it)

**Carrefour**  
Il mio ipermercato

**cisalfa**



**OVS**

la Feltrinelli

Media World

ZARA

Conbipel

LIMITED COLORS  
OF BENETTON

GUESS

PIAZZA ITALIA



Roadhouse

M

100  
NEGOZI

ORARI: LUNEDÌ/VENERDÌ 9-22 • SABATO 8:30-21 • DOMENICA 9-21  
V.LE MILANOFIORI - ASSAGO - MILANO

# BENESSERE E SALUTE

## HERBALIFE



NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

cell. 345.8254.939  
[filippo@hlifystore.it](mailto:filippo@hlifystore.it)



**HERBALIFE**

Membro Herbalife

Nutrizione, integrazione e benessere per lo sport e la vita quotidiana. Soluzioni personalizzate, programmi specifici per migliorare le performance agonistiche e le attività di tutti i giorni.

Contattaci per un approfondimento, saremo lieti di offrirti le migliori risposte a tutte le tue esigenze.

IN COLLABORAZIONE CON



New Life Center

Benessere al centro della vita

via Madonna 24, 27018 Viduggio PV

# innamoratidite)

Istituto di  
bellezza



Amare  
se stessi  
e' l'inizio di  
una lunga  
storia d'amore

(G. Wilde)

Presso Mediolanum Forum  
di Assago  
Via G. di Vittorio 6  
Tel 02 84 25 94 36  
info@innamoratidite.it  
www.innamoratidite.it



**Il Pattino**  
Thirty years  
on the  
agonistic  
market

Situated at the entrance of the Mediolanum Forum  
specialized in  
Ice skating on ice and roller skates,  
hockey, dance  
**PISCINA**

opening hours:  
from LUN to VEN 15.30 - 19.30  
SAB 10.00 - 13.00 14.00 - 19.00

334 3756249 | 345 5964802  
e-mail [ilpattino@libero.it](mailto:ilpattino@libero.it)  
[www.ilpattino.com](http://www.ilpattino.com)

## **ORARI RECEPTION**

Da lunedì a venerdì 7.00 – 20.30

Sabato e domenica 8.30 – 13.00

Via G. Di Vittorio, 6 - 20090 Assago (MI)

02 48 85 72 20

[areamultisport@forumnet.it](mailto:areamultisport@forumnet.it)

[www.areamultisport.it](http://www.areamultisport.it)

Finanzia il tuo abbonamento a tasso zero e  
scopri le altre formule di abbonamento.

Info in reception.



FORUM S.S.D.R.L. E' ISCRITTA AL REGISTRO CONI