

mediolanumforum



2019-2020

20.000 metri quadrati attrezzati per lo sport,
il benessere e il divertimento

Scopri tutte le attività della nuova stagione, dall'1 settembre 2019 al 31 agosto 2020. Cerca l'icona che ti interessa per trovare le offerte su misura per te!



Abbonamenti



Team Building



Pubblico



Feste di Compleanno

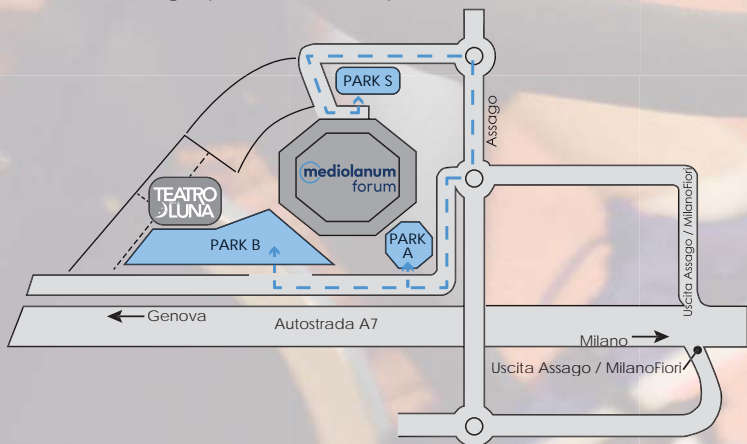
Parcheggio sempre gratuito per i clienti dell'Area Multisport



Ingresso indipendente e parcheggio riservato:
Park A (140 posti) e **Park B** (800 posti).

Nei giorni di concerti o eventi il parcheggio gratuito a disposizione è il **Park S**.

Si ricorda che è vietato parcheggiare al di fuori degli spazi e sulle rampe di accesso.



Per i nostri iscritti sconti e facilitazioni*

20% per over 60.

20% per under 25.

10% per il secondo familiare.**

15% per il terzo familiare.**

20% per il quarto familiare.**

* Sconti, facilitazioni e promozioni **non cumulabili**.

**Appartenente allo stesso nucleo familiare.

Agevolazioni per i residenti del comune di Assago.

Maggiori informazioni in segreteria.

Per convenzioni aziendali: **convenzioni@forumnet.it**

Per uscite didattico - sportive per scuole, oratori e centri estivi:

scuole@forumnet.it



Siamo ente affiliato con l'Università di Scienze Motorie di Pavia.





ABBONAMENTI



ABBONAMENTI: scegli il più adatto a te

TOP CLUB

- Da LUN a VEN: 7.00 - 22.30
 - SAB e DOM: 9.00 - 19.00
- palestra
corsi fitness e acquafitness
nuoto libero
squash

3 mesi € 290
6 mesi € 485
annuale € 730

DAILY CLUB

- Da LUN a VEN: 7.00 - 15.00
 - SAB e DOM: 9.00 - 19.00
- palestra
corsi fitness e acquafitness
nuoto libero
squash dalle 9.00 alle 15.00

3 mesi € 179
6 mesi € 299
annuale € 460

TOP FITNESS

- Da LUN a VEN: 7.00 - 22.30
 - SAB e DOM: 9.00 - 19.00
- palestra e corsi fitness

3 mesi € 199
6 mesi € 330
annuale € 510

TOP SWIM

Tutti i corsi di acquafitness e nuoto libero

3 mesi € 199
6 mesi € 330
annuale € 510



INGRESSO GIORNALIERO

- Da LUN a VEN: 7.00 - 22.30
- SAB e DOM: 9.00 - 19.00

palestra + piscina interna + squash (45 minuti)
+ beach forum (nel periodo estivo): € 15

All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica.
Possibilità di effettuare, presso di noi, la visita medica.

Costi non compresi nell'abbonamento.

- Tesseramento U.I.S.P., F.I.N., F.I.S.G., F.I.T.R.I., C.S.A.In.

NUOTO LIBERO

Solo in vasca da 25 mt.

	INGRESSO GIORNALIERO	10 INGRESSI	TOP CLUB	DAILY CLUB
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	07.00/15.00 21.00/22.30	7.00/15.00	07.00/15.00 21.00/22.30	07.00/15.00
SABATO	13.00/19.00		13.00/19.00	13.00/19.00
DOMENICA	09.00/19.00		09.00/19.00	09.00/19.00

TOP SWIM

DA LUNEDÌ A VENERDÌ	07.00/15.00 e 18.30/22.30
SABATO	13.00/19.00
DOMENICA	09.00/19.00



Gli orari del nuoto libero potrebbero subire alcune variazioni in concomitanza del calendario dei corsi di nuoto quadrimestrali.

Ti ricordiamo di leggere sempre le comunicazioni esposte nelle bacheche e all'interno degli spogliatoi.

CORSI COMPRESI

Area Multisport offre oltre 80 ore di corsi settimanali compresi negli abbonamenti, fra corsi Fitness e Acquafitness. Consulta il planning online o in segreteria per avere il dettaglio degli orari.

FUNCTIONAL BODY

SUPERTONE

UPPER BODY

PANCASTRETCH

SPINNING

POWER PUMP

ACQUAGYM

POSTURAL

STRETCHING

MILITARY FITNESS

STEP

GAG

...e molto
altro...





CORSI AD ISCRIZIONE SPECIFICA

Attività non soggette a sconti

PERSONAL TRAINER - in palestra (o in acqua - **NOVITÀ!**)

Durata della lezione: 60 minuti

- 1 lezione € 35
- 5 lezioni € 160
- 10 lezioni € 299
- 25 lezioni € 690
- 1 lezione in coppia € 20 a persona
- 10 lezioni in coppia € 180 a persona

JU-JITSU *con metodo Krav Maga* (dai 16 anni)

- MAR: 20.00 - 22.00

Corso monosettimanale quadrimestrale € 250

ALLENAMENTO FUNZIONALE*

Corso mensile bisettimanale riservato ai nostri abbonati € 31

- MAR e VEN dalle 7.00 alle 8.00 e dalle 13.00 alle 14.00
- MER dalle 19.00 alle 20.00
- SAB dalle 11.00 alle 12.00

H.E.A.T. PROGRAM *(High Energy Aerobic Training)*

Durata della lezione: 60 minuti

- Corso monosettimanale quadrimestrale € 149
- 10 lezioni (validità 2 mesi) € 99
per abbonati TOP CLUB € 89
- LUN e GIO: 20.00
- MAR - MER - VEN: 19.30

*Giorni e orari potrebbero subire variazioni, per maggiori info rivolgersi alla segreteria.

All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica.
Possibilità di effettuare, presso di noi, la visita medica.

DANZA

Tesseramento U.I.S.P. obbligatorio
non incluso nel prezzo.



PROPEDEUTICA ALLA DANZA (3 - 4 anni)

- MER: 16.45 - 17.30
Corso monosettimanale quadrimestrale € 130

AVVIAMENTO ALLA DANZA (5 - 6 anni)

- MER: 17.30 - 18.30
Corso monosettimanale quadrimestrale € 130

DANZA CLASSICA (7 - 10 anni)

- VEN: 17.00 - 18.00
Corso monosettimanale quadrimestrale € 130

DANZA MODERNA (8 - 10 anni)

- VEN: 18.00 - 19.00
Corso monosettimanale quadrimestrale € 130

Primo quadrimestre: dal 23 settembre al 26 gennaio.

Secondo quadrimestre: dal 1 febbraio al 31 maggio.

*Il calendario dei corsi e le attività potranno subire modifiche.
I corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Info in segreteria.*



KARATE



www.shoshinkaratedo.com
info@shoshinkaratedo.com

DIREZIONE TECNICA: Veronica Massaro

Maestro V DAN

Pluri - campionessa mondiale

CORSO BAMBINI

- GIO: 17.30 - 18.30
Corso monosettimanale quadrimestrale € 130

CORSO ADULTI

- GIO: 20.10 - 21.30
Corso monosettimanale quadrimestrale € 180

Primo quadrimestre: dal 23 settembre al 26 gennaio.

Secondo quadrimestre: dal 1 febbraio al 31 maggio.

Il calendario dei corsi e le attività potranno subire modifiche. I corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Tesseramento obbligatorio non incluso nel prezzo. Info in segreteria.



NUOTO

CORSO BABY GENITORE - da 3 mesi a 3 anni: durata 30 minuti

- MER dalle 16.00 alle 17.00 (2 turni)
- VEN dalle 10.00 alle 11.00 (2 turni)
- SAB dalle 16.00 alle 18.00 (4 turni)
- DOM dalle 09.30 alle 10.30 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 180

CORSO NUOTO BAMBINI - da 3 a 6 anni: durata 45 minuti

- LUN - MAR - GIO - VEN dalle 16.30 alle 18.45 (3 turni)
- MER dalle 17.15 alle 18.45 (2 turni)
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
- DOM dalle 10.30 alle 12.00 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 170

Bisetttimanale quadrimestrale € 235

CORSO NUOTO SCOLARI - da 6 a 13 anni: durata 45 minuti

- LUN - MAR - MER - GIO - VEN dalle 17.00 alle 18.30 (2 turni)
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
- DOM dalle 10.30 alle 12.00 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 170

Bisetttimanale quadrimestrale € 235

CORSO NUOTO TEENAGER - da 13 a 16 anni: durata 60 minuti

- LUN - GIO dalle 15.00 alle 17.00 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 190

Bisetttimanale quadrimestrale € 270

Tesseramento F.I.N. obbligatorio non compreso nel prezzo.



CORSO NUOTO ADULTI - da 16 anni: durata 45 minuti

MATTINA

- MAR - VEN dalle 9.00 alle 10.30 (2 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 145
Bisetttimanale quadrimestrale € 199
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 175

PAUSA PRANZO

- MAR - GIO dalle 12.15 alle 13.45 (2 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 145
Bisetttimanale quadrimestrale € 199

SERALE

- MAR - GIO dalle 19.00 alle 21.15 (3 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 175
Bisetttimanale quadrimestrale € 235

CORSI ESTIVI NUOTO*

Maggiori info in segreteria a partire da maggio 2020

LEZIONI PRIVATE NUOTO* (durata 30 minuti)

- Acquaticità gestanti 5 lez. € 90
- Baby genitore 5 lez. € 110
- Ragazzi e adulti 5 lez. € 90

Le lezioni private di nuoto si svolgono durante gli orari del nuoto libero.

*** Attività non soggette a sconto.**

NUOTO AGONISTICO
TRIATHLON

NUOTO MASTER
NUOTO SINCRONIZZATO

Informazioni in segreteria o sul sito www.areamultisport.it



NUOTO LIBERO

Biglietto singolo € 6,50

- LUN - VEN dalle 7.00 alle 15.00 e dalle 21.00 alle 22.30
- SAB dalle 13.00 alle 19.00
- DOM dalle 9.00 alle 19.00

10 Ingressi LUN - VEN dalle 7.00 alle 15.00 € 60



Primo quadrimestre: dal 23 settembre al 26 gennaio.

Secondo quadrimestre: dal 1 febbraio al 31 maggio.

Il calendario dei corsi e le attività potranno subire modifiche.

La temperatura delle vasche rispetta le normative, puoi controllare il termometro in acqua.

Le lezioni perse non possono essere recuperate.



**Possibilità di organizzare team building
e feste in piscina.**

Per maggiori informazioni scrivi a areamultisport@forumnet.it



BEACH FORUM

PISCINA OLIMPIONICA ALL'APERTO

Da anni punto di riferimento per la stagione estiva milanese.

La piscina, con vasca da 50 x 21 mt., resta aperta per tutta l'estate. È circondata da un'ampia area verde di circa 10.000 mq ed è dotata di ombrelloni, lettini, calcio balilla a bordo vasca e punti bar.

INGRESSI a partire da € 6

LETTINO a partire da € 2

Ombrelloni gratuiti fino ad esaurimento



Segui su Facebook la pagina Beach Forum per essere sempre aggiornato sulle novità.

Possibilità di pacchetti famiglia e agevolazioni.
Maggiori informazioni presso le casse dell'Area Multisport.
Sconti per i nostri abbonati, info in segreteria.



**Possibilità di organizzare
team building presso il Beach Forum.**

Per maggiori informazioni scrivi a areamultisport@forumnet.it



BOWLING



BOWLING

I prezzi si intendono a persona

- MAR - MER - GIO: 20.30 - 24.00 € 5 una partita
€ 8 due partite
- VEN: 17.00 - 01.00* € 6 una partita
€ 10 due partite
- SAB: 15.00 - 20.00 € 6 una partita
€ 10 due partite
- SAB: 20.00 - 02.00* € 6 ogni partita
- DOM: 14.30 - 20.00 € 6 ogni partita
- DOM: 20.00 - 24.00 € 5 una partita
€ 8 due partite

Da noi il noleggio delle scarpe è gratuito.
Possibilità di sponde per agevolare i più piccoli.



*serate con discomusic

CARAMBOLA € 12 all'ora
+ € 2 a persona di ingresso all'Area Multisport

CALCIO BALILLA € 8 all'ora oppure € 0.50 a gettone
+ € 2 a persona di ingresso all'Area Multisport

Gli orari di apertura per la carambola sono gli stessi del bowling.



ORGANIZZA DA NOI IL TUO COMPLEANNO

Presso il bowling è possibile organizzare:

- Feste per bambini (dai 7 anni)
- Uscite scolastiche
- Aperitivi
- Team building
- Feste private
- Feste aziendali



Troverai maggiori informazioni per l'organizzazione di feste nelle pagine successive, oppure scrivi a areamultisport@forumnet.it



SQUASH

e JORKYBALL



SQUASH

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

TESSERA ANNUALE € 160

La tessera dà diritto alla prenotazione del campo e all'uso gratuito del parcheggio tesserati.

AFFITTO CAMPO 45 minuti - minimo 2 biglietti

- Tesserati € 5 a persona tesserata
- Pubblico € 10 a persona

*Possibilità di noleggio racchette ai costo di € 2 l'una.
Acquisto pallina € 4.*

LEZIONI PRIVATE

Lezioni individuali da 30 minuti, giorni ed orari da concordare.
I prezzi comprendono affitto del campo e racchetta.
Tesseramento obbligatorio non compreso.

- 1 lezione € 25
- 5 lezioni € 110

1 lezione di prova gratuita per valutare il livello di gioco



JORKYBALL (calcio 2 vs. 2)

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

TESSERA ANNUALE € 40

La tessera dà diritto alla prenotazione del campo e all'uso gratuito del parcheggio tesserati.

AFFITTO CAMPO 30 minuti - minimo 4 biglietti

- Tesserati € 3 a persona tesserata
- Pubblico € 5 a persona

TENNIS TAVOLO

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

€ 5 a persona (60 minuti - incluso racchetta e pallina)

HAIR

THE TRIBAL LOVE-ROCK MUSICAL



CON
ORCHESTRA
DAL VIVO

PAOLO CONTICINI LUCA WARD

CON

GIANNI FANTONI

JONIS BASCIR

NICOLAS VAPORIDIS

THE FULL MONTY

CON
ORCHESTRA
DAL VIVO

Lillo. School of Rock

IL MUSICAL



CON
3 ROCK
BAND DAL
VIVO

TEATRO DELLA LUNA

Visita il sito ufficiale e i canali social per il cartellone completo

www.teatrodellaluna.com



DANZA



VigorSol

FESTINA

peps
MAX

PINGO

ANDREA PUCCI

IL MEGLIO DI

REGIA: GINO PECORELLA



CONCERTI



**ALTRI
EVENTI**

STAGIONE
**2019
2020**

M Linea 2
ASSAGO
MILANO FORUM

ticketone.it

892-101

**SAN
CARLO**

TUBORG

ULIVETO

ROCCHETTA
Relais

Circo

SPECIALE
31
DICEMBRE

I LEGNANESI
NON CI RESTA CHE RIDERE!





i@lab

Presso la pista del ghiaccio del
mediolanumforum

**PATTINAGGIO
SUL GHIACCIO**

CORSI DI AVVIAMENTO - dai 3 anni in su e adulti

- MAR: 18.00 - 18.50
- GIO: 18.00 - 18.50
- SAB: 10.50 - 11.40

Monosettimanale € 260 (quadrimestre)

Bisettimanale € 440 (quadrimestre)

Noleggio pattini incluso.

CORSI DI PERFEZIONAMENTO - artistico, danza, sincronizzato

- MAR: 19.00 - 19.50
- GIO: 19.00 - 19.50
- SAB: 10.00 - 10.50

Bisettimanale € 530 (quadrimestre)

Trisettimanale € 670 (quadrimestre)

Il costo comprende 1 sessione di attività off ice (ginnastica o balletto).

CORSO HOCKEY - dai 5 anni in su

Maggiori info in segreteria.

CORSO ADULTI AVANZATO

Maggiori info in segreteria.

AGONISMO

Pattinaggio artistico

Danza sul ghiaccio

Pattinaggio sincronizzato

Primo quadrimestre: dal 21 settembre al 31 gennaio.

Secondo quadrimestre: dal 1 febbraio al 31 maggio.

Calendario dettagliato disponibile presso la segreteria.

Il calendario dei corsi e le varie attività potranno subire modifiche.





PATTINAGGIO LIBERO E DISCO GHIACCIO

Noleggio pattini incluso nel prezzo

- VEN: 21.30 - 01.00 Disco ghiaccio con DJ e animazione
Intero € 8 - Accompagnatore € 4
- SAB: 15.30 - 18.30 pattinaggio libero
Intero € 8 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 5
Accompagnatore € 2
- SAB: 21.30 - 01.30 Disco ghiaccio con DJ e animazione
Intero € 10 - Accompagnatore € 4
- DOM: 10.00 - 12.00 pattinaggio libero
Intero € 8 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 5
Accompagnatore € 2
- DOM 15.00 - 18.00 pattinaggio libero
Intero € 8 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 5
Accompagnatore € 2

Ingresso per iscritti ai corsi GHIACCIO e AGONISMO GHIACCIO € 4.

LEZIONI PRIVATE AMATORI NON AGONISTI

Le lezioni, su prenotazione, si svolgeranno all'interno delle ore del pubblico il sabato pomeriggio, la domenica mattina e pomeriggio.

- 10 Lezioni da 20 minuti € 150
- 5 Lezioni da 20 minuti € 80

*Noleggio pattini incluso, ingresso in pista € 5 a lezione
Accompagnatore € 2 ad ingress.*



Possibilità di organizzare team building e feste sul ghiaccio.

Troverai maggiori informazioni per l'organizzazione di feste nelle pagine successive, oppure scrivi a areamultisport@forumnet.it

CONSIGLI UTILI E RACCOMANDAZIONI

- Ricordati di consegnare un certificato medico in originale al momento dell'iscrizione. Oppure fai da noi la visita completa.
- Hai perso la tessera di iscrizione? Chiedi un duplicato in segreteria.
- Oggetti di valore? Potrai depositarli nelle nostre cassette di sicurezza gratuite all'ingresso.
- Porta un ospite, sarà il benvenuto per una giornata di prova gratuita, ma ricordati di avvertire la segreteria.
- Appena iscritto? I nostri istruttori imposteranno gratuitamente il tuo programma ideale personalizzato.
- Aggiorna gratuitamente il tuo programma di allenamento con i nostri istruttori qualificati sempre presenti.
- Vuoi sapere tutto su fitness e acquafitness? Chiedi i planning in segreteria e controlla sempre le bacheche.
- Non dimenticare l'asciugamano per la palestra, la cuffia e le ciabatte per la piscina e il lucchetto per l'armadietto.
- Prima di accedere agli spogliatoi della piscina indossa ciabatte o sovrascarpe.
- E' possibile sospendere l'abbonamento in caso di gravidanza e/o malattia, per un massimo di 60 giorni in un anno, previa consegna della tessera e della documentazione medica. Maggiori info in segreteria.
- Evento al Mediolanum Forum? Nessun problema! I clienti di Area Multisport possono parcheggiare gratuitamente nel park S (lato Royal Garden) a loro riservato.
- C.O.N.I., U.I.S.P., F.I.N., F.I.S.G., F.I.TRI., C.S.A.In. non sono solo sigle ma le federazioni e gli enti di promozione sportiva a cui siamo affiliati.

FESTE DI COMPLEANNO



COMPLEANNO AL BOWLING

I prezzi si intendono a persona

- LUN dalle 17.00 alle 20.00 (minimo 20 pax) € 10 due partite
- MAR - MER - GIO dalle 17.00 alle 19.15 o dalle 19.30 alle 21.45 (minimo 12 pax) € 5 a persona una partita, € 8 due partite
- VEN dalle 17.00 alle 19.15 o dalle 19.30 alle 21.45 (minimo 12 pax) € 6 una partita, € 10 due partite
- SAB dalle 15.00 alle 17.45 o dalle 18.00 alle 21.00 (minimo 12 pax) € 6 una partita, € 10 due partite
- DOM dalle 14.30 alle 17.45 o dalle 18.00 alle 21.00 (minimo 12 pax) € 6 ogni partita

Costi aggiuntivi per gli spazi in dotazione:

- Due tavoli riservati nell'area comune del bowling € 20
- Saletta piccola € 25
- Sala grande con tre tavoli e due calcio balilla € 50

COMPLEANNO SPORTIVO (a partire dai 12 anni)

Per maggiori informazioni scrivi a areamultisport@forumnet.it

COMPLEANNO SUL GHIACCIO

- SAB 15.30 - 18.30
- DOM 10.00 - 12.00 e 15.00 - 18.00

Il costo è di € 5 a persona (minimo 15 pax) per chi pattina.
Accompagnatore € 2.

Possibilità di avere a disposizione un animatore al costo di € 40 l'ora ogni 15 bambini.

Possibilità di richiedere anche il catering per la festa.



CENTRO FISIOTERAPICO RIABILITATIVO



RESPONSABILE SANITARIO: Dott. Ugo Primiceri
Specialista in ortopedia e fisioterapia

MASSOTERAPISTI: Fabio Picariello e Massimo Lacopo

VISITE SPECIALISTICHE

- Visite ortopediche
- Visite fisiatriche
- Valutazione del danno alla persona in ambito R.C.

TRATTAMENTI MEDICI

- Infiltrazioni articolari con acido ialuronico
- Infiltrazioni extrarticolari per tendinopatie (epicondilitis - spina calcaneare - trocanterite ecc.)
- Artrocentesi (evacuazione di versamenti)

SPECIALIZZAZIONI

- Massoterapia distrettuale
- Terapia manuale e tecniche osteopatiche
- Tecarterapia
- Esercizi posturali, propriocettivi
- Rieducazione funzionale in palestra

ARMANDO TESTA



Massimo Doris
Amministratore Delegato
Banca Mediolanum

TI CONOSCIAMO, TI PROTEGGIAMO.

Da sempre Banca Mediolanum si prende cura non solo dei tuoi risparmi ma si impegna anche a proteggere te e la tua famiglia, il tuo patrimonio e la tua casa. Chiedi al tuo Family Banker che ti conosce da sempre, qual è la soluzione Mediolanum più giusta per te, in ogni momento della tua vita. **Insieme, proteggiamo il tuo mondo.**

CONTATTA UN FAMILY BANKER - SCOPRI DI PIÙ SU BANCAMEDIOLANUM.IT

 **BANCA**
mediolanum
costruita intorno a te

BANCA

CREDITO

INVESTIMENTI

ASSICURAZIONE

PREVIDENZA

Messaggio pubblicitario. Prima di sottoscrivere una polizza protezione di Mediolanum Assicurazioni S.p.A o Mediolanum Vita S.p.A. leggere il Set informativo disponibile su bancamediolanum.it, sui siti delle rispettive Compagnie e presso gli uffici dei Family Banker.



FERMATA M2

mediolanumforum



ORARI SEGRETERIA

Da lunedì a venerdì 7.00 - 20.00*
Sabato e domenica 8.30 - 13.00*

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

Tel. 02 48857220

areamultisport@forumnet.it

www.areasport.it

Seguici su Facebook



AREA MULTISPORT MEDIOLANUM FORUM



*Nei mesi di luglio e agosto gli orari potrebbero subire delle variazioni