

mediolanumforum

AREA
MULTI
SPORT

2023 - 2024

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

Scopri tutte le attività della nuova stagione, dall'1 settembre 2023 al 31 agosto 2024. Cerca l'icona che ti interessa per trovare le offerte su misura per te!



Abbonamenti



Team Building



Pubblico



Feste di compleanno

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.**

10% 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 le scuole: **scuole@forumnet.it**

Per oratori, centri estivi e gruppi: **gruppi-ams@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 € 320

6 mesi € 530

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

3 mesi € 199

6 mesi € 329

annuale € 490

TOP FITNESS

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

3 mesi € 219

6 mesi € 360

annuale € 560

TOP SWIM

Tutti i corsi di acquafitness e nuoto libero

3 mesi € 219

6 mesi € 360

annuale € 560



INGRESSO GIORNALIERO

- Da LUN a VEN: 7.00 - 22.30
palestra + piscina interna + squash (45 minuti)
+ Beach Forum (nel periodo estivo): € 20

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:

- Quota associativa e oneri di segreteria, maggiori informazioni in reception.

NUOTO LIBERO

Solo in vasca da 25 mt.

	10 INGRESSI	TOP CLUB	DAILY CLUB
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	7.00/15.00 21.00/22.30	7.00/15.00 21.00/22.30	7.00/15.00
SABATO	13.00/15.00	13.00/19.00	13.00/19.00
DOMENICA	10.00/12.00 17.00/19.00	9.00/19.00	9.00/19.00

TOP SWIM	
DA LUNEDÌ A VENERDÌ	7.00/15.00 e 18.30/22.30
SABATO	13.00/19.00
DOMENICA	9.00/19.00



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 svariati 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

IDROBIKE

ACQUARUNNING

PANCASTRETCH

CYCLE

POWER PUMP

ACQUAGYM

POSTURAL

STRETCHING

TOTAL BODY

STEP

GAG

...e molto
altro...





CORSI AD ISCRIZIONE SPECIFICA

JU-JITSU con metodo Krav Maga (dai 14 anni)

- MER: 20.00 - 22.00

Corso monosettimanale quadrimestrale € 275

Attività non soggette a sconti:

PERSONAL TRAINER - in palestra o in acqua

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
- 10 lezioni in tre € 150 a persona

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Durata: 60 minuti

Corso mensile monosettimanale riservato ai nostri abbonati € 28

- MAR dalle 13.00 alle 14.00
- GIO dalle 19.00 alle 20.00

TREKKING INDOOR

Durata della lezione: 60 minuti

5 lezioni 60€

10 lezioni 99€

Maggiori informazioni in 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.



Costo non compreso: quota associativa e oneri di segreteria, maggiori informazioni in reception.



NUOTO

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

- MAR dalle 11.00 alle 12.00 (2 turni)
- MER dalle 16.00 alle 17.00 (2 turni)
- VEN dalle 11.00 alle 12.00 (2 turni)
- SAB dalle 16.00 alle 18.00 (4 turni)
- DOM dalle 09.30 alle 10.30 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 199

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

- LUN dalle 16.30 alle 18.45 (3 turni)
- MAR dalle 16.30 alle 18.00 (2 turni)
- MER dalle 17.15 alle 18.45 (2 turni)
- GIO dalle 16.30 alle 18.45 (3 turni)
- VEN dalle 16.30 alle 18.00 (2 turni)
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
- DOM dalle 10.30 alle 12.00 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 189

CORSO NUOTO SCOLARI - da 6 a 14 anni: durata 45 minuti

- LUN - MER - VEN dalle 17.00 alle 18.30 (2 turni)
- MAR - GIO dalle 17.00 alle 19.15 (3 turni)
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
- DOM dalle 10.30 alle 12.00 (2 turni)

Monosettimanale quadrimestrale € 189

CORSO NUOTO TEENAGER - da 15 a 17 anni: durata 60 minuti

- MAR dalle 20.30 alle 21.30 (1 turno)
- GIO dalle 20.30 alle 21.30 (1 turno)

Monosettimanale quadrimestrale € 209

All'atto dell'iscrizione, a partire dai 6 anni, è obbligatorio consegnare in segreteria un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica. Quota associativa obbligatoria e oneri di segreteria non compresi nel prezzo.



CORSO NUOTO ADULTI - da 17 anni: durata 45 minuti

MATTINA

- MAR - VEN dalle 9.00 alle 10.30 (2 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 159
- SAB dalle 9.30 alle 12.30 (4 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 199

PAUSA PRANZO

- MAR - GIO dalle 12.15 alle 13.45 (2 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 159

SERALE

- MAR - GIO dalle 19.00 alle 20.30 (2 turni)
Monosettimanale quadrimestrale € 199

CORSI ESTIVI NUOTO

Attività non soggette a sconto.

Maggiori info. in segreteria a partire da **giugno 2024**



Primo quadrimestre: dal 23 settembre 2023 al 28 gennaio 2024.

Secondo quadrimestre: dal 29 gennaio 2024 al 26 maggio 2024.

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.

All'atto dell'iscrizione, a partire dai 6 anni, è obbligatorio consegnare in segreteria un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica. Quota associativa obbligatoria e oneri di segreteria non compresi nel prezzo.

NUOTO AGONISTICO
PREPARAZIONE AL TRIATHLON

NUOTO MASTER
NUOTO SINCRONIZZATO

Informazioni in segreteria o sul sito **www.areamultisport.it**



NUOTO LIBERO

(solo in vasca interna da 25 m.)

Biglietto singolo € 7

CARNET 10 INGRESSI NUOTO LIBERO € 65

Sessioni di nuoto prenotabili con il carnet:

- da lunedì a venerdì dalle 7.00 alle 15.00 e dalle 21.00 alle 22.30
- sabato dalle 13.00 alle 15.00
- domenica dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 17.00 alle 19.00

LEZIONI PRIVATE NUOTO - 5 LEZIONI DA 30 MINUTI

Attività non soggette a sconto.

Acquaticità gestanti	€ 90
Baby genitore	€ 110
Bambini dai 3 anni, ragazzi e adulti	€ 90

Le lezioni di nuoto si svolgono durante gli orari del nuoto libero e devono essere utilizzate entro 6 mesi dalla data di acquisto.

Costo non compreso: quota associativa e oneri di segreteria, maggiori informazioni in reception.

Per poter svolgere le lezioni, a partire dai 6 anni compiuti, è necessario consegnare un certificato medico in originale per attività sportiva non agonistica.



Possibilità di organizzare team building in piscina.

Per maggiori informazioni scrivi a **areamultisport@forumnet.it**

DANZA

Corsi monosettimanali quadrimestrali € 140

PROPEDEUTICA ALLA DANZA (3 - 4 anni)

- MER: 16.45 - 17.30

AVVIAMENTO ALLA DANZA (5 - 6 anni)

- MER: 17.30 - 18.30

DANZA CLASSICA (6 - 7 anni)

- MER: 18.30 - 19.30



KARATE

Corso per bambini, ragazzi e adulti.

Insegnante: Maestro Michele Demarco, cintura nera V Dan, allievo del Maestro Hiroshi Shirai.

Corso bisettimanale quadrimestrale 270€

BAMBINI E RAGAZZI (6 - 13 anni)

- MAR e VEN: 18.00 - 19.00

RAGAZZI E ADULTI (dai 14 anni)

- MAR e VEN: 20.15 - 21.30



Costo non compreso: quota associativa e oneri di segreteria, maggiori informazioni in reception.

All'atto dell'iscrizione, a partire dai 6 anni, è obbligatorio consegnare in segreteria un certificato medico in originale per l'attività sportiva non agonistica.

PADEL



**Padel
farm**

www.padelfarm.it

Due campi da padel Indoor modello DELUXE di ultima generazione:

- lezioni private individuali e di gruppo
- partita lezione con il maestro
- organizzazione di tornei e clinic
- possibilità di noleggio racchette e acquisto palline

**Prenotazione campi (aperti 7 giorni su 7 – 365 giorni all'anno)
tramite App Playtomic o direttamente in segreteria.**

COSTO CAMPO

- per partita di 90 minuti (4 giocatori) €64
dalle 7.30 alle 24.00



Segui su IG e FB le pagine di **Padelfarm**, per essere sempre aggiornato sulle novità.



SQUASH

e JORKYBALL



SQUASH

- LUN - MAR - MER - GIO - DOM: 8.00 - 23.00
- VEN e SAB: 8.00 - 24.00

TESSERA ANNUALE € 169

La tessera è nominale e non cedibile, ha una validità di 12 mesi dalla data di acquisto e dà diritto alla prenotazione del campo e all'utilizzo del parcheggio tesserati.

AFFITTO CAMPO 45 minuti - minimo 2 biglietti

- Tesserati squash € 6 a persona tesserata
- Pubblico € 12 a persona

*Possibilità di noleggiare racchette al costo di € 3 l'una.
Acquisto pallina € 5.*

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 è nominale e non cedibile, ha una validità di 12 mesi dalla data di acquisto e dà diritto alla prenotazione del campo e all'utilizzo del parcheggio tesserati.

AFFITTO CAMPO 30 minuti - 4 biglietti

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

TENNIS TAVOLO

Chiedi disponibilità in segreteria.

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



BEACH FORUM

PISCINA OLIMPIONICA ALL'APERTO

Da anni punto di riferimento per la stagione estiva milanese.

La piscina, con vasca da 50 metri x 21, 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 € 7,00

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 € 6 una partita
€ 9 due partite
- VEN: 17.00 - 01.00* € 7 una partita
€ 12 due partite
- SAB: 15.00 - 20.00 € 7 una partita
€ 12 due partite
- SAB: 20.00 - 02.00* € 8 ogni partita
- DOM: 14.30 - 20.00 € 8 ogni partita
- DOM: 20.00 - 24.00 € 7 una partita
€ 10 due partite

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



*serate con discomusic

CARAMBOLA

€ 14 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**



TEATRO REPOWER

L'ENERGIA CHE FA SPETTACOLO.

STAGIONE
**2023
2024**

SCOPRI LA PROGRAMMAZIONE COMPLETA

teatroRepower.com



TITLE SPONSOR

REPOWER
L'energia che ti serve.

PARTNER



Acquista i **tui biglietti** presso
l'**AREA MULTISPORT** del **Mediolanum Forum** e su **ticketone**  



i@lab

Presso la pista del ghiaccio del
mediolanumforum

**PATTINAGGIO
SUL GHIACCIO**

CORSI DI AVVIAMENTO BAMBINI E RAGAZZI - DAI 3 ANNI

- MAR: 18.00 - 18.50
- GIO: 18.00 - 18.50
- SAB: 10.00 - 10.50

Monosettimanale € 290 (un quadrimestre)

Bisetimanale € 500 (un quadrimestre)

Noleggio pattini incluso.

CORSO DI PERFEZIONAMENTO BAMBINI E RAGAZZI FINO AI 13 ANNI

- MAR: 18.00 - 18.50
- GIO: 18.00 - 18.50
- SAB: 10.00 - 10.50

Bisetimanale € 570 (un quadrimestre)

Trisetimanale € 720 (un quadrimestre)

Il corso comprende una sessione di attività off ice (ginnastica o balletto).

CORSO DANZA ADULTI

DOM 8.00 - 9.50

Monosettimanale € 340 (un quadrimestre)

CORSO ARTISTICO ADULTI – BASE E INTERMEDIO

DOM 12.10 - 13.30

Monosettimanale € 330 (un quadrimestre)

CORSO ARTISTICO ADULTI – AVANZATO

Per informazioni rivolgersi alla segreteria.

Quota di iscrizione e tesseramento € 55



Primo quadrimestre: dal 23 settembre 2023 al 28 gennaio 2024.

Secondo quadrimestre: dal 29 gennaio 2024 al 28 maggio 2024.

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 € 10 - Accompagnatore € 6
- SAB: 15.30 - 18.30 pattinaggio libero
Intero € 10 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 7
Accompagnatore € 4
- SAB: 21.30 - 01.30 Disco ghiaccio con DJ e animazione
Intero € 12 - Accompagnatore € 6
- DOM: 10.00 - 12.00 pattinaggio libero
Intero € 10 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 7
Accompagnatore € 4
- DOM 15.00 - 18.00 pattinaggio libero
Intero € 10 - Ridotto fino a 10 anni compiuti € 7
Accompagnatore € 4

Ingresso per iscritti ai corsi GHIACCIO e AGONISMO GHIACCIO € 7.

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 € 180
- 5 Lezioni da 20 minuti € 100

*Ingresso in pista € 7, accompagnatore € 4 ad ingresso.
Noleggio pattini incluso.*



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**

FESTE DI COMPLEANNO



COMPLEANNO AL BOWLING

I prezzi si intendono a persona

- LUN dalle 17.00 alle 20.00 (minimo 20 pax) € 12 due partite
- MAR - MER - GIO dalle 17.00 alle 19.15 o dalle 19.30 alle 21.45 (minimo 12 pax) € 7 a persona una partita, € 10 due partite
- VEN dalle 17.00 alle 19.15 o dalle 19.30 alle 21.45 (minimo 12 pax) € 7 una partita, € 12 due partite
- SAB dalle 15.00 alle 17.45 o dalle 18.00 alle 21.00 (minimo 12 pax) € 7 una partita, € 12 due partite
- DOM dalle 14.30 alle 17.45 o dalle 18.00 alle 21.00 (minimo 12 pax) € 8 ogni partita

COMPLEANNO SUL GHIACCIO

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

Il costo è di € 7 a persona (minimo 15 pax) per chi pattina.
Accompagnatore € 4.

Possibilità di avere a disposizione un animatore al costo di € 60 l'ora ogni 15 bambini.

Costi aggiuntivi per gli spazi in dotazione per le feste al Bowling o sul ghiaccio:

- Due tavoli riservati nell'area comune del bowling € 30
- Saletta piccola € 35
- Sala grande con tre tavoli e due calcio balilla € 70

CONSIGLI UTILI E RACCOMANDAZIONI

- Ricordati di consegnare in segreteria un certificato medico in originale al momento dell'iscrizione. Puoi prenotare da noi la visita medica per attività sportiva non agonistica.
- Hai perso la tessera dell'Areamultisport? 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 avvisare la segreteria.
- Appena iscritti? I nostri istruttori imposteranno gratuitamente il vostro programma 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 un asciugamano per la palestra, la cuffia e le ciabatte per la piscina e un 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 a loro riservato.

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 (epicondilite - spina calcaneare - trocanterite ecc.)
- Artrocentesi (evacuazione di versamenti)

SPECIALIZZAZIONI

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



DOVE SIAMO E COME RAGGIUNGERCI

**L'AREA MULTISPORT SI TROVA ALL'INTERNO DEL MEDIOLANUM
FORUM DI ASSAGO (MI)**

Via G. Di Vittorio 6 – 20057, Assago (MI)



MEZZI PUBBLICI

Servita dai mezzi pubblici, si può raggiungere in metropolitana con la linea verde M2, fermata Assago – Milanofiori Forum, e con i bus 321, 328, 352 e 353.



AUTO

A soli 3 km da Milano, è facilmente raggiungibile in auto trovandosi all'incrocio tra il tratto iniziale dell'A7 Milano-Genova e la Tangenziale Ovest di Milano, uscita Assago-Milanofiori.

Parcheggio sempre gratuito per i clienti dell'Area Multisport

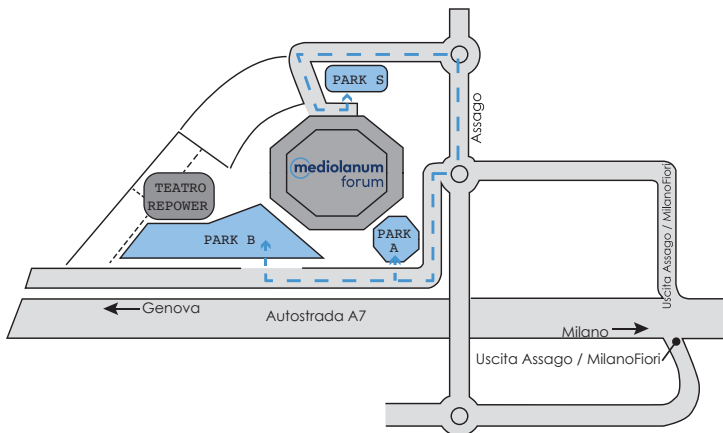


PARCHEGGI

Ingresso indipendente e parcheggi riservati: Park A (140 posti) e Park B (800 posti).

Nei giorni in cui si svolgono eventi al Mediolanum Forum, 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.





FERMATA M2

mediolanumforum



ORARI SEGRETERIA

Da lunedì a venerdì 7.00 - 20.00*
Sabato e domenica 8.00 - 13.00*

Via G. Di Vittorio, 6 - 20057 Assago (MI)

Tel. 02 48857220

areamultisport@forumnet.it

www.areamultisport.it

Seguici su Facebook



AREA MULTISPORT MEDIOLANUM FORUM



*In alcuni mesi dell'anno gli orari della segreteria potrebbero subire delle variazioni.