



Centro polisportivo S. Fruttuoso asd

dal 1980 SPORT PER TUTTI a Monza

OPEN DAY sabato 19 settembre 2026

dalle ore 9.30 alle 20.00 con **INGRESSO LIBERO**
presso la palestra elementare **ALFIERI** – via S. Fruttuoso 15 – Monza

TI ASPETTIAMO PER UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

I partecipanti potranno parlare direttamente con gli istruttori per avere consigli e suggerimenti nella scelta dell'attività più idonea alle proprie esigenze

PER PARTECIPARE alla PROVA presentarsi:

- in anticipo **DIRETTAMENTE IN PALESTRA**
- con abbigliamento sportivo e scarpe di ricambio

Un'intera giornata dedicata alla presentazione e dimostrazione delle attività

Il Centro polisportivo S. Fruttuoso asd, fondato nel 1980
non persegue alcuna finalità di lucro, promuove la diffusione della pratica sportiva per tutte le fasce d'età: quale diritto dei cittadini, come servizio sociale, formazione, benessere e prevenzione

CONTATTI



sito web www.cpsfruttuoso.it
e-mail cpsfruttuoso@tiscali.it
cell: 345.4522980

Attività motoria di posturale



È indicata per la prevenzione di dolori dell'apparato muscolo-scheletrico nei soggetti adulti in seguito a posizioni scorrette o protratte per lungo tempo nello svolgimento delle attività lavorative; sedentarietà, rigidità muscolare, sforzi improvvisi che coinvolgono la schiena.

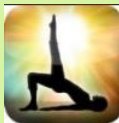
CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta 165,00 € ■ 2 volte 290,00 €

Giorni e orari: **Lunedì:** 9.00-10.00 > 10.00-11.00 > 11.00-12.00 > 12.00-13.00
15.00-16.00 > 16.00-17.00 > 17.00-18.00 > 18.00-19.00
Martedì: 15.00-16.00 > 16.00-17.00 > 17.00-18.00
Mercoledì: 11.00-12.00 > 12.00-13.00
Giovedì: 9.00-10.00 > 10.00-11.00 > 11.00-12.00 > 12.00-13.00
15.00-16.00 > 16.00-17.00 > 17.00-18.00

Attività motoria con elementi di Pilates



Una combinazione di esercizi per correggere gli squilibri muscolari, migliorare la postura e tonificare il corpo; un connubio tra corpo e mente con sequenze eseguite lentamente per dare energia, forza e stabilità al baricentro, ossia il centro nevralgico del corpo.

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta 165,00 € ■ 2 volte 290,00 €

Giorni e orari: **Martedì:** 12.00-13.00 > 18.30-19.30 > 19.30-20.30
Mercoledì: 9.00-10.00 > 10.00-11.00
15.00-16.00 > 16.00-17.00 > 18.00-19.00 > 19.00-20.00
Giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30
Venerdì: 12.00-13.00

Total Body



È un allenamento molto intenso, mirato alla tonificazione di tutti i principali distretti muscolari: addome, glutei, spalle, gambe e braccia. Attraverso movimenti gradualmente si favorisce la respirazione e il lavoro cardio-circolatorio e muscolare.

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta 155,00 € ■ 2 volte 270,00 €

Giorni e orari: Lunedì e Mercoledì: 19.30-20.30

Pallavolo mista amatoriale

È un'attività motoria pensata per chi ha la passione per la pallavolo o semplicemente ha voglia di svolgere un'attività fisica divertente che incida positivamente sullo stato di salute e benessere psicofisico. Un momento soprattutto di gioiosa aggregazione.



PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Giorni e orari: Lunedì: 20.30-22.30 - Squadra amatoriale 205,00€
Giovedì: 21.30-23.30 - Squadra agonistica 215,00€

RISERVATO SOLO AI SOCI / RISERVATO SOLO AI SOCI / RISERVATO SOLO AI SOCI

Centro polisportivo S. Fruttuoso

Associazione sportiva dilettantistica

Via Risorgimento 16 – 20900 Monza – cell. 345.4522980 – e mail cpsfruttuoso@tiscali.it – C.F. 94545570155

Attività 2026/2027

PSICOMOTRICITÀ / MULTISPORT

Psicomotricità: 4-6 anni / Multisport: 7-8 anni

TONIC DANCE

PALLAVOLO AMATORIALE MISTA

TAI CHI

TOTAL BODY

CORSI

Ginnastica di tonificazione

Ginnastica dolce per la Terza età

Attività motoria posturale

Attività motoria con elementi di Pilates

Attività motoria con elementi di Yoga

Attività motoria di Mobility Tone

COME ISCRIVERSI

L'ISCRIZIONE si effettua on-line scaricando dal sito web www.cpsfruttuoso.it, il modulo di **AMMISSIONE A SOCIO**, compilandolo e inviandolo a cpsfruttuoso@tiscali.it. Il socio riceverà la conferma dell'ISCRIZIONE per provvedere successivamente al pagamento del contributo di partecipazione.

Durata dei corsi: 8 mesi, **inizio il 28 settembre 2026 e termine il 31 maggio 2027**

È **obbligatorio** presentare il **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica**. Senza il certificato medico non è possibile frequentare i corsi.

La partecipazione ai corsi è **riservata solo ai Soci** in regola con il pagamento:

- del contributo **associativo di 30,00 €** (comprensiva di copertura assicurativa)
- del **contributo di partecipazione** al corso

I corsi verranno avviati solo in presenza di un congruo numero di partecipanti



Centro polisportivo S. Fruttuoso asd - **cellulare: 345.4522980**

Sede: via Risorgimento 16 - Monza

Orari ufficio: **mercoledì e giovedì 16.00-18.00 per appuntamento**

Il Centro polisportivo S. Fruttuoso asd, fondato nel 1980

non persegue alcuna finalità di lucro, promuove la diffusione della pratica sportiva per tutte le fasce d'età: quale diritto dei cittadini, come servizio sociale, formazione, benessere e prevenzione

TELEFONARE IN ORARIO D'UFFICIO:

da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

CONTATTI sito web www.cpsfruttuoso.it e mail cpsfruttuoso@tiscali.it

