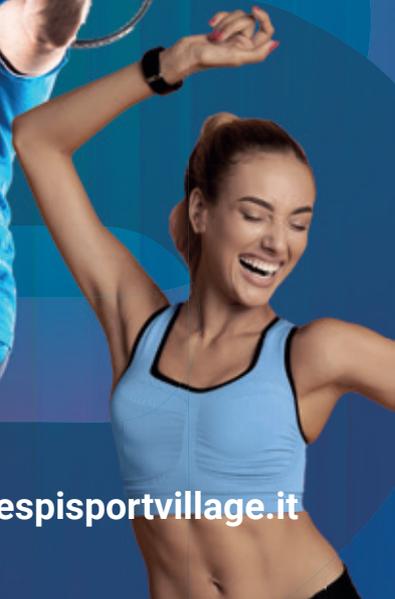


# CORSI SPORTIVI 2025/2026

**ESPI**  
SPORT VILLAGE

**VIVI LO SPORT  
TUTTO L'ANNO**



in collaborazione con

**acquamarina**  
sport & life

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

Il **centro sportivo Crespi** è una certezza nel panorama degli impianti sportivi milanesi da sempre. Dal 2015 sotto l'attenta gestione di Acquamarina Sport&Life ha cercato di rinnovarsi di anno in anno e di offrire una vasta gamma di corsi e attività per tutti. Filosofia di fondo è la **divulgazione dello sport** e delle varie attività non solo in chiave di benessere ma anche come strumento di **aggregazione familiare, sociale e istituzionale**. Da qui è nata l'idea di ribattezzarlo Crespi Sport Village.



**Cosa aspetti? Vieni a scoprire tutti i nostri corsi.**

**VIVI  
LO SPORT  
TUTTO  
L'ANNO**

# LA NOSTRA OFFERTA

TENNIS

PAG 4

BEACH VOLLEY

PAG 6

PADEL

PAG 10

SPORT DI SQUADRA

PAG 12

SPORT INDIVIDUALI

PAG 14

FITNESS & WELLNESS

PAG 18

AFFITTO CAMPI

PAG 22

INFO LINE

PAG 24

CAMP

PAG 28

Tutti i nostri corsi collettivi sono organizzati in **30 lezioni annuali**; l'inserimento nei diversi corsi, suddivisi per livello, avviene tramite una prova di valutazione da parte degli insegnanti e del Direttore Tecnico del tennis Crespi.

I NOSTRI CORSI COLLETTIVI	Destinatari	MONO	BI	TRI
<b>SAT</b> (max 6 per corso): corso rivolto a bambini e ragazzi che desiderano iniziare un percorso più specifico nel mondo del tennis.	<b>bambini/ ragazzi</b>	<b>506€</b>	<b>940€</b>	<b>1.404€</b>
<b>GOLD</b> (max 4 iscritti per corso): corsi di perfezionamento tennistico per chi già padroneggia le basi della tecnica.	<b>bambini/ ragazzi</b>	<b>539€</b>	<b>1.004€</b>	<b>1.512€</b>
<b>CORSI ADULTI</b> (max 4 iscritti per corso): per tutti coloro che desiderano iniziare o progredire nel gioco del tennis.	<b>adulti</b>	<b>550€</b>	<b>1.026€</b>	<b>1.566€</b>

I NOSTRI PACCHETTI	Destinatari	10 LEZIONI	
<b>SHOT</b> pacchetto 10 lezioni individuali con uno dei maestri della scuola tennis.	<b>adulti</b>	1° pacchetto	<b>380€</b>
		2° pacchetto	<b>365€</b>
		dal 3° pacchetto	<b>350€</b>
<b>SHOT PLUS</b> pacchetto 10 lezioni individuali con il DT della scuola tennis Crespi.		1° pacchetto	<b>460€</b>
		2° pacchetto	<b>440€</b>
		dal 3° pacchetto	<b>420€</b>
<b>SHOT DOUBLE</b> pacchetto 10 lezioni di coppia con uno dei maestri della scuola tennis.		1° pacchetto	<b>275€*</b>
		2° pacchetto	<b>265€*</b>
		dal 3° pacchetto	<b>250€*</b>

**\* Le quote indicate si intendono a persona**

Per tutti gli iscritti dei corsi di tennis sarà obbligatorio il certificato medico (agonistico o non) per poter frequentare regolarmente i corsi.

Sono previsti dei prolungamenti estivi al termine delle 30 lezioni annuali. Giorni e orari potrebbero variare in base alla programmazione estiva. Obbligo del certificato medico non agonistico per poter partecipare ai nostri corsi collettivi e individuali.

**Dal 09 al 11 Settembre 2025** dalle 16:00 alle 20:00 lezioni di prova per i nuovi inserimenti. Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](http://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 01/09/2025.



## LEZIONI PRIVATE

<b>ORA VOLANTE</b> singola lezione con uno dei nostri maestri.	<b>adulti</b>	<b>42€</b>
<b>ORA VOLANTE PLUS</b> singola lezione con il DT della scuola tennis Crespi.		<b>50€</b>
<b>ORA VOLANTE DOUBLE</b> lezione in coppia con uno dei nostri maestri.		<b>30€*</b>

\* **Le quote indicate si intendono a persona**

*Giorno e orario della lezione da concordare in base alla disponibilità dei campi e dei maestri.*

## TORNEI E CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

Durante tutta la stagione il Crespi organizza corsi di specializzazione ed eventi per tutti i propri iscritti ai corsi e non: **CLINIC - TORNEI SINGOLARI RAGAZZI - TORNEI SINGOLARI E DOPPIO ADULTI.**

Per chi lo desidera, è possibile effettuare il tesseramento agonistico FITP (valido per l'anno 2026) previa presentazione del certificato medico agonistico pagando una quota aggiuntiva prevista dalla federazione.

Il **Crespi Sport Village** dispone di 3 campi coperti e riscaldati, perfetti per giocare e allenarsi in ogni stagione, garantendo attività continuativa e comfort durante tutto l'anno.

Le attività sono suddivise in:

**Junior:** divisi nelle categorie U14, U16, U18

**Principianti:** start (prima esperienza) – base (esperienza generica)

**Intermedi:** giocatori amatoriali con esperienza pregressa

**Avanzati:** giocatori con esperienza specifica che possono partecipare a tornei federali

LEZIONI DI PROVA PER NUOVI INSERIMENTI (a discrezione del direttore tecnico e dello staff allenatori previa prenotazione) :

**ADULTI:** mercoledì 27/08 e giovedì 28/08 - 19:00/20:00 - 20:15/21:15 - 21:30/22:30

**UNDER** lunedì 08/09 e martedì 09/09 - 17:00/18:00



Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 08/08/2025.

Per maggiori informazioni scrivere a [beachvolley@crespisportvillage.it](mailto:beachvolley@crespisportvillage.it)

Per tutti gli iscritti dei corsi di beach volley sarà obbligatorio il certificato medico (agonistico o non) per poter frequentare regolarmente i corsi.

Tutti i nostri corsi collettivi adulti sono organizzati in **15 lezioni a quadrimestre**; l'inserimento nei diversi corsi, suddivisi per livello, avviene tramite una prova di valutazione da parte degli insegnanti e del Direttore Tecnico del beach volley Crespi.

## I NOSTRI CORSI ADULTI

Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale (15 lezioni)	Bisettimanale (30 lezioni)
ADULTI	da Lunedì a Venerdì	18:30-20:00	297€	564€
		20:00-21:30		
		21:30-23:00		

Tutti i nostri corsi collettivi under sono organizzati in **30 lezioni annuali**

## I NOSTRI CORSI UNDER

Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale (30 lezioni)	Bisettimanale (60 lezioni)
<b>UNDER 14 (dal 1° Gennaio 2013)</b> <b>UNDER 16 (dal 1° Gennaio 2011)</b> <b>UNDER 18 (dal 1° Gennaio 2009)</b>	da Lunedì a Venerdì	18:30-20:00	534€	1016€

*L'inserimento all'interno dei corsi (UNDER e ADULTI) viene effettuato previa valutazione da parte della direzione tecnica. Sono previsti dei prolungamenti estivi al termine dei 2 quadrimestri. Giorni e orari potrebbero variare in base alla programmazione estiva.*

## UNDER AGONISTICO

Il beach volley agonistico guida i giovani atleti dalle basi del gioco alle competizioni ufficiali, attraverso le categorie U14, U16, U18.

Destinatari	Giorni	Orari	Bisettimanale
<b>UNDER 14 (dal 1° Gennaio 2013)</b> <b>UNDER 16 (dal 1° Gennaio 2011)</b> <b>UNDER 18 (dal 1° Gennaio 2009)</b>	<b>da Lunedì</b> <b>a Venerdì</b>	<b>17:00-18:30</b>	<b>Quota annuale:</b> <b>sconto sulla quota amatoriale</b>

**\*Previa selezione e valutazione (massimo 10 iscritti)**

## MINI BEACH VOLLEY

corso sponsorizzato da



Il Mini Beach Volley è una versione semplificata del beach volley pensata per i più piccoli. Con campo ridotto, rete bassa e palla leggera, rende il gioco accessibile e sicuro. Le regole sono adattate per imparare divertendosi i fondamentali come palleggio, bagher e battuta. È un'attività educativa che sviluppa coordinazione, spirito di squadra e rispetto delle regole.

Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>2015/2017</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>17:00-18:15</b>	<b>Quota annuale:100€</b>

## TORNEI E CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

Durante tutta la stagione Crespi Sport Village organizza corsi di specializzazione ed eventi per tutti i propri iscritti ai corsi e non: **CLINIC - TORNEI RAGAZZI - TORNEI ADULTI - CAMPO PRATICA**

Per chi lo desidera, è possibile effettuare il tesseramento agonistico FIPAV (valido per l'a stagione 2025/26) previa presentazione del certificato medico agonistico pagando una quota aggiuntiva prevista dalla federazione.

Tutti i nostri corsi collettivi sono organizzati in **15 lezioni a quadrimestre**; l'inserimento nei diversi corsi, suddivisi per livello, avviene tramite una prova di valutazione da parte degli insegnanti e del Direttore Tecnico del padel Crespi.

## I NOSTRI CORSI COLLETTIVI

**NOVITÀ**

Corso	Destinatari	Monosettimanale
<b>UNDER</b> (max 4 iscritti per corso): per tutti coloro che desiderano iniziare o progredire nel gioco del padel.	<b>bambini/ragazzi</b>	<b>310€</b>
<b>ADULTI</b> (max 4 iscritti per corso): per tutti coloro che desiderano iniziare o progredire nel gioco del padel.	<b>adulti</b>	<b>345€</b>

## I NOSTRI PACCHETTI

**NOVITÀ**

Corso	Destinatari	Pacchetto	5 lezioni
<b>SHOT</b> pacchetto 5 lezioni con uno dei maestri della scuola padel.	<b>ragazzi/adulti</b>	<b>individuale</b>	<b>250€</b>
		<b>di coppia</b>	<b>155€*</b>
		<b>tripla</b>	<b>125€*</b>
		<b>quadrupla</b>	<b>112,50€*</b>

\* Le quote indicate si intendono a persona

Per tutti gli iscritti dei corsi di padel sarà obbligatorio il certificato medico (agonistico o non) per poter frequentare regolarmente i corsi.

## LEZIONI PRIVATE

NOVITÀ

Corso	Destinatari	5 lezioni
<b>ORA VOLANTE SINGOLA:</b> singola lezione con uno dei nostri maestri.	<b>adulti</b>	<b>55€</b>
<b>ORA VOLANTE DI COPPIA:</b> lezione in coppia con uno dei nostri maestri.		<b>35€*</b>
<b>ORA VOLANTE TRIPLA:</b> lezione in tre con uno dei nostri maestri.		<b>28€*</b>
<b>ORA VOLANTE QUADRUPLA:</b> lezione in quattro con uno dei nostri maestri.		<b>25€*</b>

\* Le quote indicate si intendono a persona

## TORNEI E CORSI DI SPECIALIZZAZIONE

Durante tutta la stagione il Crespi organizza corsi di specializzazione ed eventi per tutti i propri iscritti ai corsi e non: **TORNEI E CORSI DI SPECIALIZZAZIONE.**

**Domenica 7 e Domenica 21 Settembre 2025** dalle 10:00 alle 16:00 lezioni di prova per i nuovi inserimenti. Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespiportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespiportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 01/09/2025.



Per chi lo desidera, è possibile effettuare il tesseramento agonistico FITP (valido per l'anno 2026) previa presentazione del certificato medico agonistico pagando una quota aggiuntiva prevista dalla federazione.

## BASKET RAGAZZI

Il corso è rivolto ai ragazzi delle scuole medie che puntano all'apprendimento e consolidamento dei fondamentali individuali e di squadra, attraverso giochi ed esercitazioni divertenti.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>BASKET RAGAZZI</b>	<b>2012-2013-2014</b>	<b>Lunedì</b>	<b>15:30-16:45</b>	<b>256€</b>

## MINIVOLLEY - VOLLEY

I corsi di minivolley e volley preparano i bambini e ragazzi alla pallavolo vera e propria. Servizio, ricezione, alzata e attacco sono solo alcuni dei fondamentali proposti attraverso attività ludiche e divertenti che stimolano i partecipanti ad uno sviluppo armonioso e completo di tutti gli schemi motori.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
<b>MINIVOLLEY</b>	<b>2015-2016-2017</b>	<b>Martedì</b>	<b>16:45-18:00</b>	<b>256€</b>	<b>487€</b>
		<b>Giovedì</b>	<b>17:15-18:30</b>		
<b>VOLLEY</b>	<b>2012-2013-2014</b>	<b>Martedì</b>	<b>15:30-16:45</b>	<b>256€</b>	<b>487€</b>
		<b>Giovedì</b>	<b>16:00-17:15</b>		

## MINI BEACH VOLLEY

corso sponsorizzato da



Il Mini Beach Volley è una versione semplificata del beach volley pensata per i più piccoli. Con campo ridotto, rete bassa e palla leggera, rende il gioco accessibile e sicuro. Le regole sono adattate per imparare divertendosi i fondamentali come palleggio, bagher e battuta. È un'attività educativa che sviluppa coordinazione, spirito di squadra e rispetto delle regole.

Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>2015/2017</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>17:00-18:15</b>	<b>100€</b>

## FUTSAL

Il "Futsal", più conosciuto come Calcio a 5, pone l'accento sui concetti di tecnica individuale, tattica collettiva, velocità di esecuzione e visione periferica. Gli obiettivi del corso sono lo sviluppo e il miglioramento degli schemi motori di base, l'utilizzo e la gestione dello spazio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto senza dimenticare l'aspetto ludico e il divertimento!

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
MICRO FUTSAL	2021-2022	Lunedì	16:15-17:00	165€	314€
		Mercoledì			
MINI FUTSAL	2020-2021	Martedì	16:15-17:00	165€	314€
		Giovedì			
FUTSAL 1	2018-2019	Lunedì	17:00-18:00	205€	388€
		Mercoledì			
FUTSAL 2	2015-2016-2017	Martedì	17:00-18:00	205€	388€
		Giovedì			
FUTSAL 3	2012-2015	Lunedì	18:00-19:00	205€	388€
		Mercoledì			

## GIOCO DANZA

Giocodanza ha lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico e rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>GIOCO DANZA</b>	<b>2020-2021-2022</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>16:45-17:30</b>	<b>182€</b>

## DANZA MODERNA

La danza moderna è una forma di ballo che parte dalla ricerca di libertà; valorizza i gesti e i movimenti che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>DANZA MODERNA</b>	<b>dal 2016 al 2019</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>17:30-18:30</b>	<b>205€</b>



Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 08/08/2025.

## HIP HOP

L'Hip Hop, conosciuta anche come "Street Dance", è uno stile di danza che nasce dalle strade americane. È una disciplina in continua evoluzione che al suo interno racchiude numerosi stili (es. la breaking, l'house dance, il popping, ecc.) che la rendono un ballo divertente e accattivante.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
HIP HOP	dal 2015 al 2018	Lunedì	17:15-18:15	205€	388€
		Giovedì	17:00-18:00		

## ROLLER

Questo corso insegna ad utilizzare i pattini roller (pattini con le ruote in linea). Il corso roller è un modo di fare sport in compagnia e nel contempo sviluppare le proprie capacità motorie divertendosi. E' rivolto sia a coloro che non hanno mai provato questo sport (corso base) sia a coloro che sono già capaci e desiderano continuare a migliorare le proprie abilità (corso intermedio).

Corso	Livello	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
ROLLER BASE	dal 2015 al 2019	Mercoledì	17:00-18:00	220€	418€
		Venerdì			
ROLLER INTERMEDIO*	intermedio	Mercoledì	18:00-19:00	220€	418€
		Venerdì			
ROLLER TEENAGER	dal 2014 in su	Mercoledì	16:00-17:00	220€	-

\* inserimento previa valutazione dell'insegnante

## GINNASTICA RITMICA

Corso di base nel quale le bambine apprendono i movimenti fondamentali dalla ginnastica sia a corpo libero, sia con l'utilizzo di piccoli attrezzi (a titolo esemplificativo cerchio, palla, corda, nastro e clavette).

Acquamarina Sport&Life propone anche una sezione agonistica di ginnastica ritmica: l'inserimento nei diversi gruppi agonistici potrà avvenire solo previa valutazione tecnica da parte delle allenatrici.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
BABY RITMICA	2020-2021-2022	Lunedì	16:30-17:15	165€	314€
		Giovedì			
GINNASTICA RITMICA BASE	dal 2015 al 2019	Lunedì	17:15-18:15	205€	388€
		Giovedì			

## GINNASTICA RITMICA ALLIEVE

L'inserimento delle atlete all'interno del gruppo agonistico potrà avvenire solo previa valutazione tecnica da parte delle allenatrici. Partecipazione al campionato FGI silver e Csen. Contattaci per venire a fare una prova.

Corso	Giorni	Orari	Prezzo
GINNASTICA RITMICA ALLIEVE	Lunedì Martedì	17:00-19:00	594€
	Giovedì	17:00-20:00	

## GINNASTICA RITMICA MASTER

L'inserimento delle atlete all'interno del gruppo agonistico, potrà avvenire solo previa valutazione tecnica da parte delle allenatrici. Partecipazione al campionato FGI silver e Csen. Contattaci per venire a fare una prova.

Corso	Giorni	Orari	Prezzo
GINNASTICA RITMICA master	Lunedì	17:00-19:00	697€
	Martedì	17:00-20:00	
	Giovedì	17:00-20:00	
	Venerdì	18:00-19:30	



Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 01/09/2025.

## PILATES

Il Pilates MatWork prevede unicamente esercizi a corpo libero da svolgersi, come indica il titolo, su un tappetino e senza l'ausilio di macchinari. Questa attività agisce sui muscoli posturali, con l'obiettivo di favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
PILATES	open	Lunedì	9:30-10:30	242€	460€
			13:00-14:00		
		Martedì	19:00-20:00		
			20:00-21:00		
		Mercoledì	9:30-10:30		
		Giovedì	13:00-14:00		
18:00-19:00					

## YOGA

Lo Yoga è una pratica fisica, mentale e spirituale più antica che esiste, dichiarata patrimonio immateriale dell'Unesco nel 2016. Tanti nuovi corsi per trovare lo stile che più ti appartiene.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
YOGA	open	Martedì	12:30-13:30	253€	506€
		Mercoledì	18:45-19:45		
		Venerdì	12:30-13:30		

## BODY POWER

Corso ad alta intensità che si focalizza sull'allenamento dei principali distretti muscolari: gambe, braccia, glutei, spalle, addome. Si tratta di un mix di ginnastica funzionale che garantisce un miglioramento della funzionalità articolare e della tonicità muscolare.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>BODY POWER</b>	<b>open</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>20:00-21:00</b>	<b>220€</b>

## STEP TONE

**NOVITÀ**

Lo Step Tone è un'attività fitness completa che unisce esercizi aerobici sullo step a movimenti di tonificazione con piccoli attrezzi. Grazie a coreografie semplici e dinamiche, migliora resistenza, coordinazione e tonicità muscolare, coinvolgendo tutto il corpo in un allenamento divertente ed efficace.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>STEP TONE</b>	<b>open</b>	<b>Martedì</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>220€</b>

## GAG

Corso di tonificazione ad alta intensità. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo (gambe, addominali, glutei). Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.).

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
<b>GAG</b>	<b>open</b>	<b>Lunedì</b>	<b>18:15-19:15</b>	<b>220€</b>	<b>385€</b>
		<b>Giovedì</b>	<b>19:00-20:00</b>		

## ZUMBA

Il corso di Zumba è divertente, facile da seguire e adatto a tutti. Anche senza saper ballare, ti ritrovi a farlo al ritmo di canzoni latino americane e internazionali, bruciando tante calorie, senza nemmeno accorgertene. La combinazione perfetta di musica e fitness!

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
ZUMBA®	open	Lunedì	19:15-20:15	220€	385€
			20:15-21:15		
		Giovedì	21:00-22:00		

## FIT DANCE

**NOVITÀ**

La Fit Dance è un allenamento dinamico che unisce il divertimento della danza all'efficacia del fitness. Si basa su coreografie semplici e coinvolgenti su base musicale, perfette per migliorare resistenza, coordinazione e tonicità, bruciando calorie senza rinunciare al divertimento.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
FIT DANCE	open	Giovedì	20:00-21:00	205€



Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 01/09/2025.

## GINNASTICA IN GRAVIDANZA

NOVITÀ

L'attività fisica regolare durante la gravidanza mantiene la forma fisica, aiuta la gestione del peso, riduce il rischio di diabete gestazionale, migliora il benessere psico-fisico e favorisce il corretto sviluppo del neonato. Gli obiettivi del corso sono: maggior tonicità ed elasticità del pavimento pelvico, mobilizzazione della colonna vertebrale, favorire il linfodrenaggio degli arti inferiori, benessere psico-fisico, tonificazione del corso. Il tutto per affrontare al meglio il cambiamento del proprio corpo.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale
<b>GINNASTICA IN GRAVIDANZA</b>	<b>dal 6° al 9° mese di gestazione</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>15:30-16:30</b>	<b>250€*</b>

\* Il prezzo indicato s'intende per un pacchetto di 8 lezioni rinnovabile.

Obbligo di certificato del medico che attesti di poter fare attività.

## GINNASTICA DOLCE

Il corso di ginnastica dolce si basa su esercizi semplici a corpo libero (o con piccoli attrezzi) mirati a mantenere il tono e la flessibilità della muscolatura. La sua bassa intensità fa sì che sia adatto anche alle persone in età avanzata.

Corso	Destinatari	Giorni	Orari	Monosettimanale	Bisettimanale
<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>open</b>	<b>Lunedì</b>	<b>15:45-16:45</b>	<b>145€</b>	<b>242€</b>
		<b>Giovedì</b>			

## TARIFE ORARIE PRIVATI

<b>TENNIS</b> TERRA ROSSA SCOPERTO	8:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	15,50€	15,50€	15,50€	18€	18€
Sabato - Domenica e festivo	18€				

\* tariffa luce 5€ esclusa Settembre, Ottobre e da Marzo in avanti

<b>TENNIS</b> TERRA ROSSA COPERTO	8:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	24€	24€	24€	30€	30€
Sabato - Domenica e festivo	30€				

<b>TENNIS</b> SINTETICO COPERTO (PVC)	8:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	20€	20€	20€	24,50€	24,50€
Sabato - Domenica e festivo	24,50€				

<b>TENNIS</b> CEMENTO COPERTO	8:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	20€	20€	20€	25€	25€
Sabato - Domenica e festivo	25€				

## INFO E PRENOTAZIONI

☎ 02 2663774 📞 +39 347 4025974

<b>CALCIO a 5 COPERTO</b>	9:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	55€	55€	55€	70€	70€
Sabato - Domenica e festivo	70€				

<b>PALESTRE POLIVALENTI (PALESTRA 1-2, TENSOSTRUTTURA 1-2)</b>	9:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	43€	43€	43€	87€	87€
Sabato - Domenica e festivo	87€				

<b>BEACH VOLLEY BEACH TENNIS COPERTO</b>	9:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	36€	36€	36€	45€	45€
Sabato - Domenica e festivo	45€				

<b>SALA CORSI SOLO SU PRENOTAZIONE</b>	9:00-12:00	12:00-14:00	14:00-17:00	17:00-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	25€	25€	25€	50€	50€
Sabato - Domenica e festivo	50€				

<b>CAMPI DI PADEL COPERTI (90 MINUTI) SOLO SU PRENOTAZIONE</b>	8:00-13:00	13:00-14:30	14:30-17:30	17:30-20:00	20:00-23:00
da Lunedì a Venerdì	53€	60€	53€	60€	60€
Sabato - Domenica e festivo	60€				

Sei una società sportiva e cerchi una palestra o una tensostruttura da affittare?

Scrivici a [info@crespisportvillage.it](mailto:info@crespisportvillage.it)



## ISCRIZIONI

**I corsi sono a numero chiuso.** I posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento. Le iscrizioni sono aperte da **Lunedì 01 Settembre 2025 e per tutto l'anno** presso la segreteria del Crespi Sport Village, oppure sul sito internet. Nessun socio, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità e in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia ma solo dopo la presa in visione dell'originale.

## QUOTE E MODALITA' DI PAGAMENTO

È possibile finalizzare il pagamento:

- sul sito istituzionale **[www.acquamarinasporthlife.it/iscrizione-corsi-online/](http://www.acquamarinasporthlife.it/iscrizione-corsi-online/)** tramite carta di credito;
- presso la segreteria del Crespi Sport Village (**dal Lunedì al Venerdì, 9:00 - 21:30**) tramite carta di credito, Bancomat, Satispay o contanti.

**Alla quota di partecipazione bisognerà aggiungere la quota associativa pari a € 30.00 per la stagione 2025/26.**

Per i corsi sportivi collettivi (**esclusi i corsi adulti tennis, padel, beach volley, agonistici e sponsorizzati**) sono previsti i seguenti sconti, tra loro non cumulabili (verrà applicato lo sconto più favorevole al Socio):

- 10 % per il secondo fratello;
- 20% dal terzo fratello in poi;
- 25% per over 65 (solo sulle quote bisettimanali).

**Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi annuali che superino 242€ potrà essere così suddiviso:**

- 60% + 30€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione;
- Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2026.

**Il pagamento della seconda rata, ove concesso, è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.**

## VISITE MEDICHE

Da Lunedì 08/09/2025, sarà aperto il servizio di visite mediche sportive per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento (andando sul nostro sito e prenotando lo slot che preferisci nella sezione prenotazioni) a partire dal 01/09/2025. Si ricorda che il certificato medico con ECG è obbligatorio per tutte le discipline sportive e per tutti gli utenti dai 7 anni compiuti in su. Tariffe agevolate per i soci.

Per le visite mediche agonistiche siamo convenzionati con:

[www.loretionove.it](http://www.loretionove.it) (per gli adulti)

[www.spartacoms.it](http://www.spartacoms.it) (per i ragazzi)

# PERIODO CORSI - LEZIONI DI PROVA RINUNCE - RIMBORSI

I corsi sportivi avranno inizio **Lunedì 29 Settembre 2025** e termineranno **Sabato 30 Maggio 2026** compresi.

I **corsi di beach volley** avranno inizio:

## ADULTI

- 1° quadrimestre: **Lunedì 22 Settembre 2025** per 15 lezioni
- 2° quadrimestre: **Lunedì 26 Gennaio 2026** per 15 lezioni

## UNDER

- Annuali **Lunedì 22 settembre 2025** per 30 lezioni

I **corsi di tennis** avranno inizio da **Giovedì 1 Ottobre 2025** per 30 lezioni.

## I corsi di Padel inizieranno

- 1° quadrimestre: **Lunedì 29 Settembre 2025** per 15 lezioni
- 2° quadrimestre: **Lunedì 2 Febbraio 2026** per 15 lezioni

Tutti i corsi seguiranno in linea di massima il calendario scolastico.

I corsi potranno essere prolungati nel periodo estivo, con un'integrazione da definire, solo al raggiungimento di un numero minimo di interessati.

E' possibile provare gratuitamente e senza vincoli, previa prenotazione sul nostro sito e consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione di prova del corso desiderato rispettando il calendario sottostante **previa disponibilità**:

- **TENNIS dal 09 al 11 Settembre 2025**
- **PADEL Domenica 07 Settembre e Domenica 21 Settembre 2025**
- **BEACH VOLLEY dal 27 al 28 Agosto 2025 (adulti) dal 08 al 09 Settembre 2025 (under)**
- **SPORT dal 29 Settembre al 03 Ottobre 2025** previa disponibilità

È possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta. In questo caso non sono previsti rimborsi.

Solo in caso di documentati problemi di salute (tramite certificato medico redatto da uno specialista), non preventivabili in sede di iscrizione,

è ammesso il congelamento della parte di quota non usufruita ed eccedente il valore della prima rata, con conseguente emissione di un buono valido per la partecipazione ad un qualsiasi altro corso. Il buono sarà calcolato a partire dal mese successivo alla data di ricezione della domanda di rimborso.

Non sono previsti rimborsi per impedimenti temporanei o parziali, né per richieste pervenute nei 30 giorni di calendario precedenti il termine previsto del corso per i corsi non annuali e dopo il 1° Aprile 2026 per i corsi annuali. Ricordiamo che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Solo nel caso in cui i corsi prescelti non vengano attivati è prevista la totale restituzione della quota (quota associativa compresa). Tutte le comunicazioni in merito all'attività corsistica avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.

## INFO-LINE

Per ulteriori informazioni potete contattarci ai seguenti riferimenti:

☎ 02 2663774

✉ +39 347 4025974

📧 info@crepsisportvillage.it



**Crespi Sport Village** - Via Valvassori Peroni 48, 20133 Milano

**Orari apertura segreteria: Lunedì - Venerdì 09:00 - 21:30**

# GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI SPORTIVI

## MILANO (CORSI SPORTIVI)

Inizio Corsi: Lunedì 29 Settembre 2025

1 Novembre 2025

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi

Termine corsi: 30 Maggio 2026

## MILANO (TENNIS)

Inizio corsi: Giovedì 1 Ottobre 2025

1 Novembre 2025

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi

Termine corsi: al raggiungimento della 30° lezione

## MILANO (PADEL)

Inizio corsi: Lunedì 29 Settembre 2025 (1° quadrimestre)

1 Novembre 2025

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Termine corsi: 1° quadrimestre al raggiungimento della 15° lezione

Inizio corsi: Lunedì 02 Febbraio 2026 (2° quadrimestre)

Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi

Termine corsi: 2° quadrimestre al raggiungimento della 15° lezione

## MILANO (BEACH VOLLEY ADULTI)

Inizio corsi: Lunedì 22 Settembre 2025 (1° quadrimestre)

1 Novembre 2025

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Termine corsi: 1° quadrimestre al raggiungimento della  
15° lezione

Inizio corsi: Lunedì 26 Gennaio 2026 (2° quadrimestre)

Dal 20 al 22 Febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi

Termine corsi: 2° quadrimestre al raggiungimento della  
15° lezione

## MILANO (BEACH VOLLEY UNDER)

Inizio corsi: Lunedì 22 Settembre 2025

1 Novembre 2025

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi

Termine corsi: al raggiungimento della 30° lezione

## CAMP 2025-2026

Durante l'anno, in occasione dei periodi di chiusura delle scuole, Crespi Sport Village organizza camp all'insegna dello sport e del divertimento.

Un'offerta ricca di attività sportive, giochi individuali e di squadra, laboratori, compiti delle vacanze e tanto altro ancora.

CAMP
CARNEVALE
PASQUA
ESTIVO multisportivo e/o specialistico



Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito [crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/](https://crespisportvillage.it/iscrizioni-lezioni-di-prova/) oppure inquadra il QR code a partire dal 01/09/2025.

# VIVI LO SPORT TUTTO L'ANNO



# LE NOSTRE STRUTTURE

Crespi Sport Village dispone di 4 campi da tennis con diverse superfici, 3 campi da beach volley coperti e con sabbia riscaldata durante la stagione invernale, 2 palestre e 2 tensostrutture multidisciplinari (basket, pallavolo, ecc.), un campo da calcio a 5 coperto in erba sintetica e completa l'offerta una nuovissima sala corsi climatizzata, 3 nuovi campi da padel coperti con tabelloni elettronici, con possibilità di registrare le partite.

**R** RECEPTION

**SC** SALA CORSI

**P1** PALESTRA BASKET

**P2** PALESTRA VOLLEY

**T1-T2** TENSOSTRUTTURE POLIVALENTI

**T3-T4** CAMPI TENNIS IN CEMENTO COPERTI

**S** CAMPO DA TENNIS IN TERRA ROSSA

**T6** CRESPI PADEL

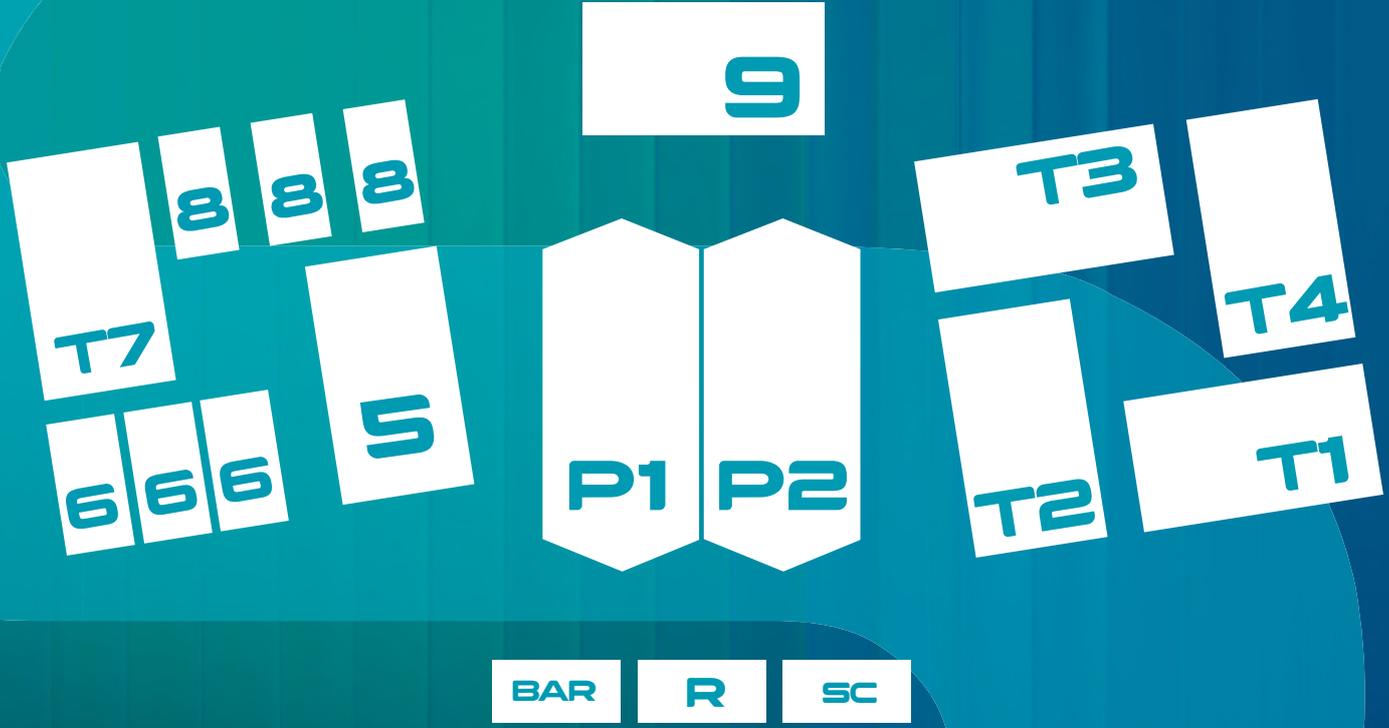
**T7** CAMPO DA TENNIS IN TERRA ROSSA COPERTO

**T8** BEACH ARENA

**T9** CAMPO CALCIO a 5 COPERTO

---

**INGRESSO CENTRO SPORTIVO  
VIA VALVASSORI PERONI, 48**





**CRESPI SPORT VILLAGE**  
Via Carlo Valvassori Peroni, 48  
20133 Milano

Tel. 02 2663774 - Cell. +39 347 4025974  
info@crepsisportvillage.it

Come raggiungerci   
**Metropolitana linea 2, fermata Lambrate**  
tram: 19, 33 - autobus: 45, 61 - filobus: 93

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



in collaborazione con

acquamarina   
sport & life