



Calendario Date

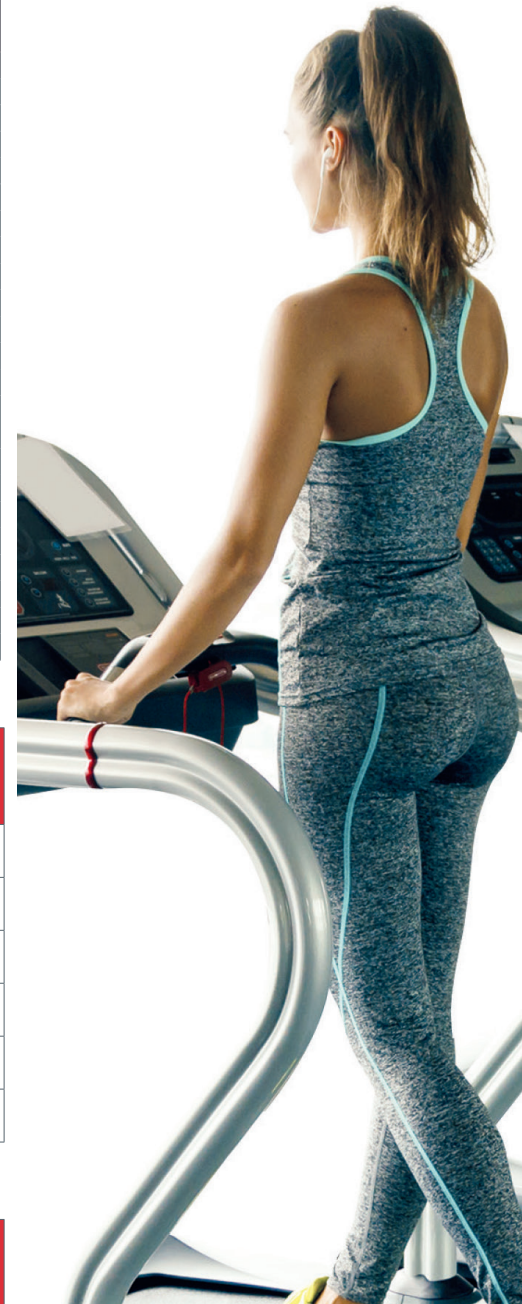
	LUNEDÌ			MARTEDÌ			MERCOLEDÌ			GIOVEDÌ			VENERDÌ			SABATO		
	OTT	NOV	DIC	OTT	NOV	DIC	OTT	NOV	DIC	OTT	NOV	DIC	OTT	NOV	DIC	OTT	NOV	DIC
12 lezioni	01	05	03	02	06	04	03	07	05	04	08	06	05	02	07	06	03	01
	08	12	10	09	13	11	10	14	12	11	15	13	12	09	14	13	10	15
	15	19	17	16	20	18	17	21	19	18	22	20	19	16	21	20	17	22
	22	26		23	27		24	28		25	29		26	23		27	24	
	29			30			31						30					
8 lezioni	GEN	FEB		GEN	FEB		GEN	FEB		GEN	FEB		GEN	FEB		GEN	FEB	
	07	04		08	05		09	06		10	07		11	01		12	02	
	14	11		15	12		16	13		17	14		18	08		19	09	
	21	18		22	19		23	20		24	21		25	15		26	16	
	28	25		29	26		30	27		31	28		22			23		
8 lezioni	MAR	APR		MAR	APR		MAR	APR		MAR	APR		MAR	APR		MAR	APR	
	04	01		05	02		06	03		07	04		01	05		02	06	
	11	08		12	09		13	10		14	11		08	12		09	13	
	18	15		19	16		20	17		21	18		15	19		16	20	
	25	29		26	23		27	24		28			22	26		23	27	
				30									29			30		
8 lezioni	MAG	GIU		MAG	GIU		MAG	GIU		MAG	GIU		MAG	GIU		MAG	GIU	
	06	03		07	04		08	02		02	06		03	07		04	01	
	13	10		14	11		15	12		09	13		10	14		11	08	
	20	17		21	18		22	19		16	20		17	21		18	15	
	27	24		28	25		29	26		23	27		24	28		25	22	
										30			31			29		

Corsi Fitness 2018/2019 inclusi nell'abbonamento (da settembre 2018 a giugno 2019)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09:00 - 09:30 Risveglio aerobico			09:00 - 09:45 Stretching Light	
12:30 - 13:30 Step		12:30 - 13:30 Fit Boxe	12:30 - 13:20 Mobility	12:30 - 13:30 Funzionale	13:30 - 14:30 Step
15:00 - 15:45 Stretching	14:30 - 15:20 Cardio Fitness		14:30 - 15:20 Body Tonic		
18:30 - 19:20 I-Tone	18:20 - 19:10 Aerobica	18:20 - 19:00 Body Military	18:20 - 19:00 Funzionale	18:20 - 19:10 Funzionale	
19:25 - 20:15 Step Basic	19:15 - 20:10 Fit Boxe	19:15 - 20:10 Aerobica Base	19:15 - 20:10 Step		
20:15 - 21:15 Zumba	20:15 - 21:15 Step Tonic		20:30 - 21:30 Boxe	19:50 - 20:50 Step Tonic	

Corsi 2018/2019 extra abbonamento (dal 1° ottobre 2018 al 30 giugno 2019)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
9:15 - 10:15 Pilates SALA 1					
	10:00 - 11:00 Functional Training SALA 2			10:00 - 11:00 Functional Training SALA 2	
12:30 - 13:30 Functional Training SALA 2	12:30 - 13:30 Spinning SALA 2	12:30 - 13:30 Functional Training SALA 2			
	13:40 - 14:30 Functional Training SALA 2	14:30 - 15:30 Mattools SALA 2			13:30 - 14:30 Step SALA 1
	18:10 - 19:10 Mattools SALA 2			18:40 - 19:40 Spinning SALA 2	
	19:20 - 20:10 Functional Training SALA 2			19:50 - 20:15 Step Tonic SALA 1	
20:15 - 21:15 Zumba SALA 1	20:15 - 21:15 Step Tonic SALA 1	20:30 - 21:30 Pilates SALA 1	20:30 - 21:30 Boxe SALA 1		



CORSO MATTOOLS

Non è soltanto un attrezzo, è un'esperienza. Un centro di lavoro che permette di svolgere molteplici esercizi di pilates. È una matrice, una geometria, un modo di sentire il proprio corpo, percepire la perfezione dei movimenti, la distensione dei muscoli. Mattools è semplice e leggero, il suo design essenziale è studiato appositamente per occupare poco spazio e rendere semplice il suo utilizzo. È formato da tre strati di materiali differenti, due di eva (una particolare gomma) alle estremità e uno di legno al centro. Questi garantiscono la rigidità necessaria e permettono un dolce contatto con il corpo.

MARTEDÌ 18:10 - 19:10

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	9 lezioni	€ 90,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

MERCOLEDÌ 14:30 - 15:30

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	8 lezioni	€ 80,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

GIOVEDÌ 08:45 - 09:45

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	10 lezioni	€ 110,00
3° corso	9 lezioni	€ 90,00
4° corso	9 lezioni	€ 90,00

CORSO DI ZUMBA

È una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi ed i movimenti della musica latino americana, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Le coreografie sono create appositamente per fornire all'allievo un lavoro di alta intensità cardiovascolare ed un'alta dose di tonificazione su gambe, glutei ed addominali. Divertimento ed un elevato consumo calorico sono assicurati.

LUNEDÌ 20:15 - 21:15

1° corso	12 lezioni	€ 96,00
2° corso	8 lezioni	€ 64,00
3° corso	8 lezioni	€ 64,00
4° corso	8 lezioni	€ 64,00

CORSO DI PILATES

Il Pilates è una disciplina che unisce al meglio corpo e mente. È un allenamento pensato e concepito per la forza e la flessibilità del corpo, aiutandolo a sviluppare l'equilibrio ed assicurandone l'esecuzione precisa dei movimenti. Il metodo Pilates aumenta la forza muscolare creando un corpo più longilineo e tonificato con gambe snelle ed addominali piatti. I punti chiave del Pilates sono Respirazione, Precisione, Concentrazione, Controllo, Fluidità.

LUNEDÌ 09:15 - 10:15

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	8 lezioni	€ 80,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

MERCOLEDÌ 20:30 - 21:30

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	8 lezioni	€ 80,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

CORSO DI SPINNING

Al suono di una musica travolgente si pedala su una bike stazionaria, gli istruttori simulano un percorso seguendo e variando le andature. Un ottimo lavoro aerobico, cardiovascolare e di tonificazione.

MARTEDÌ 12:30 - 13:30

1° corso	12 lezioni	€ 96,00
2° corso	8 lezioni	€ 64,00
3° corso	9 lezioni	€ 72,00
4° corso	8 lezioni	€ 64,00

VENERDÌ 18:30 - 19:30

1° corso	12 lezioni	€ 96,00
2° corso	7 lezioni	€ 56,00
3° corso	9 lezioni	€ 72,00
4° corso	9 lezioni	€ 72,00

CORSO DI STEP TONIC

È un'attività adatta a tutti, indicata sia per dimagrire che per tonificare. I benefici dello step coinvolgono tutta la muscolatura, non solo quella degli arti inferiori. Apporta benefici anche a tutto l'apparato cardio-circolatorio. Più che sulla forza fisica, lo step punta sulla resistenza: il risultato è un alto dispendio di calorie (e quindi di consumo del grasso corporeo)... dove il divertimento è assicurato.

MARTEDÌ 20:15 - 21:15 / VENERDÌ 19:50 - 20:50

1° corso	€ 90,00
2° corso	€ 90,00
3° corso	€ 90,00

SABATO 13:30 - 14:30

1° corso	€ 45,00
2° corso	€ 45,00
3° corso	€ 45,00

CORSO DI FUNCTIONAL SUSPENSION TRAINING

Functional Suspension Training è un allenamento che non utilizza macchinari o pesi classici, bensì sfrutta il peso del corpo per acquisire forza, elasticità ed equilibrio. Con una serie di cinghie e impugnature, il Functional Suspension Training permette di allenarsi sfruttando il proprio peso potenziando i muscoli del corpo e garantendo un aumento dell'elasticità e dell'equilibrio senza sovraccaricare le articolazioni.

LUNEDÌ 12:30 - 13:30

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	8 lezioni	€ 80,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

MERCOLEDÌ 12:30 - 13:30

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	8 lezioni	€ 80,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

MARTEDÌ 10-11/13:40-14:40/19:20-20:20

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	8 lezioni	€ 80,00
3° corso	9 lezioni	€ 90,00
4° corso	8 lezioni	€ 80,00

VENERDÌ 10:00 - 11:00

1° corso	12 lezioni	€ 120,00
2° corso	7 lezioni	€ 70,00
3° corso	9 lezioni	€ 90,00
4° corso	9 lezioni	€ 90,00

CORSO DI BOXE

Corsi tenuti da tecnici F.P.I. in collaborazione con A.S.D. BOXE SEBINO.

Il pugilato non è solo uno sport di lotta. I nostri istruttori offrono a chiunque voglia apprezzare questa nobile arte gli strumenti tecnici e la preparazione atletica in funzione degli obiettivi e del livello del singolo praticante. Il principiante potrà acquisire, in tutta sicurezza, le tecniche base per tenersi in forma e per accrescere al contempo le proprie capacità di concentrazione e determinazione, vivendo un'esperienza diversa dalle consuete discipline di fitness.

GIOVEDÌ 20:30 - 21:30

1° corso	11 lezioni	€ 88,00
2° corso	8 lezioni	€ 64,00
3° corso	7 lezioni	€ 56,00
4° corso	9 lezioni	€ 72,00

Attenzione: per adeguarci alle nuove normative di Legge, chiunque decida di iniziare a frequentare il corso, dovrà PRIMA presentare il corretto Certificato Medico per ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA in corso di Validità. Invece coloro che, pur avendo SALDATO IL CORSO, non saranno in regola con il Certificato Medico, verranno fermati finché non presenteranno un Certificato Valido (i giorni persi non verranno recuperati).



OLIMPIC
VILLONGO

Via Loeschi 26 - 24060 Villongo BG ITALY - Tel. +39 035 926593 - info@piscineolimpic.it - info@olimpicvillongo.it

www.olimpicvillongo.it