





ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OLIMPIC OPEN	OLIMPIC PALESTRA	OLIMPIC CORSI FITNESS	10 INGRESSI GIORNALIERI PALESTRA	10 INGRESSI GIORNALIERI CORSI FITNESS	10 INGRESSI PER PERSONAL TRAINER
SCONTO 10% FAMILIARI						
12 MESI	520,00 €	460,00 €	460,00 €			
8 MESI	450,00 €	390,00 €	390,00 €			
4 MESI	270,00 €	230,00 €	230,00 €	90,00 €	90,00 €	100,00 €
2 MESI	150,00 €	125,00 €	125,00 €			
1 MESE	85,00 €	70,00 €	70,00 €			
Giornalieri libera frequenza sala pesi con app e allenamento personalizzato da lun a ven 08.30-22.00 sab 08.30-17.30 Da ottobre a maggio dom 09.00-12.00 agosto da lun a ven 09.00-19.00 (prime 3 sett)	SI	SI	NO	SI	NO	SI
Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness (esclusi gli extra) seguendo i calendari stagionali	SI	NO	SI	NO	SI	SI
Possibilità di sospendere l'abbonamento 15gg	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	NO	NO	NO

CORSI FITNESS

Dal 09/09/2019
al 05/07/2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
	09.00-09.30 Risveglio Aerobico Flavio #S1			09.00-09.45 Stretching Light Flavio #S1	
12.30-13.30 Step Maira #S1		12.30-13.30 Fit Boxe Giorgia #S1		12.30-13.30 X Training Circuit Gabriele #S1	13.30-14.30 Step Tonic Benedetta #S1
15.00-15.45 Stretching Flavio #S1	14.30-15.20 Cardio Fitness Flavio #S1		14.30-15.20 Body Tonic Flavio #S1		
18,20-19,10 Funzionale Gabriele #S1	18.20-19.10 Aerobica Gabriele #S1	18.20-19.00 Body Military Flavio #S1	18.20-19.10 Funzionale Gabriele #S1		
19.15-20.10 X Training Circuit Gabriele #S1	19.15-20.10 Fit Boxe Piero #S1		19.15-20.10 Step Gabriele #S1	18.30-19.30 Zumba Federica #S1	
20,15-21,15 Zumba Federica #S1	20,15-21,15 Step Tonic Francesca #S1		20,30-21,30 Boxe #S1	19,50-20,15 Step Tonic Martina #S1	

Corsi consigliati a pagamento

Pilates	Lun 09.15-10.15 - Mer 20.00-21.00
TRX	Mar 13.40-14.30 - Mar 19.20-20.10
Mattools	Mer 14.30-15.30
Spinning	Mar 12.30-13.30 - Ven 18.40-19.40
Posturale	Mar 18.30-19.30





KINDERFIT

UNDER18

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	KINDERFIT OPEN UNDER 18	KINDERFIT PALESTRA UNDER 18	KINDERFIT FITNESS UNDER 18
12 MESI	400,00 €	340,00 €	340,00 €
8 MESI	330,00 €	290,00 €	290,00 €
4 MESI	200,00 €	170,00 €	170,00 €
2 MESI	110,00 €	90,00 €	90,00 €
1 MESE	60,00 €	50,00 €	50,00 €
<p>Giornalieri libera frequenza sala pesi con app e allenamento personalizzato da lun a ven 08.30-22.00 sab 08.30-17.30</p> <p>Da ottobre a maggio dom 09.00-12.00 agosto da lun a ven 09.00-19.00 (prime 3 sett)</p>	SI	SI	NO
<p>Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness (esclusi gli extra) seguendo i calendari stagionali</p>	SI	NO	SI
<p>Possibilità di sospendere l'abbonamento 15gg</p>	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi



WELLNESS

CARE / OVER60

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	WELLNESS OPEN OVER 60	WELLNESS PALESTRA OVER 60	WELLNESS FITNESS OVER 60
12 MESI	440,00 €	370,00 €	370,00 €
8 MESI	360,00 €	310,00 €	310,00 €
4 MESI	215,00 €	185,00 €	185,00 €
2 MESI	120,00 €	100,00 €	100,00 €
1 MESE	70,00 €	55,00 €	55,00 €
<p>Giornalieri libera frequenza sala pesi con app e allenamento personalizzato da lun a ven 08.30-22.00 sab 08.30-17.30</p> <p>Da ottobre a maggio dom 09.00-12.00 agosto da lun a ven 09.00-19.00 (prime 3 sett)</p>	SI	SI	NO
<p>Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness (esclusi gli extra) seguendo i calendari stagionali</p>	SI	NO	SI
<p>Possibilità di sospendere l'abbonamento 15gg</p>	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi



POWERMASS DISCOUNT

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OLIMPIC POWER MASS
12 MESI	300,00 €
Giornalieri Libera Frequenza SALA PESI obiettivo MASSA MUSCOLARE e TECNICHE DI SOLLEVAMENTO da Lun a Ven 20.00-22.00 Sab 12.30-17.30 da Ottobre a Maggio - Dom 09.00- 12.00 Agosto da Lun a Ven 14.00-19.00 (prime 3 week)	SI

POWERLIFTING

Il powerlifting non si definisce, si vive. Il powerlifting è una disciplina, e come tale va appresa; attraverso la messa in pratica di un programma di allenamento. Il powerlifting non è essere forti, è essere potenti. La potenza si trova nella parte più profonda della tua persona e non ha limiti. Il powerlifting non è uno scherzo, è uno sport. Maneggiare carichi pesanti è il miglior modo per lavorare sul proprio corpo. Il powerlifting non è ingrassare, è ingrossare. Vedrai il tuo peso salire e la tua massa grassa scendere. Ragazzi! Finalmente vedrete delle linee sul vostro corpo. Ragazze! Finalmente vedrete delle curve. Il powerlifting è per tutti. Quello che conta sono solo i tuoi risultati ed il frutto della tua determinazione e costanza. Non sarai mai solo, avrai sempre una squadra che ti supporta ed un coach che crederà in te anche quando tu non lo farai. Il powerlifting non si spiega, si pratica. Il powerlifting ha come finalità quella di sfidare i propri limiti, fisici e mentali. Per farlo non sono necessarie formule o pozioni magiche. La tua gara è contro te stesso e tu sei il tuo unico avversario.

CULTURISMO

Il **culturismo** o **cultura fisica**, anche chiamato bodybuilding è una disciplina che tramite l'allenamento con pesi e sovraccarichi (resistance training) e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, quindi con l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo, dove le finalità sono estetiche piuttosto che competitive. Il gusto estetico dei culturisti e degli amanti della disciplina li spinge ad allenarsi per aumentare il più possibile la massa e la definizione muscolare (mantenendo armonia e proporzioni in linea con i canoni del culturismo).

Come ottenere risultati

Per raggiungere risultati di rilievo, la ricetta che viene indicata pressoché all'unanimità dai medici è composta da tre ingredienti fondamentali: allenamento, alimentazione e integrazione. In parole povere, il segreto per riuscire a scolpire un corpo privo di eccessivi difetti è l'unione tra la dieta e il lavoro in palestra.

Il **primo aspetto**, in particolare, occorre dosare nel modo migliore l'apporto proteico, di grassi e carboidrati, senza demonizzare, ma allo stesso tempo senza eccedere.

Il **secondo aspetto** è per quanto riguarda il lavoro, bisogna invece sottolineare come prima di iniziare a praticare body building occorra sapere quali siano le giuste procedure per sollevare pesi senza rischiare pericolosi infortuni, e quali le quantità che possono essere sopportate in ogni momento del proprio programma di allenamento.

STRETCHING LIGHT • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Base

Lezione di gruppo adatta a tutti specialmente chi ha problematiche articolari. Lavoro a corpo libero allungamento e scarico gravitazionale.

BODY MILITARY • Intensità lezione Avanzata Difficoltà Tecnica Media

Lavoro di gruppo a corpo libero a circuito (corda, addominali, gambe, arti superiori)

RISVEGLIO MUSCOLARE • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Base

Lezione adatta a tutti semplice. Lavoro a corpo libero tesa a migliorare elasticità tonicità coordinazione.

CARDIO MIX • Intensità lezione Media Difficoltà Tecnica Media

Lavoro diviso in 2 fasi : 15 min lavoro aerobico tonificazione elasticità | 30 min lavoro su bike forza e resistenza in scarico per arti inferiori

BODY TONIC • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Lezione adatta a tutti atta a migliorare coordinazione ed elasticità e tonicità.

Lavoro a corpo libero con piccoli attrezzi, manubri, bilancieri, molto stimolante perché fatto a gruppi.

FITBOXE • Intensità lezione Media Difficoltà Tecnica Bassa

Lezione adatta a tutti atta a migliorare tonicità e tono muscolare. Lavoro svolto in due fasi : la prima di preparazione a circuito (addominali glutei gamba) seguita da una pausa (stretching); la seconda eseguita con il sacco in coppia o in gruppi da quattro. Non adatto a chi ha problemi di schiena e/o articolazioni.

PILATES • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

E' un allenamento che mira a rafforzare il corpo, modellarlo, correggere la postura e migliorare la fluidità dei movimenti.

STEP TONIC • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Tonificare armonicamente il corpo bruciando calorie attraverso un allenamento aerobico a tempo di musica. E' un programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari, miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di musica.

RTP (Resistance Training Program) • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Lezione esclusivamente di tonificazione che utilizza diverse metodologie di allenamento e utilizzo di piccoli attrezzi

FAT ATTACK (Functional Athletic Training) • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Circuiti ad alta intensità che abbina esercizi di resistenza alla forza con lavoro cardio. Prevede un lavoro globale del corpo.

STEP COREOGRAFICO • Intensità lezione Alta Difficoltà Tecnica Alta

Attività di gruppo che richiede l' uso di un gradino (step) a ritmo di musica, finalizzato alla costruzione di una sequenza coreografica

SPINNING • Intensità lezione Media Difficoltà Tecnica Bassa

Attività di gruppo che richiede l' uso di una bike fissa pedalando a ritmo di musica. Gli allenamenti sono finalizzati ad allenare la resistenza basandosi sulle variazioni di ritmo e sulle ripetute, richiedendo un dispendio energetico considerevole. Lo spinning è una disciplina ad alta intensità e di tipo intervallato.

MATTOONIC • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Corso adatto a tutti intensità bassa difficoltà medio bassa. È un lavoro eseguito con un tappeto particolare e con elastici per una tonificazione glutei gambe addome ad elevato consumo calorico e brucia grassi localizzato. Lo stesso viene sviluppato anche per il busto per un modellamento armonico di tutto il corpo

TRX • Intensità lezione Media Difficoltà Tecnica Bassa

L'allenamento in sospensione è una moderna tecnica di fitness che fa parte dell'allenamento funzionale. Si effettua utilizzando un attrezzo costituito da cavi, staffe, maniglie e un imbracco in modo che l'atleta si alleni sfruttando il proprio peso corporeo in sospensione dinamica e completa. Lezione personalizzabile in base al livello

STEP COREO • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

Lezione a prevalente impegno cardiovascolare che con l' utilizzo di un gradino , musica e coreografie accattivanti permettono di fare un allenamento divertente senza sentire troppo la fatica

AEROBICA • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

lezione coreografica a corpo libero dove la musica e la creatività dell'istruttore vi porterà ad allenarvi in modo intenso e divertente

NUTRIZIONISTA

Il biologo nutrizionista è in grado di offrire la sua prestazione attraverso consigli alimentari e nutrizionali e prescrivere diete/profilo nutrizionali. Il nutrizionista fornisce una comprensione dei processi metabolici a carico dei nutrienti e la capacità di riconoscere gli effetti dovuti alla malnutrizione per eccesso e per difetto. Egli può: redigere programmi di dimagrimento, di mantenimento e di aumento di peso; fare educazione alimentare per un corretto stile di vita dei bambini, adolescenti e adulti; dare consigli nutrizionali a sportivi di qualunque disciplina sportiva, sia a livello professionistico sia a livello amatoriale, al fine di ottenere un miglioramento della forma fisica e il raggiungimento della performance sportiva massimale; dare indicazione, qualora fosse necessario, per il corretto inserimento nella dieta di alimenti speciali per lo sport e/o integratori alimentari; supportare il paziente nei momenti difficili e aiutarlo ad affrontare l'ardua sfida del dimagrimento.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
09.15-10.15 Pilates Francesca #S1					
	12.30-13.30 Spinning Maira #S2				
	13.40-14.40 TRX Gabriele #S2	14.30-15.30 Mattoonic Flavio #S2			13.30-14.30 Step Tonic Benedetta #S1
	18.10-19.10 Posturale Davide #S2			18.30-19.30 Zumba Federica #S1	
	19.20-20.10 TRX Gabriele #S1			18.40-19.40 Spinning Maira #S2	
20,15-21,15 Zumba Federica #S1	20,15-21,15 Step Tonic Francesca #S1	20.00-21.00 Pilates Francesca #S1	20,30-21,30 Boxe #S1	19,50-20,15 Step Tonic Martina #S1	

CORSI EXTRA

Pilates € 10 a lezione

TRX € 10 a lezione

Mattoonic € 10 a lezione

Spinning € 8 a lezione

Posturale € 10 a lezione

Zumba € 8 a lezione

Boxe € 8 a lezione

Step Tonic € 4 a lezione

Lun 09.15-10.15 - Mer 20.00-21.00

Mar 13.40-14.30 - Mar 19.20-20.10

Mer 14.30-15.30

Mar 12.30-13.30 - Ven 18.40-19.40

Mar 20.30-21.30

Lun 20.15-21.15 - Ven 18.30-19.30

Gio 20.30-21.30

Mar 20.15-21.15

Ven 19.50-20.50

Sab 13.30-14.30

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
	date	n° lez.	date	n° lez.	date	n° lez.	date	n° lez.	date	n° lez.	date	n° lez.
1 CORSO	09/09/19	10	10/09/19	10	11/09/19	10	12/09/19	10	13/09/19	9	14/09/19	10
	11/11/19		12/11/19		13/11/19		14/11/19		15/11/19		16/11/19	
2 CORSO	18/11/19	7	19/11/19	7	20/11/19	7	21/11/19	7	22/11/19	7	23/11/19	7
	13/01/20		14/01/20		15/01/20		16/01/20		17/01/20		18/01/20	
3 CORSO	20/01/20	11	21/01/20	11	22/01/20	11	23/01/20	11	24/01/20	11	25/01/20	11
	30/03/20		31/03/20		01/04/20		02/04/20		03/04/20		04/04/20	
4 CORSO	06/04/20	11	07/04/20	11	08/04/20	12	09/04/20	12	10/04/20	11	11/04/20	11
	22/06/20		23/06/20		24/06/20		25/06/20		26/06/20		27/06/20	

SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!

Ti invitiamo a provare GRATUITAMENTE la nostra palestra e i nostri corsi PER UNA SETTIMANA INTERA.

Durante la settimana di prova potrai frequentare liberamente la sala attrezzi e i corsi fitness compresi nella tessera open. Questa Promozione è riservata a tutti coloro che non sono mai stati iscritti alla nostra palestra e che presentano un certificato valido di "idoneità all'attività sportiva non agonistica", prima di iniziare.

PERSONAL TRAINING

Servizio di allenamento personalizzato one to one. In base alle esigenze del cliente si potrà impostare un obiettivo, che potrà essere: l'aumento della massa muscolare, il dimagrimento, il miglioramento della postura o della performance in un determinato sport agonistico. Possibilità di creare dei piccoli gruppi di personal training con obiettivi comuni.

KINDERFIT UNDER6

Per bambine e bambini nati nel 2014-2015-2016
Lezione di prova gratuita sabato 14/09/2019



DOVE E QUANDO

Il sabato mattina, da Settembre a Maggio,
dalle ore 9.30 alle 11.00 presso **Olimpic Villongo**

ISCRIZIONE

Presentarsi presso la segreteria di **Fitness 24060**.

Il costo d'iscrizione è di:

1° Corso da 21/09/19 a 18/01/20 16 lezioni € 96,00

2° Corso da 25/01/20 a 30/05/20 18 lezioni € 108,00

GLI INSEGNANTI

Le lezioni saranno svolte da ragazzi laureati in Scienze Motorie,
in grado di predisporre i bambini al coordinamento
e alla psicomotricità comportamentale del corpo.

info/contatti: Matteo 340 2983104 - Simone 347 3559534





c/o Olympic Villongo - Via Loeschi, 26 - 24060 Villongo BG Italy
Tel. 392.4046605 - fitness@olimpicvillongo.it