



STAGIONE 2K20 - 2K21



ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OLIMPIC OPEN	OLIMPIC PALESTRA	OLIMPIC CORSI FITNESS	10 INGRESSI GIORNALIERI PALESTRA	10 INGRESSI GIORNALIERI CORSI FITNESS
SCONTO 10% FAMIGLIARI					
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 €
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 New season 2K20 - 2K21 lun - mer - ven 06.30-22.00 mar - gio 08.30-22.00 sabato 08.30-17.30 domenica 08.30-11.30	SI	SI	NO	SI	NO
Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness seguendo i calendari stagionali	SI	NO	SI	NO	SI
Possibilità di sospendere l' abbonamento 15gg	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	SI solo 12 mesi	NO	NO

CORSI FITNESS

Dal 14/09/2020

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	ENERDÌ
08.15-09.00 Addome - Glutei Flavio	09.00-09.45 Risveglio Aerobico Flavio		09.00-09.45 Stretching Light Flavio	
12.30-13.30 Cardio Strong Daniela		12.30-13.30 Training Revolution Giorgia		12.30-13.15 Body Military Flavio
15.00-15.45 Stretching Flavio	14.30-15.20 Ciclo Fitness Flavio	14.45-15.30 Mattools Glutei Flavio	14.30-15.15 Body Tonic Flavio	15.00-15.45 Stretching Flavio
18.20-19.10 Funzionale Benedetta	18.20-19.10 Aerobica Martina	18.20-19.00 Body Military Flavio	18.20-19.10 Circuit Training Daniela	
19.15-20.10 Step Benedetta	19.15-20.10 Fit Boxe Piero		19.15-20.10 Cardio Strong Daniela	

Corsi consigliati a pagamento

- Pilates** Lun 09.15-10.15 - Mer 20.00-21.00
- Step Tonic** Mar 20.15-21.15 - Ven 20.00-21.00 - Sab 13.30-14.30
- Kangoo Jump** Lun 20.15-21.15
- Spinning** Ven 18.30-19.30
- Posturale** Mar 20.00-21.00 - Gio 20.30 - 21.30





KINDERFIT

UNDER18

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OLIMPIC OPEN UNDER 18	OLIMPIC PALESTRA UNDER 18	OLIMPIC 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</p> <p>New season 2K20 - 2K21 lun - mer - ven 06.30-22.00 mar - gio 08.30-22.00 sabato 08.30-17.30 domenica 08.30-11.30</p>	SI	SI	NO
<p>Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness 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 €	OLIMPIC OPEN OVER 60	OLIMPIC PALESTRA OVER 60	OLIMPIC FITNESS OVER 60
12 MESI	350,00 €	300,00 €	300,00 €
8 MESI	300,00 €	250,00 €	250,00 €
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</p> <p>New season 2K20 - 2K21 lun - mer - ven 06.30-22.00 mar - gio 08.30-22.00 sabato 08.30-17.30 domenica 08.30-11.30</p>	SI	SI	NO
<p>Libera Frequenza a tutti i Corsi Fitness 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 08.30-17.30 Dom 08.30- 11.30	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 AEROBICO • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Base

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

CICLO FITNESS • 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

CARDIO STRONG | 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) susseguita 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.

FUNZIONALE • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

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

CIRCUIT 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 • 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.

MATTOOLS GLUTEI • Intensità lezione Media 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.

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

KANGOO JUMPS

Le kangoo jumps sono delle calzature innovative, provviste di grandi molle, divenute ormai una delle ultime tendenze del fitness, ma anche della moda. Sono considerate salutari, divertenti e terapeutiche, oltre che grandi alleate della linea. In questo modo è possibile saltare e rimbalzare durante tutto lo svolgimento dell'attività fisica. Grazie all'effetto rebound (legato al rimbalzo) l'impatto sul terreno viene attenuato fino all'80% rispetto alle normali scarpe da ginnastica. Il continuo movimento a rimbalzo, inoltre, rinforza le articolazioni, la spina dorsale e le caviglie, stimolando anche le capacità di equilibrio e di propriocezione. Aiutano a migliorare la postura: per mantenere l'equilibrio si attivano tutti quei muscoli della schiena necessari per mantenere la posizione eretta. Inoltre, il rimbalzo costringe i muscoli del tronco a contrarsi di continuo, sostenendo la colonna vertebrale. Secondo alcuni studi le kangoo jumps aiutano a combattere lo stress e la tensione nervosa, favorendo il riposo notturno. Sono considerate ottime per aumentare il dispendio calorico.

PILATES • Intensità lezione Bassa Difficoltà Tecnica Bassa

È 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. È 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.

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.

NUTRIZIONISTA

Il biologo nutrizionista è in grado di offrire la sua prestazione attraverso consigli alimentari e nutrizionali e prescrivere diete/profili 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					
					13.30-14.30 Step Tonic Benedetta
	20.00-21.00 Posturale Davide			18.30-19.30 Spinning Maira	
20.15-21.15 Kangoo Jump Monica	20.15-21.15 Step Tonic Francesca	20.00-21.00 Pilates Francesca	20.30-21.30 Posturale Davide	20.00-21.00 Step Tonic Martina	

CORSI EXTRA

Pilates € 10,00 a lezione
Kangoo Jump € 10,00 a lezione
Spinning € 10,00 a lezione
Posturale € 10,00 a lezione
Step Tonic € 4,00 | 3 lez. a sett.
 € 4,50 | 2 lez. a sett.
 € 5,00 | 1 lez. a sett.

Lun 09.15-10.15 - Mer 20.00-21.00
Lun 20.15-21.15
Ven 18.30-19.30
Mar 20.00-21.00 - Gio 20.30 - 21.30
Mar 20.15-21.15
Ven 20.00-21.00
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	14/09/2020	9	15/09/2020	9	16/09/2020	9	17/09/2020	9	18/09/2020	9	19/09/2020	9
	09/11/2020		10/11/2020		11/11/2020		12/11/2020		13/11/2020		14/11/2020	
2 CORSO	16/11/2020	7	17/11/2020	6	18/11/2020	7	19/11/2020	7	20/11/2020	7	21/11/2020	7
	11/01/2021		12/01/2021		13/01/2021		14/01/2021		15/01/2021		16/01/2021	
3 CORSO	18/01/2021	9	19/01/2021	10	20/01/2021	10	21/01/2021	10	22/01/2021	10	23/01/2021	10
	05/04/2021		06/04/2021		07/04/2021		08/01/2021		09/04/2021		10/04/2021	
4 CORSO	12/04/2021	12	13/04/2021	12	14/04/2021	11	15/04/2021	12	16/04/2021	12	17/04/2021	11
	28/06/2021		29/06/2021		30/06/2021		01/07/2021		02/07/2021		03/07/2021	

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.

PER INFO E COSTI RIVOLGERSI ALLA RECEPTION

Comfort Zone

♀ ONLY FOR
WOMEN

NOVITÀ
STAGIONE 2K20 - 2K21
WORK IN PROGRESS



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