

STAGIONE 2K22 - 2K23





ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OPEN	PALESTRA	POWER MASS	10 INGRESSI GIORNALIERI PALESTRA	10 INGRESSI GIORNALIERI CORSI OPEN
SCONTO 10% FAMIGLIARI					
12 MESI*	570,00 €	510,00 €	330,00 €		
8 MESI	495,00 €	430,00 €			
4 MESI	300,00 €	250,00 €		90,00 €	70,00 € (3 MESI)
2 MESI	165,00 €	140,00 €			
1 MESE	95,00 €	77,00 €			
Giornalieri libera frequenza sala pesi con app scheda personalizzata gratuita ^{2*} da lun a ven 08.30-22.00 [*] sabato 08.30-17.30 ^{3*} domenica 08.30-11.30 durante la stagione avverranno delle aperture anticipate secondo calendario esposto alla reception	SI	SI	SI [*] da lun a ven 20.00-22.00 [*] sabato 08.30-17.30 ^{**} domenica 08.30-11.30	SI	NO
Libera Frequenza a tutti i Corsi Open seguendo i calendari stagionali	SI	NO	NO	NO	SI

1* 12 MESI:
con possibilità di rateizzare

2* da settembre a giugno
3* da ottobre a maggio



WELLNESS CARE / OVER60

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OPEN OVER 60	PALESTRA OVER 60
12 MESI^{1*}	390,00 €	330,00 €
8 MESI	330,00 €	275,00 €
4 MESI	220,00 €	190,00 €
2 MESI	120,00 €	100,00 €
1 MESE	65,00 €	55,00 €
<p>Giornalieri libera frequenza sala pesi con app scheda personalizzata gratuita</p> <p>^{2*} da lun a ven 08.30-22.00 [*] sabato 08.30-17.30 ^{3*} domenica 08.30-11.30</p> <p>durante la stagione avverranno delle aperture anticipate secondo calendario esposto alla reception</p>	SI	SI
<p>Libera Frequenza a tutti i Corsi Open seguendo i calendari stagionali</p>	SI	NO

1* 12 MESI:
con possibilità di rateizzare

2* da settembre a giugno
3* da ottobre a maggio



KINDERFIT

UNDER18

ISCRIZIONE ANNUALE PALESTRA 25,00 €	OPEN UNDER 18	PALESTRA UNDER 18
12 MESI*	440,00 €	375,00 €
8 MESI	365,00 €	320,00 €
4 MESI	220,00 €	185,00 €
2 MESI	120,00 €	100,00 €
1 MESE	65,00 €	55,00 €
Giornalieri libera frequenza sala pesi con app scheda personalizzata gratuita 2* da lun a ven 08.30-22.00 *sabato 08.30-17.30 3* domenica 08.30-11.30 durante la stagione avverranno delle aperture anticipate secondo calendario esposto alla reception	SI	SI
Libera Frequenza a tutti i Corsi Open seguendo i calendari stagionali	SI	NO

1* 12 MESI:
con possibilità di rateizzare

2* da settembre a giugno
3* da ottobre a maggio



AREA DONNA

ISCRIZIONE ANNUALE € 100:
VISITA NUTRIZIONISTA COMPRESA + KIT BORSA - SALVIETTA - BORRACCIA

12 MESI*	600,00 €
4 MESI	250,00 €
2 MESI	150,00 €

* 12 MESI: con possibilità di rateizzare



Allenamento di gruppo a numero chiuso
con **PERSONAL TRAINER** prenotabile
tramite app **TOMMYS mobile**.



CORSI OPEN

DAL 13/09/2022 AL 15/07/2022

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
08.15-09.00 Addome - Glutei Flavio	09.00-09.45 Risveglio Aerobico Flavio		09.00-09.45 Stretching Light Flavio	
15.00-15.45 Stretching Flavio		14.45-15.30 Mattools Glutei Flavio	14.30-15.15 Body Tonic Flavio	15.00-15.45 Stretching Flavio

CORSI FITNESS

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
				12.30-13.10 Body Military Flavio	
	14.30-15.20 Ciclo Fitness Flavio				14.00-15.00 Tonificazione Debora
18.30-19.20 Circuit Trainig Benedetta	18.30-19.20 GAG Martina	18.20-19.00 Body Military Flavio	18.30-19.20 Circuit Training Alessia		
	19.20-20.10 Tabata Piero				

CORSI SPECIAL

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
09.15-10.15 Pilates Francesca			
	12.30-13.20 Spinning Ovidio		19.30-20.20 Pilates Marcela
20.00-21.00 Zumba Federica	dal 10/10/2022 20.00-21.00 Posturale - Davide	20.00-21.00 Vinyasa Flow Yoga Kersty	20.30-21.20 Zumba Marcela

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	CORSI FITNESS - COSTO LEZIONE		
	date	date	date	date	date	date	N° Lezioni sett.	Iscritto palestra	NON iscr. palestra
1 CORSO	12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022	17/09/2022	1	* 4,00 €	6,00 €
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022	12/11/2022	2	* 3,50 €	5,50 €
2 CORSO	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022	19/11/2022	3	* 3,00 €	5,00 €
	09/01/2023	10/01/2023	11/01/2023	12/01/2023	13/01/2023	14/01/2023	≥ 4	* 2,50 €	4,50 €
3 CORSO	16/01/2023	17/01/2023	18/01/2023	19/01/2023	20/01/2023	21/01/2023	* SCONTO 30% ISCRITTI PALESTRA OPEN		
	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023	11/03/2023	CORSI SPECIAL		
4 CORSO	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023	18/03/2023	Zumba 10,00 € a lezione Pilates 10,00 € a lezione Spinning 8,00 € a lezione Posturale 10,00 € a lezione Vinyasa Flow Yoga 12,00 € a lezione		
	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	13/05/2023			
5 CORSO	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	20/05/2023			
	12/06/2023	13/06/2023	14/06/2023	15/06/2023	16/06/2023	17/06/2023			

La direzione si riserva di chiudere il corso in caso non venga raggiunto un adeguato numero di iscrizioni

DESCRIZIONE CORSI

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

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.

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

VINYASA FLOW

È uno stile moderno di Yoga. Ha un ritmo sostenuto, le asana (posture) sono collegate insieme in una serie di movimenti che vengono sincronizzati attraverso il respiro. Il principio del flusso armonico di respiro e movimento, porta la mente di chi pratica Vinyasa Yoga a disciogliersi dagli schemi abituali e porta a livelli superiori di consapevolezza. Il respiro controllato calma il sistema nervoso e purifica il corpo, migliorando la salute e generando un senso di benessere profondo. La pratica quotidiana del Vinyasa Yoga Flow può aumentare la forza muscolare, la resistenza e la flessibilità e ridurre i livelli di stress. Il ritmo deciso e le continue variazioni delle posizioni lo rendono un eccellente esercizio fisico, in grado di mantenere il corpo nella sua forma ottimale.

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.

CIRCUIT TRAINING • Intensità lezione Medio-alta Difficoltà Tecnica Bassa

Allenamento a circuito che va a sviluppare la resistenza del corpo utilizzando ripetizioni medio-alte, a bassa intensità con o senza pause brevi.

GAG (GAMBE - ADDOME - GLUTEI) • Intensità lezione Media Difficoltà Tecnica Bassa

Allenamento mirato a rinforzare e tonificare la parte inferiore del corpo. Una serie di esercizi in piedi o a terra con ausilio di strumenti.

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

CALENDARIO CHIUSURE

1 NOVEMBRE

8 DICEMBRE

24/25/26/31 DICEMBRE

01/06 GENNAIO

09/10 APRILE

25 APRILE

1 MAGGIO

2 GIUGNO

DAL 14 AGOSTO AL 20 AGOSTO

La direzione si riserva la possibilità
di modificare il calendario di chiusura
durante la stagione.



**Scegli tra le proposte che troverai
sulla nostra brochure**

**REGALA a familiari e amici
salute, sport e benessere**



fitness24060



Fitness 24060

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