



PLANNING CORSI

2022-23

OLIMPIA NEW GYM



LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
09.45-10.30 AEROGAG	09.45-10.30 STEP&TONE	09.45-10.30 FAT KILLER	09.45-10.45 HATHA YOGA	09.45-10.30 TOTAL TONIC	09.00-10.00 POWER YOGA
09.45-10.30 POSTURALE ROSY	10.30-11.30 POSTURALE ROSSANA	09.45-10.30 POSTURALE ROSY	09.45-10.30 STEP&TONE	09.45-10.30 POSTURALE MARCO	10.00-11.00 AERIAL YOGA#
10.30-11.15 SPINNING	10.30-11.15 WALKING	10.30-11.15 SPINNING	10.30-11.15 WALKING	10.30-11.15 FITBALL	09.45-10.45 SPINNING
10.45-11.30 POSTURALE ROSY		10.30-11.15 PILATES		10.30-11.30 POSTURALE ROSSANA	10.00-11.00 WALKING
					11.00-11.45 TOTAL WORKOUT
		15.00-16.00 HATHA YOGA			12.00-13.00 K-1
	DANZA BAMBINE	DANZA BAMBINE	DANZA BAMBINE	DANZA BAMBINE	
	DANZA BAMBINE	DANZA BAMBINE	18.00-18.45 TRX	DANZA BAMBINE	
	18.00-18.45 SPINNING	18.15-19.00 GAG+ABS	18.00-18.45 SPINNING	DANZA BAMBINE	
17.45-18.45 POSTURALE ROSSANA	18.15-19.00 WALKING	18.15-18.45 TOTAL ABDOMINAL	18.15-19.00 CORE YOGA	18.15-19.00 BOSU FIT	
18.15-19.00 GAG+ABS	19.00-19.45 TOTAL TONIC	18.45-19.30 AEROPUMP	18.45-19.30 ABS+GAG	18.15-19.00 WALKING	
18.45-19.30 PILATES	19.00-19.45 CROSS TRAINER	19.00-19.45 STEP COREO BASE	19.00-19.45 FIT BODY	19.00-19.45 TOTAL TONIC	
19.00-19.45 STEP&TONE	18.45-19.30 ABS+GAG	19.45-20.30 ZUMBA	19.00-19.45 CROSS TRAINER	19.15-20.00 JUMP FITNESS	
19.45-20.30 SPINNING	19.45-20.30 FIT PUMP	19.45-20.30 WALKING	19.30-20.30 AERIAL YOGA#	19.45-20.30 PILATES	
19.45-20.30 JUMP FITNESS	19.30-20.15 PILATES	19.45-20.30 SPINNING	19.45-20.30 GYM BODY	20.30-21.45 PUGILATO F.P.I.	
19.45-20.30 WALKING	20.30-21.30 K-1	20.30-21.45 PUGILATO F.P.I.	20.30-21.30 LOTTA DA STRADA ANTI- AGGRESSIONE	20.30-21.30 K-1	
20.30-21.45 PUGILATO F.P.I.	20.30-21.45 DANZA DEL VENTRE PRINCIPIANTI	21.00-22.30 AIKIDO	20.30-21.45 DANZA DEL VENTRE INTERMEDIO	21.00-22.30 AIKIDO	

SALA GIALLA SALA BLU SALA ARANCIO

#AERIAL YOGA (NON COMPRESO ALL INCLUSIVE) 10 INGRESSI 80€ INGRESSO SINGOLO 10€

I CORSI SONO SU PRENOTAZIONE TRAMITE APP. SPORTCLUBBY

PER PERMETTERE A TUTTI DI POTERSI PRENOTARE E FREQUENTARE IL CORSO DESIDERATO
IL PRIMO CORSO GIORNALIERO LO PRENOTI TRAMITRE APP. DA 3 GIORNI PRIMA

PER PRENOTARE IL SECONDO CORSO GIORNALIERO INVIARE, DAL GIORNO PRIMA, UN WHATSAPP AL
CELL. 3398363817 CON SCRITTO COGNOME E CORSO DA PRENOTARE ...
PER I CORSI DEL MATTINO ANCHE DA 3 GIORNI PRIMA



LOTTA DA STRADA - ANTI-AGGRESSIONE :

Preparazione fisica intensa e tecniche per imparare a difendersi da aggressioni in strada.

ZUMBA : la zumba fitness è il risultato della fusione di aerobica e musica latino-americana, che assicura allenamento per i muscoli, ma anche divertimento.

CROSSTRAINER : Il crosspower è un programma di rafforzamento e condizionamento fisico, che si concentra su una serie di movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità.

PUGILATO : sport basato sul combattimento di due atleti. amatoriale ed agonistico

K-1 : Il K-1 è un torneo di incontri di combattimento creato in Giappone. Le tecniche utilizzate durante gli incontri sono tecniche prese dalle arti marziali.

GINNASTICA YOGA: ESERCIZI POSTURALI METODO HATHA YOGA , PER IL RILASSAMENTO MENTALE E FISICO

AIKIDO : è un'arte marziale giapponese praticata sia a mani nude sia con le armi bianche tradizionali del Judo

TOTAL TONIC : è l'ultimissima tecnica di fitness appositamente studiata per tonificare e modellare tutte le zone del corpo, in particolare: glutei, gambe e addominali con un programma unico basato su semplici esercizi di fitness.

PILATES : Il metodo Pilates è una ginnastica che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

AEROGAG : allenamento basato su esercizi a corpo libero, o sull'utilizzo di piccoli attrezzi, abbinati ai principi fondamentali della ginnastica aerobica i cui risultati sono la tonificazione e riduzione della massa grassa..

FIT BODY: allenamento basato su calci e pugni tirati al sacco, a ritmo di musica.

AEROPUMP : aerobica ,coreografia ,allenamento molto dinamico con l'uso di barre con peso per la tonificazione di tutto il corpo

CARDIO COMBACT : ESERCIZI concentrati per : scolpire ,tonificare e rinforzare il corpo intero rapidamente! Con circuiti , calci e pugni al PAO

JUMP FITNESS: la moda del momento ,coreografie saltando e muovendosi su trampolini elastici, adatto a tutti, divertente e molto tonificante

FAT KILLER: Un concentrato di energia, fantasia ed esercizi che, come dice lo stesso nome, puntano ad un solo obiettivo: uccidere il grasso. Se cerchi un corso intenso, ad alto impatto cardiovascolare e super dinamico, allora buttati nella mischia: Fat Killer è quello che fa per te.

GINNASTICA PILATES: È un sistema di allenamento che migliora la fluidità dei movimenti e la forza di tutto il corpo, attiva contemporaneamente tutti i muscoli e le articolazioni.

WALKING: CAMMINATA VELOCE ED ESERCIZI DINAMICI SU DEI TAPIS ROULANT MAGNETICI , MOLTO UTILE E TONIFICANTE

TOTAL BODY WORKOUT: Step , circuiti, tonificazione generale e di gambe addominali e glutei, il tutto a ritmo di musica ,un corso carico ed energico

GYMBODY: Con la GYM BAR è possibile effettuare un'infinità di esercizi utili alla tonificazione, all'allenamento cardiovascolare, alla mobilità e flessibilità articolare

AERIAL YOGA: Aerial yoga è una tendenza moderna progressiva, basata sullo yoga classico con il supporto di un'amaca morbida e resistente. lavora su corpo e mente, tonificando i muscoli, migliorando flessibilità, Dà un'incredibile sensazione di libertà e autostima.