



# PLANNING CORSI

## 2023-24

### 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	10.30-11.15 POSTURALE ROSSANA	09.45-10.30 POSTURALE ROSY	09.45-10.30 STEP&TONE	09.45-10.30 POSTURALE MARCO	09.00-10.00 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 POSTURALE ROSSANA	09.45-10.45 SPINNING
10.45-11.30 POSTURALE ROSY		10.45-11.30 POSTURALE ROSY			10.00-11.00 WALKING
12.45-13.30 PILATES	12.45-13.30 SUPER JUMP		12.45-13.30 TOTAL TONIC		11.00-11.45 TOTAL WORKOUT
		15.00-16.00 HATHA YOGA			12.00-13.00 K-1
	DANZA BAMBINE	DANZA BAMBINE	17.30-18.15 PILATES V.	DANZA BAMBINE	
17.30-18.15 SUPER JUMP	DANZA BAMBINE	17.30-18.15 PILATES M.	18.15-19.00 TRX	DANZA BAMBINE	
17.30-18.15 PILATES P.	17.45-18.15 TOTAL ABDOMINAL	18.15-19.00 GAG+ABS	18.15-19.00 SPINNING	DANZA BAMBINE	
18.15-18.45 TOTAL ABDOMINAL	18.00-18.45 SPINNING	18.15-18.45 TOTAL ABDOMINAL	18.30-19.15 CORE YOGA	18.00-19.00 SPINNING	
18.15-19.00 GAG+ABS	18.15-19.00 WALKING	18.45-19.30 AEROPUMP	19.00-19.45 AERIAL YOGA	17.30-18.15 PILATES V.	
18.45-19.30 PILATES V.	18.45-19.30 FAT KILLER	19.00-19.45 STEP&TONE	19.00-19.45 CROSS TRAINER	18.15-19.00 WALKING	
19.00-19.45 STEP COREO BASE	19.00-19.45 ABS+GAG	19.30-20.15 GYM BODY	19.15-20.00 FIT BODY	19.00-19.45 TOTAL TONIC	
19.45-20.30 SPINNING	19.45-20.30 CROSS TRAINER	19.45-20.30 ZUMBA	19.45-20.30 SUPER JUMP	19.45-20.30 PILATES P.	
19.45-20.30 SUPER JUMP	19.30-20.15 PILATES V.	20.00-20.45 SPINNING	20.00-20.45 TECNICHE ANTI- AGGRESSIONE	20.00-21.00 PUGILATO F.P.I.	
19.45-20.30 WALKING	20.30-21.30 K-1	20.30-21.45 PUGILATO F.P.I.	20.45-21.45 K-1	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

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



#### **TECNICHE - ANTI-AGGRESSIONE :**

Preparazione fisica intensa e tecniche per imparare a difendersi da aggressioni in strada. con tecniche di KRAV MAGA

**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

**SUPER JUMP:** 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.