



# ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA OLIMPIA

Affiliata UISP e CSEN cell 3454397888  
segreteria@asdolimpia.com  
www.asdolimpia.com



## REGOLAMENTO ADULTI Attività riservate a soci e tesserati

**GINNASTICA E BENESSERE ANNO 2025-2026**  
**Inizio corsi 8 settembre 2025 - termine 6 giugno 2026**

### GINNASTICA PER TUTTI

#### **Wellness Fit**

Tonificazione, allungamento e coordinazione

#### **Ginnastica dolce**

Attività lenta e graduale a basso impatto

#### **NEW!! Soft Gym**

Attività lenta a bassissima intensità adatta a qualsiasi età ed efficace per il benessere generale

#### **Ginnastica antalgica**

Attività di gruppo specifica contro algie, mal di schiena e dolori articolari

#### **Stretching Pilates**

Allungamento muscolare, mobilità, propriocezione e postura

#### **Posturale**

Attività posturale di tonificazione, allungamento e rilassamento muscolare

#### **Risveglio Muscolare**

Attivazione muscolare e blanda tonificazione

### GINNASTICA PER LA SALUTE E IL FITNESS

#### **G.A.G.**

Tonificazione glutei, addominali e gambe

#### **Total body**

Tonificazione e modellamento

#### **Music gym**

Attività a basso impatto su base musicale

#### **Surprise Fit**

Corso che ti sorprenderà ogni volta con un allenamento diverso di lezioni di discipline differenti (gag, total body, Tabata, interval training, Pilates, aerobica, ecc)

#### **Aerodance**

Fitness dance musicale con sequenze coreografie a tempo di musica

#### **NEW!! Zumba**

Fitness musicale di gruppo con musica afro-caraibica

#### **NEW!! Time Workout**

Allenamento di tonificazione a tempo

#### **Cardio tone**

Attivazione cardio-circolatoria e tonificazione muscolare

#### **Circuit tone**

Attivazione cardio-circolatoria e tonificazione a circuito

#### **High Interval Training**

Esercizi ad alta intensità, intervallati a recupero attivo con esercizi blandi

#### **Full Body Workout**

Allenamento ad alta intensità, mirato al potenziamento muscolare

#### **Pilates**

Concentrazione, fluidità, precisione e respirazione per una corretta postura

## CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE AI CORSI

**Quota associativa e tesseramento € 30,00 per tutti i corsi da versare insieme al primo contributo**

L'importo annuale viene suddiviso secondo le modalità seguenti:

- **1° contributo – all'atto dell'iscrizione**
- **2° contributo – entro il 15 dicembre**

I contributi possono essere versati con bonifico bancario intestato a: A.S.D. Olimpia Poste Italiane **IBAN IT34 S076 0101 6000 0006 6801 184** indicando nella causale nome e cognome dell'iscritto (non della persona che effettua il versamento).

È possibile abbinare corsi diversi. I partecipanti con attività lavorativa su turnazione oraria possono scegliere orari differenti a settimane alterne. Sconti vantaggiosi sulla frequenza bisettimanale. Asd Olimpia accoglie bambini e adulti con disabilità.

Tipo di corso	durata frequenza	1° contributo	2° contributo	mesi	totale anno
Music Gym – Surprise Fit - Cardio Tone - Full Body Workout – HIIT - Ginnastica Dolce - Antalgica Wellness Fit – Soft Gym	60 mono	€ 150,00	€ 84,00	9	€ 234,00
	60 bisett	€ 230,00	€ 139,00		€ 369,00
G.A.G – Total body - Posturale - Circuit Tone – Aerodance – Time Workout	45 mono	€ 127,00	€ 80,00	9	€ 207,00
	45 bisett	€ 185,00	€ 130,00		€ 315,00
Stretching Pilates - Risveglio Muscolare	30 mono	€ 100,00	€ 44,00	9	€ 144,00
	30 bisett	€ 127,00	€ 80,00		€ 207,00
Pilates – Zumba	45/60 mono	€ 162,00	€ 90,00	9	€ 252,00
	45/60 bisett	€ 235,00	€ 152,00		€ 387,00
Lezioni online	30/45 mono	€ 110,00	€ 52,00	9	€ 162,00
	30/45 bisett	€ 180,00	€ 90,00		€ 270,00

**I corsi che non raggiungono un numero minimo di partecipanti entro un mese dall'inizio verranno chiusi e gli iscritti saranno invitati a scegliere altri orari o rimborsati**

# A.S.D. OLIMPIA - PLANNING PALESTRE 2025/2026

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	
9:00	G.A.G. CAR	9:00	RISVEGLIO MUSCOLARE CAR	9:00	TOTAL BODY CAR	9:00	ANTALGICA CAR	9:00	SURPRISE FIT CAR	9:00	PILATES ROMA
9:45	Roberta	9:30	Manuela	9:45	Roberta	10:00	Roberta	10:00	Roberta	10:00	Daniela
9:50	WELLNESS FIT CAR	9:30	ANTALGICA CAR	9:50	MUSIC GYM CAR	10:05	WELLNESS FIT CAR	10:05	TOTAL BODY CAR	10:00	PILATES ROMA
10:50	Roberta	10:30	Manuela	10:50	Roberta	11:05	Roberta	10:50	Roberta	11:00	Daniela
10:55	PILATES CAR	10:30	ANTALGICA CAR	10:50	SOFT GYM CAR	11:10	ANTALGICA CAR	10:55	POSTURALE CAR		
11:55	Roberta	11:30	Manuela	11:50	Roberta	12:10	Roberta	11:40	Roberta		
12:00	TOTAL BODY CAR	11:30	WELLNESS FIT CAR	11:50	POSTURALE CAR	12:15	POSTURALE CAR	15:15	GINNASTICA DOLCE ORA		
12:45	Manuela	12:30	Manuela	12:35	Roberta	13:00	Roberta	16:15	Daniela		
12:50	TOTAL BODY CAR	15:30	GINNASTICA DOLCE TRE	18:30	GAG CAR	13:00	PILATES CAR	18:15	WELLNESS FIT CAR		<b>PALESTRA</b>
13:35	Manuela	16:30	Daniela	19:15	Giorgia	14:00	Roberta	19:15	Manuela	TRE	Palestra scherma via Trento
15:00	ANTALGICA ORA	18:30	PILATES CAR	19:15	TIME WORKOUT CAR	15:00	ANTALGICA ORA	19:15	WELLNESS FIT CAR	ONL	Corsi online
16:00	Daniela	19:30	Monica	20:00	Giorgia	16:00	Daniela	20:15	Manuela	ORA	Oratorio S. Luigi
18:30	ZUMBA CAR	19:30	CARDIO TONE CAR	18:30	AERODANCE ROMA	18:30	HIIT CAR	19:20	FULL BODY WORKOUT ORA		
19:15	Romina	20:30	Monica	19:15	Gaia	19:30	Monica	20:20	Monica		
19:15	ZUMBA CAR	19:45	PILATES ROMA	19:15	TOTAL BODY ROMA	19:00	STRETCHING PILATES ONL				
20:00	Romina	20:45	Daniela	20:00	Gaia	19:30	Manuela			CAR	Oratorio S. Carlo
19:10	POSTURALE ONL			20:00	STRETCHING PILATES ROMA	19:30	PILATES CAR			ROMA	Palestra via Roma
19:55	Daniela			20:30	Gaia	20:30	Monica				

È possibile abbinare corsi diversi. I partecipanti con attività lavorativa su turnazione oraria possono scegliere orari differenti a settimane alterne. Sconti vantaggiosi sulla frequenza bisettimanale.

**Il planning è suscettibile di variazioni e ampliamenti**

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI DA LUNEDÌ 1/9/25**

[segreteria@asdolimpia.com](mailto:segreteria@asdolimpia.com)

cell. 3454397888

**PROCEDURA ISCRIZIONI IN PRESENZA**

**dal 1/9/25 al 30/9/25:**

**- A GORGONZOLA**

**SEVEN INFINITY:** giovedì 4/11/18/25 settembre 2025 ore 16.30 - 18.30

**ORATORIO S. LUIGI:** martedì 2/9/16/23/30 settembre 2025 ore 16.30-18.30

**- A BUSSERO**

**PALAMARTESANA: (ingresso teatro)**

lunedì 1/8/15/22/29 ore 16.30 - 18.30

giovedì 4/11 ore 16.30 - 18.30

**dal 1/10/25 al 05/06/26**

**- in presenza**

tutti i giovedì ore 17.00 - 18.30 Seven Infinity

**- online/telefonicamente**

lunedì - mercoledì - giovedì ore 16.30 - 18.30 / martedì ore 10.00 - 11.00

# **ISCRIZIONI ONLINE PROCEDURA**

➤ Inviare a [segreteria@asdolimpia.com](mailto:segreteria@asdolimpia.com) i seguenti documenti:

- ▶ Modulo di iscrizione compilato e firmato
- ▶ Copia del bonifico della quota di iscrizione di € 30,00 e del 1° contributo
- ▶ Copia del certificato medico; **il certificato originale deve essere consegnato in palestra all'insegnante.**
- ▶ Domanda di ammissione in qualità di associato ASD Olimpia Gorgonzola - SOLO per i NUOVI SOCI

*I moduli si trovano su [www.asdolimpia.com](http://www.asdolimpia.com) - pagina modulistica e iscrizioni  
La segreteria confermerà l'avvenuta iscrizione o comunicherà eventuali irregolarità  
Si prega di inviare la documentazione richiesta al completo*

**INFORMAZIONI REPERIBILE ANCHE PRESSO LE PALESTRE DOVE SI EFFETTUANO I  
CORSI, NEGLI ORARI DI ATTIVITÀ, PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE 2024**

## **CERTIFICATO MEDICO**

**Il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica è obbligatorio e deve essere consegnato originale.**

Il certificato medico deve essere redatto dal pediatra/medico di base/medico sportivo e **riportare la data dell'ECG**. Non sono sottoposti a obbligo di certificazione medica i bambini di età compresa tra 0 e 6 anni, ad eccezione dei casi specifici indicati dal pediatra.

È possibile effettuare la visita medica a costo agevolato presso:

- Studio Fisioterapico Mastinu – **Gorgonzola** – tel. 029513455 ore 9.00 alle 12.00
- Medical Group - **Inzago** – tel. 0295314131 – cell **3515619669**
- Top Medical Poliambulatori - **Segrate** – tel. 02-2135453
- Medeor - **Cernusco s/N** – tel. 0236545854 cod. convenzione 1342
- Medicentro - Melzo - tel. 0295711734
- Smart Clinic – **Bellinzago Lombardo (centro comm.La Corte)** – tel. 028346 8900

*In caso di certificato scaduto la frequenza ai corsi viene sospesa*

## **NORME GENERALI**

L'iscrizione comporta l'obbligo di frequenza per tutta la durata del corso. I corsi saranno avviati solo con un numero minimo di iscritti. Raggiunto il numero massimo per ciascun tipo di corso le iscrizioni saranno accettate con riserva. Le lezioni vengono sospese come da calendario scolastico. **In palestra tutti sono tenuti a cambiare le scarpe e a silenziare il cellulare.** Al momento delle iscrizioni verranno attivati i gruppi whatsapp per ogni corso e saranno utilizzati per le comunicazioni importanti.

## **RINUNCIA**

Si ricorda che saranno prese in considerazione solo le rinunce supportate da documentazione medica che indichi l'impossibilità a proseguire il corso. Tali comunicazioni dovranno essere trasmesse alla segreteria per iscritto dopo aver informato l'insegnante. In caso di mancata comunicazione dovrà essere corrisposta l'intera retta. **Il recupero delle lezioni perse è consentito previo accordo e a discrezione dell'insegnante.**

## **AFFILIAZIONE**

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Olimpia è affiliata a UISP e CSEN, Unione Italiana Sport per Tutti. Si ricorda che la quota associativa di 30,00 non è compresa nel 1° contributo.

Lo Statuto dell'Associazione e ogni altro materiale informativo sono a disposizione sul sito dell'associazione.

L'Asd Olimpia è attiva su Facebook e Instagram: seguici per rimanere sempre aggiornato!

*Grazie per aver scelto A.S.D. Olimpia*