



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

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	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 GORGONZOLA

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	PALESTRA
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	18:30 AERODANCE ROMA	15:00 ANTALGICA ORA	19:15 WELLNESS FIT CAR	ONL Corsi online
16:00 Daniela	19:30 Monica	19:15 Gaia	16:00 Daniela	20:15 Manuela	
18:45 ZUMBA CAR	19:30 CARDIO TONE CAR	19:15 TOTAL BODY ROMA	18:30 HIIT CAR	19:20 FULL BODY WORKOUT ORA	ORA Oratorio S.Luigi
19:30 Romina	20:30 Monica	20:00 Gaia	19:30 Monica	20:20 Monica	CAR Oratorio S. Carlo
19:10 POSTURALE ONL	19:45 PILATES ROMA	20:00 STRETCHING PILATES ROMA	19:00 STRETCHING PILATES ONL		ROMA Palestra via Roma
19:55 Daniela	20:45 Daniela	20:30 Gaia	19:30 Manuela		
			19:30 PILATES CAR		
			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

segreteria@asdolimpia.com

cell. 3454397888

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** 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 - 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!

SAFEGUARDING

Il responsabile del Safeguarding dell'ASD Olimpia è Cristina Locatelli ed è contattabile all'indirizzo mail safeguardingasdolimpia@gmail.com. Si prega di utilizzare questo contatto solo per necessità vere e comprovate. Il codice condotta, il modulo segnalazione e il modello organizzativo lo trovate sul sito www.asdolimpia.com

Grazie per aver scelto A.S.D. Olimpia