



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
OLIMPIA**

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



**RICHIESTA ISCRIZIONE CORSI  
CORSI ADULTI 2026-2027**

Cognome\* \_\_\_\_\_ Nome\* \_\_\_\_\_.

Nato/a \* a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

residente\* a \_\_\_\_\_ Prov ( \_\_\_\_ ) cap \_\_\_\_\_

Via/piazza\* \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ tel. casa \_\_\_\_\_

Cellulare\* \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

**DATI DEL GENITORE** - obbligatori per minorenni

Cognome\* \_\_\_\_\_ Nome\* \_\_\_\_\_.

Nato/a \* a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

residente\* a \_\_\_\_\_ Prov ( \_\_\_\_ )

Via/piazza\* \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ tel. casa \_\_\_\_\_

Cellulare\* \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Gorgonzola, \_\_\_\_\_ (data)

**Firma dell'associato/del genitore per i minori** \_\_\_\_\_

*All'atto dell'iscrizione è obbligatorio consegnare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, pena la perdita del posto, a partire da 6 anni compiuti.*

# INDICARE CON UNA “X” I CORSI DESIDERATI

Inizio corsi adulti 7 settembre 2026 - termine corsi 5 giugno 2027

| A.S.D. OLIMPIA - PLANNING PALESTRE GORGONZOLA                                                                                                                                                             |              |     |         |                     |      |           |                    |      |         |                    |     |         |                   |     |        |                             |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----|---------|---------------------|------|-----------|--------------------|------|---------|--------------------|-----|---------|-------------------|-----|--------|-----------------------------|------|
| LUNEDì                                                                                                                                                                                                    |              |     | MARTEDì |                     |      | MERCOLEDì |                    |      | GIOVEDì |                    |     | VENERDì |                   |     | SABATO |                             |      |
| 8:45                                                                                                                                                                                                      | 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 |
| 9:30                                                                                                                                                                                                      | Roberta      |     | 9:30    | Manuela             |      | 9:45      | Roberta            |      | 10:00   | Roberta            |     | 10:00   | Roberta           |     | 10:00  | Daniela                     |      |
| 9:30                                                                                                                                                                                                      | WELLNESS FIT | CAR | 9:30    | ANTALGICA           | CAR  | 9:45      | MUSIC GYM          | CAR  | 10:00   | WELLNESS FIT       | CAR | 10:00   | TOTAL BODY        | CAR | 10:00  | PILATES                     | ROMA |
| 10:30                                                                                                                                                                                                     | Roberta      |     | 10:30   | Manuela             |      | 10:45     | Roberta            |      | 11:00   | Roberta            |     | 10:45   | Roberta           |     | 11:00  | Daniela                     |      |
| 10:30                                                                                                                                                                                                     | POSTURALE    | CAR | 10:30   | ANTALGICA           | CAR  | 10:45     | SOFT GYM           | CAR  | 11:00   | ANTALGICA          | CAR | 10:45   | POSTURALE         | CAR |        |                             |      |
| 11:00                                                                                                                                                                                                     | Roberta      |     | 11:30   | Manuela             |      | 11:45     | Roberta            |      | 12:00   | Roberta            |     | 11:30   | Roberta           |     |        |                             |      |
| 11:00                                                                                                                                                                                                     | PILATES      | CAR | 11:30   | WELLNESS FIT        | CAR  | 11:45     | POSTURALE          | CAR  | 12:00   | POSTURALE          | CAR | 15:15   | GINNASTICA DOLCE  | ORA |        |                             |      |
| 12:00                                                                                                                                                                                                     | Roberta      |     | 12:30   | Manuela             |      | 12:30     | Roberta            |      | 12:45   | Roberta            |     | 16:15   | Daniela           |     |        |                             |      |
| 12:00                                                                                                                                                                                                     | TOTAL BODY   | CAR | 15:30   | GINNASTICA DOLCE    | TRE  | 18:30     | AERODANCE          | ROMA | 12:45   | PILATES            | CAR | 18:15   | WELLNESS FIT      | CAR |        |                             |      |
| 12:45                                                                                                                                                                                                     | Manuela      |     | 16:30   | Daniela             |      | 19:15     | Gaia               |      | 13:45   | Roberta            |     | 19:15   | Manuela           |     | TRE    | Palestra scherma via Trento |      |
| 12:45                                                                                                                                                                                                     | TOTAL BODY   | CAR | 18:30   | PILATES             | CAR  | 19:15     | TOTAL BODY         | ROMA | 15:00   | ANTALGICA          | ORA | 19:15   | WELLNESS FIT      | CAR |        |                             |      |
| 13:30                                                                                                                                                                                                     | Manuela      |     | 19:30   | Monica              |      | 20:00     | Gaia               |      | 16:00   | Daniela            |     | 20:15   | Manuela           |     | ONL    | Corsi online                |      |
| 15:00                                                                                                                                                                                                     | ANTALGICA    | ORA | 19:30   | CARDIO TONE         | CAR  | 20:00     | STRETCHING PILATES | ROMA | 18:30   | HIIT               | CAR | 19:20   | FULL BODY WORKOUT | ORA |        |                             |      |
| 16:00                                                                                                                                                                                                     | Daniela      |     | 20:30   | Monica              |      | 20:30     | Gaia               |      | 19:30   | Monica             |     | 20:20   | Monica            |     | ORA    | Oratorio S.Luigi            |      |
| 18:30                                                                                                                                                                                                     | TOTAL BODY   | CAR | 19:45   | PILATES             | ROMA |           |                    |      | 19:00   | STRETCHING PILATES | ONL |         |                   |     |        |                             |      |
| 19:15                                                                                                                                                                                                     | Lucrezia     |     | 20:45   | Daniela             |      |           |                    |      | 19:30   | Manuela            |     |         |                   |     | CAR    | Oratorio S. Carlo           |      |
| 19:15                                                                                                                                                                                                     | PILATES      | CAR |         |                     |      |           |                    |      | 19:30   | PILATES            | CAR |         |                   |     |        |                             |      |
| 20:15                                                                                                                                                                                                     | Lucrezia     |     |         |                     |      |           |                    |      | 20:30   | Monica             |     |         |                   |     |        |                             |      |
| 19:10                                                                                                                                                                                                     | POSTURALE    | ONL |         |                     |      |           |                    |      |         |                    |     |         |                   |     | ROMA   | Palestra via Roma           |      |
| 19:55                                                                                                                                                                                                     | Daniela      |     |         |                     |      |           |                    |      |         |                    |     |         |                   |     |        |                             |      |
| 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. |              |     |         |                     |      |           |                    |      |         |                    |     |         |                   |     |        |                             |      |