



Associazione Sportiva Dilettantistica **OLIMPIA**

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



REGOLAMENTO BUSSERO

Attività riservate a soci e tesserati

GINNASTICA E BENESSERE ANNO 2026-27

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

Inizio corsi bambini 15 settembre 2026 - termine corsi 31 maggio 2027

CORSI BAMBINI	ORARIO	PALESTRA
Giocabimbo - Educativo motoria <i>3-4-5 anni (compiuti)</i>	Lunedì 16.15 – 17.15	Palamartesana
Baby gym <i>5 anni</i>	Giovedì 16.15 – 17.15	Palamartesana
Ginnastica artistica 1 <i>1-2 elementare</i>	Lunedì 17.00 – 18.00 Giovedì 17.00 – 18.30	Palamartesana
Ginnastica artistica 2/3 <i>3-4-5 elementare e medie</i>	Lunedì 17.00 – 18.00 Giovedì 17.00 – 18.30	Palamartesana
CORSI ADULTI		
Total body <i>Tonificazione e modellamento</i>	Martedì 18.25 – 19.10 Venerdì 18.30 – 19.15	Cupola Cupola
Time Workout <i>Allenamento di tonificazione a tempo</i>	Lunedì 10.30 – 11.15	Palamartesana
Pilates <i>Postura, respirazione e concentrazione</i>	Martedì 19.10 – 20.05 Venerdì 19.15 – 20.15	Cupola Cupola
Circuit tone <i>Attivazione cardio-circolatoria e tonificazione</i>	Giovedì 10.30 – 11.15	Palamartesana
Wellness Fit <i>Tonificazione, allungamento e coordinazione</i>	Lunedì 9.00 – 10.00 Giovedì 9.00 – 10.00	Palamartesana
Stretching Pilates <i>Allungamento muscolare, mobilità, propriocezione e postura</i>	Lunedì 10.00 – 10.30 Giovedì 10.00 – 10.30	Palamartesana
<u>New!! Flow Gym</u> <i>Movimenti fluidi, tonificazione e posturale</i>	Martedì 09.15 – 10.15	Palamartesana
<u>New!! Music Tone</u> <i>Allenamento completo su base musicale</i>	Martedì 10.15 – 11.00	Palamartesana
<u>New!! Surprise Fit</u> <i>Corso che ti sorprenderà ogni volta con una tipologia di allenamento diverso (Gag, Total body, Tabata, Interval training, Pilates, Aerobica, ecc)</i>	Martedì 11.00 – 12.00	Palamartesana

IMPORTANTI PRECISAZIONI ORARI CORSI

Gli orari dei corsi suddetti possono subire variazioni entro il primo mese di attività.

È prevista la partecipazione a gare amichevoli e ai campionati Uisp e Csen.

Tutti gli iscritti ai corsi dei bambini partecipano al Saggio Finale.

Asd Olimpia accoglie bambini e adulti con disabilità.

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: Associazione sportiva dilettantistica Olimpia, cc 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

Tipo di corso	Durata frequenza	1° contributo	2° contributo	mesi	totale anno
Giocabimbo-Educativo Motoria Baby Gym	60 mono	€ 142,00	€ 70,00	8,5	€ 212,00
Artistica 2 allenamenti totali 150 minuti		€ 230,00	€ 152,00	8,5	€ 382,00
Total Body – Time Workout Circuit Tone – Music Tone	45 mono 45 bisett	€ 127,00 € 185,00	€ 80,00 € 130,00	9	€ 207,00 € 315,00
Pilates	60 mono 60 bisett	€ 162,00 € 235,00	€ 90,00 € 152,00	9	€ 252,00 € 387,00
Wellness Fit – Surprise Fit – Flow Gym	60 mono 60 bisett	€ 150,00 € 230,00	€ 84,00 € 139,00	9	€ 234,00 € 369,00
Stretching Pilates	30 mono 30 bisett	€ 100,00 € 127,00	€ 44,00 € 80,00	9	€ 144,00 € 207,00

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

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

segreteria@asdolimpia.com

cell. 3454397888

PROCEDURA ISCRIZIONI IN PRESENZA

dal 1/9/26 al 30/9/26:

- A GORGONZOLA

SEVEN INFINITY: giovedì 3/10/17/24 settembre 2026 ore 16.30 - 18.30

ORATORIO S. LUIGI: martedì 1/8/15/22/29 settembre 2026 ore 16.30-18.30

- A BUSSERO

INGRESSO TEATRO

lunedì 7/14 settembre ore 16.30 - 18.30

giovedì 3/10 settembre ore 16.30 - 18.30

PALAMARTESANA

lunedì 21/28 settembre ore 16.30 - 18.30

dal 1/10/26 al 31/05/27

- in presenza

tutti i giovedì ore 17.00 - 18.30 Seven Infinity

- online/telefonicamente

lunedì - mercoledì - giovedì ore 16.30 - 18.30 / martedì ore 09.00 - 10.00

PROCEDURA ISCRIZIONI ONLINE

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; **DA INVIARE PER MAIL ALLA SEGRETERIA**
- domanda di ammissione in qualità di associato ASD Olimpia Gorgonzola - SOLO per i NUOVI SOCI
- trattamento dati

I moduli si trovano su www.asdolimpia.com PAGINA ISCRIZIONI E MODULISTICA

La segreteria confermerà l'avvenuta iscrizione o comunicherà eventuali irregolarità

Si prega di inviare la documentazione richiesta al completo

CERTIFICATO MEDICO

Il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica è obbligatorio e deve essere inviato per mail. 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
- Leonardo Medical – **Cernusco sul Naviglio** - tel 02-89653323
- Mediceo - **Melzo** - tel. 0295711734
- Smart Clinic – **Bellinzago Lombardo (centro comm.La Corte)** – messaggio whatsapp 3240018208
- Kinesis Sport - **Gessate** tel. 02.95382282 whatsapp 334.1016038 -**Trezzano Rosa** tel. 02.95382282

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.

I genitori sono pregati di attendere i figli sempre fuori dalla palestra e di entrare solo in caso di effettiva necessità. Non è consentito assistere alle lezioni o sostare in palestra durante le attività per non pregiudicare il regolare svolgimento delle stesse. E' consentita l'uscita in autonomia dagli allenamenti ai minorenni previa autorizzazione, richiedendo il modulo all'insegnante o scaricandolo dal sito. 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.

GARE - SAGGIO - ABBIGLIAMENTO

Il body per corsi baby, artistica e ritmica viene fornito dalle Istruttrici previo apposito avviso scritto ad attività iniziata. Il contributo a carico delle famiglie delle iscritte ammonta a € 45,00 circa. In occasione del saggio finale le Istruttrici potranno chiedere alle famiglie di acquistare un capo di abbigliamento aggiuntivo a fini coreografici, oppure chiedere un contributo fino a un max di € 25,00. L'importo è stato deliberato dal Consiglio Direttivo.

Settore corsi base: il contributo per la partecipazione alla gara è a carico delle famiglie.

Settori agonistici: il contributo del body e della tuta societaria è a carico delle famiglie delle iscritte. Il costo del body ammonta a € 100,00 circa. La partecipazione ai Campionati regionali e nazionali è obbligatoria con contributo a carico delle famiglie.

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.

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