



Associazione Sportiva Dilettantistica

OLIMPIA

Segreteria Via Restelli 4 Gorgonzola (MI) C.A.P. 20064

affiliata UISP cell 3454397888-3771674645

www.olimpiagorgonzola.com



REGOLAMENTO ADULTI

Attività riservate a soci e tesserati

GINNASTICA E BENESSERE ANNO 2020-21

SCEGLI IL TUO CORSO

I primi corsi iniziano il 21 settembre 2020

GINNASTICA PER TUTTI

Ginnastica di mantenimento Tonificazione, allungamento e coordinazione

Ginnastica dolce Attività lenta e graduale a basso impatto

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

Ginnastica motoria assistita (G.M.A.) Attività individuale, personalizzata, posturale e di potenziamento contro il dolore cervicale, dorsale e lombare

Ginnastica del sorriso Attività dolce di consapevolezza e armonia fra corpo, mente e spirito

Stretching e mobilità articolare Allungamento muscolare, mobilità e propriocezione per tutti

Postural Attività posturale, allungamento e rilassamento muscolare

Power yoga Yoga dinamico con tecniche specifiche di respirazione

GINNASTICA PER LA SALUTE E IL FITNESS

G.A.G Tonificazione glutei, addominali e gambe

Body tonic Tonificazione e modellamento

Aerostep & tone Attività aerobica e di tonificazione

Music gym Attività a basso impatto su base musicale

Aerodance Attività aerobica e danza, mirati alla tonificazione e al dimagrimento

Zumba Fitness dance a ritmo latino. Le coreografie includono salsa, merengue, reggaeton e mambo.

Fitboxe “Aerobica boxata”, boxe e calci con sacchi mobili su base musicale

Fitball & Step Attività cardio – tonificazione – stabilità e postura

Cardio tone Attivazione cardio-circolatoria e tonificazione muscolare

Fitness training Allenamento personalizzato di tipo isotonic con macchine e attrezzi per il fitness

Power Tonic Allenamento ad alta intensità, mirato al potenziamento muscolare.

High interval training Esercizi ad alta intensità, intervallati a recupero attivo con esercizi più blandi

Pilates matwork Concentrazione, fluidità, precisione e respirazione per una corretta postura

NOTE IMPORTANTI – EMERGENZA SANITARIA

A seguito delle disposizioni correlate al contenimento del covid-19, gli iscritti sono tenuti a portare in palestra il proprio asciugamano, il panno offerto dall'associazione per la sanificazione dei materiali utilizzati e, possibilmente, un materassino personale; indossare la mascherina durante gli spostamenti e tenere la distanza di sicurezza di mt. 1,5. La collaborazione e la responsabilità di tutti sono fondamentali.

È garantito il recupero del periodo pagato e non usufruito causa emergenza sanitaria, oppure un voucher corrispondente, valido fino a giugno 2022.

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE AI CORSI

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

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 e plurisettimanale

Tipo di corso	Durata lezione	Contributo mensile	1° contributo	2° contributo	Mesi	Totale anno
Mantenimento (fino 60 anni)						
Ginnastica dolce fino 60 anni	45/60 mono	€ 20,00	€ 110,00	€ 70,00	9	€ 180,00
Music gym - Aerostep & Tone Power Yoga -Ginnast. del sorriso	45/60 bisett	€ 33,00	€ 180,00	€ 117,00		€ 297,00
Ginnastica dolce (da 60 anni)	60 mono	€ 17,00	€ 100,00	€ 53,00	9	€ 153,00
Mantenimento (da 60 anni)	60 bisett	€ 26,00	€ 140,00	€ 94,00		€ 234,00
Antalgica fino 60 anni	60 mono 60 bisett	€ 20,00 € 33,00	€ 110,00 € 170,00	€ 60,00 € 110,00	8,5	€ 170,00 € 280,00
Antalgica da 60 anni	60 mono 60 bisett	€ 17,00 € 26,00	€ 100,00 € 130,00	€ 45,00 € 91,00	8,5	€ 145,00 € 221,00
G.A.G - Body tonic	45 mono	€ 17,00	€ 100,00	€ 53,00	9	€ 153,00
Cardio Tone - Areodance Fitball & Step - Postural	45 bisett	€ 27,00	€ 150,00	€ 93,00		€ 243,00
Stretching - Yoga Stretching	30 mono 30 bisett	€ 10,00 € 16,00	€ 60,00 € 100,00	€ 30,00 € 44,00	9	€ 90,00 € 144,00
Ginnastica motoria assistita - Fitness training- Total Power Pilates matwork	45/60 mono 45/60 bisett	€ 23,00 € 35,00	€ 120,00 € 190,00	€ 87,00 € 125,00	9	€ 207,00 € 315,00
Fitboxe - Zumba	45 mono 45 bisett	€ 20,00 € 32,00	€ 110,00 € 170,00	€ 70,00 € 118,00	9	€ 180,00 € 288,00
Lezioni online trimestrale (presubilmente fino a dicembre)	45 mono	€ 13,00	€ 39,00	-	3	€ 39,00

I primi corsi iniziano il 21/9/2020 e terminano il 20/6/2021 (totale 9 mesi), escluso i corsi di ginnastica antalgica che terminano il 5/6/2021. È possibile prolungare i corsi fino al 30/6/2020 o al 15/7/2020 previa verifica disponibilità dell'Insegnante e con un numero congruo di partecipanti. L'iscrizione comporta la consegna del modulo compilato e firmato, del certificato medico e il versamento della quota di iscrizione e della prima rata relativa al corso prescelto.

Il certificato medico deve essere consegnato obbligatoriamente prima dell'inizio dell'attività e DEVE essere redatto dal pediatra o dal medico di base o dal medico sportivo e deve riportare la data dell'ECG. Non saranno accettate iscrizioni prive di certificato medico. È possibile effettuare la visita medica a costo agevolato presso Studio Fisioterapico Mastinu, Gorgonzola - tel 029513455 (mattino); Medical Group Inzago tel 0295314131-3409650774 / Medical Sport Vaprio cell 3518887486 / 3314267055 / Medeor Cernusco S/N tel 0236545854, Centro medicina dello sport Pioltello tel 0298114081, Centro Medico Polispecialistico Pessano con Bornago tel. 029538387, Smart Clinic Bellinzago Lombardo, presso centro commerciale La Corte Lombarda tel 0283468900.

In caso di certificato scaduto la frequenza ai corsi viene sospesa

L'importo annuale viene suddiviso secondo le modalità seguenti:

- 1° contributo – all'atto della richiesta di tesseramento in segreteria
- 2° contributo – entro il 15 dicembre

Il 2° contributo può essere versato in segreteria o presso qualsiasi Ufficio Postale utilizzando l'avviso di versamento che verrà consegnato in palestra, oppure tramite bonifico bancario intestato a: "A.S.D. Olimpia, Poste Italiane IBAN **IT34 S076 0101 6000 0006 6801 184**" indicando nome, cognome dell'iscritto (non della persona che effettua il versamento) e corso frequentato. L'adesione ai corsi comporta l'obbligo di frequenza per tutta la durata. I corsi saranno avviati solo con un numero minimo di partecipanti. Raggiunto il numero massimo per ciascun tipo di corso le richieste di adesione saranno accettate con riserva.

I corsi che non raggiungono un numero minimo di partecipanti entro 2 mesi dall'inizio verranno chiusi e gli iscritti saranno invitati a scegliere altri orari o rimborsati.

L'A.S.D. Olimpia può indicare un professionista esterno, su indicazione dell'associato per una valutazione posturale muscolo-scheletrica, previo appuntamento telefonico.

Il planning è suscettibile di variazioni e ampliamenti

I primi corsi iniziano il 21 settembre 2020

Planning corsi adulti 2020-21 A.S.D OLIMPIA Segreteria Via Restelli, 4 Gorgonzola tel. 3454397888-3771674645

lunedì			martedì			mercoledì			giovedì			venerdì			sabato		
09:00	G.A.G.	TRE	09:00	Ginnas. del sorriso	TRE	09:00	BODY TONIC	TRE	10:05	ANTALGICA	TRE	09:00	MUSIC GYM	TRE	9:00	PILATES MAT.	TRE
09:45	Roberta		10:00	Giuseppe		09:45	Roberta		11:05	Giuseppe		10:00	Roberta		10:00	Davide	
09:50	MANTENIMENTO	TRE	10:05	ANTALGICA	TRE	09:50	MUSIC GYM	TRE	11:10	ANTALGICA	TRE	10:05	BODY TONIC	TRE	10:05	PILATES MAT.	TRE
10:50	Roberta		11:05	Giuseppe		10:50	Roberta		12:10	Giuseppe		10:50	Roberta		11:05	Davide	
10:55	PILATES MAT.	TRE	11:10	ANTALGICA	TRE	10:55	FITNESS TRAINING	TRE	14:30	ANTALGICA	ORA	10:55	FITNESS TRAINING	TRE			
11:55	Roberta		12:10	Giuseppe		11:55	Roberta		15:30	Ela		11:55	Roberta				
12:00	BODY TONIC	TRE	15:30	Ginnastica Dolce	TRE	12:00	POSTURAL	TRE	15:30	ANTALGICA	TRE	12:00	POSTURAL	TRE			
12:45	Manuela		16:30	Daniela		12:45	Roberta		16:30	Daniela		12:45	Roberta				
12:50	BODY TONIC	TRE	18:30	Mantenimento	ONL	19:30	BODY TONIC	CAR	18:30	G.A.G.	CAR	12:50	PILATES MAT.	TRE			
13:35	Manuela		19:30	Manuela		20:15	Chiara		19:25	Monica		13:50	Roberta				
14:30	ANTALGICA	ORA	18:30	PILATES	CAR	20:00	AEROSTEP	ORA	19:30	PILATES	CAR	15:15	Ginnastica Dolce	ORA			
15:30	Ela		19:30	Monica		21:00	Manuela		20:30	Monica		16:15	Daniela				
15:30	ANTALGICA	TRE	19:30	CARDIO TONE	CAR	21:05	STRETCHING	ORA				18:15	MANTENIMENTO	TRE			
16:30	Daniela		20:30	Monica		21:35	Manuela		19:15	Manuela		18:35	POSTURAL	CAR			
18:30	G.A.G.	CAR	19:45	ZUMBA	ORA				19:20	Daniela		19:20	MANTENIMENTO	TRE			
19:15	Manuela		20:30	Isabell					20:20	Manuela		20:20	Manuela				
19:15	G.A.G.	CAR							20:30	Daniela		19:30	PILATES	CAR			
20:00	Manuela								20:30	Daniela		20:30	Daniela				
20:00	STRETCHING	CAR							20:25	MANTENIMENTO	TRE	20:25	Manuela				
20:30	Manuela								21:25	Manuela		20:00	BODY TONIC	ORA			
									20:45	Monica		20:45	Monica				
									20:50	YOGA STRETCHING	ORA	20:50	YOGA STRETCHING	ORA			
									21:20	Manuela		21:20	Manuela				

29/08/2020

TRE	PALESTRA
	Palestra scherma
	Via Trento 2
ONL	CORSI ONLINE
ORA	Oratorio S. Luigi
	Via Matteotti, 30
CAR	Oratorio S. Carlo
	P.zza Giovanni XXIII

RINUNCIA

Si ricorda che saranno prese in considerazione solo le **rinunce supportate da documentazione** che indichi l'impossibilità a proseguire il corso. Tali comunicazioni dovranno essere trasmesse alla segreteria per iscritto dopo aver informato l'istruttore. **In caso di mancata comunicazione dovrà essere corrisposta l'intera retta. Non sono consentiti recuperi di lezioni perse.**

CALENDARIO ATTIVITÀ

Le lezioni vengono sospese come da calendario scolastico, includendo anche le feste locali. In caso di assenza degli istruttori o mancata disponibilità delle strutture l'attività viene comunque garantita tramite sostituzione o recupero. Il calendario sarà affisso nelle palestre, non appena disponibile.

In palestra tutti gli iscritti sono tenuti a cambiare le scarpe, spegnere i cellulari e attenersi alle norme di prevenzione sanitaria sopra indicate

AFFILIAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Olimpia è affiliata a UISP. All'atto dell'iscrizione **ogni iscritto (o il genitore per i minori) è tenuto a compilare la richiesta di ammissione alla qualifica di socio, impegnandosi a rispettare lo Statuto e il Regolamento dell'Associazione.**

La quota associativa non è compresa nel 1° contributo.

Lo Statuto dell'Associazione, lo Statuto Nazionale UISP e ogni altro materiale informativo sono a disposizione degli interessati presso la segreteria di via Restelli, 4 (1° piano) e sul sito dell'associazione.

SITO E-MAIL FACEBOOK INSTAGRAM

Sul sito www.olimpiagorgonzola.com si trovano tutte le informazioni sulle attività e sugli eventi in corso. Le foto autorizzate delle attività svolte vengono pubblicate sul sito dell'associazione, sulla pagina facebook "ASD OLIMPIA GORGONZOLA" su INSTAGRAM, sui volantini promozionali e sulla stampa locale.

Per comunicazioni utilizzare l'indirizzo di posta elettronica segreteria@olimpiagorgonzola.com

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

L'orario di apertura al pubblico della segreteria in via Restelli, 4 - 1° piano cell 3454397888 - 3771674645 è il seguente:

dal 2/9/20 al 30/9/20

da lunedì a venerdì ore 15.30 - 19.00
sabato ore 10.00 - 12.00

dal 1/10/20 al 30/6/21

da lunedì a venerdì ore 16.30 - 19.00

La firma sul modulo di iscrizione comporta l'accettazione dello statuto e del regolamento dell'Associazione

Grazie per aver scelto A.S.D. Olimpia