



Associazione Sportiva Dilettantistica

OLIMPIA

affiliata UISP cell 3454397888-3771674645

segreteria@olimpiagorgonzola.com

www.olimpiagorgonzola.com



REGOLAMENTO ADULTI

Attività riservate a soci e tesserati

GINNASTICA E BENESSERE ANNO 2021-22

Inizio corsi 13 settembre 2021 - termine 8 giugno 2022

Le attività di ginnastica dolce e antalgica in programma nella palestra di Scherma di via Trento iniziano il 16 settembre 2021 e terminano il 14 giugno 2022

GINNASTICA PER TUTTI

Wellness Fit 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

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

Posturale Attività posturale, allungamento e rilassamento muscolare

Yoga Stretching Allungamento muscolare con tecniche specifiche di respirazione yoga

GINNASTICA PER LA SALUTE E IL FITNESS

G.A.G Tonificazione glutei, addominali e gambe

Total body Tonificazione e modellamento

Aerostep & tone Attività aerobica e di tonificazione

Music gym Attività a basso impatto su base musicale

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

Cardio tone Attivazione cardio-circolatoria e tonificazione muscolare

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 Concentrazione, fluidità, precisione e respirazione per una corretta postura

NOTE IMPORTANTI - EMERGENZA SANITARIA

Green Pass obbligatorio per gli over 12. Gli iscritti sono tenuti a portare in palestra mascherina, asciugamano e panno personale per la sanificazione dei materiali utilizzati. Si consiglia un materassino personale. **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

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, cognome dell'iscritto (non della persona che effettua il versamento).

L'importo (o il voucher) relativo ai corsi non conclusi a causa dell'emergenza sanitaria viene sottratto dal 1° contributo, in base a quanto indicato dalla segreteria.

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 | contributo mensile | 1° contributo | 2° contributo | mesi | totale anno |
|---|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------------------------|
| Wellness Fit - Ginnastica Dolce- Antalgica fino 60 anni | 45/60 mono | € 23,00 | € 130,00 | € 77,00 | 9 | € 207,00 |
| Music gym - Aerostep & Tone- HIT- Power tonic | 45/60 bisett | € 36,00 | € 200,00 | € 124,00 | | € 324,00 |
| Wellness Fit - Ginnastica Dolce- Antalgica da 60 anni | 60 mono 60 bisett | € 20,00 € 30,00 | € 100,00 € 150,00 | € 80,00 € 120,00 | 9 | € 180,00 € 270,00 |
| G.A.G – Total body Cardio Tone - Posturale | 45 mono 45 bisett | € 20,00 € 30,00 | € 110,00 € 160,00 | € 70,00 € 110,00 | 9 | € 180,00 € 270,00 |
| Stretching - Yoga Stretching | 30 mono 30 bisett | € 13,00 € 18,00 | € 70,00 € 100,00 | € 47,00 € 62,00 | 9 | € 117,00 € 162,00 |
| Pilates | 45/60mono | € 25,00 | € 140,00 | € 85,00 | 9 | € 225,00 |
| | 45/60bisett | € 38,00 | € 200,00 | € 142,00 | | € 342,00 |
| Zumba | 45 mono | € 23,00 | € 130,00 | € 77,00 | 9 | € 207,00 |
| | 45 bisett | € 35,00 | € 180,00 | € 135,00 | | € 315,00 |
| Lezioni online | 45/60 mono | € 10,00 | € 60,00 | € 30,00 | 9 | € 90,00 |
| | 45/60 bisett | € 20,00 | € 100,00 | € 80,00 | | € 180,00 |

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

Il planning è suscettibile di variazioni e ampliamenti

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Informazioni su attività, contributi e voucher

cell 3454397888 - 3771674645

dal 1/9/21 al 30/9/21 da lunedì al venerdì ore 10.00 - 18.30

dal 1/10/21 al 15/6/22 martedì ore 10.00 - 11.00 lunedì - mercoledì - giovedì ore 16.30 - 18.30

segreteria@olimpiagorgonzola.com

Le iscrizioni si effettuano in modalità online da lunedì 1/9/21

PROCEDURA

Inviare a segreteria@olimpiagorgonzola.com i seguenti documenti

- **modulo di iscrizione** compilato e firmato
- **copia del bonifico della quota di iscrizione di € 30,00 e del 1° contributo**. L'importo relativo al voucher deve essere sottratto dal 1° contributo
- **copia certificato medico**; il certificato originale deve essere consegnato in palestra il primo giorno di attività
- **domanda di ammissione** in qualità di associato ASD Olimpia Gorgonzola - **SOLO per i NUOVI SOCI**

I moduli si trovano su www.olimpiagorgonzola.com sezioni iscrizioni

La segreteria confermerà l'avvenuta iscrizione o comunicherà eventuali irregolarità

I partecipanti ai corsi di ginnastica dolce e antalgica possono iscriversi presso

- Oratorio S. Luigi mercoledì 1/9/21 ore 16.00-19.00
- Palazzetto Seven Infinity giovedì 2/9/21 ore 16.00-19.00
- Oratorio S. Luigi venerdì 3/9/21 ore 16.00-19.00
- Palazzetto Seven Infinity sabato 4/9/21 ore 16.00-19.00 durante Open Day bimbi

INFORMAZIONI PRESSO LE PALESTRE NEGLI ORARI DI ATTIVITÀ PER TUTTO IL MESE DI SETTEMBRE

CERTIFICATO MEDICO

Il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica è obbligatorio e deve essere consegnato originale all'atto dell'iscrizione, oppure in palestra alla prima lezione

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 (mattino)
- Medical Group Inzago tel 0295314131-3515619669
- Medeor Cernusco S/N tel 0236545854
- Centro Medicina dello Sport Pioltello tel 0298114081
- Centro Medico Polispecialistico Pessano con Bornago tel. 0295038387
- Smart Clinic Bellinzago Lombardo, Centro Comm La Corte Lombarda tel 0283468900

In caso di certificato scaduto la frequenza ai corsi viene sospesa

Planning corsi adulti 2021-22 A.S.D OLIMPIA Segreteria tel. 3454397888-3771674645

| lunedì | | | martedì | | | mercoledì | | | giovedì | | | venerdì | | | sabato | | |
|--------|------------|------|---------|------------------|------|-----------|-----------------|------|---------|------------|------|---------|------------------|-----|--------|---------|-----|
| 9:00 | GAG | CAR | 10:00 | ANTALGICA | CAR | 9:00 | TOTALBODY | CAR | 10:00 | ANTALGICA | CAR | 9:00 | MUSICGYM | CAR | 9:00 | FILATES | ORA |
| 9:45 | Roberta | | 11:00 | Manuela | | 9:45 | Roberta | | 11:00 | Roberta | | 10:00 | Roberta | | 10:00 | Daniela | |
| 9:50 | WELLNESSFT | CAR | 11:05 | ANTALGICA | CAR | 9:50 | MUSICGYM | CAR | 11:05 | ANTALGICA | CAR | 10:05 | TOTALBODY | CAR | 10:05 | FILATES | ORA |
| 10:50 | Roberta | | 12:05 | Manuela | | 10:50 | Roberta | | 12:05 | Roberta | | 10:50 | Roberta | | 11:05 | Daniela | |
| 10:55 | FILATES | CAR | 15:30 | GINNASTICA DOLCE | TRE | 10:55 | POSTURALE | CAR | 14:30 | ANTALGICA | ORA | 10:55 | POSTURALE | CAR | | | |
| 11:55 | Roberta | | 16:30 | Daniela | | 11:40 | Roberta | | 15:30 | Ela | | 11:40 | Roberta | | | | |
| 12:00 | TOTALBODY | CAR | 18.30 | WELLNESSFT | ONL | 19.30 | TOTALBODY | ONL | 15:30 | ANTALGICA | TRE | 11:45 | FILATES | CAR | | | |
| 12:45 | Manuela | | 19:30 | Manuela | ITIS | 20:15 | Daniela | | 16:30 | Daniela | | 12:45 | Roberta | | | | |
| 12:50 | TOTALBODY | CAR | 18:30 | FILATES | CAR | 20:00 | AEROSIEP | ORA | 18:30 | SIREICHING | ONL | 15:15 | GINNASTICA DOLCE | TRE | | | |
| 13:35 | Manuela | | 19:30 | Monica | | 21:00 | Manuela | | 19:00 | Manuela | | 16:15 | Daniela | | | | |
| 14:30 | ANTALGICA | ORA | 19:30 | WELLNESSFT | ITIS | 20:30 | POWERTONC | ITIS | 18:30 | HT | CAR | 18:30 | WELLNESSFT | CAR | | | |
| 15:30 | Ela | | 20:30 | Manuela | | 21:30 | Candiani/Chiara | | 19:30 | Monica | | 19:30 | Manuela | | | | |
| 15:30 | ANTALGICA | TRE | 19:30 | CARDIOTONE | CAR | | | | 18:30 | WELLNESSFT | ITIS | 19:30 | WELLNESSFT | CAR | | | |
| 16:30 | Daniela | | 20:30 | Monica | | | | | 19:30 | Manuela | | 20:30 | Manuela | | | | |
| 18:30 | GAG | CAR | 20:30 | WELLNESSFT | ITIS | | | | 19:30 | FILATES | CAR | 19:30 | TOTALBODY | ORA | | | |
| 19:15 | Manuela | | 21:30 | Manuela | | | | | 20:30 | Monica | | 20:30 | Monica | | | | |
| 19:00 | POSTURALE | ITIS | 20:00 | ZUMBA | ORA | | | | 19:30 | WELLNESSFT | ITIS | 20:35 | YOGA SIREICHING | ORA | | | |
| 19:45 | Daniela | ONL | 20:45 | Maria | | | | | 20:30 | Manuela | | 21:05 | Monica | | | | |
| 19:15 | GAG | CAR | | | | | | | 20:30 | WELLNESSFT | ITIS | | | | | | |
| 20:00 | Manuela | | | | | | | | 21:30 | Manuela | | | | | | | |
| 20:00 | SIREICHING | CAR | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | Manuela | | | | | | | | | | | | | | | | |

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 spegnere il cellulare e attenersi alle norme di prevenzione sanitaria sopra indicate.

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 è consentito il recupero di lezioni perse.

AFFILIAZIONE

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Olimpia è affiliata a UISP, 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.

Grazie per aver scelto A.S.D. Olimpia