

E' una nuova disciplina fitness che combina il ballo e l'aerobica con una metodologia unica: nasce così una lezione di fitness che fa bene al corpo e all'umore, che migliora la coordinazione, la resistenza e la flessibilità e che regala il sorriso.

**PILATES
MATWORK**

Ginnastica a corpo libero, utile per il rinforzo della muscolatura profonda e per tonificare quella esterna. Utilizzo di piccoli attrezzi.

YOGA

Disciplina essenzialmente pratica mirata al benessere psicofisico attraverso il movimento corporeo alla ricerca dei nostri limiti, verso una profonda consapevolezza del respiro e della respirazione. Via di trasformazione della nostra coscienza e di integrazione di noi stessi.

**POSTURAL
FIT BALANCE**

Lavoro mirato a migliorare la postura e rafforzare la muscolatura. Intenso allenamento con musica che unisce alcuni elementi di yoga, pilates e thai chi. Brucia calorie, migliora la forza e la mobilità. Porta il corpo ad uno stato di armonia ed equilibrio.

DANCE

Approccio alla danza per tutte le età. Lavoro tecnico e coreografico.

WALK UP

Lavoro cardio vascolare intenso proposto a tempo di musica, basato sul movimento di camminata con rollio completo del piede sul tappeto. Il tappeto scivola grazie alla forza di trazione di piedi e gambe.

**CIRCUIT
TRAINING**

Metodologia di allenamento che consiste nell'eseguire più esercizi diversi tra loro con l'uso di piccoli attrezzi ripetuti in stazioni che si susseguono nello stesso ordine con molte ripetizioni a bassa intensità e senza pause. Migliora sia il sistema aerobico che anaerobico.

TOTAL BODY

Allenamento che tonifica e modella i vari gruppi muscolari con l'ausilio di piccoli attrezzi.

STRETCHING

Base di ogni allenamento. Prevede posizioni statiche mantenute nel tempo finalizzate ad acquisire scioltezza delle articolazioni ed elasticità muscolare.

**CARDIO
DANCE**

Lavoro cardiovascolare eseguito a ritmo di musica con elementi coreografici derivanti dalla danza.

**POSTURAL
STRETCHING**

Lezione indicata per migliorare la postura e tonificare la muscolatura. Il lavoro si svolge prevalentemente a terra.

**PSICO-
MOTRICITA'**

Pratica che sostiene il bambino nell'elaborazione delle proprie emozioni. Il corpo e lo spazio gli permettono di venire incontro ai suoi bisogni entrando in una realtà ideale che lo incoraggia a vivere l'esperienza piacevolmente in compagnia di un gruppo giocoso ed empatico.

FUNZIONALE

Allenamento a 360° finalizzato a sviluppare un corpo armonico e forte tramite esercizi che richiamano le funzioni base per cui è nato.

SALA CORSI

Fino al 02 luglio



Lo sport di oggi, lo spirito di un tempo



OPEN FITNESS: SALA PESI + SALA CORSI 590, 00 €

PART TIME FITNESS: SALA CORSI + SALA PESI (fino alle 17.00) 450, 00 €

STAGIONALE SOLO CORSI		TRIMESTRALE SOLO CORSI	
Monosett.	Bisett.	Monosett.	Bisett.
300,00 €	425,00 €	120,00 €	205,00 €

CARNET 10 LEZIONI +1 150,00 € **ISCRIZIONE** 30,00 €

CANOTTIERI OLONA 1894, Alzaia Naviglio Grande 146-20144 Milano

Contattaci:

-  Tel. 02.48951494
-  segreteriaolona@olona1894.it
-  www.olona1894.it
-  facebook.com/Olona1894



LO SPORT DI OGGI
LO SPIRITO DI UN TEMPO

ORARI DEI CORSI

	LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABA- TO
9.30 10.30	TOTAL BODY Zoe	8.30 9.45	YOGA Bianca	9.00 10.00		9.00 10.00		8.30 10.00	YOGA Bianca	10.30 11.30	ROTA- ZIONE
10.30 11.00	STRETCHING Zoe	10.00 11.00	TOTAL BODY Daniela	10.00 10.45	TOTAL BODY Monica	10.00 11.00	TOTAL BODY Daniela	10.00 11.00	TOTAL BODY Carmen	11.30 12.30	ROTA- ZIONE
11.00 12.00	GAG Zoe	11.00 11.30	CARDIO DANCE Daniela	10.45 11.15	STRETCHING Monica	11.00 11.30	CARDIO DANCE Daniela	11.00 12.00	POSTURAL Carmen		
12.00 13.00		11.30 12.00	STRETCHING Daniela	11.15 12.00	PILATES Monica	11.30 12.00	STRETCHING Daniela	12.00 13.00	PILATES Carmen		
13.00 14.00	PILATES INT. Monica	12.15 13.00	TEAM BUILDING Guenda	12.00 13.00	ALLEN. FUNZIONALE Monica	12.15 13.00	TEAM BUILDING Guenda	13.00 14.00	WALK UP Carmen		
14.00 15.00		13.00 14.00	TOTAL BODY Daniela	13.00 14.00	PILATES Monica	13.00 14.00	TOTAL BODY Daniela	14.00 15.00			
15.00 16.00	POSTURAL Monica	14.00 15.00		14.30 15.30	FIT BALANCE Maria Grazia	14.00 15.00		15.00 16.00	PILATES Carmen		
16.00 16.45		15.00 16.00	PILATES Carmen	15.30 16.30	DANCE Maria Grazia	15.00 16.00	PILATES Carmen	16.00 17.00	HIP HOP ADOL. Martina		
16.45 17.30	PSICOMOT. Martina	16.00 17.00	PILAYOGA Carmen	16.30 17.30	POSTURAL STRETCHING Maria Grazia	16.00 17.00	PILAYOGA Carmen	17.00 18.00			
17.30 18.30	HIP-HOP BASE Martina	17.15 18.15	KARATE * Giorgio	17.30 18.30	PERFEZ. DANZA CLASSICA Maria Grazia	17.15 18.15	KARATE Giorgio	18.00 18.30			
18.30 19.30	TOTAL BODY Daniela	18.15 19.15	KARATE * Giorgio	18.30 19.30	TOTAL BODY Simona	18.15 19.15	KARATE Giorgio	18.30 19.30	MOVERO® TONE Daniela		
19.30 20.00	GAG Daniela	19.15 20.15	WALK UP Guenda	19.30 20.30	WALK UP Simona	19.15 20.15	YOGA PRINC. Bianca	19.30 20.30	WALK UP Daniela		
20.00 21.00	MOVERO® Daniela	20.15 20.30	STRETCHING Guenda	20.30 21.30	PILATES Simona	20.15 21.15	YOGA Bianca				
21.15 22.15	BALLI LATINO AMERICANI* Daniela e Simone	20.30 21.30	TOTAL BODY Ilaria			21.15 22.15	KENDO Spada Giapponese				

- Blu: Posturale
- Giallo: Fitness
- Verde: Yoga
- Azzurro: Movero
- Rosso: Su prenotazione
- Bianco: Corsi non inclusi negli abbonamenti

Tutti i corsi sono attivati al raggiungimento di minimo di partecipanti. Ricordiamo che tutte le lezioni necessitano di 5 minuti prima dell'inizio effettivo. Il calendario potrà subire variazioni nel corso dell'anno.