

- **KARATE**
 - Scuola tradizionale di Karate Shotokan
 - Affiliazione al CONI e alla FIKTA
 - Istruttore laureato in Scienze motorie e dello sport
 - Corsi per ragazzi, cinture bianche e colorate
 - Insegnamento a partire dai 6 anni di età
 - Ampia sala corsi
- **LA DISCIPLINA**
 - Stile di karate nato dall'incontro di diverse arti marziali
 - Pratica divisa in tre parti: kihon (i fondamentali), kata (forme e sequenze di movimenti), kumite (combatimento)
 - Perfezionamento della tecnica e della rapidità di esecuzione
 - Utilizzo di tecniche di leve e proiezioni
 - Sviluppo della forza muscolare, in particolare delle gambe
 - Rafforza spirito, motivazione, concentrazione, pazienza, disciplina e autocontrollo
- **ORARI**
 - Cinture bianche martedì e giovedì 17.00 - 18.00
 - Cinture colorate martedì e giovedì 18.00 - 19.00
 - Sabato 9.15 - 10.15 (livello da definire)
- **ALTRE INFORMAZIONI**
 - E' richiesto l'utilizzo del kimono
 - Non sono necessarie le scarpe da ginnastica
 - A fine corso i partecipanti sostengono un esame per l'ottenimento del grado successivo
- **LIVELLI**
 - Cinture bianche: livello principiante, approccio alla tecnica e allo spirito della disciplina
 - Cinture colorate: livelli avanzati
- **FITNESS**
 - Corsi di fitness e wellness
 - Tonificazione muscolare, allenamento funzionale, allungamento, potenza aerobica, programmi cardiovascolari, body&mind
 - Servizi di personal training, individuali e di gruppo
 - Laboratorio Pilates per sedute individuali, di gruppo o a circuito
- **STRUTTURE**
 - Ampia sala corsi con attrezzi propedeutici
 - Palestra e sala personal training
 - Laboratorio pilates con macchinari cadillac e reformer
- **ORARI**
 - Corsi di fitness dal lunedì al sabato, secondo palinsesto stagionale disponibile al club
 - Personal training e pilates lab, dal lunedì alla domenica su appuntamento

- **SCUOLA TENNIS**
 - Affiliazione Federazione Italiana Tennis
 - Istruttori qualificati e certificati FIT
 - Scuola Tennis dai 5 ai 18 anni di età
 - Massimo 4 allievi per gruppo
 - Lezioni da 60' per la Scuola Tennis, da 120' (60' tennis, 60' preparazione atletica) per la preagonistica
 - Disponibilità di preparatori atletici specializzati, anche per i non iscritti al preagonismo
 - Tornei di fine stagione
 - Lezioni individuali o a piccoli gruppi per adulti
- **CARATTERISTICHE STRUTTURA**
 - 4 campi in terra rossa
 - Palestra e attrezzature per la preparazione atletica
- **ORARI**
 - Scuola Tennis dal lunedì al venerdì, dalle 14.00 alle 19.30
 - Lezioni individuali su richiesta
- **ALTRE INFORMAZIONI**
 - Sospensione corsi dal 25 aprile al 2 maggio per scoperta campi
 - Necessità di scarpe da tennis adatte alla terra rossa
 - All'atto dell'iscrizione indicare giorni e orari di preferenza. I Maestri cercheranno di assecondare le richieste nella conformazione dei gruppi
 - Prescrizione 100€, saldo entro l'inizio dei corsi
- **GINNASTICA ARTISTICA**
 - In collaborazione con Sgeam 2003
 - Corso Baby (3-4 anni)
 - Corso Cucciolo (5-6 anni)
- **ORARI**
 - Lunedì 17.15 - 18.30
 - Venerdì 17.00 - 18.00
- **RUNNING**
 - Sessioni di corsa con un preparatore atletico dedicato
 - Programmi di approccio alla corsa e di preparazione alle competizioni
- **ORARI**
 - Lunedì 17.15 - 18.30
 - Venerdì 17.00 - 18.00
- **ALTRI SERVIZI SU APPUNTAMENTO**
 - Lunedì 17.15 - 18.30
 - Venerdì 17.00 - 18.00

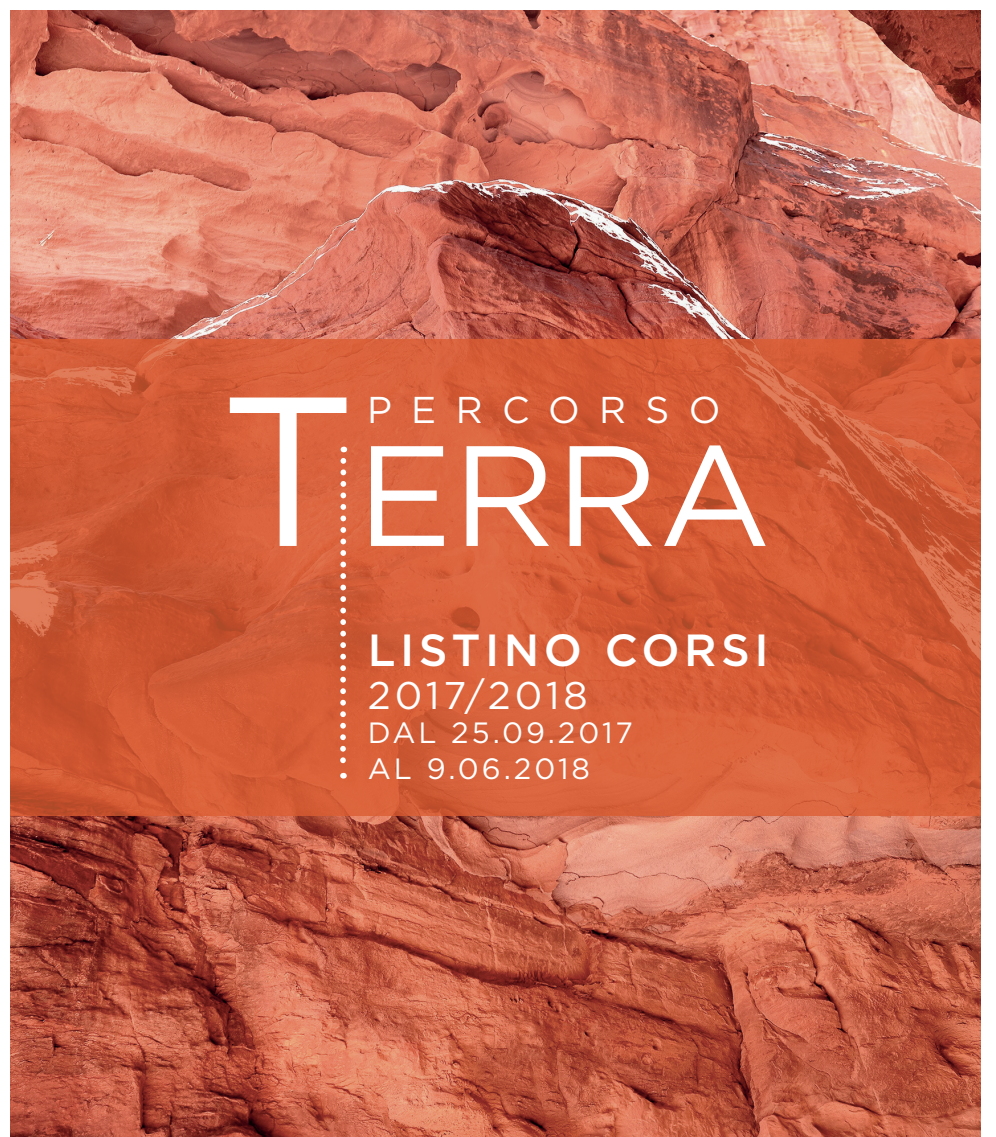
INFORMAZIONI GENERALI

ISCRIZIONI E REGOLE GENERALI

- Disponibili presso la segreteria.
- Quota di partecipazione da versare all'atto dell'iscrizione
- In caso di rinuncia, può essere comunicata entro 14 gg dalla data di inizio dei corsi. Verrà rimborsato il 70% dell'importo totale
- Per l'iscrizione è necessario consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.
- Regolamento recupero lezioni disponibile presso la segreteria

COME E DOVE TROVARCI

- 📍 Alzaia Naviglio Grande, 146 – 20144 Milano
- ☎ 0248951494
- 🌐 www.olona1894.it
- ✉ segreteriaolona@olona1894.it
- 📘 facebook.com/olona1894
- 📷 instagram.com/canottieriolona1894



FITNESS

PREZZI

CARNET 10+1 INGRESSI	100€
ABBONAMENTO ANNUALE	450 €

PILATES IN PROGRESS

PREZZI

SEDUTA INDIVIDUALE	50 €
5 SEDUTE INDIVIDUALI	225 €
10 SEDUTE INDIVIDUALI	450 €
20 SEDUTE INDIVIDUALI	800 €
30 SEDUTE INDIVIDUALI	1050 €
10 SEDUTE IN DUETTO	600 €
20 SEDUTE IN DUETTO	1200 €
CIRCUITO 4/5 PERSONE	150 € a persona

Sconto 15% per soci full

Sconto 10% per soci morning o 1894Gym



PERSONAL TRAINING 60'

PREZZI

	PERIODO	PREZZO
SOCI	1 lezione	50 €
SOCI	10 lezioni + Test InBody	500 €
ESTERNI	1 lezione	60 €
SMALL GROUP (60')		
FRIENDS TRAINING (X2)	1 lezione	60€ (30€ pax)
TEAM TRAINING (X3)	1 lezione	75€ (25€ pax)
FAMILY TRAINING (X4)	1 lezione	80€ (20 pax)

OSTEOPATIA 45'

PREZZI

	PERIODO	PREZZO
SOCI	1 seduta	60 €
ESTERNI	1 seduta	70 €

NUTRIZIONE

PREZZI

	PERIODO	PREZZO
TEST INBODY		40 €
SOCI	1 seduta	160 €
ESTERNI	1 seduta	180 €

VISITA MEDICO SPORTIVE

PREZZI

60 €

KARATE

PREZZI

	PERIODO	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE
KARATE	Stagionale	340 €	500 €

SCUOLA TENNIS

Periodo: 2 ottobre - 20 maggio

Selezione livelli e verifica gruppi: 12,13,14 settembre

PREZZI

	MONO SETTIMANALE	BI SETTIMANALE	TRI SETTIMANALE
ASILO	510 €	690 €	
PRINCIPIANTI	660€	890 €	
DELFINI - CERBIATTI COCCODRILLI	730 €	990 €	
PREAGONISTA			1460 €

Lezioni private adulti e ragazzi su richiesta. Info: Marco Mornati 335.6698896

FUORI DI CORSA

Programmi di preparazione atletica e avvicinamento alle competizioni competitive e non.

PREZZI

	PERIODO	PREZZO
RAGAZZI / ADULTI	10 lezioni	80 €

