

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 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 Lavoro mirato a migliorare la postura e rafforzare la muscolatura.

BALANCE 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.

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

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.

GINNAST. DOLCE Per tutti, con basso impatto sulle articolazioni. In grado di attivare la muscolatura e la circolazione ed apportare benefici ad articolazioni, ossa e legamenti.

CARDIO TONE Lezione di intensità medio alta mantenuta per almeno 20' di seguito, in modo che si inneschi il sistema energetico aerobico. Lezione "brucia grassi".

STEP & TONE Attività cardio vascolare e di tonificazione di tutti i gruppi muscolari mediante l'utilizzo dello step.

BODY PUMP Disciplina che combina la ginnastica aerobica con gli esercizi tipici della sala pesi. Con ausilio della musica.

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.

OPEN SALA FITNESS + CORSI ANNUALE		690, 00 €	
STAGIONALE		TRIMESTRALE	
Monosett.	Bisett.	Monosett.	Bisett.
300,00 €	425,00 €	120,00 €	205,00 €
CARNET 10 LEZIONI +1	150,00 €	ISCRIZIONE	30,00 €

SALA CORSI

Dal 14 settembre al 02 luglio



Lo sport di oggi, lo spirito di un tempo



Open week dal 14 al 19 settembre

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	8.45 10.15	YOGA Bianca	10.00 10.45	TOTAL BODY Monica	10.15 11.00	TOTAL BODY Daniela	8.45 10.30	YOGA Bianca	10.30 11.30	ROTA- ZIONE
10.30 11.30	AEROBIC DANCE Zoe	10.15 11.00	TOTAL BODY Daniela	10.45 11.15	STRETCHING Monica	11.00 12.00	CARDIO TONE Daniela	10.30 11.30	TOTAL BODY Carmen	11.30 12.30	ROTA- ZIONE
11.30 12.00	STRETCHING Zoe	11.00 12.00	CARDIO TONE Daniela	11.15 12.00	PILATES Monica	12.00 13.00	TOTAL BODY Daniela	11.30 12.30	CIRCUIT T. Carmen		
12.00 13.00	DANCE Monica	12.00 13.00	TOTAL BODY Daniela	12.00 13.00	ALLEN. FUNZIONALE Monica	13.00 14.00	MOVERO MUSIC TO YOUR BODY Daniela	12.30 13.00	STRETCHING Carmen		
13.00 14.00	PILATES PRINC. Monica	13.00 14.00	MOVERO MUSIC TO YOUR BODY Daniela	13.00 14.00	PILATES INT. Monica	14.00 15.00	TOTAL BODY Carmen	13.00 14.00	AEROBIC DANCE Carmen		
15.00 16.00	POSTURAL Monica	14.00 15.00	BODY PUMP Carmen	14.30 15.30	BALANCE Mariagrazia	15.00 16.00	GINNAST. DOLCE Carmen	14.00 15.00	BODY PUMP Carmen		
16.00 16.45	PSICOMOT. INDIVIDUALE *	15.00 16.00	GINNAST. DOLCE Carmen	15.30 16.15	SBARRA A TERRA * Mariagrazia	16.00 17.00	CIRCUIT TRAINING Carmen	15.00 15.30	STRETCHING Carmen		
16.45 17.30	PSICOMOT. * Martina	16.00 17.00	TOTAL BODY Carmen	16.30 17.30	PROPEDEUTICO DANZA * Mariagrazia	17.15 18.15	KARATE * Giorgio	15.30 16.30	HIP HOP INT. * Martina		
17.30 18.30	HIP-HOP BASE* Martina	17.15 18.15	KARATE * Giorgio	17.30 18.30	PREACCADEMICO * Mariagrazia	18.15 19.15	KARATE * Giorgio	16.30 17.30	MOVERO NIÑOS* Martina		
18.30 19.30	TOTAL BODY Daniela	18.15 19.15	KARATE * Giorgio	18.30 19.30	IN DEFINIZIONE	19.15 20.15	YOGA PRINCIP. Bianca	17.30 18.30	HIP HOP ADOL. * Martina		
19.30 20.00	GAG Daniela	19.15 20.15	WALK UP Simona	19.30 20.30	IN DEFINIZIONE	20.15 21.15	YOGA AVANZ. Bianca	18.30 19.30	CARDIO KICK Alejandro		
20.00 21.00	MOVERO MUSIC TO YOUR BODY Daniela	20.15 21.15	PILATES Simona	20.30 21.30	TOTAL BODY Ilaria	21.15 22.15	KRAV MAGA	19.30 20.30	CROSS TRAIN. Alejandro		
21.00 22.00	BALLI LATINO AMERICANI DI COPPIA* Daniela e Luciano										

- Blu: Pilates
- Giallo: Fitness
- Verde: Yoga
- Azzurro: Movero
- 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 è provvisorio fino a fine settembre e potrà subire variazioni nel corso dell'anno.