

"A"	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
09.15 10.05						
09.00 09.50	PILATES PRINCIPIANTI		PILATES PRINCIPIANTI		PILATES PRINCIPIANTI	
09.50 10.40	PILATES INTERMEDI		PILATES INTERMEDI		PILATES INTERMEDI	
10.40 11.30	GAG		GYM FACI- LITY		TONE-UP	
13.30 14.30		GAG		TONE — UP		
17.00 18.00	DANZA MODERNA BAMBINI PRINCIPIANTI	16.45-17.45 KARATE	DANZA MODERNA BAMBINI PRINCIPIANTI	KUDO BAMBINI	DANZA MODERNA BAMBINI PRINCIPIANTI	14.30-16.00 KUDO ADULTI
18.00 19.00	DANZA MODERNA BAMBINI INTERMEDI		DANZA MODERNA BAMBINI INTERMEDI		DANZA MODERNA BAMBINI INTERMEDI	
18.30 20.00		BOXE KICK BOXING PREPUGILISTICA				
19.00 20.00	AEROBICA		INTERVALL TRAINING			
20.40 22.00	KUNG FU		KUNG FU	19.30-21.00 KUDO		
20.00 21.30		BOXE KICK BOXING PREPUGILISTICA			20.40-22.00 SALSA	
21.00 22.30				21.00-22.00 WING CHUN	22.00-23.15 SALSA	

SALA "E": BODY BUILDING	
DA LUNEDI A VENERDI	09.00 — 22.00
SABATO	9.30 — 18.00

SALA "D": SPINNING	
LUNEDI — MERCOLEDI — VENERDI	18.50 — 19.50

"B"	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
14.00 15.00						STEP
15.00 16.00	GINNASTICA POSTURALE STRETCHING		GINNASTICA POSTURALE STRETCHING		GINNASTICA POSTURALE STRETCHING	
16.00 17.00	GINNASTICA POSTURALE STRETCHING		GINNASTICA POSTURALE STRETCHING		GINNASTICA POSTURALE STRETCHING	
17.00 18.00	TOTAL BODY	ABS	STEP	BODYMIND	TOTAL BODY	
18.00 19.00	STEP	GAG	TOTAL BODY	TOTAL WORKOUT	STEP	
19.00 20.00	PILATES PRINCIPIANTI	TOTAL BODY	PILATES PRINCIPIANTI	GAG	GAG	
20.00 21.00	PILATES	GAG	PILATES	TOTAL BODY	PILATES	
21.00 22.00						
21.00 22.30						

"C"	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
15.00 16.30						BOXE KICK BOXING PREPU- GILISTICA
15.30 16.45						
17.00 18.00		KUDO BAMBINI				
16.45 17.45		18.00-19.00 KARATE		KARATE		
17.45 18.45	16.00-17.00 KICK BOXING FEMMINILE		16.00-17.00 KICK BOXING FEMMINILE	KARATE	16.00-17.00 KICK BOXING FEMMINILE	
17.00 18.00	THAI BOXE PRINCIPIANTI		THAI BOXE PRINCIPIANTI		THAI BOXE PRINCIPIANTI	
18.00 19.30	THAI BOXE AGONISTI		THAI BOXE AGONISTI		THAI BOXE AGONISTI	
18.30 20.00				BOXE KICK BOXING PREPU- GILISTICA		
19.30 21.00	THAI BOXE	KUDO ADULTI	THAI BOXE		19.30-20.40 THAI BOXE	
20.00 21.30				BOXE KICK BOXING PREPU- GILISTICA	20.40-22.00 KUNG FU	
21.00 22.00		WING CHUN				



Via Vivaro Romano, 11 Roma
Tel. 06 - 2185405
www.olimpicgym2000.com
olimpicgym@libero.it

MENSILE	€ 45.00
TRIMESTRALE	€ 117.00
SEMESTRALE	€ 220.00
ANNUALE	€ 270.00

PER L'ISCRIZIONE:

**CERTIFICATO MEDICO DI
SANA E ROBUSTA
COSTITUZIONE**

DESCRIZIONE ATTIVITA'

SWEAT IT RIGHT

ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE INTENSO E DIVERTENTE CHE COMBINA COORDINAZIONE E RESISTENZA AEROBICA...NON COREOGRAFATO.

STEP

UTILIZZANDO PEDANE (GLI STEP PER L'APPUNTO) SI INCREMENTA IL CARICO DI LAVORO DI TIPO AEROBICO. IL SUSSEGUIRSI DEI PASSI BASE E AVANZATI DI QUESTA ATTIVITA' CREA COREOGRAFIE SEMPRE NUOVE E DIVERTENTI.

GAG

MIRA AL MIGLIORAMENTO DEL TONO MUSCOLARE SOPRATTUTTO GLUTTEI, ADDOMINALI E GAMBE, SENZA TRALASCIARE L'ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE.

GYM FACILITY

LAVORO CARDIOVASCOLARE CON L'UTILIZZO DI PICCOLE E FACILI COMBINAZIONI DI PASSI.

TOTAL BODY

ATTIVITA' CHE PREVEDE L'UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI, CON I QUALI SI SVOLGE UN LAVORO PER MIGLIORARE IL TONO MUSCOLARE E LE FUNZIONI CARDIORESPIRATORIE.

AEROBICA

QUESTO TIPO DI ATTIVITA' FISICA INTENDE RAFFORZARE E DELINEARE I MUSCOLI, MIGLIORARE LA POSTURA, LA FLESSIBILITA' E L'EQUILIBRIO. (NON COREOGRAFICO).

AEROBOXE

OLTRE AI PASSI TIPICI DELL'AEROBICA UNISCE MOVIMENTI DELLA BOXE E DEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO, DAN-

DO LUOGO AD UNA VARIAZIONE ENERGETICA E DI GRANDE EFFETTO.

TONIFICAZIONE

ATTIVITA' CHE PREVEDE UNA SERIE DI ESERCIZI SIA IN PIEDI CHE A TERRA, SIA A CORPO LIBERO CHE CON L'UTILIZZO DI ATTREZZI, PER AUMENTARE LA FORZA, LA RESISTENZA FISICA E L'ELASTICITA'.

PILATES

IL METODO PILATES E' UNA TECNICA DI ALLENAMENTO FOCALIZZATO SUL MIGLIORAMENTO DELLA FLUIDITA' DEI MOVIMENTI E DELLA FORZA DI TUTTO IL CORPO, SENZA CREARE UN ECCESSO DELLA MASSA MUSCOLARE. TONIFICAZIONE, ALLUNGAMENTO E ARMONIA DEL CORPO.

GINNASTICA POSTURALE/ STRETCHING

ATTIVITA' A CORPO LIBERO CHE PRIVILEGIA LO STRETCHING, L'EDUCAZIONE RESPIRATORIA E POSTURALE SENZA TRALASCIARE L'ASPETTO CARDIORESPIRATORIO E LA TONIFICAZIONE GENERALE.

BODYMIND

UNIONE DELLA TECNICA PILATES CON IL POTENZIAMENTO MUSCOLARE E LA TONIFICAZIONE.

DANZA DEL VENTRE

DANZA MOLTO ANTICA CHE ESALTA IL CORPO FEMMINILE DONANDO AD ESSO TONICITA', ELASTICITA' E MORBIDEZZA.

BOXE E PREPUGILISTICA

SI PUO' SVOLGERE SOLO ATTIVITA' AMATORIALE QUINDI PREPUGILISTICA.

ATTIVITA' AGONISTICA EFFETTUANDO LE RELATIVE VISITE MEDICHE AL CONI.

KICK-BOXING

SPORT DA COMBATTIMENTO DOVE SONO PREVISTE LE TECNICHE DI BRACCIA DELLA BOXE E DI GAMBE DEL KARATE. COMPRENDE ANCHE: IL FULL CONTACT E IL LIGHT CONTACT.

THAI BOXE

ARTE MARZIALE THAILANDESE CHE PREVEDE L'UTILIZZO DI CALCI, PUGLI, GOMITATE, GINOCCHiate E PROIEZIONI A TERRA CON L'UTILIZZO DI PROIEZIONI. SI PUO' PRATICARE SIA A LIVELLO AMATORIALE, AGONISTICO E PROFESSIONISTICO.

KUNG FU

TRADIZIONALE CINESE NELLO STILE DELLA MANTIDE RELIGIOSA DELLE SETTE STELLE. DIFESA PERSONALE, COMBATTIMENTO, ARMI TRADIZIONALI, ESERCIZI DI RESPIRAZIONE, QI GONG, AGONISMO.

WING CHUN

E' UN METODO DI DIFESA PERSONALE COMPLETO DALLA LUNGA DISTANZA ALLA DIFESA A TERRA. E' UN SISTEMA CHE UNISCE LA DIFESA PERSONALE AL PROPRIO CORPO.

Kudo

Arte marziale che consente lo studio del combattimento a 360°, quindi racchiude tecniche di calcio, pugno, gomitate, proiezioni, lotta a terra con leve articolari e stranolamenti.