Città di Brugherio

CENTRO OLIMPIA COMUNALE
BRUGHERIO

corsi gestiti da
arcobaleno
A.S.D. POLISPORTIVA

# PROGRAMMA CORSI

## ANNO SPORTIVO **2020-2021**

Le iscrizioni sono aperte
dal **7 settembre 2020**
presso gli spazi
dell'Ex Oratorio Maria Bambina
Via Fabio Filzi 4 - Brugherio
(sede temporanea)

**Dal 5 ottobre 2020**,
per qualsiasi informazione,
rivolgersi presso la sede:

**Centro Olimpia Comunale**
P.zza Don Camagni, 10
tel. 039.2142050
e-mail: info@centrolimpia.com
**Dal Lunedì al Venerdì**
**dalle ore 17.00 alle ore 19.15**

Visita il sito **www.centrolimpia.com**
seguici su **Centro Olimpia Brugherio**

# CORSI **ADULTI**

**TARIFFE ADULTI**
**Quota di iscrizione annuale € 25**

| CORSO | PALESTRA | GIORNO | ORARIO | TARIFFA TRIMESTRALE | TARIFFA ANNUALE |
|---|---|---|---|---|---|
| **BODY MIND** | Fortis | Lunedì - Giovedì | 19:40 - 20:30 | Bisettim. €94 | Bisettim. €238 |
| **CAPOEIRA** | Don Camagni | Venerdì | 20:30 - 22:00 | Monosett. €75 | Monosett. €190 |
| **FITBALL** | Leonardo B | Giovedì | 19:30 - 20:15 | Monosett. €70 | Monosett. €170 |
| | Don Camagni | Venerdì | 18:40 - 19:25 | Bisettim. €105 | Bisettim. €265 |
| **FUNCTIONAL (base)** | Don Camagni | Lunedì | 20:00 - 20:55 | Monosett. €70 | Monosett. €170 |
| | | Giovedì | 20:00 - 20:55 | Bisettim. €105 | Bisettim. €265 |
| **FUNCTIONAL (avanzato)** | Don Camagni | Lunedì | 21:00 - 21:55 | Monosett. €70 | Monosett. €170 |
| | | Giovedì | 21:00 - 21:55 | Bisettim. €105 | Bisettim. €265 |
| **GINNASTICA DOLCE** | Parini | Martedì - Venerdì | 09:00 - 09:55 | Bisettim. €93 | Bisettim. €236 |
| | | Lunedì - Mercoledì | 15:00 - 15:55 | | |
| **HEALING DRUM®** | Sciviero | Giovedì | 19:30-20:30 | 10 incontri €90 | |
| **PALLAVOLO AMATORIALE** | Don Camagni | Martedì | 21:10 - 23:00 | Monosett. €81 | Monosett. €200 |
| **PILATES** | Don Camagni | Martedì | 18.40 - 19.25 | | |
| | | | 19.30 - 20.15 | | |
| | | | 20.20 - 21.05 | Monosett. €72 | Monosett. €182 |
| | Leonardo B | Lunedì | 19:40 - 20:25 | Bisettim. €108 | Bisettim. €270 |
| | | Martedì | 20:30 - 21:15 | | |
| | | Giovedì | 20:30 - 21:15 | | |
| | Fortis | Mercoledì | 19:00 - 19:45 | | |
| **POSTURALE** | Parini | Lunedì | 09:00 - 09:55 | Monosett. €69 | Monosett. €170 |
| | | Mercoledì | 09:00 - 09:55 | Bisettim. €103 | Bisettim. €260 |
| | Leonardo B | Lunedì | 18:40 - 19:35 | | |
| | Fortis | Mercoledì | 18:00 - 18:55 | | |
| | Don Camagni | Venerdì | 19:30 - 20:25 | | |

# CORSI **ADULTI** CORSI **ADULTI** CORSI

| CORSO | PALESTRA | GIORNO | ORARIO | TARIFFA TRIMESTRALE | TARIFFA ANNUALE |
|---|---|---|---|---|---|
| **POWER YOGA** | Leonardo B | Lunedì | 20:30 - 21:25 | Monosett. €72 | Monosett. €182 |
| | | Mercoledì | 20:30 - 21:25 | Bisettim. €108 | Bisettim. €270 |
| **STEP & TONE** | Don Camagni | Mercoledì | 20:00 - 20:45 | Monosett. €69 | Monosett. €170 |
| **SUPER G.A.G.** | Don Camagni | Lunedì | 19:00 - 19:55 | Monosett. €48 | Monosett. €118 |
| | | Giovedì | 19:00 - 19:55 | Bisettim. €71 | Bisettim. €176 |
| **TOTAL BODY** | Fortis | Lunedì | 18:40 - 19:35 | Monosett. €63 | Monosett. €160 |
| | | Giovedì | 18:40 - 19:35 | Bisettim. €96 | Bisettim. €243 |
| | Parini | Martedì | 11:00 - 11:55 | | |
| | | Venerdì | 11:00 - 11:55 | | |
| | Kennedy | Lunedì | 17:00 - 17.55 | | |
| **STRONG by ZUMBA®** | Don Camagni | Mercoledì | 19:00 -19:55 | Monosett. €63 | Monosett. €160 |
| **ZUMBA FITNESS®** | Don Camagni | Mercoledì | 20:50- 21:40 | Monosett. €63 | Monosett. €160 |
| **FIT WALKING®** | Parco Increa | Lunedì | 08:00-09:00 | Tessera 10 lezioni €35 | |
| | | Martedì | 08:30-09:30 | | |
| | | Martedì | 18:15-19:15 | Si possono abbinare | |
| | | Martedì | 19:30-20:30 | più corsi scegliendo | |
| | | Mercoledì | 08:00-09:00 | giorno, orario e frequenza | |
| | | Giovedì | 08:30-09:30 | settimanale. | |
| | | Giovedì | 18:15-19:15 | | |
| | | Giovedì | 19:30-20:30 | | |

# CORSI **RAGAZZI**

**TARIFFE RAGAZZI**
**Quota di iscrizione annuale € 25**

| CORSO | PALESTRA | GIORNO | ORARIO | TARIFFA QUADRIMESTRALE | TARIFFA ANNUALE |
|---|---|---|---|---|---|
| **BABY GYM** (3-4 anni) | Don Camagni | Martedì<br>Venerdì | 17:50 - 18:35<br>17:50 - 18:35 | Monosett. €60<br>Bisettim. €92 | Monosett. €110<br>Bisettim. €172 |
| **BABY ARTISTICA** (4-5 anni) | Leonardo | Martedì<br>Giovedì | 17:00 - 17:45<br>17:00 - 17:45 | Monosett. €60<br>Bisettim. €92 | Monosett. €110<br>Bisettim. €172 |
| **GINNASTICA ARTISTICA 1** (6-8 anni) | Leonardo | Martedì-Giovedì | 17:50 - 18:35 | Bisettim. €92 | Bisettim. €172 |
| **GINNASTICA ARTISTICA 2** (dai 9 anni) | Leonardo | Martedì-Giovedì | 18:40 - 19:25 | Bisettim. €92 | Bisettim. €172 |
| **JEET KUNE DO** (dai 5 anni) | Kennedy | Martedì<br>Giovedì | 17:00 - 17:45<br>17:00 - 17:45 | Monosett. €70<br>Bisettim. €108 | Monosett. €130<br>Bisettim. €204 |
| **MINIVOLLEY 1** (6-8 anni) | Fortis | Martedì | 17:00 - 17:45 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| **MINIVOLLEY 2** (9-11 anni) | Fortis | Martedì | 17:50 - 18:35 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| **MINIBASKET 1** (6-8 anni) | Don Camagni | Lunedì<br>Giovedì | 17:00 - 17:55<br>17:00 - 17:55 | Monosett. €64<br>Bisettim. €88 | Monosett. €118<br>Bisettim. €165 |
| **MINIBASKET 2** (dai 9 anni) | Don Camagni | Lunedì<br>Giovedì | 18:00 - 18:55<br>18:00 - 18:55 | Monosett. €64<br>Bisettim. €88 | Monosett. €118<br>Bisettim. €165 |
| **MOVE & DANCE 1** (6-8 anni) | Fortis | Lunedì-Giovedì | 17:00 - 17:45 | Bisettim. €92 | Bisettim. €172 |
| **MOVE & DANCE 2** (dai 9 anni) | Fortis | Lunedì-Giovedì | 17:50 - 18:35 | Bisettim. €92 | Bisettim. €172 |
| **MULTISPORT 1** (5-7 anni) | Don Camagni | Mercoledì | 17:00 - 17:55 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| **MULTISPORT 2** (8-11 anni) | Don Camagni | Mercoledì | 18:00 - 18:55 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |

# CORSI **RAGAZZI** CORSI **RAGAZZI**

| CORSO | PALESTRA | GIORNO | ORARIO | TARIFFA QUADRIMESTRALE | TARIFFA ANNUALE |
|---|---|---|---|---|---|
| **PARKOUR** | Kennedy | Venerdì | 17:00 - 17:55 | Monosett. €75 | Monosett. €140 |
| (dagli 11 anni) | | | | | |
| **PRIMI CALCI** | Don Camagni | Martedì | 17:00 - 17:45 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| (5-7 anni) | | Venerdì | 17:00 - 17:45 | Bisettim. €88 | Bisettim. €165 |
| **TRIKING** | Kennedy | Martedì | 17:50 - 18:35 | Monosett €75 | Monosett. €140 |
| (dai 9 anni) | | Giovedì | 17:50 - 18:35 | Bisettim. €118 | Bisettim. €210 |
| **ZUMBA KIDS® 1** | Leonardo B | Lunedì | 17:00 - 17:45 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| (4-6 anni) | | | | | |
| **ZUMBA KIDS® 2** | Leonardo B | Lunedì | 17:50-18:35 | Monosett. €64 | Monosett. €118 |
| (7-11 anni) | Fortis | Mercoledì | 17:00 - 17:45 | Bisettim. €88 | Bisettim. €165 |

# CORSI **OVER 65/70**

**La quota di iscrizione annuale**
**È GRATUITA**

## CORSI RISERVATI AGLI OVER 65/70

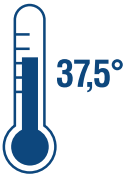
| | | | |
|---|---|---|---|
| **OVER 65/70** | Palestra Parini | Lunedì - Mercoledì | 10:00 - 10:55 |
| | | Martedì - Venerdì | 10:00 - 10:55 |
| | | Lunedì - Mercoledì | 14:00 - 14:55 |
| **FIT WALKING® OVER 70** | Villa Fiorita | Martedì | 10:15 - 11:15 |
| | | Giovedì | 10:15 - 11:15 |

| | QUADRIMESTRALE | ANNUALE |
|---|---|---|
| OVER 65 | €88,00 | €158,00 |
| OVER 70 | €50,00 | € 90,00 |

**FIT WALKING OVER 70 = tessera 10 lezioni €35,00**

# MISURE DI **PREVENZIONE** MISURE

## Alleniamoci responsabilmente




Non è consentito
l'accesso alla palestra
a chi presenta
sintomi influenzali.

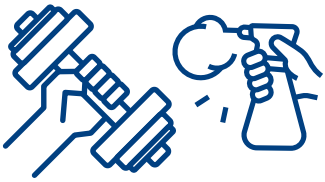
**COVID FREE**
14 GIORNI

Per accedere alla palestra
è obbligatorio non essere stati esposti
a casi accertati o probabili o sospetti
di COVID-19 negli ultimi 14 giorni.

Obbligo di indossare
la mascherina all'interno
della palestra
(no durante l'allenamento)

Mantenere la distanza
di sicurezza di 1 mt
a riposo e minimo di 2 mt
durante le attività

Disinfettare
le mani
con il gel



Disinfettare ogni attrezzo al termine dell'utilizzo. I prodotti igienizzanti verranno distribuiti dagli Istruttori e dovranno essere spruzzati sull'apposito panno di carta monouso. E vietata l'erogazione del prodotto igienizzante direttamente sull'attrezzatura

Accedere
alla palestra seguendo
le istruzioni
degli Istruttori

# DI **PREVENZIONE** MISURE DI **PREVE**

Rispettare la segnaletica e uscire dalla porta appositamente indicata

Divieto di aggregazione

Mantenere la distanza minima di sicurezza di 1 mt nello spogliatoio

Riporre gli indumenti e i propri oggetti personali nella borsa seguendo le istruzioni degli Istruttori. E' consigliato presentarsi in palestra già vestiti adeguatamente per le attività che si andranno a svolgere cosi da ridurre al minimo i tempi di permanenza nello spogliatoio

Obbligo di cambio scarpe (con suola pulita)

Vietato l'uso promiscuo degli oggetti personali (borracce, bicchieri, bottiglie, asciugamani, ciabatte, etc.)

*La Direzione si riserva la facoltà di modificare gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli Istruttori per comprovate esigenze igienico-sanitarie in ottemperanza alle norme di prevenzione Covid-19.*

# REGOLAMENTO
## ANNO SPORTIVO **2020-2021**

- I corsi si svolgeranno da Giovedì 1 Ottobre 2020 a Lunedì 31 Maggio 2021, seguendo il calendario esposto in Segreteria e presso tutte le palestre. Nel mese di Giugno 2021 proseguiranno SOLO alcuni corsi di Ginnastica per ADULTI con una programmazione e delle tariffe differenziate.
- Le iscrizioni ed i rinnovi si potranno effettuare da Lunedì 7 Settembre 2020, presso gli spazi dell'Ex Oratorio Maria Bambina Via Fabio Filzi 4 - Brugherio (sede temporanea sino a Venerdì 2 ottobre 2020) negli orari e con le modalità indicate sul sito web www.centrolimpia.com. Da Lunedì 5 ottobre 2020 sarà possibile rivolgersi presso la Segreteria del Centro P.zza Don Camagni, 10 dal Lunedì al Venerdì (17.00 - 19.15).
- La piattaforma per le iscrizioni on line sarà temporaneamente sospesa, le riconferme e le nuove iscrizioni si effettueranno in presenza presso l'ufficio stesso, con garanzia del pieno rispetto dei parametri di sanificazione e tutela degli utenti.
- Si richiede di prendere visione e di rispettare le norme di prevenzione emergenza Covid-19. La Direzione si riserva di allontanare temporaneamente, o definitivamente, chiunque venisse trovato a trasgredire le suddette norme.
  Sul sito sono pubblicate le disposizioni normative in vigore durante il periodo dei corsi.
- Non si accettano iscrizioni senza Certificato Medico in originale e conforme al D.M. del 24.4.2013 (CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO).
- L'iscrizione al Centro ha validità per l'intero Anno Sportivo in corso, mentre per il pagamento delle quote si segue la tabella relativa esposta in Segreteria e presso tutte le palestre.
- Per malattia, interventi chirurgici ed infortuni è consentito recuperare al massimo una sola mensilità, presentando in Segreteria la documentazione richiesta. In caso di rinuncia alla frequenza del corso e in tutti gli altri casi non è prevista la restituzione della quota versata o il mantenimento del posto nel proprio corso.
- Si chiede di dare comunicazione alla Segreteria in caso di assenze prolungate, eventuali ritiri o intenzione di non rinnovare per il periodo successivo. Nel caso il pagamento della quota non venga saldato entro il 10° giorno dalla data di scadenza non si garantisce il mantenimento del posto nel corso prescelto.
- Non è prevista la quota MonoSettimanale nei corsi con cadenza BiSettimanale. Per l'iscrizione a due corsi MonoSettimanali della stessa disciplina verrà applicata la quota del rispettivo corso BiSettimanale.
- E' consentito effettuare una lezione di prova gratuita qualora ci siano ancora posti disponibili nel corso. La lezione va concordata in Segreteria e non ha valore di prelazione sull'eventuale iscrizione.
- È previsto il cambiamento di corso solo se i posti lo consentono.
- Non si risponde di oggetti o indumenti smarriti negli spogliatoi delle palestre.
- È obbligatorio il cambio delle scarpe prima di accedere alla palestra e lo spegnimento dei cellulari durante le lezioni.
- Ai corsi dei Ragazzi si può assistere solo nelle giornate stabilite dall'Istruttore.
- Tutti gli iscritti sono coperti da Assicurazione C.S.E.N.
- Nel caso di chiusura straordinaria delle palestre (lavori di manutenzione, elezioni o altro) dove non sia possibile recuperare la lezione, si darà la possibilità agli utenti di frequentare altri corsi del Centro, in accordo con la Segreteria.
- La Direzione si riserva di confermare i Corsi in base al numero degli iscritti. Inoltre ha la facoltà di modificare gli orari, la programmazione dei corsi e quella degli Istruttori per comprovate esigenze igienico-sanitarie in ottemperanza alle norme di prevenzione Covid-19.
- I dati personali ed eventuali riprese fotografiche e video realizzate in occasione di eventi, manifestazioni o nell'ambito dei corsi stessi, potranno essere utilizzati dal Centro Olimpia Comunale a fini promozionali e pubblicati sul sito www.centrolimpia.com e pagina Facebook Centro Olimpia Brugherio.
- Con l'iscrizione si esprime il consenso al trattamento dei dati personali e si dichiara di aver letto e sottoscritto il Regolamento 2020-2021.

### QUOTA D'ISCRIZIONE ANNUALE

Pagando la quota di iscrizione si diventa automaticamente soci della Asd Arcobaleno, gestore dei corsi per conto del Centro Olimpia Comunale. Tale quota comprende la copertura assicurativa dello CSEN ed è valida per l'intero Anno Sportivo 2020 - 2021. **La quota di iscrizione annuale è gratuita per i corsi Over 65/70.**

**Piazza Don Camagni, 10 - Tel. 039.2142050 - info@centrolimpia.com**
**www.centrolimpia.com** - seguici su **Centro Olimpia Brugherio**