REGOLAMENTAZIONE SETTORE CORSI/FITNESS

- **L'accesso ai corsi è a numero limitato, su prenotazione:**
  Modalità di PRENOTAZIONE AI CORSI: nelle 24 ore precedenti la lezione, inviare un messaggio al numero 324 8612 889 (whatsapp o sms) indicando: COGNOME e NOME; NOME DEL CORSO; GIORNO E ORARIO DEL CORSO. Oppure telefonare al numero 0586 404141 o prenotare di persona in reception. Si accetta una sola prenotazione alla volta, per una sola persona
- E' compito del Socio provvedere a igienizzare, all'inizio e alla fine del corso, le attrezzature
- I corsi avranno una durata di 45 minuti, per consentire l'aerazione dei locali e l'igienizzazione delle attrezzature tra un corso e l'altro
- I Soci dovranno presentarsi in palestra pochi minuti prima dell'orario di inizio del corso per non creare assembramenti

SARÀ POSSIBILE SEGUIRE I CORSI CONTRASSEGNATI ANCHE ONLINE, SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK

TROVA L'ATTIVITA' E L'ORARIO PIU' ADATTO A TE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.00	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	
9.30		VALERIO		VALERIO		CINZIA HIIT 15 ROUNDS
10.00		CHIARA ZUMBA fitness		CHIARA ZUMBA fitness		
10.15	VALERIO HIIT 15 ROUNDS		VALERIO HIIT 15 ROUNDS		VALERIO HIIT 15 ROUNDS	
13.15	FEDERICO FUNCTIONAL BOXE		FEDERICO FUNCTIONAL BOXE		FEDERICO FUNCTIONAL BOXE	
13.15	CINZIA BODY SCULPT		PUMP CINZIA		CINZIA BODY SCULPT	
13.30	SPINNING SILVIA	FLEX & YOGA DANIELE (SALA A)	SPINNING SILVIA	FLEX & YOGA DANIELE (SALA A)	SPINNING SILVIA	
16.00	PILATES VALERIO	PILATES FEDERICA	PILATES VALERIO	PILATES FEDERICA	PILATES VALERIO	
17.00	CHIARA ZUMBA fitness	TOTAL MICRO ANGELA	CHIARA ZUMBA fitness	TOTAL MICRO ANGELA	CHIARA ZUMBA fitness	
17.00	DANIELE FUNCTIONAL BOXE		DANIELE FUNCTIONAL BOXE		DANIELE FUNCTIONAL BOXE	
18.00	PUMP LORNA	TOTAL MICRO ANGELA	LORNA HIIT 15 ROUNDS	TOTAL MICRO ANGELA	PUMP LORNA	
18.00	PUGILISTICA LUCA TASSI		PUGILISTICA LUCA TASSI		PUGILISTICA LUCA TASSI	
18.30	SPINNING ALESSIO		SPINNING ALESSIO		SPINNING ALESSIO	
19.00	VALERIO FUNCTIONAL SPACE	PILATES FEDERICA	VALERIO FUNCTIONAL SPACE	PILATES FEDERICA	VALERIO FUNCTIONAL SPACE	
19.00	PUGILISTICA FEDERICO	PUGILISTICA LUCA TASSI	PUGILISTICA FEDERICO	PUGILISTICA LUCA TASSI	PUGILISTICA FEDERICO	
19.30	CINZIA HIIT 15 ROUNDS		PUMP CINZIA		CINZIA HIIT 15 ROUNDS	
20.00	PUGILISTICA FEDERICO		PUGILISTICA FEDERICO		PUGILISTICA FEDERICO	
20.00		CLAUDIO RACEWALKER		CLAUDIO RACEWALKER		

CARDIO Club
(35) ginnastica *
(111) ginnastica finalizzata alla salute e al fitness *

POWER Club
(63) Pesistica *
(217) Cultura fisica *

TONIC Club
(63) Pesistica *
(217) Cultura fisica *

Centro PILATES
(35) ginnastica*
(111) ginnastica finalizzata alla salute e al fitness *

** Rif. Delibera CONI n. 1569 del 10.05.17*

30 anni di SPORT A LIVORNO 1991 2021

SCUOLA SPORT

LA SCUOLA SPORT DI JUDO, PUGILATO E KARATE DELL'ACCADEMIA DELLO SPORT, FUCINA DI CAMPIONI CON UNA TRADIZIONE DI OLTRE 40 ANNI, GIÀ ATTIVA NELLA GESTIONE PRECEDENTE, È INSERITA NEL TERRITORIO CON UNA STORIA CHE VANTA ATLETI DI CARATURA OLIMPIONICA.

ATTIVITÀ RIVOLTE SIA AI BAMBINI, A PARTIRE DAI 4 ANNI, CHE AGLI ADULTI : KARATE • JUDO • PUGILATO

KARATE

M° Fasulo, M° Triglia, Ins.Tecnico: Magnelli
1° corso (fino 11 anni):
Lun, Merc, Ven: 17.00 –17.50
2° corso (ragazzi fino 17 anni e Agonisti):
Lun, Merc, Ven: 17.50 -18.50
3° corso (ragazzi fino 17 anni e Agonisti):
Lun, Merc: 18.50-19.50 • Venerdì 18.50 - 20.30
4° corso (adulti/amatori): Lun, Merc: 19.50 - 21.15

GINNASTICA PUGILISTICA

Staff tecnico: Tassi Luca, Tassi Gigi, Ebraico Daniele, Gonzaga Federico, Vicari Danilo
LUN. MERC. VEN. ore 13.15 Gonzaga
ore 17.00 Ebraico (functional boxe)
ore 18.00 Tassi Luca, Tassi Gigi
ore 19.00 Gonzaga
ore 20.00 Gonzaga
MART. GIOV. Bambini (5/9 anni) ore 17.00 Vicari, Tassi
Ragazzi (10/13 anni)ore 18.00 Vicari, Tassi
Amatori/Agonisti 19.00 Tassi Luca

JUDO

Programma di allenamenti in fusione tra Accademia dello Sport e Kodokan Judo Cecina
Direzione Tecnica a cura della Campionessa Olimpica Giulia Quintavalle
Staff Tecnico: Giulia Quintavalle, Orazio D'Allura, Mara Laici, Andrea Falso, Damiano Bani, Massimiliano Sardelli, Carlo Casoli

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

MARTEDÌ, GIOVEDÌ - **ACCADEMIA DELLO SPORT LIVORNO**
- Bambini dal 2015/2012: ore 17.00 -18.00
- Fanciulli, Ragazzi dal 2011/2009: ore 18.00 -19.00 (il giovedì a cura del Kodokan Cecina)
- Agonisti dal 2009 in poi: ore 19.00 - 20.30 (il giovedì a cura del Kodokan Cecina)

SABATO - **PRESSO ACCADEMIA DELLO SPORT**
- ore 15.30-16.30 ***Ginnastica Artistica Acrobatica*** (Elisa) anni dal 2009 al 2015. Attivo da Ottobre
- ore 16.30-17.30 Fanciulli, Ragazzi
- ore 17.30-18.30 Agonisti

LUNEDÌ, MERCOLEDÌ, VENERDÌ - **PRESSO KODOKAN CECINA**
- Bambini dal 2015/2012: ore 17.00 -18.00
- Fanciulli, Ragazzi dal 2011/2009: ore 18.00 -19.00
- Agonisti dal 2009 in poi: ore 19.00 - 20.30

SPECIAL CLASS

LEZIONI SU PRENOTAZIONE NON INCLUSE IN ABBONAMENTI OPEN

PILATES MACHINE

LEZIONI DI GINNASTICA CON METODO PILATES E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
ORE 9.00	ORE 9.00	ORE 9.00
ORE 13.30	ORE 13.30	ORE 13.30
ORE 17.00	ORE 17.00	ORE 17.00
ORE 18.00	ORE 18.00	ORE 18.00

MASSIMO NUMERO 6 ALLIEVI A LEZIONE
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA DA EFFETTUARE DI VOLTA IN VOLTA

MGA

(METODO GLOBALE DI AUTODIFESA) **MAURO SILVESTRI**
Lunedì, Mercoledì 13.15 - 14.15 (Tatami)

OUTDOOR CLASS

ALLENAMENTO FUNZIONALE CON **CINZIA** PRESSO TERRAZZA MASCAGNI (LATO ACQUARIO). PORTARE TAPPETINO
LUNEDI, MERCOLEDÌ, VENERDÌ: ORE **18.00**
PACCHETTI DA **10** LEZIONI, SU **PRENOTAZIONE** (0586 404141 O WHATSAPP **3248612889**)

ACROBATICA AEREA

MARTA, ELEONORA

Lunedì, Giovedì:
14.30 -15.45 (gruppo +12, teenagers e adulte)
20.45 - 22.15 (adulte intermedio/avanzato, *il lunedì la prima mezz'ora in sala A*)
Lunedì **16.00 - 17.00** (bambini, 6/11 anni)
Martedì **20.30-22.30** (corso mono settimanale, adulte principianti)

Livorno, Via G. Garibaldi, 216 - tel 0586 404141
Orario continuato: lun-ven 6/23 - sab 6/20 - dom 9.30/13
Seguici su Facebook e Instagram: accademia dello sport
www.accademiadellosport.it

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello sport dilettantistico nazionale. A tutti coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale la Società provvederà al tesseramento di questi ad una delle Federazioni o Enti sportivi a cui è affiliata

Accademia dello Sport Società Sportiva Dilettantistica a R. L.

ORARI STAGIONE 2020 • 2021

30 anni di SPORT A LIVORNO 1991 2021

INDOSSA SEMPRE LA MASCHERINA

ABBASSALA SOLO DURANTE L'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

EVITIAMO ASSEMBRAMENTI
TI CONSIGLIAMO DI
FARE LA DOCCIA A CASA

E' CONSIGLIATO NON FREQUENTARE NEGLI ORARI DI MAGGIOR AFFLUENZA
(PER ES. LUNEDI 18.00/20.00)

IGIENIZZA SEMPRE LE MANI E GLI ATTREZZI DOPO L'USO