LA NOSTRA PROGRAMMAZIONE 2024•2025*

L'ACCESSO AI CORSI È A NUMERO LIMITATO, SU PRENOTAZIONE ATTRAVERSO AREA BOOKING PERSONALE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.00	PUGILATO AMATORI, LENZINI		PUGILATO AMATORI, LENZINI		
9.00	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA	BODY LIGHT FEDERICA	PILATES FEDERICA
10.00	ENRICO	YOGA DANIELE DINAMICO	ENRICO	YOGA DANIELE DINAMICO	ENRICO
13.15	PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO
13.15	CINZIA STRONG		CINZIA		CINZIA STRONG
13.15	PILATES SILVIA SALA TATAMI		PILATES SILVIA SALA TATAMI		PILATES SILVIA SALA TATAMI
13.30		YOGA DANIELE DINAMICO		YOGA DANIELE DINAMICO	
15.00	Ginnastica a basso impatto SARA		Ginnastica a basso impatto SARA		
16.00	PILATES SARA	EMANUELA GINNASTICA POSTURALE	PILATES SARA	EMANUELA GINNASTICA POSTURALE	POSTURAL PILATES SARA
17.00	ZUMBA CHIARA	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA
17.30	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI EBRAICO/TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 CARLOTTA	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI EBRAICO/TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 CARLOTTA	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI EBRAICO/TASSI
17.50		TOTAL MICRO ANGELA		TOTAL MICRO ANGELA	
18.00	PUMP LORNA		TOTAL BODY LORNA		PUMP LORNA
18.30	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI TASSI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI TASSI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI TASSI
18.30	CINZIA		CINZIA		CINZIA
18.45	PILATES SILVIA	PILATES FEDERICA	PILATES SILVIA	PILATES FEDERICA	PILATES SILVIA
19.00		PUGILATO AGONISTI, TASSI		PUGILATO AGONISTI, TASSI	
19.30	CINZIA	YOGA DANIELE DINAMICO	CINZIA	YOGA DANIELE DINAMICO	CINZIA
19.30	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS PIERLUIGI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI

N.B: IL CORSO DI FUNTIONAL JUNIOR INIZIERÀ MARTEDÌ 17 SETTEMBRE

MASTER CLASS VIRTUAL

06:00 - 23:00 ORARIO CONTINUATO

Spinning

06:15 - 07:00
08:00 - 08.45
10:00 - 10:45
12:00 - 12:45
14:00 - 14:45
16:00 - 16:45
18:00 - 18:45
20:00 - 20:45
22:00 - 22:45

Walking

07:00 - 07:45
09:00 - 09.45
11:00 - 11:45
13:00 - 13:45
15:00 - 15:45
17:00 - 17:45
19:00 - 19:45
21:00 - 21:45

SCUOLA SPORT

KARATE

Staff Tecnico:
M° Fasulo, M° Triglia
Ins.Tecnico: Magnelli

1° corso (fino 11 anni):
Lunedì, Mercoledì, Venerdì 17.15 –18.15

2° corso (fino 17 anni e Agonisti):
Lunedì , Mercoledì: 18.15 -19.50
Venerdì : 18.15 - 20.30

3° corso (adulti/amatori):
Martedì, Giovedì 19.30 - 20:45

JUDO

Staff Tecnico:
Damiano Bani, Carlo Casoli

MARTEDÌ, GIOVEDÌ

1° corso bambini Tigrotti anni 2020/19/18/17 16.30 - 17.30
2° corso Fanciulli, Ragazzi anni 2016/15/14: 17.30 - 19.00

PUGILATO

Staff tecnico:
Tassi Luca, Ebraico Daniele, Lenzini Fabrizio, Spinelli Adriano

LUN. MERC. VEN.
07.00 Lenzini (no VEN.)
13.15 Ebraico
17.30 Ebraico, Tassi
18.30 Spinelli
19.30 Spinelli

MART. GIOV.
Bambini (5/9 anni) 17.00 Spinelli, Tassi
Ragazzi (10/13 anni) 18.00 Spinelli, Tassi
Amatori/Agonisti 19.00 Tassi

SPECIAL CLASS

LEZIONI SU PRENOTAZIONE NON INCLUSE IN ABBONAMENTI OPEN

STUDIO PILATES

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

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00	REFORMER PILATES		REFORMER PILATES		REFORMER PILATES
13.30	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES
18.15	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER PILATES

MGA

(METODO GLOBALE DI AUTODIFESA)
MAURO SILVESTRI

Martedì e Giovedì 13:15 - 14:15 (Tatami)
Mercoledì 20.00 - 21:00 (Sala A)

ACROBATICA AEREA

ELEONORA NESCI

Lunedì, Giovedì:
14.30 - 16.00 (principianti, teenagers e adulte)
20.45 - 22.15 (adulte intermedio/avanzato)
(il lunedì la prima mezz'ora in Sala A)

Mercoledì:
20.30 - 22.30 (*la prima mezz'ora in Sala A)*

I CLUB

CARDIOCLUB: L'ALLENAMENTO PESO FORMA
ZUMBA / WALKING / SALA CARDIOFITNESS/ SPINNING / STRONG ZUMBA

POWERCLUB: SVILUPPO MUSCOLARE E FORZA FUNZIONALE
HIIT / FUNCTIONAL TRAINING/ CALISTHENICS / SALA PESI / FUNCTIONAL JUNIOR

TONICCLUB: UN CORPO TONICO È UN OBBIETTIVO FACILMENTE RAGGIUNGIBILE
PUMP / SWITCHING / MICRO CORSI / BODY SCULPT / CORE / BODY LIGHT

LONGEVITY CLUB: BENESSERE E SALUTE NEL TEMPO
YOGA DINAMICO / PILATES MATWORK / PILATES MACHINE /GINN. POSTURALE / GINN. A BASSO IMPATTO

SCUOLA **SPORT:** CRESCERE DA ATLETI PER UN MONDO MIGLIORE
KARATE / JUDO / PUGILATO

SPECIAL **CLASS:** LE ATTIVITÀ PIÙ ESCLUSIVE
ACROBATICA AEREA / KINESIS / MGA

4000 m² di sale attrezzate

200 corsi settimanali

20 discipline diverse

ATTIVITÀ DEL CENTRO PERSONAL TRAINER

Fiore all'occhiello del nostro Club, il **CENTRO PERSONAL**, che ci contraddistingue per la qualità e la personalizzazione dei programmi di preparazione atletica e allenamento, di atleti agonisti e amatoriali.

STARTUP
Tre incontri con il tuo Personal Trainer di analisi e progettazione dell'allenamento e di approccio alla tabella.

TABELLA PERSONALIZZATA
Cicli di allenamento personalizzati e progettati sulla base delle esigenze soggettive approfondite.

SMALL GROUP
Possibilità di allenarsi con mini-gruppi (da 2 a 6 pers.) con un Personal Trainer a vostra scelta. Il tipo di allenamento e la frequenza degli incontri verranno concordati con il Personal Trainer.

LA NOSTRA MISSIONE È COSTRUIRE INSIEME UN MONDO PIÙ FELICE

L'**Accademia dello Sport** nasce con l'impegno di trasmettere ai bambini la cultura dello sport fino a farli diventare degli atleti. Con le nostre discipline olimpiche siamo certi di insegnare i valori dell'amicizia, della lealtà e l'importanza di un corretto stile di vita.

CRESCERE DA ATLETI PER UN MONDO MIGLIORE

Livorno - Via Garibaldi, 216 - Tel. 0586 404141
Orario continuato: 6/23 (Sabato 6/20 - Domenica 9,30/13)
Segreteria: da Lun. a Ven. 8/21 - Sab. 8/20
www.accademiadellosport.it - Accademia dello Sport

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.

UNA COMUNITÀ SPORTIVA È UNA COMUNITÀ VINCENTE!