



STAGIONE 2025/2026

REALV
WELLNESS INNOVATION

MASTER CLASS

VIRTUAL

06:05 - 22:00
ORARIO CONTINUATO

	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		DANIELE YOGA FLOW		DANIELE YOGA FLOW	
10.15	SPACE SILVIA		SPACE SILVIA		SPACE SILVIA

13.15	LYMPHA FLOW CINZIA		LYMPHA FLOW CINZIA		LYMPHA FLOW CINZIA
13.15	PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO		PUGILATO AMATORI, EBRAICO
13.15	PILATES SILVIA		PILATES SILVIA		PILATES SILVIA
13.30		DANIELE YOGA FLOW		DANIELE YOGA FLOW	
14.15	Ginnastica a basso impatto SILVIA		Ginnastica a basso impatto SILVIA		
15.00	PILATES SARA		PILATES SARA		POSTURAL PILATES SARA
16.00	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	POSTURAL PILATES SARA
17.00	ZUMBA CHIARA da 12 e+ Teen	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA da 12 e+ Teen	TOTAL MICRO ANGELA	ZUMBA CHIARA da 12 e+ Teen
17.30	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 BARBARA	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI TASSI	FUNCTIONAL JUNIOR 12/16 BARBARA	PUGILATO 13/18 AMATORI/ AGONISTI EBRAICO
17.50		POSTURAL FIT ANGELA		POSTURAL FIT ANGELA	
18.00	PUMP LORNA		TOTAL BODY LORNA		PUMP LORNA
18.30	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI	SPACE BARBARA	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI	SPACE BARBARA	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI
18.30	SPACE CINZIA		SPACE CINZIA		SPACE CINZIA
18.45		PILATES FEDERICA		PILATES FEDERICA	
19.00	PILATES SILVIA	PUGILATO AGONISTI, TASSI	PILATES SILVIA	PUGILATO AGONISTI, TASSI	PILATES SILVIA
19.30	SPACE CINZIA		SPACE CINZIA		SPACE CINZIA
19.30	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS CLAUDIO GIGLIOLI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI	CALISTHENICS CLAUDIO GIGLIOLI	PUGILATO AMATORI, SPINELLI
19.40		DANIELE YOGA FLOW		DANIELE YOGA FLOW	

* Rif. Delibera
CONI n. 1569 del
10.05.17

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

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

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

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

LA NOSTRA PROGRAMMAZIONE 2025 • 2026 REGOLAMENTAZIONE SETTORE CORSI/FITNESS

- ♦ L'ACCESSO AI CORSI È A NUMERO LIMITATO, SU PRENOTAZIONE ATTRAVERSO AREA BOOKING PERSONALE (attivazione dell'area riservata in Reception)
- ♦ E' compito del Socio provvedere a igienizzare le attrezzature all'inizio e alla fine del corso
- ♦ I corsi hanno una durata di 45 minuti per consentire l'aerazione dei locali e l'igienizzazione delle attrezzature tra un corso e l'altro

ATTIVITÀ DEL CENTRO PERSONAL TRAINER

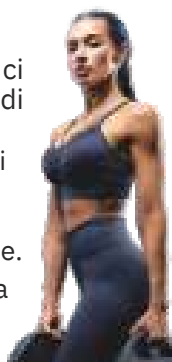
Fiore all'occhiello del nostro Club, il **CENTROPERSONAL**, che ci contraddistingue per la qualità e la personalizzazione dei programmi di preparazione atletica e allenamento, di atleti agonisti e amatoriali.

STARTUP Tre incontri con il tuo Personal Trainer di analisi 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.



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
06.05	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	
07.05	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
08.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	
09.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
10.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
11.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	WALKING
12.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
13.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
14.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	
15.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
16.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	
17.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
18.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	
19.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	
20.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING		
21.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING		
22.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING		



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 ADDEBITA 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: 17.15 - 18.15

2° corso (fino 17 anni e Agonisti):

Lun, Merc: 18.15 - 20.30

Venerdì 18.15 - 20.30

3° corso (adulti/amatori):

Mar, Giov: 19.30 - 20.45



PUGILATO

Staff tecnico: Tassi Luca, Ebraico Daniele,

Lenzini Fabrizio, Spinelli Adriano, Arena Tiziano

LUN. MERC. VEN. ore 07.00 Lenzini (**NO** Ven), ore 13.15

Ebraico ore 17.30 Ebraico, Tassi, Arena

ore 18.30 Spinelli, Arena

ore 19.30 Spinelli, Arena

MART. GIOV. Bambini (5/7 anni) ore 17.00 Spinelli

Ragazzi (8/13 anni) ore 18.00 Spinelli

Amatori/Aonisti 19.00 Tassi



JUDO

STAFF TECNICO JUDO: DAMIANO BANI, CARLO CASOLI

STAFF TECNICO MGA: MAURO SILVESTRI

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

MARTEDÌ, GIOVEDÌ - **ACCADEMIA DELLO SPORT LIVORNO**

• 1° corso bambini Tigrotti 2020/21: ore 16.00-17.00

• 2° corso Fanciulli 2017/18/19: ore 17.00-18.00

• 3° corso Ragazzi 2015/16/17: ore 18.00-19.30



SPECIAL CLASSES LEZIONI SU PRENOTAZIONE NON INCLUSE NELL'ABBONAMENTO OPEN

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



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
ORE 9.00	REFORMER PILATES	-	REFORMER PILATES	-	REFORMER PILATES
ORE 13.30	REFORMER PILATES	FUNZIONALE	REFORMER + TRX	-	REFORMER PILATES
ORE 18.15	REFORMER PILATES	-	REFORMER + TRX	-	REFORMER PILATES
ORE 18.30	-	FUNZIONALE	-	BODY AND MIND	-

MGA (METODO GLOBALE DI AUTODIFESA) **MAURO SILVESTRI**
Martedì, Giovedì 12.45 - 13.45 (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)

IAIDO

STAFF TECNICO IAIDO: ANTONIO GIARDINA

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

ACCADEMIA DELLO SPORT LIVORNO

MARTEDÌ: 20.45-22.15

VENERDÌ: 20.00- 21.30



200 corsi settimanali - 20 discipline diverse
4000 m² di sale attrezzate



UNA COMUNITÀ SPORTIVA È UNA COMUNITÀ VINCENTE!

Promuovere la cultura dello sport significa diffondere nel territorio più salute, più socialità, più autostima e più energia vitale. Da sempre consideriamo l'esercizio fisico come una "pozione magica", che trasforma la qualità della vita delle persone migliorandone l'umore, contrastando l'ansia, lo stress ed elevando la fiducia in se stessi creando una socialità gioiosa in ogni individuo, nelle famiglie e nei bambini. L'Accademia dello Sport è una comunità

fatta di persone vincenti, che si allenano ogni giorno per migliorare se stesse ed il mondo che le circonda. Dal 1991 promuoviamo la pratica di ben 20 discipline diverse per 200 ore di corsi settimanali in 4000 metri quadrati di sale attrezzate. Il nostro staff qualificato sarà felice di accoglierti, costruendo con te il percorso giusto per raggiungere i tuoi obiettivi e per costruire insieme il tuo stile di vita vincente!

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



I CLUB

CARDIOCLUB: ALLENAMENTO PESO FORMA

ZUMBA / WALKING / SALA CARDIOFITNESS / SPINNING

POWERCLUB: SVILUPPO MUSCOLARE E FORZA FUNZIONALE

FUNCTIONAL TRAINING / CALISTHENICS / SALA PESI / FUNCTIONAL JUNIOR

TONICCLUB: UN CORPO TONICO È UN OBIETTIVO FACILMENTE RAGGIUNGIBILE

PUMP/ TOTAL BODY / BODY LIGHT

LONGEVITY CLUB: BENESSERE E SALUTE NEL TEMPO

YOGA FLOW / PILATES MATWORK / GINNASTICA POSTURALE / GINNASTICA A BASSO IMPATTO, LYMPHA FLOW

SCUOLA SPORT: CRESCERE DA ATLETI PER UN MONDO MIGLIORE

KARATE / JUDO / PUGILATO

SPECIAL CLASS: LE ATTIVITÀ PIÙ ESCLUSIVE

ACROBATICA AEREA / PILATES MACHINE / MGA / IAIDO



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.accademiadello sport.it - f 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 sportiva, la società provvederà al tesseramento di questi ad una delle Federazioni o Enti sportivi a cui è affiliata.



1 INGRESSO Bagno Turco ore 10:30 - 20:00
 Sauna/Vasca fredda ore 17:00 - 20:00

THERMARIUM
 Orario LUN-MAR-MER-GIO-VEN

Soci euro **6,00**
Non Soci euro **10,00**



CALENDARIO EVENTI 2025/2026

ARTICOLO 33

20/21 SETTEMBRE 2025

VENERDÌ 19 DICEMBRE 2025

GRAN GALÀ DI NATALE

MERCOLEDÌ 1 APRILE 2026

35 ANNI DI ACCADEMIA DELLO SPORT
 CENA SOCIALE

VENERDÌ 5 GIUGNO 2026

FESTA DELLA SCUOLA SPORT
 CENA SOCIALE CON ESIBIZIONI



4000m² DI SALE ATTREZZATE • 200 CORSI SETTIMANALI
20 DISCIPLINE DIVERSE



SOCIETÀ' SPORTIVA DILETTANTISTICA



PROGRAMMA 2026



- NUOVE AREE • NUOVI CORSI
- STAFF ALTAMENTE QUALIFICATO
- SPA CON SAUNA, BAGNO TURCO, SALA RELAX E VASCHE DI REAZIONE



Via G. Garibaldi, 216 - Tel. 0586 404141

www.accademiadello sport.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 sportiva, la società provvederà al tesseramento di questi ad una delle Federazioni o Enti sportivi a cui è affiliata.