



ORARIO CORSI

DISCIPLINA, EQUILIBRIO, FORZA: PERCORSI DIFFERENTI, STESSI VALORI.
SCEGLI LA TUA PASSIONE. ALLENA CORPO E MENTE.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7.00	PUGILATO AMATORI LENZINI		PUGILATO AMATORI LENZINI		
9.00	PILATES FEDERICA	BODYLIGHT circuit FEDERICA	PILATES FEDERICA	BODYLIGHT circuit FEDERICA	PILATES FEDERICA
10.00		YOGA FLOW DANIELE		YOGA FLOW DANIELE	
10.15	SILVIA		SILVIA		SILVIA
13.15	PUGILATO EBRAICO AMATORI		PUGILATO EBRAICO AMATORI		PUGILATO EBRAICO AMATORI
13.15	PILATES SILVIA		PILATES SILVIA		PILATES SILVIA
13.30		YOGA FLOW DANIELE		YOGA FLOW DANIELE	
15.00	Ginnastica a basso impatto SILVIA		Ginnastica a basso impatto SILVIA		
16.00	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	PILATES SARA	GINNASTICA POSTURALE EMANUELA	POSTURAL PILATES SARA
17.00	ZUMBA & TONE CHIARA Ada12e +	TOTALMICRO ANGELA	ZUMBA & TONE CHIARA Ada12e +	TOTALMICRO ANGELA	ZUMBA & TONE CHIARA Ada12e +
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 TASSI
17.50		POSTURAL FIT ANGELA		POSTURAL FIT ANGELA	
18.00	Pump LORNA		TOTALBODY LORNA		Pump LORNA
18.30	PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI		PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI		PUGILATO AMATORI/ AGONISTI SPINELLI
18.30	CINZIA		CINZIA		CINZIA
18.45		PILATES ELISA		PILATES ELISA	
18.50	PILATES SILVIA		PILATES SILVIA		PILATES SILVIA
19.00		PUGILATO AGONISTI TASSI		PUGILATO AGONISTI TASSI	
19.30	CINZIA		CINZIA		CINZIA
19.30	PUGILATO SPINELLI AMATORI		PUGILATO SPINELLI AMATORI		PUGILATO SPINELLI AMATORI
19.40		YOGA FLOW DANIELE		YOGA FLOW DANIELE	

SPECIAL CLASS

— PILATES REFORMER —

PILATES E ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI E RESISTENZE

CORE STABILITY

POSTURA CORRETTA

FORZA FUNZIONALE

BENEFICIARIO TOTALE

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00	MOBILITY VALERIO	LONGEVITY VALERIO	LONGEVITY VALERIO	MOBILITY VALERIO	LONGEVITY VALERIO
12.15	-	LONGEVITY ANNACHIARA	-	PERFORMANCE ANNACHIARA	-
13.30	PERFORMANCE VALERIO	-	MOBILITY VALERIO	-	PERFORMANCE VALERIO
15.00	MOBILITY SARA	-	LONGEVITY SARA	-	MOBILITY SARA
17.15	-	PERFORMANCE FEDERICA	-	LONGEVITY FEDERICA	-
18.15	PERFORMANCE VALERIO	-	MOBILITY VALERIO	-	PERFORMANCE VALERIO
19.45	LONGEVITY SILVIA	-	PERFORMANCE SILVIA	-	-

MOBILITY
Migliora la mobilità articolare, la postura e la flessibilità. Ideale per ritrovare equilibrio e libertà di movimento.

LONGEVITY
Allenamento completo per il benessere e la longevità. Forza, equilibrio e controllo per un corpo che dura nel tempo.

PERFORMANCE
Sviluppa forza, potenza e resistenza. Per chi vuole superare i propri limiti.

STRONG BODY. STRONG MIND.

PRENOTA LA TUA LEZIONE E RAGGIUNGI IL TUO EQUILIBRIO.
accademiadellosport.it

SCUOLA SPORT

KARATE • JUDO • PUGILATO

ATTIVITÀ RIVOLTE AI BAMBINI A PARTIRE DAI 4 ANNI E AGLI ADULTI

KARATE

M° Fasullo, M° Triglia - Istruttore Tecnico: Magnelli

- 1° corso (fino 11 anni): Lun, Merc, Ven: 17.15 - 18.15
- 2° corso (da 12 anni e Agonisti): Lun, Merc: 18.15 - 20.30; Venerdì: 18.15 - 20.30
- 3° corso (adulti/amatori): Mar, Gio: 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, Gio: Bambini (5/7 anni) ore 17.00 Spinelli Ragazzi (8/13 anni) ore 18.00 Spinelli Amatori/ Agonisti ore 19.00 Tassi

JUDO

Staff Tecnico Judo: Damiano Bari, Carlo Casoli Staff Tecnico MGA: Mauro Silvestri

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

MARTEDÌ, GIOVEDÌ - ACCADEMIA DELLO SPORT LIVORNO

- 1° corso bambini Tigriti 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

LA NOSTRA MISSIONE

CRESCIAMO DA ATLETI PER UN MONDO MIGLIORE

La Scuola Sport dell'Accademia dello Sport è un percorso **educativo** che accompagna bambini, ragazzi e adulti nella **crecita personale** attraverso il movimento, la disciplina e il rispetto.

Qui impariamo che lo sport non è solo tecnica, è un modo di **essere**, una **scuola di vita** che forma il corpo, la mente e il cuore.

I VALORI CHE CI GUIDANO

- RISPETTO**
Rispetto per sé stessi, per gli altri e per la regola.
- IMPEGNO**
Costanza e dedizione per superare ogni giorno i propri limiti.
- DISCIPLINA**
Ordine, autocontrollo e concentrazione per raggiungere i propri obiettivi.
- LEaltà**
Ginco di squadra, amicizia e correttezza dentro e fuori dal ring, dal dojo.
- CRESCITA**
Ogni allenamento è un passo in avanti nel diventare la migliore versione di sé.

I VALORI DI OGGI. GLI ATLETI DI DOMANI. PER UN MONDO MIGLIORE.

	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	WALKING
14.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
15.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	WALKING
16.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
17.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	WALKING
18.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
19.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	WALKING
20.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
21.00	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	WALKING	WALKING
22.00	SPINNING	WALKING	SPINNING	WALKING	SPINNING	SPINNING	SPINNING

IAIDO

STAFF TECNICO IAI DO: ANTONIO GARDANA

MARTEDÌ: 20.45 - 22.15
VENERDÌ: 20.00 - 21.30

PRESSIONE • CONCENTRAZIONE • RISPETTO
DISCIPLINA • EQUILIBRIO • AUTOCONTROLLO

MGA

ENTRATA GRATUITA DI AUTORESSA: MAURO SILVESTRI

MARTEDÌ, GIOVEDÌ: 13.15 - 14.15
VENERDÌ: 20.00 - 21.30 (Gola A)

DIVESA PERSONALE • CONSAPEVOLEZZA
CONTROLLO • SICUREZZA • AUTOSTIMA

ACROBATICA AEREA

ELEONORA NESCI

LUNEDÌ, GIOVEDÌ: 14.30 - 16.00 (partecipanti, teenagers e adulte)
20.45 - 22.15 (adulte intermedio/avanzate)

Il lunedì la prima mezz'ora in Sala A

FORZA • FLESSIBILITÀ • COORDINAZIONE
EQUILIBRIO • ESPRESSIONE • BENESSERE

PREMIUM PROGRAM

la tua esperienza INIZIA OGGI.

ENTRY PROGRAM

Ideale per iniziare con semplicità ed efficacia.

- ✓ Percorso personalizzato per obiettivi
- ✓ Allenamento guidato con Personal
- ✓ Aggiornamenti periodici

PREMIUM PROGRAM

Un percorso completo, mirato e su misura, dalla prima lezione ai traguardi.

- Test funzionali iniziali
- Programmazione personalizzata e data driven
- App workout dedicata
- Piani nutrizionali su misura
- Analisi composizione corporea
- Check periodici e adattamento progressi
- Programmi motivazionali
- Accesso a eventi esclusivi
- Istruttori sempre al tuo fianco
- Small Group Training
- Assicurazione sanitaria del Team

I TUOI OBIETTIVI

- DIMAGRIMENTO
- TONIFICAZIONE
- IPERTROFIA
- FORZA
- BENESSERE
- LONGEVITY
- PERFORMANCE

NOVITÀ 2026/27 HYROX

ALLENATI. SFIDATI. SUPERATI.
LA SFIDA È IL NUOVO ALLENAMENTO. E TU, FINO A DOVE VUOI ARRIVARE?

I TUOI ALLENATORI

ANNACHIARA ZARATTINI
PASSIONE ENERGICA PER IL METTIGLIO

VALERIO ULIVI
CAPACITÀ METODICA RISULTATI REALI

ORARI HYROX

MARTEDÌ - GIOVEDÌ
09:30 - 10:30
ANNACHIARA ZARATTINI

MARTEDÌ - GIOVEDÌ
13:00 - 14:00
VALERIO ULIVI

MARTEDÌ - GIOVEDÌ
18:30 - 19:30
VALERIO ULIVI

MARTEDÌ - GIOVEDÌ
19:30 - 20:30
BARBARA ROCCHI

POSTI LIMITATI
PRENOTA IL TUO SLOT!




















Via G. Garibaldi, 216 | 0585 404141 | www.academidellosport.it | Accademia dello Sport Lignano