

**MORE  
THAN  
FITNESS**

**STAGIONE  
2023/2024**



**OMNISPORT**



Via Sommariva 31/8 - CARMAGNOLA  
info 3341536094 - myomnisport@gmail.com

# CHI SIAMO

Realtà sportiva molto innovatrice e presente sul territorio Carmagnolese da ben 21 anni, L'A.S.D. Omnisport fa della Ricerca il proprio punto di forza.



Fondata nel 2002 da Paola Demichelis, laureata in Scienze Motorie, la nostra palestra è una vera Famiglia in continua evoluzione.

Sulla nostra insegna leggete: "More than fitness".

Proprio così. Andiamo ben oltre ciò che è il fitness. Non ci perdiamo a inseguire le mode.

Studio e scrupolosa sperimentazione ci portano a proporre con passione e preparazione discipline molto innovative accanto ad attività tradizionali arricchite da un nuovo punto di vista. Primo obiettivo di Omnisport è far stare bene e in piena sicurezza. Tutto il resto viene di conseguenza.

Corsi collettivi e individuali sono la nostra specialità.

Uno staff di istruttori attenti e qualificati vi accompagna ogni giorno in un ventaglio di proposte davvero vario, di cui andiamo orgogliosi.

Nel catalogo potrete scoprire tutte le nostre attività e le loro caratteristiche.

Un riquadro posto accanto a ciascuna disciplina vi darà informazioni precise su Durata, Intensità, Azione Tonicante, Consumo calorico, Coinvolgimento emotivo e Miglioramento della Flessibilità.



DURATA



INTENSITÀ



AZIONE TONIFICANTE



CONSUMO CALORICO



MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ



COINVOLGIMENTO EMOTIVO



Le lezioni ordinarie per adulti (e per ragazzi dagli 11 anni in su) sono suddivise in quattro fasce di prezzo:

**FASCIA DIAMOND**  
**FASCIA PLATINUM**  
**FASCIA GOLD**  
**FASCIA SILVER**

Le attività per i più piccoli rientrano come sempre in una fascia di prezzo definita UNDER 11.

Oltre alle lezioni di tutti i giorni, Omnisport organizza Laboratori di Approfondimento (*Omnisport Lab*), Eventi a tema o Lezioni Speciali organizzati in più Sabati nel corso della stagione (*Omnisaturday*), alternanze di lezioni dedicate alle discipline Aeree (Fly Experience) organizzate nel secondo e quarto sabato del mese, eventi su misura ed Eventi Speciali, Maratone, Gite (*Omnisport Insieme*), ampiamente descritti in questo catalogo. Per info sui pacchetti, scrivi una mail a: [myomnisport@gmail.com](mailto:myomnisport@gmail.com), oppure prenota un appuntamento in Segreteria al 3341536094. Saremo lieti di trovare insieme a te la soluzione migliore per il tuo tempo libero...per il tuo benessere.

New!

## BUNGEE FIT

Cerchi un allenamento in sospensione intenso, innovativo e divertente che ti faccia saltare, volare e volteggiare mediante corde elastiche, appeso al soffitto con un'imbracatura simile al bungee jumping?

Con il Bungee Fit ora è possibile!

Evoluzione geniale del 4D Pro Bungee Fitness che proponiamo ormai da anni, questa disciplina, di origine Thailandese, permette di eseguire gli esercizi con la massima libertà di movimento e mixa a perfezione il Cardiofitness con un intenso lavoro di gambe e un impareggiabile rinforzo addominale e dorsale.

La sfida è stare in equilibrio durante i movimenti, sempre in piena sicurezza.

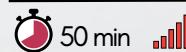
***Mai volato così prima d'ora!***

FASCIA PLATINUM



Insegnanti:

Paola / Barbara G  
Barbara B / Martina





## FLYFIT

Sospesi per aria, sfidiamo la gravità e torniamo bambini, volteggiando su splendidi tessuti aerei. Attività divertente, altamente tonificante e rilassante al tempo stesso, che allunga la colonna vertebrale, contrastando quindi il problema di compressione dei dischi intervertebrali.



Tonifica moltissimo addominali, interno ed esterno coscia, braccia e tutta la muscolatura dorsale. Rinforza tanto le mani. Grande senso di leggerezza e di libertà!

Il FlyFit è il fiore all'occhiello delle proposte Omnisport. Il segreto di tutto questo successo sta nella sfida continua, nel grande spirito di aggregazione che si viene a creare all'interno del gruppo e nell'enorme soddisfazione che si prova nell'eseguire le evoluzioni sull'Amaca, che si fanno via via sempre più acrobatiche, sempre in totale sicurezza. Il corso si distingue nei livelli 1, 2, 3, 4 e Pro

Vengono proposti anche alcuni corsi "trasversali" (livelli misti), che descriveremo nella pagina seguente

### Livello 1

Insegnanti:  
Paola / Barbara G  
Barbara B / Martina



### Livello 2

Insegnanti:  
Paola / Barbara G  
Barbara B.



### Livello 3

Insegnanti:  
Paola / Barbara G



### Livello 4

Insegnanti:  
Paola / Barbara G



### Livello Pro

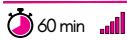
Insegnanti:  
Paola / Barbara G



# FLY LAB

Si tratta un Laboratorio di Sperimentazione sull'Amaca, aperto agli allievi dal *livello 2* in su che amano sperimentare e avventurarsi, sempre in piena sicurezza.

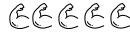
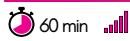
Insegnanti:  
Barbara G



# POTENZIAMENTO

## E AFFINAMENTO TECNICA FLYFIT

Insegnanti:  
Barbara G



Lezione con l'amaca mirata al rinforzo degli arti superiori e degli addominali, importantissima come completamento dell'allenamento settimanale sull'amaca. Parte della lezione verrà dedicata all'approfondimento degli esercizi già imparati nelle lezioni di FlyFit.



FASCIA PLATINUM

DISCIPLINE AEREE



New!

OPEN FLY

Insegnanti:  
Barbara G

🕒 55 min 📶



Lezione sull'amaca ideale per chi adora "volare" e allenarsi divertendosi con esercizi facili e adatti a tutti, lasciando quindi da parte l'acrobatica e l'evoluzione in livelli.

# DISCIPLINE AEREE

## AMACA LIBERA

Spazio dedicato alla pratica libera del FlyFit, per gli allievi dal livello 2 in su che vogliono ripassare gli esercizi sull'amaca o integrare il lavoro fatto a lezione.

FASCIA SILVER

# POSTURAL TRAINING

## & DETENSIONAMENTO MIOFASCIALE

Il più evoluto e completo programma di ginnastica posturale organizzato in lezioni collettive. Migliora l'aspetto posturale, elimina tensioni, fastidi e dolori legati a posture scorrette, attraverso mirati esercizi correttivi, educativi e finalizzati al mantenimento della postura corretta. Questo metodo incorpora differenti tecniche di ginnastica posturale: Back School, Mezieres e MCAanzi. Adatto a chi soffre di mal di schiena, male alle spalle, cervicalgia, problemi posturali di tutti i tipi.

Il programma di Postural Training viene inoltre potenziato dall'inserimento, a cadenza mensile, dei seguenti lavori di approfondimento:

- Rinforzo Lombare
- Cervical Plus
- Sensibilizzazione, Rinforzo e Detensionamento Plantare (per fasciti plantari, alluce valgo, piede piatto...) con conseguente stimolazione della Circolazione a livello degli arti inferiori.

Insegnanti:  
Paola

🕒 55 min 📊



**POSTURALE**

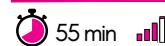
# RINFORZO E DETENSIONAMENTO LOMBARE

New!

Lezione Posturale specifica per chi soffre di Lombalgia, o per chi desidera fare un'ottima prevenzione. In collaborazione diretta e costante col tuo Fisioterapista, l'insegnante saprà rendere il lavoro ancor più mirato e personalizzato. Percorso adatto anche agli sportivi alla ricerca di un rinforzo lombare ben bilanciato, volto alla prevenzione di possibili infortuni e al miglioramento della performance.



Insegnanti:  
Paola



**FASCIA PLATINUM**

# VINYASA CHAIR

Lezione posturale del tutto innovativa, facile e adatta a soggetti molto allenati, ma anche ad allievi completamente fuori allenamento, a donne in gravidanza e agli anziani, perché permette di dosarsi in base al proprio livello di allenamento. Con l'ausilio di una sedia, praticheremo uno Stretching Dinamico insuperabile, che vi permetterà di allungare i muscoli e sciogliere tensioni profonde come non avete fatto mai prima d'ora. Vinyasa Chair è la commistione perfetta tra tre elementi: la linearità del Vinyasa (yoga dinamico molto vario), l'Allineamento del Posturale e la Stabilità della sedia. L'uso geniale della sedia è proprio ciò che permette ai soggetti molto allenati di spingersi oltre le proprie capacità e al tempo stesso rappresenta un valido supporto per chi è meno allenato. Grandi benefici per la vostra schiena, che sentirete molto più allineata, ottimo lavoro sulla Respirazione, che come sapete fa "girare meglio tutta la macchina" e libera la mente, notevole miglioramento della circolazione, azione anti stress e un bel pieno di Energia ad ogni lezione.



Insegnanti:  
Paola



## STRETCHING BIOENERGETICO DEI 5 ELEMENTI

Stretching Bioenergetico è un programma di allungamento del tessuto muscolare e del tessuto connettivo in grado di stimolare i Meridiani con conseguente miglioramento della condizione fisica, energetica ed emotiva di chi lo pratica. Abbina attentamente la Respirazione corretta ad esercizi mirati. L'effetto immediato, alla fine di ogni lezione, è un senso di rilassamento e di maggiore vitalità. Molto utile contro l'insonnia e per alleviare emicranie, dolori a collo, schiena, gambe, problemi circolatori, digestivi e intestinali.

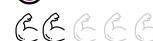
Impreziosita da quest'anno dall'inserimento di tecniche provenienti dal Qi-Gong, dal Thai Chi, dallo Shiatsu e da Postura ed Emozioni, questa pratica aiuta sempre più a superare periodi molto difficili della propria vita e a voltare pagina; permette a ciascun allievo di arrivare a conoscere il proprio Livello Energetico e a lavorare sulle proprie aree di miglioramento.

Sei pronto ad attuare il Cambiamento?

FASCIA PLATINUM



Insegnanti:  
Paola



New!

# PILATES REBALANCE

Lezione di Pilates del tutto innovativa che ha come obiettivo principale il Riequilibrio Totale, Posturale ed Emotivo della Persona.

Unisce i benefici del Matwork Pilates all'effetto rigenerante del Risveglio Muscolare e all'azione Antistress ed Energizzante delle più efficaci Tecniche Respiratorie.

Un bel modo di iniziare la giornata!



Insegnanti:  
Paola



FASCIA PLATINUM

New!

## PILATES

## WALL&amp;BALL

E' a livello mondiale il Workout Tendenza del 2023, alla ricerca di una fisicità più soft e delicata. Utilizza il peso del corpo e la resistenza di una parete per far lavorare i muscoli e migliorare la flessibilità.



Insegnanti:  
Martina



**Omnisport lo impreziosisce e completa mediante l'inserimento della Softball, della Fitball e delle Tonic Balls.**

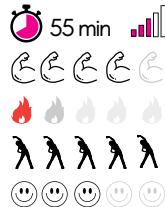
# PILATES FLY

Un nuovo modo di praticare il pilates, ideale per chi è affascinato dall'amaca ma ne vuole fare un utilizzo posturale, tonificante e antistress. Lavoro profondo e intenso, ma distensivo al tempo stesso.

FASCIA PLATINUM



Insegnanti:  
Martina



New!

## STRETCHING TOTALE

Lezione di Allungamento globale, con inserimenti di approfondimenti dedicati ai punti più critici.

Lavoro facile, piacevole e dai risultati davvero sorprendenti, sia dal punto di vista del benessere, che sul piano posturale.

Nasce dalla fusione di più di 10 Tecniche di allungamento: Stretching Statico, Dinamico, Isometrico (P.N.F., C.R.S., C.R.A.C.K.), Energetico, Miofasciale, Tridimensionale, Thai, Vinyasa yoga, in Sospensione...

Viene svolto a corpo libero o con piccoli e grandi attrezzi (palla, elastico, grid, amaca, bungee...).

Ideale per chi si sente rigido, per chi è stressato, per chi soffre il mal di schiena, per chi vuole fare una buona prevenzione o per migliorare la propria performance sportiva.

Insegnanti:  
Paola

50 min



# PILATES COMPLETE EXPERIENCE

È davvero il pilates a 360°. Corso vario e dinamico che alterna l'utilizzo della Fit Ball, dell'Elastico, della Soft Ball, del Ring e di altri attrezzi per tonificare l'addome, migliorare la postura, affinare il controllo corporeo.

FASCIA SILVER



Insegnanti:  
Martina

🕒 45 min 📊



## PILATES OOV & FOAM ROLLER

A metà strada tra l'Osteopatia ed il Pilates. Mediante l'utilizzo del portentoso OOV, che sorregge la colonna vertebrale e crea continua instabilità, gli esercizi di Pilates non possono essere fatti altro che correttamente. Il risultato è che il lavoro sarà molto più profondo e intenso. Interessante lavoro posturale sulle catene miofasciali e sulla cosiddetta "Stabilizzazione", conosciuta molto bene da chi segue il Postural Training. Gli effetti? Grande miglioramento dell'equilibrio, ottima tonicità della parete addominale, del pavimento pelvico e di tutta la muscolatura di busto e schiena, correzione del diffusissimo problema dello "Shift anteriore del capo", nonché di altri vizi posturali;



il grande allungamento della schiena porta alla decompressione dei dischi intervertebrali e soprattutto rende naturale la respirazione diaframmatica, con tutti i vantaggi che ne conseguono a livello del sistema nervoso parasimpatico e della gestione dello stress. All'Oov si alternerà il Foam Roller, attrezzo cilindrico simile ad un Roll, ma con la stessa consistenza di un Grid. Eccellente per eliminare tensioni dorsali e cervicali, aprire le spalle e migliorare la postura ...un'ottima occasione per conoscere meglio i propri limiti, lavorarci su in maniera mirata e sentirsi completamente trasformati!

FASCIA GOLD



Insegnanti:  
Martina

50 min



# BALLI CARAIBICI DI COPPIA

Vi piace ballare?

Corso di Balli Caraibici di coppia  
(Salsa, Bachata).

Scatenate la passione che c'è in voi!

Disponibile in due livelli:

Livello 1 Principianti

Livello 2 Intermedio



Insegnanti:  
Barbara B.



FASCIA DIAMOND

**BALLI**

## **FITNESS CARAIBICO**

Non hai mai ballato e desideri affacciarti al mondo Latino Americano?

Salsa, bachata, merengue e reggaeton senza cavaliere per tenerti in forma divertendoti e perché no...esprimere la tua femminilità.

## **CARIBBEAN SHOW DANCE**

Ami ballare ma non hai un partner con cui seguire lezione?

Questo è il corso studiato apposta per te!

A lezione verrà montata una coreografia dalla quale nascerà un vero e proprio Spettacolo.

Disponibile in due livelli:

Livello Intermedio

Livello Avanzato

Insegnanti:  
Barbara B.



## **COLLETTIVO CARAIBICO**

Corso di Approfondimento di Gestualità e di Tecniche di ballo aperto a chi segue già il corso di Fitness Caraibico o di Caribbean Show Dance.

**FASCIA GOLD**

# LA BOMBA

Non è la solita Zumba che si vede in giro...è molto di più! Riduciamo la percezione della fatica dell'allenamento alternando passi ad alta e bassa intensità, per una festa di danza fitness che ti permette di bruciare calorie lasciandoti trasportare dai ritmi latini e di tutto il mondo. Un allenamento completo e facile che combina tutti gli elementi di fitness e cardio, condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità, con un'esplosione di energia e una dose infinita di entusiasmo che porti con te dopo ogni lezione.

Insegnanti:  
Barbara B.

 50 min 



## BRUCIAGRASSI E TONE

Il beneficio del rimbalzo tonificante del Trampolino elastico unito alla grinta e al potere allenante del Kardio Kombat cosa creano?

Un corso adrenalinico e impareggiabile per l'equilibrio che si viene a creare tra funzione Brucia Calorie e forte Potere Tonificante.

Non solo sacchi e trampolini, ma pesetti, elastici e numerosi attrezzi funzionali si alterneranno in un ventaglio di proposte sempre varie, per garantirti un livello di allenamento davvero al TOP.

### FASCIA GOLD



Insegnanti:  
Martina

🕒 45 min 📊



**BRUCIACALORIE**

# DIMAGRIMENTO E GLUTEI

Lezione frizzante, perfetta per ottenere un corpo asciutto e tonico mediante le più innovative tecniche di Accelerazione Metabolica. Penalty Box, Step e 4D Pro sono attrezzi protagonisti di un intenso e divertente lavoro cardio, abbinato sapientemente ad un focus sui Glutei di grande efficacia.

Insegnanti:  
Martina



## INDOOR CYCLING: SPINN E LIFT

Un viaggio che potenzia il corpo e libera la mente con l'energia della musica e della pedalata...il tutto bruciando molte calorie. In una lezione si consumano circa 550 calorie, senza avere l'impatto sulle articolazioni. Tonifica i muscoli delle gambe, dei glutei e delle braccia e apporta benefici al sistema cardiocircolatorio e respiratorio. Alle varie tecniche di pedalata vengono abbinati ed intervallate fasi di lavoro con Elastici e Pesetti, per rendere l'allenamento ancor più completo e vario. Disciplina molto indicata anche come allenamento per i ciclisti, appassiona in realtà un pubblico decisamente più ampio, in quanto si adatta molto bene alle esigenze e ai diversi livelli di preparazione di ciascun allievo.

FASCIA PLATINUM

Insegnanti:  
Barbara B.

🕒 50 min 



# BRUCIACALORIE

## TURNIN6

### 6 MINUTI X 6 STAZIONI

Il Mash Up completo e vincente del Turnin6 che ha spopolato da noi negli ultimi anni. E' un Training cardiovascolare mirato al miglioramento di forza, velocità, potenza, destrezza ed equilibrio. Un allenamento Vario, Completo e Divertente che vi vedra' coinvolti a correre, remare, saltare...*Energia Pura!!!*

Insegnanti:  
Martina 

 50 min



\*IN PAUSA PRANZO PREZZO PROMO!

 FASCIA GOLD\*

## TRX & ABDOMINAL OOV

Per chi vuole mirare dritto al punto:

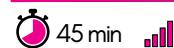
Corpo Allenato e Armonico, Addome Scolpito.

L'abbinamento perfetto tra l'Allenamento Funzionale in Sospensione col TRX e la Tonificazione Profonda con l'OOV da risultati davvero sorprendenti.

Il TRX permette di svolgere un lavoro nettamente più efficace e completo di quello che si fa con le macchine. L'OOV, attrezzo ideato dall'osteopata australiano Daniel Vladeta, impiegato nella preparazione atletica dei campioni olimpionici di surf da onda, rugby, tennis, sci..., è in grado di mettere ognuno nelle condizioni di allenare al meglio la propria parete addominale, senza controindicazioni per cervicale e schiena.

Solo risultati concreti!

Insegnanti:  
Martina



FASCIA GOLD

# TONIFICAZIONE

## GAG

Tonifica in maniera efficace  
Gambe, Addominali e Glutei.



Insegnanti:  
Martina

 45 min 



 FASCIA SILVER

New!

## AEROWALK & T<sup>3</sup>ONE

Lezione aerobica e Total Body semplice e frizzante, basata sulla camminata, adatta anche a chi non ha particolare senso ritmico, perfetta per chi cerca un'attività a Basso Impatto (quindi senza saltelli), in piena sicurezza per schiena e articolazioni.

Ad una prima parte aerobica in cui si lavora sulle variazioni del passo della camminata in varie direzioni con e senza pesetti, fa seguito una fase di Tonificazione a terra cosiddetta TRIDIMENSIONALE, cioè mirata alla muscolatura di tutto il corpo, con particolare attenzione a Glutei, Addominali e Interno Coscia.

Insegnanti:  
Barbara B

🕒 60 min 



FASCIA PLATINUM



Hai esigenze particolari di orari?  
Cerchi un allenamento mirato?  
Ami avere più spazio quando ti alleni?

La  
soluzione  
per te è il

# PERSONAL TRAINING

Potrai pianificare insieme al tuo Trainer  
un Lavoro cucito addosso a te:

- Preparazioni Atletiche mirate per Sport Agonistici
- Allenamenti Specifici
- Programmi di Dimagrimento
- Percorsi Posturali Personalizzati (di Recupero Post-Operatorio o Antalgici o di Rinforzo) in collaborazione con il fisioterapista
- Programmi di Rieducazione Respiratoria
- Approfondimenti e Affinamento Tecnica nel Ballo o nei Tessuti Aerei
- Percorsi mirati al Rinforzo o al Detensionamento del Pavimento Pelvico

*Personal Voucher: OmniSport ti restituisce Il valore della q. associativa come credito da scalare per acquistare due lezioni di Personal Training...Approfittane subito!*

*Su richiesta, organizziamo da sempre anche sedute di Personal Condiviso (2/5 persone).*



*Vuoi organizzare un Personal Condiviso con i tuoi amici? Proponici l'attività che vorresti!!!*



## CUCCIOLI & MAMME

### CORSO DI FITNESS CON IL PASSEGGINO E CON IL MARSUPIO

Insegnanti:  
Paola

 45 min



Programma di allenamento dedicato alle neo-mamme, che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini. Si tratta di una ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina, del passeggino o del marsupio, che diventano parte integrante della lezione. Gli esercizi di tonificazione proposti in questo corso innovativo coinvolgono tutti i distretti muscolari,

ponendo particolare attenzione nel recupero progressivo della muscolatura addominale e pelvica.

Cuccioli&Mamme è dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno sei settimane, e che vogliono tornare in forma insieme ad altre mamme. Benefici: miglioramento della circolazione sanguigna, aumento della coscienza corporea, diminuzione dello stress, aiuto nel controllo del peso. Fare del movimento per le neomamme non vuol dire più separarsi dal proprio cucciolo, ma passare un'ora insieme!



# GINNASTICA IN GRAVIDANZA

Corso dedicato alle donne in dolce attesa, per aiutarle a prendersi cura del proprio corpo, renderle consapevoli dei cambiamenti strutturali e funzionali legati alla gravidanza e per i quali è necessaria una risposta motoria adattiva nuova.

Insegnanti:  
Paola

 50 min 



Oltre a questa proposta specifica, sono vivamente consigliati alle donne in dolce attesa i corsi di Vinyasa Chair e di Stretching BioEnergetico, nonché i seguenti approfondimenti di Omnisport Lab: "Pavimento Pelvico" e "Respira!" (scontati al 50%).

FASCIA PLATINUM

UNDER 11

# BABY FLY & DANCE

dai 3 anni in su - 50 min - Insegnante: Barbara B.



Propedeutica alla danza per i più piccoli che hanno anche voglia di iniziare a volare sull'Amaca. Lezione divertentissima e importante per porre delle ottime basi per piccoli grandi campioni!



# CARIBBEAN DANCE KIDS

4/8 anni - 50 min - Insegnante: Barbara B.



Se il/la tuo/a bimbo/a ama muoversi a ritmo di musica e vorresti farlo/a avvicinare al mondo della danza, questo corso è l'ideale.

Obiettivi del corso:

Acquisizione dei passi base dei balli, Ascolto ed Interpretazione della musica, miglioramento della Percezione di se stessi e della Sincronizzazione con gli altri membri del gruppo.

# FLYING KIDS

5/10 anni - 45 min - Insegnanti: Paola D/Barbara G.

Divertentissimo corso dedicato all'avvicinamento a questa stupenda disciplina "aerea", studiato appositamente per i bambini.

Gli esercizi sull'amaca permetteranno ai piccoli atleti di esprimere tutta la propria voglia di volare in piena sicurezza. Obiettivi del corso: imparare a lasciarsi andare e a fidarsi, miglioramento della coordinazione, della scioltezza e rinforzo di tutti i muscoli del corpo. L'approccio con cui verranno conseguiti questi obiettivi sarà puramente giocoso e non mancheranno occasioni per integrare il lavoro aereo individuale con attività ludico-motorie di squadra.



## RESPIRA!

Impareremo insieme nuovamente a RESPIRARE. Proprio così. Quando siamo nati, sapevamo usare molto bene il nostro Diaframma, ma crescendo sono successe tante cose...difficoltà, traumi, dispiaceri, sconfitte, stress ci hanno fatto "disimparare" come si respira. Il nostro sarà un Viaggio alla riscoperta del Corretto Respiro, provando la differenza tra Respirazione Diaframmatica, Toracica, Clavicolare, Scapolare, Paradosso, Circolare, fino ad arrivare al Respiro Consapevole. Avremo modo di vedere tutte le relazioni tra il Diaframma e tutto il resto del corpo e di capire quanto il respiro Scorretto vada a creare un effetto a cascata su tutti gli apparati.

Scopriremo i benefici del Corretto Respiro a livello Posturale, Emotivo, Cardiaco, Intestinale e Pelvico, e saremo meravigliati dalla Lucidità mentale e dall'Energia che ci donerà per tutta la giornata. Impareremo come "Abbassare il volume della mente", quindi liberare la mente dai pensieri, attraverso tecniche respiratorie apposite. Sperimenteremo tante altre tecniche respiratorie, per aumentare le Difese Immunitarie, la Capacità polmonare, per Scaldare il corpo, per far tornare il buonumore. Questo e tanto altro ancora in 4 interessantissimi incontri studiati per chi non si accontenta, ma vuole sempre andare oltre, approfondire, crescere e cambiare la qualità della propria vita.

**Insegnate: Paola Demchelis**

**4 incontri 2024**

**Sabato 6/4**

**Sabato 13/4**

**Sabato 20/4**

**Sabato 4/5**



# PAVIMENTO PELVICO

## RINFORZO E DETENSIONAMENTO

Esercizi di allungamento, tonificazione, sensibilizzazione e detensionamento miofasciale dei muscoli perineali. Utile sia a donne che uomini di qualunque età. Stili di vita scorretti, stress, grandi sforzi fatti senza controllo sono deleteri per il nostro pavimento pelvico. Il 30% delle ragazze di 20 anni oggi giorno soffre di incontinenza urinaria. Tra gli uomini, problemi alla prostata, emorroidi e ragadi sono sempre più frequenti. Sia uomini che donne inoltre soffrono troppo spesso di stitichezza. Pochi sanno che lavorare in maniera corretta con i muscoli del pavimento pelvico è fondamentale per prevenire o risolvere tutti questi problemi.

**5 incontri:**  
**Sabato 27/1**  
**Sabato 10/2**  
**Sabato 24/2**  
**Sabato 9/3**  
**Sabato 23/3**

Si tratta di muscoli da allenare, rinforzare e rendere elastici esattamente come facciamo per tutte le altre parti del corpo. Ideale per il post gravidanza, ma anche prima del parto, importante come lavoro preventivo per tutti, utile per migliorare le performance sportive di chi pratica sport agonistici, fondamentale per ottenere una tonicita' addominale davvero completa, determinante nel miglioramento della Postura.

**ATTENZIONE: Chi ha bisogno di lavorare sul proprio pelvico, ha necessità prima di tutto di fare esercizi di Respirazione ben mirati, per cui segnaliamo l'importanza di abbinare alla Ginnastica Pelvica il percorso di "Respira", descritto nella pagina successiva.**



**Insegnate: Paola Demichelis**

Per un lavoro pelvico costante tutto l'anno, consigliamo le lezioni di Pilates Rebalance, Rinforzo Lombare, Stretching BioEnergetico e Bungee Fit.

**50% di SCONTO alle donne in dolce attesa e alle neo mamme**

# LOMBALGIE

- Soffri di Lombosciatalgia?
- Vuoi scoprire il rapporto tra la lombalgia e il sentimento della Paura?
- Vuoi imparare a trattare in autonomia il tuo nervo sciatico e trarne tutti i benefici?
- Sei una Neo-Mamma e soffri spesso di dolori lombari?

**4 incontri:**

**Sabato 14/10**

**Sabato 21/10**

**Sabato 11/11**

**Sabato 25/11**

**Insegnate: Paola Demichelis**

**Se hai risposto "SI" ad almeno una di queste domande, questo è il programma giusto per TE!**



**Sul nostro Sito e sull'App SportClubby verranno pubblicate le date dei prossimi incontri.**

# CERVICAL PLUS LAB

Percorso di approfondimento delle Cervicalgie, strutturato in 5 incontri.

Ideale per chi soffre di cervicalgia, ma anche per chi vuole fare prevenzione, o semplicemente desidera scoprire qualcosa in più del proprio corpo.

Tanta...tanta pratica volta a riallineare il tratto cervicale, ad alleviare il dolore, a risolvere i problemi spesso correlati alla cervicalgia, quali vertigini, mal di testa, nausea, dolori alle braccia, epicondiliti, formicolii, depressione.

- Analizzeremo i collegamenti tra la Respirazione e il tratto Cervicale
- Parleremo di Neurodinamica e impareremo quali esercizi fare a casa per risolvere importanti epicondiliti semplicemente con una pallina da tennis
- Ci soffermeremo sul Rapporto tra stress e cervicalgia
- Pratteremo il fondamentale Detensionamento mandibolare
- Andremo a scoprire il rapporto che il tratto Cervicale ha con tutte le Catene Miofasciali
- Rifletteremo sulle conseguenze dell'utilizzo esagerato del cellulare o dei tablet e sul conseguente shift anteriore del capo
- Dimmi che professione fai e ti dirò come sta la tua cervicale
- Il peso delle Responsabilità: Da cosa nascono i problemi alla cervicale secondo la psicosomatica...
- Cosa possiamo fare a casa quando abbiamo il collo bloccato?

- Cosa dobbiamo fare per ridurre nel tempo l'accumulo di tensione a livello cervicale?
- Ci occuperemo di Decompressione dei Dischi intervertebrali a livello cervicale • Insegneremo al nostro corpo qual è la postura corretta, per evitare che i problemi alla Cervicale si ripresentino nel tempo

Questi sono alcuni dei punti che andremo a trattare nel nostro corso, con l'intento di aprire delle vie, dare degli spunti, fornire gli strumenti per Stare bene e chiedere al nostro corpo il Meglio.

**Insegnate: Paola Demichelis**



# OMNISATURDAY

Eventi a tema o lezioni speciali di approfondimento di una determinata disciplina...

Tra gli Speciali avremo Postura ed Emozioni, Stretching BioEnergetico...e Autoshatsu, Focus su Psoas e Piriforme, Rituale di Benessere all'alba, e tante altre sorprese. Queste attività sono adatte a tutti... gli appassionati, ma anche i più curiosi! Un modo per approfondire discipline che si seguono durante la settimana, oppure per avvicinarsi ad attività completamente NUOVE.



Per rendere speciale il tuo **SABATO** mattina e iniziare il weekend con la *carica giusta!*

# FLY EXPERIENCE

Il secondo e quarto sabato del mese, Omnisport ti propone Fly Experience: Alternanza di discipline in sospensione, quali Pilates Fly e Bungee Fit.

Potrai partecipare ai nostri sabati inserendo la lezione di Fly Experience (fascia Platinum) direttamente in abbonamento, oppure utilizzando la tua ricarica OmniSport.



# SCEGLI OMNISPORT PER EVENTI DAVVERO SPECIALI E SU MISURA...

**Feste di compleanno  
Addii al nubilato e celibato**

**Feste di laurea**

**Lezioni a tema per un gruppo di amici  
Battesimo del volo per la tua famiglia...**

**Team building aziendali**



Tu scegli la lezione o le varie esperienze che vuoi condividere con il tuo gruppo e noi ti aiuteremo a costruire l'Evento Perfetto che cerchi!





# **OMNISPORT INSIEME**

**GITE, MARATONE, EVENTI RELAX...**

**Tieniti aggiornato su tutte le date sempre su [www.myomnisport.net](http://www.myomnisport.net)**



## DOTT. SSA MICHELA VIGNOLO, BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Qual è il tuo obiettivo?

Dimagrire? Migliorare la tua performance sportiva? Vivere con serenità e sicurezza la tua gravidanza? Hai bisogno di consigli utili per svezzare il tuo bimbo o per aiutarlo a nutrirsi correttamente? Hai una patologia e vuoi ricevere benefici da una corretta alimentazione? O magari vuoi avere qualche indicazione più precisa su come migliorare il tuo stato di salute, prevenendo così il rischio di avere patologie in futuro?

Qualunque siano le necessità esiste un servizio dedicato che ti permetterà di essere seguito in maniera precisa e del tutto personalizzata.

Disponibile su appuntamento negli studi di Carmagnola e Torino.

Per informazioni e appuntamenti:

[www.michelavignolo.com](http://www.michelavignolo.com) - 346.8222.709 

[info@michelavignolo.com](mailto:info@michelavignolo.com)   dott.ssa Michela Vignolo

### 10€ DI SCONTO SUL PRIMO CONTROLLO, PER TUTTI I SOCI OMNISPORT



Sponsor Tecnico

Via Torino, 39  
Carmagnola  
Tel. 011 977 3396

**Per tutti i Soci Omnisport  
sconti dal 10 al 20% tutto l'anno**

LE NOSTRE **AMACHE**  
SONO **LAVATE**  
**ED IGIENIZZATE** dalla

"Tintoria  
La Rinnova"

Via del Porto 5 - CARMAGNOLA  
Tel. 340.197.63.19 - [www.tintorialarinnova.it](http://www.tintorialarinnova.it)

*Lavanderia Tradizionale - Lavaggio di poltrone e divani a domicilio*



**BANCA  
TERRITORI  
DEL MONVISO**  
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO



[www.myomnisport.net](http://www.myomnisport.net)

Scarica  
il **Planning**  
dei corsi  
aggiornato



Scarica l'App  
**Sport Clubby**  
e Prenota le  
tue lezioni!

Accettiamo anche  **satispay**

**Contattaci su whatsapp o per email, oppure passa in  
sede negli orari di apertura che trovi sul sito.  
Siamo disponibili per aiutarti a trovare la soluzione  
migliore per le tue esigenze**



**VISITE MEDICHE ED ECG  
PER IDONEITÀ SPORTIVA**

**DIRETTAMENTE IN PALESTRA CON UN POOL  
DI MEDICI SPECIALIZZATI.**

**PRENOTA  
LA TUA VISITA!**



Via Sommariva 31/8  
Carmagnola (TO)  
info 3341536094  
[www.myomnisport.net](http://www.myomnisport.net)

