



OMNISPORT

more than fitness



pura
energia

Via Sommariva 31/8
CARMAGNOLA
info **334.1536094**
myomnisport.net



Chi Siamo

Realtà sportiva molto innovatrice e presente sul territorio Carmagnolese da ben 20 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 Tonificante, Consumo calorico, coinvolgimento emotivo e miglioramento della flessibilità.



DURATA



INTENSITÀ



AZIONE TONIFICANTE



CONSUMO CALORICO



COINVOLGIMENTO EMOTIVO



MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ



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

FASCIA PLATINUM

FASCIA GOLD

FASCIA SILVER

Le attività per i più piccoli rientrano come sempre in una fascia di prezzo definita UNDER11.

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 diverse nel medesimo orario (*Omnisport Roulette/Fly Experience*), 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, 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.

FASCIA PLATINUM

FLY to FIT

Sospesi per aria, sfidiamo la gravità e torniamo bambini! 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 Flytofit 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), in cui l'interazione tra allievi di livelli diversi rende la lezione ancor più stimolante.



LIVELLO 1

INSEGNANTE:
Paola/Barbara G.

 60 min. 

LIVELLO 2

INSEGNANTE:
Paola/Barbara G.

 60 min. 

LIVELLO 3

INSEGNANTE:
Paola/Barbara G.

 60 min. 

LIVELLO 4

INSEGNANTE:
Paola

 60 min. 

FASCIA PLATINUM

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.

FLYtoFIT PRO

Il livello più elevato del Flytofit, sempre in continua evoluzione.

Prerequisito: aver partecipato al liv 4

Fly Lab

INSEGNANTE:

Barbara G.

60 min.



LIVELLO Pro

INSEGNANTE:

Paola

60 min.



FASCIA PLATINUM

FLY to FIT

Potenziamento e affinamento tecnica

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 Flytofit.

INSEGNANTE:
Barbara G.

🕒 60 min. 📶



FASCIA PLATINUM

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 MCAnzi. Adatto a chi soffre di mal di schiena, male alle spalle, cervicalgia, problemi posturali di tutti i tipi. Il lavoro posturale viene arricchito da alcuni esercizi di Detensionamento Miofasciale, eseguiti con palline da tennis e grid.

Accanto alla Fit Ball, al Roll, alla Softball e alle bande elastiche, utilizzeremo spesso il Foam Roller, per aumentare i benefici lungo tutta la schiena.

INSEGNANTE:

Paola

🕒 55 min. 📊



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.



FASCIA PLATINUM

Pila Yoga Flow

Equilibrio perfetto tra il rinforzo Posturale del Pilates, l'Allungamento dello Yoga e la Fluidità del Flow. Benessere e Armonia sono gli obiettivi di questo fantastico corso, in cui le sequenze sempre varie di esercizi vengono arricchite da un buon lavoro sulla Respirazione e da un'azione tonificante davvero efficace



INSEGNANTE:
Martina

🕒 55 min. 📊

🟢🟢🟢🟢🟢

🔥🔥🔥🔥🔥

😊😊😊😊😊

🧘🧘🧘🧘🧘

FASCIA PLATINUM

Tonificazione in punta di piedi

Tonificare in maniera perfetta il proprio corpo, senza tralasciare eleganza e portamento..proprio come delle vere ballerine.

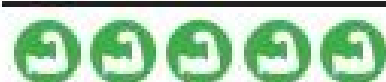
A condire il tutto?

Un pizzico di autoironia e la voglia di divertirsi insieme



INSEGNANTE:
Babarba B.

55 min.



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.

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



INSEGNANTE:
Paola

50 min.

FASCIA PLATINUM

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 però profondo e intenso, ma distensivo al tempo stesso.



INSEGNANTE:
Martina

🕒 55 min. 📊



TRX

Sistema di allenamento in sospensione completo ed efficace che sfrutta la gravità ed il peso del corpo per aumentare la resistenza muscolare ed il controllo corporeo. Garantisce un lavoro di gran lunga migliore rispetto a quello che si svolge in sala pesi. Ideale come preparazione atletica per tutti gli sport, per tutte le età e per tutti i livelli.

INSEGNANTE:

Martina

45 min. 

TURNIN6

6minuti x 6stazioni

Training cardiovascolare e mirato al miglioramento di forza, velocità, potenza, destrezza ed equilibrio. Un allenamento Vario, Completo e Divertente che vi vedrà coinvolti a correre, remare, saltare ...*Energia Pura!!!*

Martina

[illegible]

La Vertigine
non è paura di cadere
voglio di Volare



FASCIA GOLD

Square FIT

Possono bastare 4 QUADRATI per creare la sfida contro te stesso più avvincente che mai? La risposta è sì!

Se cerchi una vera e propria preparazione atletica, un corso esplosivo che sappia tirare fuori il meglio di te, la chiave per bruciare grassi e tonificare in maniera impeccabile, lo Square Fit è il tuo percorso ideale.

Assolutamente da provare!

INSEGNANTE:

Martina

🕒 45 min. 📊



FASCIA GOLD

OOV & GAG

Per chi vuole mirare dritto al punto: tonificare gli addominali in maniera intensa, profonda, efficace e sicura, abbinandovi un eccellente lavoro rassodante su gambe e glutei.

Nel massimo rispetto della schiena, L'OOV, attrezzo ideato dall'osteopata Daniel Vladeta, è in grado di mettere ognuno nelle condizioni di lavorare al meglio con la propria parete addominale, senza controindicazioni per cervicale e schiena. Usato anche come una tavola da surf, l'OOV si rivela un attrezzo divertentissimo e impareggiabile per preparazioni atletiche davvero complete. E' infatti il principale attrezzo utilizzato negli allenamenti dei grandi campioni di surf da onda.

Direttamente dall'Australia, per chi vuole risultati concreti!



FASCIA GOLD

BruciaGrassi & 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.

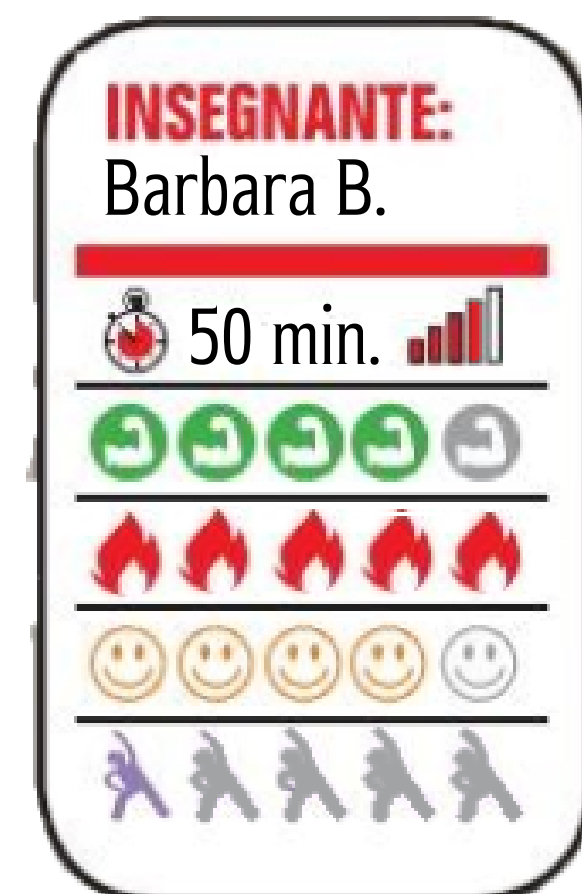
Non solo sacchi e trampolini, ma pesetti, elastici e numerosi attrezzi funzionali si alterneranno in un ventaglio di proposte sempre varie, per garantirti un livello di allenamento davvero al TOP.



FASCIA GOLD

Tornado Aero Sculpt

Lezione frizzante, perfetta per il Dimagrimento e per ottenere un corpo tonico al tempo stesso, divertendoti! Continui cambi di Ritmo musicale appositamente studiati, portano il lavoro cardio (in alternanza a tonificazione) ad essere ancor più efficace! Assolutamente imperdibile!



Troverai questa lezione nella
turnazione della OmniSport
Roulette 2.0 del sabato

FASCIA GOLD

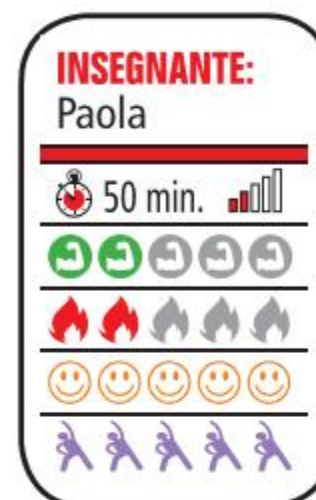
Stretching Energetico dei 5 elementi

Stretching Energetico 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.

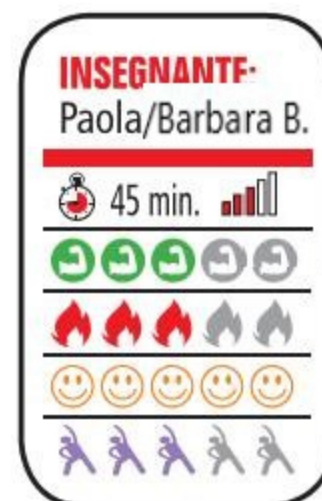
Molto utile contro l'insonnia e per alleviare emicranie, dolori a collo, schiena, gambe, problemi circolatori, digestivi e intestinali.



FASCIA GOLD

Cuccioli&mamme

corso di FITNESS con il passeggino e con il marsupio



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 delle carrozzine, 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 pro-

gressivo 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!



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

Fitness Caraibico

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

Disponibile in due livelli:

Livello 1 Principianti

Livello 2 Per chi ha già seguito il corso base

INSEGNANTE:
Babarba B.

50 min. 



Personal Training e Small Calss

Cerchi un allenamento mirato?
Preferisci seguire lezione in piccoli gruppi?
Ami avere più spazio quando ti alleni?
La soluzione per te è il **Personal Training**



Su richiesta, organizziamo da sempre sedute di
Personal Training (individuali)
e di **Personal Training Condiviso**
(2/6 persone)

Vuoi formare una Small Class o organizzare un
Personal Training Condiviso con i tuoi amici?
Proponici l'attività che vorresti!!!

FASCIA SILVER

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.

INSEGNANTE:

Barbara B.

🕒 50 min. 📊



FASCIA SILVER

G.A.G

Tonifica in maniera efficace
Gambe, Addominali e Glutei.

INSEGNANTE:
Giulia/Barbara B.
/Martina

45 min. 



FASCIA SILVER

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 e di altri attrezzi per tonificare l'addome, migliorare la postura e affinare il controllo corporeo e allontanare lo stress.



PILATES R.A.M. Evolution

Roll, Air-Pad e Med Balls, attrezzi protagonisti di questo corso, rendono più stimolante la lezione, in abbinamento agli altri piccoli attrezzi, allenando l'equilibrio, stabilizzando la postura e inducendo i muscoli a lavorare più intensamente, in maniera più corretta e sicura.





FASCIA SILVER

Amaca Libera

 50 min.

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

Under 11

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.



Baby OmniDance

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 e' 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.

Pavimento Pelvico

rinforzo e detensionamento

INSEGNANTE:
Paola

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 la-

vorare in maniera corretta con i muscoli del pavimento pelvico è fondamentale per prevenire o risolvere tutti questi problemi. 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.

5 incontri - Prenotazione obbligatoria sull'App Sport Clubby



Sabato 15/10 h 11.10

Sabato 22/10 h 11.10

Sabato 5/11 h 10.00

Sabato 12/11 h 11.10

Sabato 26/11 h 11.10

Respira!

INSEGNANTE:
Paola

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 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.

Sperimentiamo 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 5 interessantissimi incontri studiati per chi non si accontenta, ma vuole sempre andare oltre, approfondire, crescere e cambiare la qualità della propria vita.

Sul nostro Sito e sull'App SportClubby verranno pubblicate le date dei 5 incontri.



Cervical Plus

INSEGNANTE:
Paola

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.

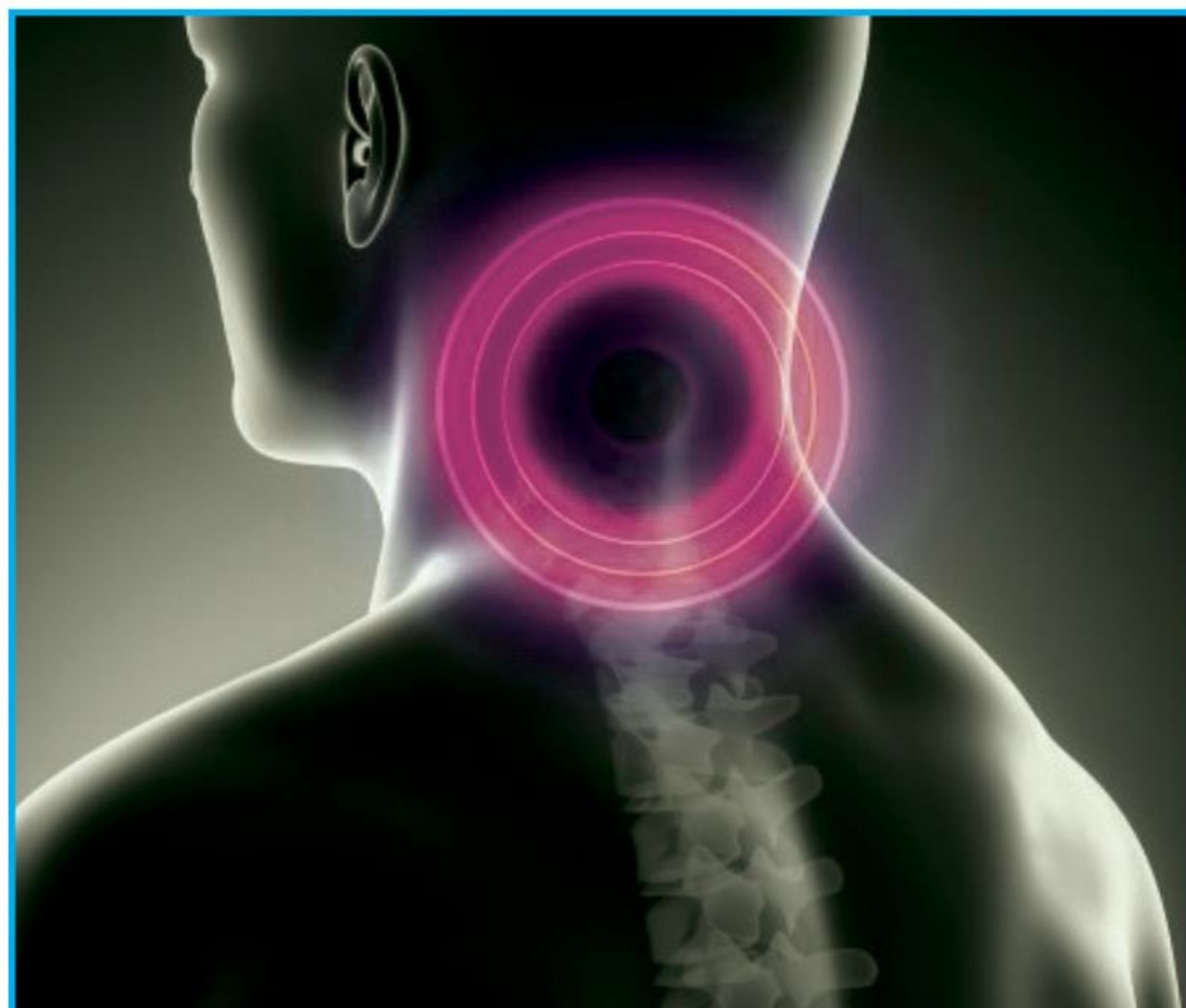
Tanta...tanta pratica volta a riallineare il tratto cervicale, ad alleviare il dolore, a risolvere i problemi spesso correlati alla cervicalgia, quali vertigini, mal di testa, nausea, dolori alle braccia, epicondiliti, formicolii, depressione.

- 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.

Sul nostro Sito e sull'App SportClubby verranno pubblicate le date dei 5 incontri.



OMNISATURDAY

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

Tra gli Speciali avremo FlytoFit, Postura ed Emozioni, PilaYogaFlow, Stretching Energetico...e Autoshatu, Focus su Psoas e Piriforme, Rituale 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 non perderti nessun Omnisaturday, chiedi info in segreteria sulla Omnisport Card e sugli OmniSaturday Pack!

Per rendere speciale il tuo sabato mattina e iniziare il weekend con la carica giusta

OMNISPORT ROULETTE 2.0



Alternanza esplosiva di: Step Choreography Mania,
Tornado Aero Sculpt, BruciaGrassi & Tone, Square Fit

Potrai partecipare ai nostri sabati
inserendo la Roulette (fascia gold) e/o la
Fly Experience (fascia Platinum)
direttamente in abbonamento, oppure
utilizzando la tua ricarica OmniSport.



FLY EXPERIENCE

Alternanza di: Relax in volo, Pilates Fly,
Fly&Tone in Punta di Piedi,
Postural Fly, Functional Fly



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!





GITE, MARATONE, EVENTI RELAX...

Tieniti aggiornato su tutte le date sempre su www.myomnisport.net

OMNISPORT INSIEME





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

"Tintoria
La Rinnova"

Via del Porto 5 - CARMAGNOLA

Tel. 340.197.63.19 - www.tintorialarinnova.it

Lavanderia Tradizionale - Lavaggio di poltrone e divani a domicilio

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 nello studio di Carmagnola e di Torino.

Per informazioni:

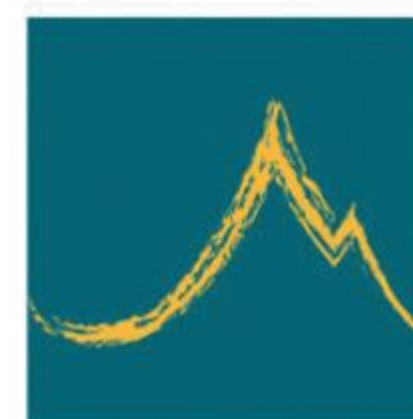
www.michelavignolo.com - 346.8222.709

michelavignolo.nutrizionista@gmail.com   dott.ssa Michela Vignolo



BCC CASALGRASSO E SANT'ALBANO STURA

CREDITO COOPERATIVO ITALIANO



JUMBO SPORT

Via Giolitti 12 CARMAGNOLA - Tel. 011.9773396 *Sponsor tecnico*

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

INFO utili

Scarica
il Planning
dei corsi



OMNISPORT

more than fitness



Via Sommariva 31/8 **CARMAGNOLA**
info **334.1536094** myomnisport.net

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



Accettiamo  **satispay**



**Barbara e Martina sono disponibili negli orari di
segreteria per aiutarvi a trovare la soluzione
migliore per le vostre 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
info 334.1536094
myomnisport.net

