

PLANNING CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS **NATALE 2019** JERAGO CON ORAGO FITNESS VILLAGE

MARTEDI' 24/12		VENERDI 27/12		SABATO 28/12		LUNEDI 30/12		GIOVEDI 2/01		VENERDI 3/01		SABATO 4/01	
Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina	Sala Corsi	Piscina
9.45-10.30 G.A.G. AURELIA		9.15-10.00 PILATES AURELIA	9.15-10.00 HYDROBIKE V.G. BEA	10.30-11.00 ADDOME-ALICE		9.15-10.00 GINN. POSTURALE ALICE	9.15-10.00 ACQUACIRCUIT MICOL	9.15-10.00 PILATES LIS	9.15-10.00 HYDROBIKE V.M. CHIARA	9.15-10.00 GINN.DOLCE CHIARA	9.15-10.00 ACQUAGYM V.G. MICOL	10.30-11.00 ADDOME-ALICE	
	10.45-11.30 ACQUAGYM V.G. AURELIA	10.15-11.00 TOTAL BODY AURELIA	10.15-11.00 ACQUAMIX BEA	11.15-12.00 CIRC.TRAINING ALICE		10.15-11.00 TOT. BODY ALICE	10.15-11.00 ACQUAGYM V.G. MICOL	10.15-11.00 CIRC.TRAINING LIS	10.15-11.00 ACQUAGYM V.G. CHIARA	10.15-11.00 TOT.FIT BODY CHIARA	10.15-11.00 HYDROBIKE V.M. MICOL	11.15-12.00 TOT. BODY ALICE	
		12.30-13.15 SLIDERSFIT AURELIA	12.30-13.15 ACQUACIRCUIT BEA	12.15-13.00 ACQUAGYM V.M. ALICE		12.30-13.15 G.A.G. ALICE	12.30-13.15 ACQUAFIT V.G. MICOL	12.30-13.15 LATIN DANCE LIS	12.30-13.15 ACQUACIRCUIT CHIARA	12.30-13.15 SLIDERSFIT CHIARA	12.30-13.15 ACQUAGYM V.M. MICOL	12.15-13.00 ACQUACIRCUIT ALICE	
		18.30-19.15 PILATES LARA	18.30-19.15 AGUAMOVIDA CAROLA			18.30-19.15 CIRC.TRAINING MIRKO	18.30-19.15 ACQUAGYM V.G. CAROLA	18.30-19.15 FREEBODY WORKOUT MASSI	18.30-19.15 HYDROBIKE V.G. NOEMI	18.30-19.15 BALLA E BRUCIA LARA	18.30-19.15 HYDROBIKE V.M. CAROLA		
		19.30-20.15 BALLA E BRUCIA LARA	19.15-20.00 ACQUAGYM V.G. CAROLA			19.30-20.15 TOT. BODY MIRKO	19.30-20.15 ACQUAMOV. CAROLA	19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING MASSI	19.15-20.00 ACQUAGYM V.G. NOEMI	19.30-20.15 PILATES LARA	19.30-20.15 AGUAMOVIDA CAROLA		
			20.00-20.45 HYDROBIKE V.M. CAROLA						20.00-20.45 ACQUACIRCUIT NOEMI				

La direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi, fornendo preventiva comunicazione tramite affissioni nel centro, e di sospenderli con un numero uguale o inferiore a due

Per poter partecipare ai corsi occorre prenotare in reception. Si prega di avvisare in caso di assenza dalle lezioni

ORARIO RIDOTTO PER FESTIVITA': 24 e 31 Dicembre 9.00 - 13.00

CHIUSURA CENTRO PER FESTIVITA': 25 e 26 Dicembre, 1 e 6 Gennaio

CORSI FITNESS

ADDOMINALI: corso intensivo dedicato all'allenamento e alla tonificazione della zona addominale

ARTEMIX: mix di arti marziali e allenamento cardio

CIRCUIT TRAINING: allenamento a circuito con attrezzi, mirato a migliorare flessibilità, forza, agilità e resistenza

STEP/CPREOSTEP: aerobica con l'ausilio dello step, anche nella versione coreo ad alta intensità

FITBALL TONE: corso di tonificazione e potenziamento con l'ausilio della fitball

FUNCTIONAL TRAINING/CIRCUIT: allenamento funzionale per tutto il corpo, anche nella versione a circuito

GAG/TABA GAG: tonificazione intensa gambe addominali e glutei, anche nella versione TABATA

GINNASTICA DOLCE: corso ideato per aumentare mobilità articolare, funzionalità del corpo e benessere

INSANY-T: esercizi di resistenza combinati con esercizi di potenziamento di tutto il corpo, intervallata da aerobica

LATIN DANCE: i ritmi musicali dei caraibi applicati all'aerobica

PILATES: attività di allungamento muscolare, dirette a tonificare e migliorare la fluidità dei movimenti

POSTURALE: insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio, la postura ed il controllo del corpo

SLIDERSFIT: divertentissimo corso aerobico con l'ausilio di pattine per scivolare sul pavimento

STRONG: allenamento ad intervalli ad alta intensità

TOTAL BODY/TOTAL FIT BODY: esercizi aerobici, a corpo libero o con attrezzi per migliorare l'apparato cardiovascolare; la variante FIT utilizza anche elastici per il potenziamento

FREE BODY WORKOUT: insieme di esercizi esclusivamente a corpo libero, svolti a circuito ad intensità medio/alte

CORSI ACQUA FITNESS

ACQUACIRCUIT: circuito in vasca media in cui si alternano grandi attrezzi (bike, tapis roulant, jump), piccoli attrezzi (step, galleggianti, tubi) e corpo libero, ideale per variare ad ogni lezione

ACQUFIT: acquagym in vasca grande (150 cm) con l'ausilio di cinture o tubi

ACQUAGYM: aerobica in acqua con e senza l'ausilio di attrezzi, distinti in vasca grande (150cm e 40 posti a disposizione) e vasca media (120cm)

ACQUAMIX: mix di acqua gym in vasca alta e bassa, svolta sia in continuità che ad intervalli

B+A+G: allenamenti di braccia, addominali e gambe svolto in vasca alta

HYDROBIKE: la classica cyclette in acqua con esercizi per la tonificazione e il potenziamento di tutto il corpo, distinti tra V.G. (vasca grande 150cm) e V.M. (vasca media 120cm)

AGUAMOVIDA: allenamento acquatico a ritmo di musica ad intervalli, mirato alla tonificazione muscolare



Via Onetto, 4 – 21040 Jerago con Orago

Tel. 0331/1640001 – Fax 0331/6140002

Mail: jerago@gestisport.com – www.gestisport.com

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS

Le prenotazioni sono effettuabili sin dalle ore 00.00 di 8 giorni prima rispetto al giorno del corso desiderato sul nostro sito internet, tramite telefonata allo 0331.1640001o di persona direttamente alla reception. Non sarà possibile prenotare via mail. Se effettuate le prenotazioni online e desiderate una promemoria, lasciate il vostro indirizzo mail in reception: il sistema genera automaticamente una mail per ogni vostra prenotazione o cancellazione

PROCEDURA DI PRENOTAZIONE ONLINE

Collegarsi al sito www.gestisport.com (si consiglia di scaricare Google Chrome)

- ✓ Cliccare IMPIANTI e selezionare il centro di JERAGO CON ORAGO
- ✓ Cliccare il bottone PRENOTA ORA

Inserire **NOME UTENTE** (nome.cognome – es. mario.rossi)

Inserire **PASSWORD** (da impostare al primo accesso scegliendo l'opzione "*ho dimenticato la password*")

- ✓ Cliccare LOGIN
- ✓ Selezionare dal menù a tendina la categoria (FITNESS/ACQUAFITNESS)
- ✓ Selezionare il relativo servizio da prenotare
- ✓ Cliccare su VISUALIZZA CORSI

E' possibile prenotare solo le lezioni contrassegnate in **VERDE**, cliccando su prenota, poi conferma; attendere qualche secondo per la conferma.

In caso di esaurimento posti la casella sarà **ROSSA**, ma sarà possibile inserirsi in lista d'attesa.

Nel caso il corso presenti un **LUCCHETTO VIOLA**, il corso è temporaneamente chiuso o sospeso, chiedere informazioni in cassa.

Per **disdire** una prenotazione/lista d'attesa cliccare su ELIMINA e attendere qualche secondo per la conferma.

MODALITÀ PER LA DISDETTA AI CORSI

La disdetta dev'essere effettuata: entro 1 ora dall'inizio del corso

Si può fare la disdetta via web, o tramite telefono. La mancata disdetta comporterà un blocco temporaneo di 7 giorni nei quali sarà impossibile prenotarsi, sarà tuttavia possibile frequentare i corsi già prenotati.