

# PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

## DAL 10 GENNAIO AL 23 MARZO 2022



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	
8.45-9.30 STEFANIA PILATES		8.45-9.30 SOFIA GAG	9.00-9.45 MICOL AQUAGYM V.G.	8.45-9.30 LIS PILATES		8.45-9.30 LIS GAG		8.45-9.30 SOFIA PILATES	9.00-9.45 MONICA HYDROBIKE V.G.		
9.35-10.20 STEFANIA GIN POSTURALE	9.45-10.30 MICOL AQUAGYM V.M.	9.35-10.20 SOFIA PILATES	10.00-10.45 MICOL HYDROBIKE V.G.	9.35-10.20 LIS GIN POSTURALE	09.45-10.30 MICOL AQUAGYM V.G.	9.35-10.20 LIS PILATES	9.45-10.30 STEFANO S. HYDROBIKE V.M.	9.35-10.20 SOFIA GIN POSTURALE	10.00-10.45 MONICA AQUAGYM V.M.	10.30-11.00 ADDOMINALI	
10.25-11.10 STEFANIA PILATES	10.45-11.30 MICOL BIKE & GYM V.G.		11.00-11.45 MICOL AQUACIRC. V.M.		10.45-11.30 MICOL HYDROBIKE V.M.		10.45-11.30 STEFANO S. AQUAGYM V.G.		11.00-11.45 MONICA AQUACIRC. V.M.	11.15-12.00 CORSO TERRA A ROTAZIONE	
12.30-13.15 MASSI PHA	12.45-13.30 MICOL AQUAGYM V.M.		12.45-13.30 MICOL BIKE & GYM V.M.	12.30-13.15 MASSI H.I.I.T	12.45-13.30 MICOL HYDROBIKE V.G.		12.45-13.30 STEFANO S. AQUACIRC. V.M.	12.30-13.15 MASSI CIRC TRAINING	12.15-13.00 SOFIA AQUAGYM V.G.	12.30-13.15 CORSO ACQUA A ROTAZIONE	
18.30-19.15 MASSI H.I.I.T.		18.30-19.15 STEFANO M. STEP		18.15-19.00 LIS LATIN DANCE		18.30-19.15 MASSIMO CIRC TRAINING		17.45-18.30 LARA SHAK-IT			
19.20-20.05 BEA PHA	19.15-20.00 NOEMI AQUAGYM V.G.	19.20-20.05 STEFANO M. GAG	19.00-19.45 MONICA HYDROBIKE V.M.	19.05-19.50 LIS STEP TONE	19.15-20.00 BEA BIKE & GYM V.M.	19.20-20.05 MONICA PHA	19.15-20.00 STEFANO S. BIKE & GYM V.G.	18.35-19.20 LARA PILATES	19.00-19.45 MONICA AQUAGYM V.M.		
20.10-20.55 BEA POWERFIT	20.05-20.50 NOEMI HYDROBIKE V.G.		19.50-20.35 MONICA AQUAGYM V.G.	19.55-20.40 LIS PILATES	20.05-20.50 BEA AQUACIRC. V.M.		20.05-20.50 STEFANO S. AQUAGYM V.M.		19.50-20.35 MONICA HYDROBIKE V.M.		
	20.55-21.40 NOEMI AQUAGYM V.M.		20.40-21.25 MONICA BIKE & GYM V.M.		20.55-21.40 BEA AQUAGYM V.G.						

### TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

[Leggi le modalità di prenotazione e disdetta sul retro di questo opuscolo](#)

### IMPORTANTE

- Per svolgere le attività occorre consegnare il **certificato medico** entro l'inizio delle lezioni.
- La Direzione si riserva il **diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione** con affissione nel centro e di **sospenderli con un numero inferiore a 3 partecipanti**.
- Per accedere alla palestra attrezzi o alla sala corsi sono necessari un **abbigliamento consono** e **scarpe da ginnastica pulite**.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.

INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA
INTENSITA' MEDIA	INTENSITA' MEDIO-ALTA	INTENSITA' ALTA

## CORSI FITNESS

- **ADDOMINALI:** CORSO INTENSIVO DEDICATO ALLA TONIFICAZIONE DELLA ZONA ADDOMINALE
- **CIRCUIT TRAINING:** ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA' COSTITUITO DA UNA SERIE DI ESERCIZI CON O SENZA PAUSE, A CORPO LIBERO E ATTREZZI PER MIGLIORARE RESISTENZA, TONICITA' E BRUCIARE CALORIE!!
- **FUNCTIONAL TRAINING:** MEDIO-ALTA INTENSITA', SVOLTO CON VARIE TIPOLOGIE DI ATTREZZI, E' UN ALLENAMENTO CHE PERMETTE DI MIGLIORARE L'EFFICIENZA E L'EFFICACIA DEI MOVIMENTI BASE DEL CORPO COSI' DA POTER AFFRONTARE QUALSIASI GESTO FISICO CHE LA QUOTIDIANITA' RICHIEDE.
- **GAG:** CORSO INTENSIVO CON E SENZA PICCOLI ATTREZZI, DEDICATO ESCLUSIVAMENTE ALLA TONIFICAZIONE E SNELLIMENTO DELLA ZONA GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI
- **HIIT:** MEDIO/ALTA INTENSITA', E' UN ALLENAMENTO TONIFICANTE E BRUCIA GRASSI A CORPO LIBERO O CON SOVRACCARICHI COSTITUITO DA UNA SERIE DI ESERCIZI DI TONIFICAZIONE E CARDIO INTERVALLATI DA BREVI PAUSE.
- **LATIN DANCE:** ALLENARSI E BRUCIARE CALORIE CON RITMI LATINI
- **PHA:** (Peripheral Heart Action) MEDIO/ALTA INTENSITA' CARATTERIZZATO DA ESERCIZI CHE STIMOLANO IN MODO ALTERNATO PARTE SUPERIORE ED INFERIORE DEL CORPO, OFFRE UN ALTO STIMOLO METABOLICO E CARDIOVASCOLARE.
- **PILATES:** MEDIO/BASSA INTENSITA', SVOLTO SU TAPPETINI E CON PICCOLI ATTREZZI (elastici, bastoni..) E' UN ALLENAMENTO CON ESERCIZI CHE VANNO A STIMOLARE TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO IN PARTICOLAR MODO QUELLI DEL "CORE". MIGLIORA IL SUPPORTO DELLA COLONNA VERTEBRALE, L'ELASTICITA' E LA MOBILITA' ARTICOLARE.
- **POSTURALE:** ATTIVITA' A BASSA INTENSITA', E' VOLTA AL RIEQUILIBRIO DEI MUSCOLI POSTURALI COSI' DA "RIALLINEARE" IL CORPO, RENDERLO PIU' FLESSIBILE E STABILE.
- **POWERFIT:** CORSO AEROBICO PER TUTTO IL CORPO
- **SHAK IT:** ALLENAMENTO A RITMO DI MUSICA IN CUI SI BRUCIANO CALORIE DIVERTENDOSI.
- **STEP:** UN CLASSICO DELL'AEROBICA COREOGRAFATA, OVVIAMENTE CON L'AUSILIO DELLO STEP
- **STEP TONE:** UN CLASSICO DEL FITNESS A MEDIA INTENSITA' DOVE CI SI ALLENA UTILIZZANDO LO STEP, ACCOMPAGNATI DA MUSICA.

## CORSI ACQUA FITNESS

- **AQUACIRCUIT:** CORSO SVOLTO IN VASCA MEDIA IN CUI SI ALTERNA L'USO DI PICCOLI, GRANDI ATTREZZI E CORPO LIBERO. PER DIVERTIRSI E NON ANNOIARSI MAI.
- **AQUAGYM:** CORSO AEROBICO, PER MIGLIORARE TONICITA' E SISTEMA CARDIOVASCOLARE CON ATTREZZI E CORPO LIBERO, SVOLTO IN VASCA GRANDE DA 150 cm O MEDIA DA 120 cm.
- **HYDROBIKE:** LA CLASSICA CYCLETTE IN ACQUA PER MIGLIORARE LA MICROCIRCOLAZIONE E ALLENARE GAMBE E NON SOLO! SVOLTO IN VASCA GRANDE DA 150 cm O MEDIA DA 120 cm.
- **BIKE AND GYM:** UN MIX DI DUE CORSI, ACQUAGYM E HYDROBIKE, SVOLTO IN VASCA GRANDE PER UN ALLENAMENTO COMPLETO!

## PROCEDURA PRENOTAZIONE TRAMITE

### APP WELLTEAM:



- Scaricare l'app **WELLTEAM** (Android e Apple)
- Una volta avviata l'applicazione, inserire nella barra di ricerca **GESTISPORT JERAGO**
- Inserire nome utente e password (se già in possesso)  
User name: **nome.cognome** (es. marco.travi)  
Password: quella usata per il sito
- Nel caso di password dimenticata, cliccare su "recupera password" selezionando l'opzione **SMS** o **E-mail** (i dati dovranno essere quelli forniti in fase di iscrizione)
- Eseguire l'accesso con la password temporanea e cambiarla con una personale

### DISDETTA DI UNA PRENOTAZIONE

- La disdetta di una prenotazione dev'essere fatta **ENTRO UN'ORA PRIMA** per i corsi della mattina (9.00 – 15.00)  
**ENTRO DUE ORE PRIMA** per i corsi della sera (dalle 15.00 a chiusura)
- La disdetta tardiva o mancante porterà ad un blocco delle prenotazioni per 7 gg. Tale blocco è irrevocabile