

PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

DAL 21 SETTEMBRE AL 23 DICEMBRE 2020

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 AURELIA PILATES	9.00-9.45 MICOL ACQUACIRC V.M.	8.45-9.30 LIS PILATES		8.45-9.30 STEFANIA GIN. POSTURALE		8.45-9.30 LIS PILATES	9.00-9.45 AURELIA HYDROBIKE V.M.		
9.35-10.20 STEFANIA GIN. POSTURALE	9.45-10.30 ALICE ACQUAGYM V.M.	9.35-10.20 AURELIA GIN. DOLCE	10.00-10.45 MICOL ACQUAGYM V.G.	9.35-10.20 LIS GAG	9.45-10.30 ALICE ACQUAGYM V.G.	9.35-10.20 STEFANIA PILATES	9.45-10.30 AURELIA ACQUAGYM V.M.	9.35-10.20 LIS TOT. BODY	10.00-10.45 AURELIA ACQUAGYM V.G.	10.30-11.00 ADDOMINALI	
10.25-11.10 STEFANIA TOT. BODY	10.45-11.30 ALICE HYDROBIKE V.G.		11.00-11.45 MICOL HYDROBIKE V.M.	10.25-11.10 LIS PILATES	10.45-11.30 ALICE HYDROBIKE V.M.	10.25-11.10 STEFANIA G.A.G.	10.45-11.30 AURELIA HYDROBIKE V.G.		11.00-11.45 AURELIA ACQUACIRC V.M.	11.15-12.00 CORSO TERRA A ROTAZIONE	
12.30-13.15 STEFANIA CIRC. TRAINING	12.45-13.30 ALICE BIKE & GYM V.M.	12.30-13.15 AURELIA PILATES	12.45-13.30 MICOL ACQUAGYM V.M.	12.30-13.15 LIS TOT. BODY	12.45-13.30 ALICE ACQUACIRC V.M.	12.30-13.15 STEFANIA FUNCTIONAL TR.	12.45-13.30 AURELIA ACQUACIRC V.M.	12.30-13.15 MASSI CIRC. TRAINING	12.15-13.00 AURELIA ACQUAGYM V.M.	12.30-13.15 CORSO ACQUA A ROTAZIONE	
18.15-19.00 BEATRICE CIRC. TRAINING		18.30-19.15 STEFANO STEP		18.15-19.00 LIS LATIN DANCE		18.30-19.15 MASSI CIRC. TRAINING		17.45-18.30 LARA SHAK-IT			
19.05-19.50 BEATRICE PHA	19.15-20.00 NOEMI ACQUAGYM V.G.	19.20-20.05 STEFANO G.A.G.	19.00-19.45 CAROLA AGUAMOVIDA V.M.	19.05-19.50 LIS STEP TONE	19.15-20.00 BEATRICE BIKE & GYM V.G.	19.20-20.05 MIRKO G.A.G.	19.15-20.00 MICOL HYDROBIKE V.G.	18.35-19.20 LARA PILATES	19.00-19.45 CAROLA AGUAMOVIDA V.M.		
19.55-20.40 BEATRICE G.A.G.	20.05-20.50 NOEMI HYDORBIKE V.G.		19.50-20.35 CAROLA BIKE & GYM V.M.	19.55-20.40 LIS PILATES	20.05-20.50 BEATRICE ACQUAGYM V.M.	20.10-20.55 MIRKO TOTAL BODY	20.05-20.50 MICOL ACQUAGYM V.M.	19.25-19.55 LARA LEGS & BUTT	19.50-20.35 CAROLA ACQUAGYM V.M.		
	20.55-21.40 NOEMI ACQUACIRC V.M.		20.40-21.25 CAROLA ACQUAFIT V.G.		20.55-21.40 BEATRICE ACQUACIRC V.M.		20.55-21.40 MICOL ACQUACIRC V.M.		20.40-21.25 CAROLA HYDROBIKE 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 all'allenamento e alla tonificazione della zona addominale
- **CIRCUIT TRAINING:** allenamento a circuito in cui si sfrutta la forza del corpo
- **FUNCTIONAL CIRCUIT/TRAINING:** allenamento funzionale per tutto il corpo con l'utilizzo di attrezzi, anche nella versione circuito
- **GAG:** tonificazione intensa gambe addominali e glutei
- **GINNASTICA DOLCE:** corso ideato per aumentare mobilità articolare, funzionalità e benessere
- **GINNASTICA POSTURALE:** insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio, la postura ed il controllo del corpo
- **INSANY-T:** esercizi di resistenza combinati con esercizi di potenziamento per tutto il corpo, intervallato da aerobica
- **LATIN DANCE:** i ritmi musicali dei caraibi applicati all'aerobica
- **PHA:** tonificazione totale che prevede l'alternarsi di esercizi per la parte superiore a quelli per la parte inferiore del corpo
- **PILATES:** attività di allungamento del corpo, dirette a tonificare e migliorare la fluidità dei movimenti
- **SHAK-IT:** allenamento focalizzato sul bruciare le calorie, divertendo con più di 60 ritmi musicali diversi
- **SLIDERSFIT:** divertentissimo corso aerobico con l'uso di pattine per scivolare sul pavimento
- **STEP/STEP TONE:** aerobica con l'ausilio dello step, anche nella versione coreografata ad alta intensità
- **TOTAL BODY:** esercizi aerobici, a corpo libero o con attrezzi per migliorare l'attività cardiovascolare; la variante «FIT» utilizza anche elastici per il potenziamento

CORSI ACQUA FITNESS

- **ACQUACIRCUIT:** Circuito in vasca media in cui si alternano grandi attrezzi, piccoli attrezzi e corpo libero, varietà innanzi tutto
- **ACQUAFIT:** acquagym in vasca alta (150 cm) con l'ausilio di cinture o tubi
- **ACQUAGYM:** aerobica in acqua con e senza l'utilizzo di attrezzi, distinta in V.G. (150 cm e 40 posti a disposizione) e V.M. (120 cm)
- **HYDROBIKE:** la classica cyclette in acqua con esercizi per la tonificazione e il potenziamento di tutto il corpo, distinta tra V.G. (vasca grande 150 cm) e V.M. (vasca media 120 cm)
- **AGUAMOVIDA:** allenamento acquatico a ritmo di musica ad intervalli, mirato alla tonificazione muscolare
- **BIKE & GYM:** mix di acquagym e hydrobike in vasca media

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 0331.1640001 o di persona direttamente alla reception. Non sarà possibile prenotare via mail.

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 CORSI

✓ Cliccare il bottone SOCIO

Per il primo accesso, sarà necessario creare la propria personale password:

✓ Cliccare HO DIMENTICATO LA PASSWORD

✓ Inserire la propria mail e cliccare RECUPERA PASSWORD; verrà inviata una mail entro 3 ore con una password provvisoria

Una volta ricevuta la password

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

Inserire **PASSWORD PROVVISORIA**

✓ Cliccare LOGIN

✓ Fornire sia la password provvisoria che la nuova password per validare l'accesso

Una volta creata la propria password sarà possibile prenotare:

✓ Selezionare dal menù a tendina la categoria (Fitness/Acquafitness)

✓ Selezionare il relativo servizio da prenotare

✓ Cliccare VISUALIZZA LEZIONI

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 reception.

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

La mancata disdetta comporterà un blocco temporaneo di 7 giorni nei quali sarà impossibile prenotarsi