

PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

DAL 03-09 AL 23-12-2018

LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	
9.00-9.45 STEFANIA POSTURALE		9.00-9.45 AURELIA PILATES		9.00-9.45 CHIARA GINN. DOLCE		9.00-9.45 STEFANIA PILATES		9.00-9.45 CHIARA GINN. DOLCE			
10.00-10.45 STEFANIA PILATES	10.00-10.45 ANDREA HYDROBIKE V.G.	10.00-10.45 AURELIA TOTAL BODY	10.00-10.45 MICHELA ACQUAGYM	10.00-10.45 CHIARA GAG	10.00-10.45 CAROLA ACQUAFIT	10.00-10.45 STEFANIA POSTURALE	10.00-10.45 AURELIA ACQUACIRCUIT	10.00-10.45 CHIARA TOTAL BODY	10.00-10.45 AURELIA B+A+G	10.30-11.00 * ADOMINALI	
	11.00-11.45 ANDREA ACQUAGYM		11.00-11.45 MICHELA ACQUACIRCUIT		11.00-11.45 CAROLA HYDROBIKE V.M.		11.00-11.45 AURELIA ACQUAFIT		11.00-11.45 AURELIA HYDROBIKE V.M.	* 11.15-12.00 CORSO TERRA A ROTAZIONE	
12.30-13.15 CHIARA CIR. TRAINING	12.30-13.15 ANDREA ACQUACIRCUIT	12.30-13.15 AURELIA POWERFITBALL	12.15-13.00 MICHELA ACQUAFIT	12.30-13.15 CHIARA ONEKOR NRG	12.30-13.15 CAROLA ACQUACIRCUIT	12.30-13.15 STEFANIA FUNCTIONAL TR.	12.30-13.15 CHIARA HYDROBIKE V.G.	12.30-13.15 CHIARA GAG	12.15-13.00 AURELIA ACQUACIRCUIT	* 12.15-13.00 CORSO ACQUA A ROTAZIONE	
18.00-18.45 MADDALENA DANCECORE		18.00-18.45 CHIARA ONEKOR NRG		18.00-18.45 LIS LATIN DANCE		18.00-18.45 AURELIA GAG				* CORSI A ROTAZIONE A PARTIRE DA SABATO 6 OTTOBRE	
19.00-19.45 MADDALENA GAG	19.00-19.45 GIULIA ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 MIRKO CIR. TRAINING	19.00-19.45 CAROLA ACQUAGYM	19.00-19.45 LIS STEP	19.15-20.00 BEATRICE ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 AURELIA STRONG	19.00-19.45 MICOL ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 AURELIA POWERFITBALL	19.00-19.45 CAROLA ACQUAGYM		
20.00-20.45 MADDALENA TOTAL BODY	19.45-20.30 GIULIA HYDROBIKE V.M.	20.00-20.45 MIRKO GAG	19.45-20.30 CAROLA HYDROBIKE V.M.	20.00-20.45 LIS PILATES	20.00-20.45 BEATRICE ACQUAFIT	20.00-20.45 AURELIA FITBALL	19.45-20.30 MICOL HYDROBIKE V.M.	19.45-20.30 AURELIA FIT & FUN	19.45-20.30 CAROLA HYDROBIKE V.M.		
	20.30-21.15 GIULIA ACQUAGYM		20.30-21.15 CAROLA ACQUACIRCUIT				20.30-21.15 MICOL ACQUAGYM		20.30-21.15 CAROLA ACQUACIRCUIT		

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

- **GINNASTICA POSTURALE:** insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio del corpo. migliora la postura e il controllo del corpo
- **PILATES:** attività di stiramento del corpo, diretti a tonificare e migliorare la fluidità dei movimenti
- **GAG:** tonificazione intensa gambe addominali e glutei
- **TOTAL BODY:** esercizi aerobici, a corpo libero o con attrezzi per migliorare l'attività cardiovascolare
- **FITBALL:** corso di tonificazione e potenziamento con l'ausilio della fitball
- **POWERFITBALL:** corso intensivo di tonificazione e potenziamento con l'ausilio della fitball
- **CIRCUIT TRAINING:** allenamento a circuito in cui si sfrutta la forza del corpo
- **GINNASTICA DOLCE:** corso ideato per aumentare mobilità articolare, funzionalità e benessere
- **ONE KOR™:** combinazione di attività anaerobiche e aerobiche con l'uso dello step, ideale per bruciare calorie e tonificare tutto il corpo
- **FUNCTIONAL TRAINING:** allenamento funzionale per tutto il corpo
- **STRONG™:** interval training ad alta intensità
- **STEP:** aerobica coreografata con l'aiuto dello step
- **LATIN DANCE:** i ritmi musicali dei caraibi applicati all'aerobica
- **DANCECORE:** ritmi jamaicani per coreografie mozzafiato
- **FIT & FUN:** un mix di stili di allenamento per divertirsi e tonificare tutto il corpo
- **ADDOMINALI:** corso intensivo dedicato all'allenamento e la tonificazione della pancia

CORSI ACQUA FITNESS

- **ACQUAGYM:** aerobica in acqua con e senza l'utilizzo di attrezzi
- **HYDROBIKE:** la classica ciclette 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)
- **ACQUAFIT:** acquagym in vasca alta (1,50 cm) con l'ausilio di cinture o tubi
- **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
- **B+A+G:** allenamento di braccia, addominali e gambe in vasca alta

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 un 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** (data di nascita completa – es 02071982. Sarà possibile poi modificarla dopo il primo accesso)

- ✓ 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.

MODALITA' 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.