



PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS DAL 08/01 AL 31/03/2018



LUNEDÌ		MARTEDÌ		MERCOLEDÌ		GIOVEDÌ		VENERDÌ		SABATO	DOMENICA
Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	Piscina	Sala corsi	
POSTURALE STEFANIA 9.15-10.00		SOFT TONE MICHELA 9.30-10.15		GINNASTICA DOLCE CHIARA 9.30-10.15				POWER STRETCHING SIMONA 9.15-10.00			
PILATES STEFANIA 10.15-11.00		TONE UP! MICHELA 10.30-11.15	HYDROBIKE AURELIA 10.00-10.45	GAG CHIARA 10.30-11.15	HYDROBIKE CAROLA 10.00-10.45	POSTURALE STEFANIA 10.00-10.45	HYDROBIKE SIMONA 10.15-11.00	I-TONE SIMONA 10.15-11.00	H2o STRONG AURELIA 10.00-10.45	ROTAZIONE 10.00-10.45	
	ACQUAGYM SIMONA 10.45-11.30		H2o STRONG AURELIA 11.00-11.45		ACQUAGYM CAROLA 11.00-11.45	PILATES STEFANIA 11.00-11.45			HYDROBIKE AURELIA 11.00-11.45	ROTAZIONE 11.00-11.45	
			ACQUAFIT MICHELA 12.15-13.00	ONEKOR @ CHIARA 12.15-13.00							
FUNCTIONAL TRAINING TIZIANO 12.45-13.30	HYDROBIKE SIMONA 12.30-13.15	FITBALL AURELIA 12.45-13.30			HYDROBIKE CAROLA 12.45-13.30	FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA 12.30-13.15	AQUA TONE CHIARA 12.15-13.00		HYDROBIKE MADDALENA 12.30-13.15		
							HYDROBIKE CHIARA 13.00-13.45		ACQUAGYM MADDALENA 13.15-14.00		
FUNCTIONAL TRAINING MIRKO 18.30-19.15		TOTAL BODY MIRKO 18.00-18.45		LATIN DANCE LIS 18.15-19.00		STRONG BY ZUMBA™ AURELIA 18.00-18.45					
	HYDROBIKE CINZIA 19.00-19.45	FUNCTIONAL CIRCUIT SIMONA 19.00-19.45	HYDROBIKE CAROLA 19.00-19.45	STEP LIS 19.00-19.45		GAG AURELIA 19.00-19.45	ACQUAGYM MICOL 19.00-19.45	POWER FITBALL AURELIA 19.00-19.45	HYDROBIKE CAROLA 19.00-19.45		
GAG MIRKO 19.30-20.15	ACQUAGYM CINZIA 19.45-20.30	STEP SIMONA 19.45-20.30	ACQUAGYM CAROLA 19.45-20.30	PILATES LIS 19.45-20.30	ACQUAFIT BEATRICE 19.45-20.30	FITBALL AURELIA 19.45-20.30	HYDROBIKE MICOL 19.45-20.30	ZUMBA™ AURELIA 20.00-20.45	ACQUAGYM CAROLA 19.45-20.30		
TOTAL BODY MIRKO 20.30-21.15									HYDROBIKE CAROLA 20.30-21.15		

* TUTTI I CORSI SONO A PRENOTAZIONE

Si prega di avvisare in caso di assenza alla lezione, attenendosi alle modalità di disdetta dei corsi.

Ritira in reception le modalità di prenotazione

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 uguale o inferiore a 2 partecipanti**.
- Per prenotare il corso chiedere in reception o telefonare al **numero 03311640001**.
- Si ricorda di **portare sempre la propria tessera personale**.

NOVITA' 2018

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
- **SOFT TONE:** tonificazione generale a media intensità
- **GAG:** tonificazione intensa gambe addominali e glutei
- **STONE UP!:** tonificazione generale ad alta intensità
- **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
- **FUNCTIONAL CIRCUIT:** 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 TRAINIG:** allenamento funzionale per tutto il corpo
- **STRONG BY ZUMBA™:** Zumba e interval training
- **POWER STRETCHING:** Allenamento che migliora l'elasticità la flessibilità con determinati esercizi statici.
- **I-TONE:** interval training cardiovascolare e lavoro statico
- **ZUMBA™:** lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati n i movimenti tradizionali
- **STEP:** aerobica coreografata con l'aiuto dello step
- **LATIN DANCE:** i ritmi musicali dei caraibi applicati all'aerobica

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
- **ACQUA STRONG:** esercizi aerobici in acqua ad alta intensità
- **ACQUA TONE:** tonificazione a media intensità con o senza attrezzi
- **ACQUAFIT:** acquagym in vasca alta (1,50 cm) con l'ausilio di cinture o tubi

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.

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.

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:

1. Entro 1 ora dall'inizio del corso della mattina (8.30-12.00)
2. Entro 3 ore dall'inizio del corso pomeridiano (12.00-chiusura)

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 via web.