

PLANNING FITNESS E ACQUAFITNESS DAL 2 AL 29 LUGLIO 2018

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI	PISCINA	SALA CORSI
9.45-10.30 ANDREA ACQUAFIT	9.30-10.15 STEFANIA POSTURALE	9.45-10.30 CAROLA HYDROBIKE VG	9.30-10.15 MADDALENA SOFT TONE	9.45-10.30 CAROLA ACQUAFIT	9.30-10.15 CHIARA GINN. DOLCE	9.45-10.30 CHIARA HYDROBIKE VG	9.30-10.15 STEFANIA POSTURALE	9.45-10.30 CAROLA HYDROBIKE VG	9.30-10.15 MIRKO P. STRETCHING
10.45-11.30 ANDREA HIDROBIKE VM	10.30-11.15 STEFANIA PILATES	10.45-11.30 CAROLA ACQUAGYM	10.30-11.15 MADDALENA DANCECORE	10.45-11.30 CAROLA HYDROBIKE VM	10.30-11.15 CHIARA GAG	10.45-11.30 CHIARA ACQUATONE	10.30-11.15 STEFANIA PILATES	10.45-11.30 CAROLA ACQUAGYM	10.30-11.15 MIRKO GAG
12.45-13.30 ANDREA ACQUAGYM	12.45-13.30 TIZIANO FUNCTIONAL TR	12.30-13.15 CAROLA HYDROBIKE VM		12.45-13.30 CAROLA ACQUAGYM VM	12.15-13.00 CHIARA ONE KOR	12.45-13.30 CHIARA HYDROBIKE VM	12.45-13.30 STEFANIA FUNCTIONAL C.	12.30-13.15 CAROLA HYDROBIKE VM	12.45-13.30 MIRKO FUNCTIONAL TR
18.45-19.30 MICOL HYDROBIKE VG	19.00-19.45 MIRKO TOTAL BODY	18.45-19.30 AURELIA H2O STRONG VG	19.00-19.45 BEATRICE FUNCTIONAL TR	18.45-19.30 BEATRICE HYDROBIKE VG	19.00-19.45 LIS LATIN DANCE	18.45-19.30 MICOL ACQUAFIT	19.00-19.45 AURELIA TABATA	18.45-19.30 AURELIA HYDROBIKE VG	19.00-19.45 BEATRICE TOTAL BODY
19.45-20.30 MICOL ACQUAGYM	20.00-20.45 MIRKO GAG	19.45-20.30 AURELIA HIDROBIKE VM	20.00-20.45 BEATRICE GAG	19.45-20.30 BEATRICE ACQUAFIT	20.00-20.45 LIS PILATES	19.45-20.30 MICOL HYDROBIKE VM	20.00-20.45 AURELIA POWER FITBALL	19.45-20.30 AURELIA H2O STRONG VM	20.00-20.45 BEATRICE STEP

* Tutti i corsi sono a prenotazione

° La Direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi fornendo preventiva comunicazione e di sospenderli in con un numero uguale o inferiore a 2 (due) partecipanti

° Per tutte le informazioni Tel. 0331-1640001 mail: jerago@gestisport.com

° Corsi di acquafitness effettuati in VG (vasca grande) o VM (vasca media) a seconda della programmazione riportata sul planning

SPIEGAZIONE CORSI E REGOLAMENTO PRENOTAZIONI

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
- **DANCECORE:** ritmi jamaicani per coreografie mozzafiato
- **TOTAL BODY:** esercizi aerobici, a corpo libero o con attrezzi per migliorare l'attività cardiovascolare
- **TABATA:** interval training ad altissima intensità
- **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
- **LATIN DANCE:** i ritmi musicali dei caraibi applicati all'aerobica
- **POWER STRETCHING:** Allenamento che migliora l'elasticità la flessibilità con determinati esercizi statici.
- **STEP:** aerobica coreografata con l'aiuto dello step
- **POEWR FITBALL:** corso intensivo di tonificazione e potenziamento con l'ausilio della fitball

JERAGO CON ORAGO FITNESS VILLAGE

Via Onetto 4 • Jerago con Orago (Va)

Tel: 03311640001 • mail: jerago@gestisport.com

www.gestisport.com/impianti/jerago

Seguici su 



CORSI ACQUA FITNESS

- **ACQUAGYM:** aerobica in vasca media (1,20 mt) 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
- **H2O 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 mt) con l'ausilio di cinture o tubi

Le prenotazioni sono effettuabili sin dalle ore 00.00 di 8 giorni prima rispetto al giorno del corso su internet, telefonata allo 0331.1640001o 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 ORA
- ° Inserire NOME UTENTE (nome.cognome – es. mario.rossi)
- ° Inserire PASSWORD (data di nascita completa – es 02071982. Sarà possibile poi modificarla)
- ° 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.

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

Nel caso il corso abbia un lucchetto viola, è stato bloccato, contattare la reception

Per disdire una prenotazione cliccare su ELIMINA.

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