

# PLANNING CORSI FITNESS - ACQUAFITNESS

## DAL 09/09 AL 22/12/2019

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		9.00-9.45 AURELIA PILATES		9.00-9.45 CHIARA GINN. DOLCE		8.45-9.30 STEFANIA POSTURALE		9.00-9.45 CHIARA GINN. DOLCE			
9.30-10.15 STEFANIA GIN. POSTURALE	10.00-10.45 ALICE HYDROBIKE V.G.	10.00-10.45 AURELIA TOTAL BODY	10.00-10.45 MICOL ACQUAGYM V. G.	10.00-10.45 CHIARA GAG	10.00-10.45 CAROLA ACQUAFIT	09.30-10.15 STEFANIA PILATES	10.00-10.45 AURELIA HYDROBIKE V.G.	10.00-10.45 CHIARA TOTAL FIT BODY	10.00-10.45 AURELIA B+A+G	10.30-11.00 ADOMINALI	
10.30-11.15 STEFANIA PILATES	11.00-11.45 ALICE ACQUAGYM		11.00-11.45 MICOL ACQUACIRCUIT		11.00-11.45 CAROLA ACQUACIRCUIT	10.30-11.15 STEFANIA POSTURALE	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 ALICE ACQUACIRCUIT	12.30-13.15 AURELIA GAG	12.15-13.00 MICOL ACQUAFIT	12.30-13.15 CHIARA SLIDERSFIT	12.30-13.15 CAROLA HYDROBIKE V.M.	12.30-13.15 STEFANIA FUNCTIONAL TR.	12.15-13.00 CHIARA HYDROBIKE V.G.	12.30-13.15 CHIARA GAG	12.15-13.00 AURELIA ACQUAGYM	12.15-13.00 CORSO ACQUA A ROTAZIONE	
			13.00-13.45 MICOL HYDROBIKE V.G.				13.00-13.45 CHIARA ACQUACIRCUIT				
18.15-19.00 STEFANO COREO STEP		18.15-19.00 MIRKO CIR. TRAINING		18.15-19.00 LIS LATIN DANCE		18.15-19.00 AURELIA SLIDERSFIT		18.15-19.00 LARA PILATES			
19.00-19.45 STEFANO TABAGAG	19.00-19.45 NOEMI ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 MIRKO GAG	19.00-19.45 CAROLA ACQUAGYM V.G.	19.00-19.45 LIS STEP	19.00-19.45 BEATRICE ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 AURELIA STRONG	19.00-19.45 MICOL ACQUACIRCUIT	19.00-19.45 LARA FUNC. CIRCUIT	19.00-19.45 CAROLA ACQUAGYM		
20.00-20.45 STEFANO INDANY-T	19.45-20.30 NOEMI HYDROBIKE V.M.	20.00-20.45 MIRKO TOTAL BODY	19.45-20.30 CAROLA ACQUACIRCUIT	20.00-20.45 LIS PILATES	19.45-20.30 BEATRICE ACQUAMIX	20.00-20.45 AURELIA FITBALL TONE	19.45-20.30 MICOL HYDROBIKE V.M.	19.45-20.30 LARA GINN. DOLCE	19.45-20.30 CAROLA ACQUACIRCUIT		
	20.30-21.15 BEATRICE ACQUAGYM		20.30-21.15 CAROLA HYDROBIKE V.G.	20.45-21.30 CAROLA ARTEMIX	20.30-21.15 BEATRICE HYDROBIKE V.G.		20.30-21.15 MICOL ACQUAGYM		20.30-21.15 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
- **ARTEMIX:** mix di arti marziali e allenamento cardio
- **CIRCUIT TRAINING:** allenamento a circuito in cui si sfrutta la forza del corpo
- **STEP/COREO STEP:** aerobica con l'ausilio dello step, anche nella versione coreo ad alta intensità
- **FITBALL TONE:** corso di tonificazione e potenziamento con l'ausilio della fitball
- **FUNCTIONAL TRAINING/CIRCUIT:** allenamento funzionale per tutto il corpo, anche nella versione circuito
- **GAG/TABA GAG:** tonificazione intensa gambe addominali e glutei, anche in versione Tabata
- **GINNASTICA DOLCE:** corso ideato per aumentare mobilità articolare, funzionalità e benessere
- **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
- **PILATES:** attività di allungamento del corpo, dirette a tonificare e migliorare la fluidità dei movimenti
- **POSTURALE:** insieme di esercizi per ristabilire l'equilibrio, la postura ed il controllo del corpo
- **SLIDERSFIT:** divertentissimo corso aerobico con l'uso di pattine per scivolare sul pavimento
- **STRONG™:** allenamento ad intervalli ad alta intensità
- **TOTAL BODY/TOTAL FIT 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 (bike, tapis roulant, jump), piccoli attrezzi (step, galleggianti, tubi) e corpo libero, ideale per variare ad ogni lezione
- **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)
- **AQUAMIX:** mix di acquagym in vasca alta e bassa
- **B+A+G:** allenamento di braccia, addominali e gambe in vasca alta
- **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)

### 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](http://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 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

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 e accedere all'impianto per nuoto libero o palestra se provvisti di abbonamento open.