

## 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
- **tone UP!:** tonificazione generale ad alta intensità
- **TOTAL BODY:** esercizi aerobici a ritmo di musica, 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
- **BODY FLOW:** 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 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 con i movimenti tradizionali

## 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

### 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° 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.