

PLANNING CORSI FITNESS E ACQUAFITNESS **NATALE 2018** JERAGO CON ORAGO FITNESS VILLAGE

Giovedì 27/12		Venerdì 28/12		Sabato 29/12		Mercoledì 2/01		Giovedì 3/01		Venerdì 4/01		Sabato 5/01	
sala corsi	vasca	sala corsi	vasca	sala corsi	vasca	sala corsi	vasca	sala corsi	vasca	sala corsi	vasca	sala corsi	vasca
9.45-10.30 PILATES STEFANIA	9.45-10.30 HYDROBIKE V.M. CHIARA	9.45-10.30 GINNASTICA DOLCE CHIARA	9.45-10.30 ACQUAGYM V.G. ANDREA	9.45-10.15 ADDOMINALI MADDALENA		9.45-10.30 GINNASTICA DOLCE CHIARA	9.45-10.30 ACQUAFIT AURELIA	9.45-10.30 POSTURALE STEFANIA	9.45-10.30 HYDROBIKE V.G. ANDREA	9.45-10.30 PILATES STEFANIA	9.45-10.30 ACQUAGYM ANDREA	9.45-10.15 ADDOMINALI STEFANIA	
10.45-11.30 POSTURALE STEFANIA	10.45-11.30 ACQUAGYM CHIARA	10.45-11.30 TOTAL FIT BODY CHIARA	10.45-11.30 HYDROBIKE V.G. ANDREA	10.30-11.15 GAG MADDALENA		10.45-11.30 TOTAL BODY CHIARA	10.45-11.30 HYDROBIKE V.M. AURELIA	10.45-11.30 PILATES STEFANIA	10.45-11.30 ACQUACIRCUIT ANDREA	10.45-11.30 GINNASTICA DOLCE STEFANIA	10.45-11.30 HYDROBIKE V.G. ANDREA	10.30-11.15 FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA	
				11.30-12.15 ACQUAGYM MADDALENA								11.30-12.15 ACQUACIRCUIT CAROLA	
12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA	12.45-13.30 HYDROBIKE V.G. CHIARA	12.45-13.30 GAG CHIARA	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT ANDREA			12.45-13.30 ONEKOR CHIARA	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT AURELIA	12.45-13.30 FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA	12.45-13.30 ACQUAGYM ALICE	12.45-13.30 POWER FITBALL STEFANIA	12.45-13.30 ACQUACIRCUIT ANDREA		
18.30-19.15 TOTAL BODY MIRKO	18.30-19.15 ACQUAGYM V.G. MICOL	18.30-19.15 GAG BEATRICE	18.30-19.15 ACQUACIRCUIT CAROLA			18.30-19.15 PILATES STEFANIA	18.30-19.15 ACQUAGYM V.G. BEATRICE	18.30-19.15 DANCECORE MADDALENA	18.30-19.15 ACQUACIRCUIT MICOL	18.30-19.15 GAG MADDALENA	18.30-19.15 ACQUAGYM V.G. CAROLA		
19.30-20.15 CIRCUIT TRAINING MIRKO	19.30-20.15 HYDROBIKE V.G. MICOL	19.30-20.15 STEP & TONE BEATRICE	19.30-20.15 ACQUAGYM V.G. CAROLA			19.30-20.15 FUNCTIONAL TRAINING STEFANIA	19.30-20.15 HYDROBIKE V.G. BEATRICE	19.30-20.15 TOTAL BODY MADDALENA	19.30-20.15 ACQUAGYM V.G. MICOL	19.30-20.15 PILATES MADDALENA	19.30-20.15 HYDROBIKE V.M. CAROLA		

La direzione si riserva il diritto di modificare il calendario corsi, fornendo preventiva comunicazione tramite affissioni nel centro, e di sospenderli con un numero uguale o inferiore a due

Per poter partecipare ai corsi occorre prenotare in reception. Si prega di avvisare in caso di assenza dalle lezioni

ORARIO RIDOTTO PER FESTIVITA': 24 e 31 Dicembre 9.00 – 13.00

CHIUSURA CENTRO PER FESTIVITA': 25 e 26 Dicembre, 1 e 6 Gennaio

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
- **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
- **STEP & TONE:** tonificazione aerobica con l'aiuto dello step
- **DANCECORE:** ritmi jamaicani per coreografie mozzafiato
- **ADDOMINALI:** corso intensivo dedicato all'allenamento e la tonificazione della pancia

CORSI ACQUA FITNESS

- **ACQUAGYM:** aerobica in acqua con e senza l'utilizzo di piccoli attrezzi, distinta tra V.G. (vasca grande 150cm) e V.M. (vasca media 120cm)
- **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)
- **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



Via Onetto, 4 – 21040 Jerago con Orago
Tel. 0331/1640001 – Fax 0331/6140002
Mail: jerago@gestispor.com – www.gestisport.com

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.