

LUN	TOT BODY WORKOUT 9:15 - 10:15	PILATES BASE 10:15 - 11:15	PILATES INTERMEDIO 11:15 - 12:15	ADDOMINALI 12:15 - 12:45	TABATA 12:45 - 13:30	STRETCHING 13:30 - 14:00	YOGA 17:30 - 18:30	PILATES BASE 18:30 - 19:30	TOTAL BODY PILATES FLOW 19:30 - 20:30	PILATES FLOW 20:30 - 21:30
	ACQUAGYM 8:45 - 9:30	ACQUAGYM 9:30 - 10:15	ACQUAWALK 11:15 - 12:00	ACQUABOXE 13:00 - 13:30	ACQUA CIRCUIT 14:00 - 14:45	ACQUABOXE 18:45 - 19:15	ACQUA POLE 19:15 - 19:45	ACQUABOXE 19:45 - 20:30	WALK + GYM 20:30 - 21:15	ACQUAWALK 20:30 - 21:15

MAR	PILATES INTERMEDIO 9:00-10:00	ZEN-GA 10:00-11:00	ZUMBA 11:00 - 11:45	ADDOMINALI 12:00 - 12:30	H.I.I.T. 12:45 - 13:30	G.A.G. 17:30 - 18:00	FITNESS FUNZIONALE 18:00 - 19:00	KROSS FIT 19:00 - 20:00	POWER DEFINITION 20:00 - 21:00	ZUMBA 21:00 - 21:45
	ACQUA CIRCUIT 9:00 - 9:45	ACQUASOFT 10:00 - 10:45	ACQUA POLE 11:00 - 11:30	ACQUAGYM 12:30-13:15	WALK + BIKE 13:15-14:00	ACQUABOXE 15:00 - 15:30	TOTAL BODY 18:30 - 19:30	ACQUA POLE 19:30 - 20:00	ACQUABOXE 20:00 - 20:30	

MER	RISVEGLIO MUSCOLARE 8:15 - 8:45	AEROSTEP 9:00 - 10:00	PILATES BASE 10:00 - 11:00	PILATES BASE 11:00 - 12:00	YOGA DINAMICO 12:30 - 13:30	ADDOMINALI 13:30 - 14:00	BODY TONE 16:00 - 17:00	PILATES INTERMEDIO 17:00 - 18:00	STRONG TONE 18:00 - 19:00	PILATES BASE 19:00 - 20:00	PILATES FLOW 20:00 - 21:00	BOXE & FUN 21:00 - 22:00
	WALK + GYM 11:00 - 11:45	ACQUA SPECIAL 12:30 - 13:30	ACQUA POLE 11:45 - 12:15	ACQUAGYM 19:00 - 19:45	ACQUAWALK 19:15 - 20:00	ACQUA GAG 19:15 - 19:45	WALK + BIKE 20:00 - 20:45	HYDROBIKE 20:45 - 21:30				

GIO	ACQUAGYM 8:45 - 9:30	ACQUAGYM 9:30 - 10:15	TABATA 10:00 - 10:45	FITNESS FUNZIONALE 10:45 - 11:30	STRETCHING 11:30 - 12:15	TABATA 12:45 - 13:45	YOGA 15:00 - 16:00	ADDOMINALI 17:00 - 17:30	FITNESS FUNZIONALE 17:30 - 18:30	KROSS FIT 18:30 - 19:30	POWER CARDIO 19:30 - 20:30	STEP & TONE 20:30 - 21:30
	ACQUAGYM 9:00 - 9:45	TOTAL BODY 10:00 - 11:00	ACQUAWALK 11:00 - 11:45	ACQUA POLE 12:45 - 13:15	ACQUAWALK 13:15 - 14:00	ACQUA TRAINING 15:00 - 15:45	ACQUAWALK 19:15 - 20:00	HYDROBIKE 20:00 - 20:45	ACQUAGYM 19:30 - 20:15	ACQUA CIRCUIT 20:15 - 21:00		

VEN	FITNESS FUNZIONALE 8:45 - 9:45	POWER DEFINITION 9:45 - 10:45	SPINE YOGA 10:45 - 11:45	ADDOMINALI 11:45 - 12:15	H.I.I.T. 12:45 - 13:30	STRETCHING 13:30 - 14:00	ZUMBA 16:15 - 17:00	BODY TONE 17:00 - 18:00	TABATA 18:15 - 19:00	PILATES INTERMEDIO 19:00 - 20:00	STRONG by ZUMBA 20:00 - 21:00
	ACQUASOFT 9:45 - 10:30	ACQUASOFT 10:30 - 11:15	ACQUAGYM 13:00 - 13:45	ACQUA TRAINING 13:45 - 14:30	ACQUAGAG 19:15 - 20:00	ACQUAWALK 20:00 - 20:45					

SAB	WEEKENDCLASS 10:00 - 11:00 Fitness	WEEKENDCLASS 11:00 - 12:00 Fitness	ACQUAWALK 10:30 - 11:15	CIRCUIT TABATA 11:15 - 12:00	ACQUAGYM 12:00 - 12:45	ACQUA CIRCUIT 13:00 - 13:45	HYDROBIKE 12:15 - 13:00
-----	--	--	----------------------------	---------------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------

DOM	WEEKENDCLASS 10:30 - 11:30 Fitness	WEEKENDCLASS 10:30 - 11:15 AcquaFitness
-----	--	---

LEGENDA CORSI FITNESS:

CARDIOVASCOLARE	TONIFICAZIONE
WELLNESS	INTENSO

LEGENDA CORSI ACQUAFITNESS:

BASSA INTENSITA'	MEDIA INTENSITA'
ALTA INTENSITA'	

Per accedere ai corsi E' **OBBLIGATORIO** aver consegnato il certificato medico di «idoneità all'attività sportiva non agonistica» in corso di validità  
 Per le modalità di prenotazione ai corsi i clienti devono attenersi alle "regole e modalità di prenotazione dei corsi" poste sul retro del volantino ed esposte.

**E' obbligatorio disdire la lezione secondo le modalità elencate. I corsi si svolgeranno con un minimo di 4 partecipanti.**  
 La Direzione si riserva il diritto di cambiare il Planning Corsi, orari ed istruttori durante l'anno, dandone preventiva comunicazione

## REGOLE E MODALITA' DI PRENOTAZIONE E DISDETTA DEI CORSI

Le prenotazioni sono effettuabili a partire da 3 settimane prima rispetto al giorno del corso desiderato sul nostro sito internet, tramite telefonata allo 039/9906334 o di persona direttamente alla Reception. Non sarà possibile prenotare o disdire tramite mail o messaggio Facebook

### MODALITA' PER LA DISDETTA AI CORSI

La disdetta ai corsi deve avvenire con la seguente modalità:

**entro 1 ora prima dell'orario d'inizio corsi**

La disdetta può essere fatta online o telefonando o passando in segreteria entro i tempi stabiliti

**In mancanza di disdetta, la Segreteria procederà come segue:**

1^ mancata disdetta: **Avviso telefonico**

2^ mancata disdetta: **Blocco prenotazioni Online e Telefoniche per 7 gg**

3^ mancata disdetta: **Blocco alla frequenza ai corsi per 7gg**

**La segreteria non può derogare tali regole in nessun caso**

### PROCEDURA PRENOTAZIONE E CANCELLAZIONE ONLINE

Collegarsi al sito [www.gestisport.com](http://www.gestisport.com):

Cliccare IMPIANTO DI MERATE

Cliccare PRENOTA ORA

Cliccare AREA RISERVATA SOCI

(oppure Pagina Fb MerateFitnessVillageGestisport

cliccare su PRENOTA ORA)

Inserire NOME UTENTE (nome.cognome – es. mario.rossi)

Inserire PASSWORD (data di nascita completa – es. 12111986)

Sarà possibile modificarla dopo il primo accesso)

Cliccare LOGIN

Cliccare PRENOTAZIONE

Selezionare dal menù a tendina la categoria (Fitness o AcquaFitness)

Selezionare il servizio da prenotare

Selezionare la data interessata o cliccare su VISUALIZZA LEZIONI

E' possibile prenotare solo le lezioni con la casella VERDE cliccando PRENOTA, poi

CONFERMA e attendere qualche secondo per PRENOTAZIONE EFFETTUATA. Dare l'OK.

In caso di servizio occupato (casella ROSSA) è possibile inserirsi nelle liste d'attesa cliccando su INSERISCI

Per disdire una prenotazione o cancellarsi dalla lista d'attesa cliccare su ELIMINA e

attendere qualche secondo per CANCELLAZIONE EFFETTUATA, dare l'OK.

**Si può disdire anche telefonando o passando direttamente in segreteria.**

**merate**  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT

### ORARIO NUOTO LIBERO:

LUN: 8:00 – 22:00

MAR: 7:00 – 22:00

MER: 7:00 – 22:30

GIO: 7:00 – 22:00

VEN: 7:00 – 19:00 / 20:30 – 22:30

SAB: 8:00 – 11:30 / 14:00 – 19:30

DOM: 8:30 – 16:00

Per disponibilità vasche e corsie effettive chiedere in segreteria o prendere visione del volantino Nuoto Libero 19-20

### ORARIO SALA ATTREZZI

LUN e GIO: 7:00 – 23:00

MAR, MER e VEN: 6:30 – 23:00

SAB: 8:00 – 19:30

DOM: 8:30 – 16:00

### ORARIO SPA

LUN – VEN: 7:30 – 23:00

SAB: 8:00 – 19:30

DOM: 8:30 – 16:00

### ORARIO SEGRETERIA:

LUN – VEN: 6:30 – 23:00

SAB: 7:30 – 20:00

DOM: 8:00 – 16:00 (orario estivo fino alle 20:00)

### PARCO ESTIVO e VASCHE ESTERNE

LUN – SAB: 9:30 -19:30

DOM: 9:00 – 19:30

Eventuali variazioni di orario possono essere decise durante l'anno a discrezione della Direzione

È obbligatorio prenotare e disdire le lezioni secondo le modalità indicate.

I corsi si svolgeranno con un minimo di 4 partecipanti.

Per accedere ai corsi **E' OBBLIGATORIO** aver consegnato il certificato medico di «idoneità all'attività sportiva non agonistica» in corso di validità

**merate**  
FITNESS VILLAGE  
BY GESTISPORT

# PLANNING

FITNESS  
ACQUAFITNESS

# STAGIONE

# 2019-2020

MERATE FITNESS VILLAGE by GESTISPORT

Via Matteotti 18 – 23807 Merate (Lc)

Tel: 039-9906334 Email: [merate@gestisport.com](mailto:merate@gestisport.com)



MERATE FITNESS VILLAGE GESTISPORT



MERATE\_GESTISPORT

**SI PREGA DI PRENDERE VISIONE DEL  
REGOLAMENTO DEL CENTRO**