

REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione dà la possibilità di partecipare alle lezioni in qualsiasi giorno ed orario previa prenotazione e fino ad esaurimento delle disponibilità.
- La partecipazione alle attività è subordinata alla consegna di certificato medico di buona salute in corso di validità.
- Tutti i corsi verranno attivati a condizione che vi siano almeno 4 partecipanti.
- La prenotazione della lezione singola deve essere effettuata direttamente in reception previo pagamento della quota; per tutte le altre opzioni la prenotazione può essere effettuata anche telefonicamente.
- E' possibile disdire la prenotazione entro le 24 ore antecedenti la lezione.
- La mancata disdetta comporterà la perdita della lezione senza la possibilità di recupero; in caso di abbonamento mensile, la mancata disdetta comporterà l'anticipo del termine di scadenza di 2 giorni.
- L'impianto è dotato di controllo accessi informatizzato. La fruizione dei servizi prevede l'utilizzo di tessere magnetiche "individuali" da validare ogni lezione.

Modalità di rilascio e funzionamento del controllo accessi saranno descritti alla reception



Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.

PISCINA COMUNALE UMBERTIDE

VIA MORANDI, UMBERTIDE (PG)
TEL. 075/9412479 393/9098138
umbertide@azzurrapiscine.it
www.umbertide.azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS
STAGIONE INVERNALE 2014/2015

ATTIVITA'

AQUAGYM

E' una delle discipline più diffuse, adatta a tutti senza limiti di età che aiuta a migliorare il coordinamento, la forza e l'elasticità corporea. AquaGym è una ginnastica completa, efficace, armonica, che non richiede alcuna abilità natatoria ed integra i vantaggi dell'allenamento sportivo in acqua con aspetti ludici e ricreativi, offerti dal lavoro di gruppo e dal ritmo di energetici accompagnamenti musicali. Altezza acqua cm. 130

AQUAGAG

Gambe scolpite, addominali potenti, glutei d'acciaio a tempo di musica e ritmi serrati. Adatta a tutti i livelli di acquaticità e allenamento, risulta ottima anche per coloro che si avvicinano per la prima volta a questa disciplina. Profondità acqua cm. 130

HIDROBIKE

Attività cardiovascolare per eccellenza, eseguita in acqua con apposite bici, ottima per il potenziamento di gambe, glutei, addominali, braccia e dorso. Si pedala al ritmo di musica trascinati da istruttori qualificati che guideranno il gruppo in un percorso acquatico ricco di salite, discese, cambi di velocità e simulazioni di nuotate. Può essere eseguita da adulti di tutte le età ed è in grado di migliorare lo stato generale di benessere psicofisico; un'attività energizzante, stimolante, tonificante e divertente eseguita in vasca piccola. Profondità acqua cm. 130

AQUA FIT BIKE

Attività particolarmente allenante, divertente e variegata, adatta a tutti, anche a coloro che non hanno particolare confidenza con l'acqua. Permette di scolpire il corpo in tempo breve e in allegria, attraverso un lavoro a circuito con l'ausilio di specifici attrezzi acquatici. Altezza acqua cm. 130

WATER TREKKING

Il water trekking si esegue tramite appositi tapis roulant acquatici e apporta molteplici benefici: efficace tonificazione di gambe e glutei, effettivo massaggio linfodrenante, efficace lavoro cardio-circolatorio, adatto non solo per il fitness ma anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Altezza acqua cm. 130

AQUAEROBIC

E' un lavoro aerobico scandito dal ritmo della musica a cui vengono abbinati piccoli esercizi e piccole coreografie. La musica e il ritmo offrono la possibilità di godere dei benefici dello sforzo fisico in acqua senza rinunciare al divertimento. Profondità acqua cm. 180

HIDROSTEP

Aiuta a tonificare il corpo, mantenere attiva la mente e socializzare in gruppo con efficacia ed allegria. Inoltre aiuta ad incrementare l'attività cardiovascolare e muscolare, stimolando contemporaneamente la coordinazione del movimento e la ricerca dell'equilibrio. Questo attrezzo può avere un ottimo impiego per le attività di tonificazione, di preparazione atletica e inoltre può essere un valido appoggio e sostegno per le attività di riabilitazione. Altezza acqua cm. 130

ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15 - 10.45						WATER TREK
11.00 - 11.45	WATER TREK					
13.30 - 14.15	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	WATER TREK	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	AQUAGAG
14.30 - 15.15						
19.00 - 19.45	WATER TREK	AQUAGYM	AQUAFITBIKE	HIDROBIKE	AQUAEROBIC	
20.00 - 20.45	HIDROBIKE	WATER TREK	AQUAEROBIC	WATER TREK	HIDROBIKE	

TARIFFE

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 10.00 €

LEZIONE SINGOLA	12,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	70,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	125,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	180,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	60,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	150,00 €

CONVENZIONI CORSI

Tutti gli abbonamenti sono utilizzabili presso il circuito di impianti Azzurra, per maggiori informazioni consultate il sito azzurrapiscine.it