

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.
- In caso di maltempo, se possibile, la lezione sarà comunque garantita nella vasca interna, nel caso di lezione con attrezzi verrà concordata una lezione sostitutiva.

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

PISCINA COMUNALE PONTE S.GIOVANNI

VIA G.LUNGI 24, PONTE SAN GIOVANNI (PG)
TEL. 075/5996936 - pontesg@azzurrapiscine.it
www.pontesangiovanni.azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS
STAGIONE ESTIVA 2017

ATTIVITA'

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

WATER TREKKING

Questa attività permette di unire i benefici della classica camminata all'aria aperta, al movimento in acqua. Il water trekking si esegue tramite appositi tapis roulant acquatici e apporta molteplici benefici: permette di alleviare la pressione sulle articolazioni e riduce il carico sulla zona lombare; inoltre lavorando in acqua il movimento viene amplificato grazie alla maggiore resistenza rispetto alla terra ferma e allo stesso tempo possiamo beneficiare di un ottimo massaggio agli arti inferiori. Profondità 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

IDRO CARDIO TRAINER (ITC)

Circuito di fitness basato sull'allenamento metabolico, specifico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli. Corsa, jump e altre esercitazioni in azione combinata per migliorare la tonificazione corporea. Profondità acqua cm. 130-180

JUMPING BAR

Lavoro divertente a coppie, basato su movimenti molto dinamici: slanci, salti, esercizi in sospensione. Adatto a tutti i tipi di persone, alterna fasi coreografiche a fasi di tonificazione, in particolar modo per glutei e addominali. Agisce in modo benefico sul sistema cardio-circolatorio. Altezza dell'acqua cm 130.

ATTIVITA'

POWER GYM

Lavoro specifico con l'aiuto dei nuovi attrezzi smile per la tonificazione degli addominali e delle gambe. Profondità acqua cm.130

FLOAT FIT

Fitness galleggiante, Uno stile di allenamento personalizzabile e molto dinamico, che si svolge sugli Aquabase, materassini galleggianti estremamente stabili.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.10 - 10.55		Hidrobike		WTrekking		Jump
13.30 - 14.15	WTrekking	Float+Gag	ICT	Aquaerobic	WTrekking	Hidrobike
14.30 - 15.15	Hidrobike		WTrekking		Aquaerobic	
18.20 - 19.05	Aquaerobic	WTrekking	Jump	Hidrobike	ICT	

TARIFFE

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 TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO DAL LUNEDI AL SABATO	150,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO DAL LUNEDI AL SABATO	60,00 €

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 20.00 €