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

PISCINE CLT TERNI

CIRCOLO LAVORATORI TERNI

VIA L.A. MURATORI 3, TERNI
TEL. 0744/441408
www.circololavoratoriterni.it
www.azzurrapiscine.it

AZZURRA

ACQUA - FITNESS
STAGIONE ESTIVA 2016

ORARI

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.30 - 14.15	Aquaerobic	HydroTabata		Aquagym	HydroTabata

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

HYDROTABATA

Metodo di allenamento cardiovascolare strutturato a blocchi di 4 minuti, alternando un lavoro alla massima intensità con fasi di recupero. Divertimento assicurato.

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

TARIFFE

DESCRIZIONE	Standard	soci CLT
LEZIONE SINGOLA	12,00 €	10,00 €
ABBONAMENTO MENSILE	60,00 €	55,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI	55,00 €	50,00 €