

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.

PISCINA COMUNALE GUALDO TADINO

VIA VAL SORDA, GUALDO TADINO (PG)
TEL. 075/9142552 - 393.8954805
gualdo@azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS
STAGIONE ESTIVA 2017

ATTIVITA'

POWER GYM

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

AQUA KICK BOXE

L'Aqua Kick Boxe è un'attività che libera energia a ritmo di musica e permette di scaricare tensioni tonificando gambe, addominali e braccia. La lezione viene svolta indossando i kicks (guantoni) e ripetendo i colpi della boxe terrestre riadattati all'ambiente acquatico grazie a particolari coreografie. Si tratta di una lezione molto vivace e adrenalinica, ottima per bruciare calorie velocemente. Profondità 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

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

ATTIVITA'

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDÌ	GIOVEDI	VENERDI
13.30 - 14.15	Aquajump	Hidrobike	Aquaerobic	Watertrek	Hidrobike
19.00 - 19.45	Watertrek			Aquajump	

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 TUTTI I GIORNI	150,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	60,00 €

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

PROMOZIONE ESTATE

Acquistando una qualsiasi forma di abbonamento tra quelli previsti, nei giorni di frequenza del fitness in acqua, Ingresso Gratuito in piscina tutta la giornata.