

## 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.