

## 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 BASTIA UMBRA

VIA HOCHBERG - BASTIA UMBRA (PG)  
TEL. 075.8003941 - [bastia@azzurrapiscine.it](mailto:bastia@azzurrapiscine.it)  
[www.azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it)



ACQUA - FITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

## ATTIVITA'

### IDRO CARDIO TRAINER (ICT)

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

### 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.105

### 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

### 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.

### FLOAT FIT

Allenamento per tutto il corpo su tappeto galleggiante, una combinazione di tenute, squat, push-up ed esercizi di yoga. Workout di alta intensità per bruciare calorie e migliorare l'equilibrio.



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

## ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15 - 11.00	AQUAEROBIC		AQUAGAG			JUMP
13.30 - 14.15	JUMP	AQUAGAG	FLOAT FIT	ICT	FLOAT FIT	AQUAEROBIC
14.30 - 15.15			JUMP		AQUAEROBIC	
19.10 - 19.55	ICT	FLOAT FIT	AQUAEROBIC	AQUAGAG	JUMP	
20.10 - 20.55		AQUAEROBIC		FLOAT FIT		

## TARIFFE

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 20,00 €

LEZIONE SINGOLA	15,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	75,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	135,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	200,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	165,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	65,00 €

### CONVENZIONI CORSI

Tutti gli abbonamenti sono utilizzabili presso il circuito di impianti Azzurra, per maggiori informazioni consultate il sito [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it)