

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.
- L'impianto è dotato di controllo accessi informatizzato. La fruizione dei servizi prevede l'utilizzo di tessere magnetiche "individuali" da validare ogni lezione.
- La Direzione si riserva di modificare orari e ciclicità delle lezioni di Fitness
- 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.

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

PISCINA COMUNALE GUBBIO

VIA LEONARDO DA VINCI, GUBBIO (PG)
TEL. 075. 9272952 - CELL. 334.3681535



ACQUA - FITNESS
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

ATTIVITA'

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

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. 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

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

ATTIVITA'

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 10.30 - 11.15 | AQUAGYM | | | HIDROBIKE | | HIDROBIKE |
| 13.15 - 14.00 | WATER TREK | HIDROBIKE | WATER TREK | HIDROBIKE | AQUAEROBIC | |
| 14.00 - 14.45 | | | | | | |
| 19.15 - 20.00 | HIDROBIKE | AQUAGAG | HIDROBIKE | AQUAGAG | HIDROBIKE | |
| 20.15 - 21.00 | | WATER TREK | AQUAEROBIC | WATER TREK | | |
| 20.45 - 21.30 | | | | | | |

TARIFFE

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

| | |
|---|----------|
| LEZIONE SINGOLA | 15,00 € |
| ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale) | 76,00 € |
| 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