

# 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



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

## PISCINA COMUNALE PONTE S.GIOVANNI

VIA G.LUNGI 24, PONTE SAN GIOVANNI (PG)  
TEL. 075/5996936 - pontesg@azzurrapiscine.it  
www.pontesangiovanni.azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

## ATTIVITA'

### IDRO CARDIO TRAINER (ITC)

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

### POWER GYM

Lavoro specifico con l'aiuto dei nuovi attrezzi smile per la tonificazione degli addominali e delle gambe. Profondità acqua cm. 105

### 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. Profondità acqua da cm. 105 a 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
10.10 - 10.55		HIDROBIKE				WATER TREK
13.30 - 14.15	WATER TREK	HIDROBIKE	POWERGYM	AQUAEROBIC	WATER TREK	HIDROBIKE
14.30 - 15.15	HIDROBIKE		WATER TREK		POWERGYM	
19.15 - 20.00	AQUAEROBIC	WATER TREK	AQUAGAG	HIDROBIKE	ICT	

## 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)