

# 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 S.M. DEGLI ANGELI

VIA FOGAZZARO 8, S.M.ANGELI (PG)  
TEL. 075/8041059 - 393/9097113  
assisi@azzurrapiscine.it  
www.assisi.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 e bike in azione combinata per migliorare la tonificazione corporea.

### 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

### HIDROCIRCUIT

Attività particolarmente allenante, divertente e variegata, adatta a tutti, anche a coloro che non hanno particolare confidenza con l'acqua. Permette di scolpire il corpo in tempo breve e in allegria, attraverso un lavoro a circuito con l'ausilio di specifici attrezzi acquatici. Altezza 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

### 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.

## ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15 - 11.00		WATER TREK			AQUAEROBIC	WATER TREK
11.10 - 11.55		JUMP		HIDROBIKE	WATER TREK	
13.30 - 14.15	HIDROBIKE	WATER TREK	AQUAEROBIC	WATER TREK	HIDROCIRCUIT	JUMP
14.30 - 15.15	WATER TREK			JUMP		
19.05 - 19.50	AQUAEROBIC	HIDROCIRCUIT	ICT	HIDROBIKE	WATER TREK	
20.00 - 20.45	ICT	WATER TREK	JUMP	AQUAEROBIC	AQUAGAG	
20.45 - 21.30						

## TARIFFE

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

(Con scadenza il 31.08.2014)

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 MENSILE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	65,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	165,00 €

### CONVENZIONI CORSI

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