

## 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 SPOLETO

VIA PIAZZA D'ARMI 2, SPOLETO  
TEL. 0743.755958 - 337.1453596  
spoleto@azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

## ATTIVITA'

### AQUAGYM

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

### BIKE E TREK

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

### CROSS WATER

Grande novità fitness per la vostra estate 2016: esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi in rapida successione: lavoro di tipo anaerobico a circuito breve ed intenso che coniuga ed allena forza, resistenza, elasticità, potenza e migliora l'attività cardiovascolare.

### TABATA CROSS

Lavoro di tipo anaerobico a circuito breve ed intenso con piccoli e grandi attrezzi acquatici che coniuga ed allena forza, resistenza, elasticità, potenza e migliora l'attività cardiovascolare.

## ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
09.45 - 10.30	HIDROBIKE		WATERTREK	HIDROBIKE		HIDROBIKE
13.30 - 14.15	WATERTREK	HIDROBIKE	AQUAGYM	TABATA	HIDROBIKE	WATERTREK
14.30 - 15.15		AQUAEROBIC				CROSSWATER
19.15 - 20.00	HIDROBIKE	BIKE E TREK	WATERTREK	AQUAGYM	HIDROBIKE	
20.15 - 21.00	CROSSWATER	WATERTREK		HIDROBIKE		

## 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)