

## 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 FOLIGNO

LOCALITA' SAN PIETRO, FOLIGNO (PG)  
TELEFONO : 0742.22966 - [foligno@azzurrapiscine.it](mailto:foligno@azzurrapiscine.it)  
[foligno.azzurrapiscine.it](http://foligno.azzurrapiscine.it)



ACQUA - FITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

## ATTIVITA'

### 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 eseguita in vasca piccola. Profondità acqua cm. 110-140

### 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. 110-140

### 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

### AEQUILIBRIUM

Rivolto a persone di tutte le età, esercizi in acqua per stimolare i sensi e tonificare la muscolatura, ricercando il giusto equilibrio tra le posture.

### 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.

### TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di interval training che prevede l'escussione di esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi. L'obiettivo è quello di migliorare la capacità aerobica e anaerobica e diminuire la massa grassa.

il biglietto/abbonamento comprende un credito per doccia e un credito per il phon ad ogni ingresso. I crediti non sono cumulabili ed eventuali crediti oltre a quelli previsti dal listino dovranno essere acquistati separatamente a euro 0,50 cad.

Tali condizioni sono valide solo per gli utenti che hanno sottoscritto abbonamenti presso l'impianto di Foligno.

## ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15 - 11.00	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM	
13.30 - 14.15		TABATA			W.TREK
14.30 - 15.15	W.TREK		W.TREK	BIKE+TREK	
19.15 - 20.00	BIKE+TREK	AQUAEROBIC	ICT	W.TREK	TABATA

SABATO : ORE 10.15 - 11.00 WATER TREKKING

\*solo con iscrizioni superiori alle 12 unità W.TREK+HIDROBIKE

## TARIFFE

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

LEZIONE SINGOLA	16,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	80,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	145,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	215,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO (SENZA CREDITI)	65,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO (SENZA CREDITI)	165,00 €
ABBONAMENTO AEQUILIBRIUM (2 volte a settimana)	55,00 €

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