

## REGOLAMENTO E COSTI

TUTTI GLI ABBONAMENTI SONO UTILIZZABILI IN OGNI PISCINA AZZURRA

- 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.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE	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 €

Scopri tutti i nostri impianti e le nostre attività su : [www.azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it)



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



PONTE S. GIOVANNI  
BASTIA UMBRA  
S. MARIA DEGLI ANGELI

# CIRCUITO AQUAFITNESS

CIRCUITO AQUAFITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2017/2018

### IDRO CARDIO TRAINER (ICT) - (Ponte S.Giovanni, Bastia, S.Maria degli Angeli)

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 - (Ponte S.Giovanni, Bastia, S.Maria degli Angeli)

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 - (Ponte S.Giovanni)

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

### HIDROBIKE - (Ponte S.Giovanni, S.Maria degli Angeli)

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 - (Ponte S.Giovanni, S.Maria degli Angeli)

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 - (Ponte S.Giovanni, Bastia, S.Maria degli Angeli)

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

### HIDROCIRCUIT - (S.Maria degli Angeli, Ponte San Giovanni)

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

### JUMPING BAR - (Bastia, S.Maria degli Angeli)

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.

### FLOAT FIT - (Bastia)

Allenamento per tutto il corpo su tappeto galleggiante, una combinazione di tenute, squat, push-up ed esercizi di yoga. Workout di alta intensità per bruciare calorie e migliorare l'equilibrio.

### CARDIO TONE - (Bastia, Ponte S.Giovanni)

Work-out motivante, completo ed energico, un mix tra resistenza cardiovascolare e coordinazione motoria. Un allenamento che combina gli esercizi di aerobica step e gag con l'obiettivo di modellare la massa muscolare bruciando i lipidi in eccesso. Profondità acqua cm. 105.

## PONTE SAN GIOVANNI

VIA LUNGHI 24 - (075.5996936)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.10 - 10.55		HIDROBIKE				WATER TREK
13.30 - 14.15	HIDROCIRCUIT	HIDROBIKE	POWERGYM	AQUAEROBIC	WATER TREK	CARDIO TONE
14.30 - 15.15	HIDROBIKE		WATER TREK		POWERGYM	
19.15 - 20.00	AQUAEROBIC	WATER TREK	AQUAGAG	HIDROBIKE	WATER TREK	

## BASTIA UMBRA

VIA HOCHBERG - (075.8003941)

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15 - 11.00	AQUAEROBIC		AQUAGAG			JUMP
13.30 - 14.15	ICT	AQUAGAG	FLOAT FIT	CARDIO TONE	FLOAT FIT	AQUAEROBIC
14.30 - 15.15			JUMP		AQUAEROBIC	
19.10 - 19.55	CARDIO TONE	FLOAT FIT	AQUAEROBIC	ICT	AQUAGAG	
20.10 - 20.55		AQUAEROBIC		AQUAGAG		

## SANTA MARIA DEGLI ANGELI

VIA FOGAZZARO 8 - (075.8041059)

	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		WATER TREK		AQUAGAG		