

REGOLAMENTO

Tutti i frequentatori sono tenuti al rispetto del presente regolamento.

La Direzione si riserva la facoltà di vietare l'accesso all'impianto o di allontanare chi non sia in condizioni di idoneità psico-fisica. I bambini di età inferiore a 12 anni devono essere accompagnati da persone adulte che ne rispondano del loro comportamento.

Norme Igienico-Sanitarie

- Prima di entrare in acqua è obbligatorio fare la doccia
- E' obbligatorio l'uso della cuffia
- L'accesso agli spogliatoi e al piano vasca è consentito solo con ciabatte o sotto-scarpe
- E' obbligatorio lasciare libere le cabine a rotazione dopo l'uso
- Non è ammesso, togliere il costume durante l'uso della doccia

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.

Custodia Valori

La Direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito, è possibile utilizzare gli armadietti muniti di lucchetto. Gli armadietti devono essere liberati dopo l'uso. Tutti quelli ritrovati occupati dopo l'orario di chiusura verranno aperti dalla Direzione. La Direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

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

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2018/2019



AZZURRA
www.azzurrapiscine.it

Piscina di Ponte S.Giovanni

Via G.Lunghi 24, Ponte San Giovanni (PG)
pontesg@azzurrapiscine.it
075/5996936

ATTIVITA'

IDRO CARDIO TRAINER (ICT)

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 seguita 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 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

CARDIO TONE

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.

TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di intervalli training che prevede l'esecuzione 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. Profondità acqua cm.180

COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

| | |
|---|----------|
| Lezione singola | 15,00 € |
| Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti | 20,00 € |
| TIPO DI ABBONAMENTO | |
| 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 | 65,00 € |
| Abbonamento trimestrale + Nuoto libero | 165,00 € |

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------------|-----------|--------------|-----------|----------|------------|------------|
| 10.10 -10.55 | | | WATERTREK | | POWERGYM | HIDROBIKE |
| 13.30 -14.15 | HIDROBIKE | AQUAGAG | WATERTREK | TABATA | WATERTREK | AQUAEROBIC |
| 14.30 -15.15 | WATERTREK | HIDROCIRCUIT | HIDROBIKE | | AQUAEROBIC | |
| 19.15 - 20.00 | AQUAGAG | TABATA | HIDROBIKE | POWERGYM | WATERTREK | |

PROMEMORIA DELLE PRENOTAZIONI

| ORARIO | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Gli abbonamenti di Aquafitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito azzurrapiscine.it per scoprire i nostri impianti in Umbria.