

## 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 Oggetti

La Direzione non è responsabile di furti o smarrimenti di oggetti lasciati incustoditi all'interno della struttura. Inoltre non si assume alcuna responsabilità per gli oggetti depositati negli armadietti destinati al vestiario. 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.

# AQUAFITNESS

## STAGIONE ESTIVA 2019



# AZZURRA

[www.azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it)

## Piscina di Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

[foligno@azzurrapiscine.it](mailto:foligno@azzurrapiscine.it)

0742/22966

## ATTIVITA'

### 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

### 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.

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

## PROMEMORIA DELLE PRENOTAZIONI

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì

## COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola *	16,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	20,00 €
<b>TIPO DI ABBONAMENTO</b>	
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 €
Abb. trimestrale + Nuoto libero (senza crediti)	165,00 €
Abbonamento Aequilibrium * (2 volte a settimana)	55,00 €

## PROGRAMMAZIONE 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				ICT
18.15 - 19.00			W.TREK		

\* Abbonamento comprensivo di crediti doccia e phon

Gli abbonamenti di Aquafitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it) per scoprire i nostri impianti in Umbria.