

REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto, Corsi e Covid-19.
I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2020/2021



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Gubbio

Via L. Da Vinci, Gubbio (PG)
gubbio@azzurrapiscine.it
075/9272952

ATTIVITA'

AQUAGYM

E' una delle discipline più diffuse, adatta a tutti senza limiti di età che aiuta a migliorare il coordinamento, la forza e l'elasticità corporea. AquaGym è una ginnastica completa, efficace, armonica, che non richiede alcuna abilità natatoria ed integra i vantaggi dell'allenamento sportivo in acqua con aspetti ludici e ricreativi, offerti dal lavoro di gruppo e dal ritmo di energetici accompagnamenti musicali. Altezza acqua cm.130

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.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

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

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
10.30 -11.15	AQUAGYM			AQUAGYM	
13.15 -14.00	WATERTREK	HIDROBIKE	AQUAGYM	HIDROBIKE	AQUAGAG
19.15 - 20.00	HIDROBIKE	AQUAGAG	HIDROBIKE	AQUAGAG	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.