

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 Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

foligno@azzurrapiscine.it

0742/22966

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.

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	Sabato

COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola *	16,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	20,00 €
TIPO DI ABBONAMENTO	
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	Sabato
9.30 - 10.15						AQUAEROBIC
10.15 -11.00	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM		
12.15 - 13.00						W.TREK
12.45 - 13.30						
13.30 - 14.15		TABATA			W.TREK	
14.15 - 15.00	W.TREK			AQUAEROBIC		
19.20 - 20.05	TABATA	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	TABATA	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 per scoprire i nostri impianti in Umbria.