

## 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 2021/2022



# 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'

### ICT IDRO CARDIO TRAINER

Circuito di fitness basato sull'allenamento metabolico, specifico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli. Gli esercizi proposti in combinazione tra loro migliorano l'apparato cardiocircolatorio e la conicità di tutto il corpo.

### 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. 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 cardiocircolatorio, adatto non solo per il fitness ma anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Profondità acqua cm.110-140

### CARDIOTONE

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

### 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. Attività adatta alle gestanti a partire dalla 16° settimana di gestazione. Profondità acqua cm.110-140

### 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. Profondità acqua variabile da 110 a 180 cm.

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 *	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	Sabato
9.30 - 10.15						AEQUILIBRIUM
10.15 - 11.00	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM		
12.15 - 13.00						HIDROBIKE
12.45 - 13.30						
13.30 - 14.15		TABATA			W.TREK	
14.15 - 15.00	W.TREK		CARDIOTONE	ICT		
19.15 - 20.00	ICT	W.TREK	HIDROBIKE	TABATA	CARDIOTONE	

\* 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.