

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 2022-23



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

foligno@azzurrapiscine.it

0742/22966

ATTIVITA'

FLEXTUBE

45 minuti di puro divertimento, con l'utilizzo costante del tubo. Un totalbody che non risparmia nulla, addome, braccia e glutei. È una lezione totalmente aerobica, dove il movimento ritmico, il lavoro muscolare e la fase cardio persistono per tutti i 45 minuti. Si svolge prettamente in acqua bassa.(120 cm).

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 cardio-circolatorio, 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 16ª 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 *	18,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	22,00 €
TIPO DI ABBONAMENTO	
Abbonamento 8 lezioni * (Validità annuale)	88,00 €
Abbonamento 16 Lezioni * (Validità annuale)	160,00 €
Abbonamento 30 Lezioni * (Validità annuale)	237,00 €
Abbonamento mensile + Nuoto libero (senza crediti)	72,00 €
Abb. trimestrale + Nuoto libero (senza crediti)	182,00 €
Abbonamento Aequilibrium * (2 volte a settimana)	61,00 €

* Abbonamento comprensivo di crediti doccia e phon

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30 - 10.15						AEQUILIBRIUM
10.15 - 11.00	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM		
12.30 - 13.15						HIDROBIKE
13.30 - 14.15	HIDROBIKE	TABATA	AQUAGAG	W.TREK	ELASTIC BAND	
14.15 - 15.00	CARDIOTONE		W.TREK		POWERGYM	
19.15 - 20.00		FLEXTUBE	HIDROBIKE		CARDIOTONE	
19.30 - 20.15	W.TREK			CARDIOCIRUIT		
20.00 - 20.45	W.TREK*		HIDROBIKE*			

* La lezione sarà effettuata solo in caso di esaurimento posti nella lezione precedente

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