

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

**Piscina di Ponte S.Giovanni**

Via G.Lunghi 24, Ponte San Giovanni (PG)

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

075.5996936 - 393.9080138

## ATTIVITA'

### FLEXTUBE

Lezione totalmente aerobica, svolta in acqua bassa (120cm) con utilizzo costante del tubo. Questo totalbody coinvolge addome, braccia e glutei.

### 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.105

### HIDROBIKE

Attività cardiovascolare seguita 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. Profondità acqua da cm.105 a 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 anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Altezza acqua cm.130

### 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

### TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di intervalli training che prevede l'esecuzione 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 cm.180

### HIDROSTEP

Attività per il dimagrimento e la tonificazione muscolare, migliora la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, l'equilibrio e la postura. L'allenamento coinvolge tutta la muscolatura, glutei, gambe, muscoli dorsali e addominali lavorano tutti a pieno ritmo.

### CARDIO TONE

Work-out motivante, completo ed energetico, un mix tra resistenza cardiovascolare e coordinazione motoria. Un allenamento che combina gli esercizi di aerobica step e gag con l'obbiettivo di modellare la massa muscolare bruciando i lipidi in eccesso. Profondità acqua cm.105.

## COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola	17,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	22,00 €
<b>TIPO DI ABBONAMENTO</b>	
Abbonamento 8 lezioni (Validità annuale)	83,00 €
Abbonamento 16 Lezioni (Validità annuale)	149,00 €
Abbonamento 30 Lezioni (Validità annuale)	220,00 €
Abbonamento mensile + Nuoto libero	72,00 €
Abbonamento trimestrale + Nuoto libero	182,00 €

## PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.15 - 12.00		AQUAGAG			WATERTREK	
13.30 -14.15	WATERTREK	CARDIOTONE	TABATA	HARDTREK	HIDROBIKE	WATERTREK
14.30 - 15.15		AQUAEROBIC				
18.30 - 19.15	AQUAEROBIC			WATERTREK		
19.15 - 20.00	FLEXTUBE	WATERTREK	HIDROBIKE	WATERTREK	AQUAEROBIC	

## 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](http://azzurrapiscine.it) per scoprire i nostri impianti in Umbria.