

## REGOLAMENTI

**Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto e Corsi.**

**I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>**

Gli abbonamenti di Aquafitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito [azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it) per scoprire i nostri impianti in Umbria. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.

# AQUAFITNESS

## STAGIONE INVERNALE 2023



# AZZURRA

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

**Piscina di Bastia Umbra**

Via Hocheberg, Bastia Umbra (PG)

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

335/5243597 - 075/8003941

## ATTIVITA' - PRENOTAZIONE WHATSAPP : 335.5243597

### 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

### DOUBLE GAG

Lezione di aquagag svolta in parte bassa e alta

### 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

### FUNCTIONAL E STABILITY FLOAT

Allenamento per tutto il corpo su tappeto galleggiante, una combinazione di tenute, squat, push-up ed esercizi di yoga. Workout di alta intensità per bruciare calorie e migliorare l'equilibrio.

### 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'obiettivo di modellare la massa muscolare bruciando i lipidi in eccesso.

Profondità acqua cm.105.

### 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.

### 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).

### ICT

Circuito di fitness basato sull'allenamento metabolico, specifico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli. Corsa, jump e altre esercitazioni in azione combinata per migliorare la tonificazione corporea. Una lezione strutturata con esercizi a circuito e lavoro con l'istruttore.

### RBW

Workout aerobico totalmente strutturato con l'utilizzo degli elastici, per il potenziamento e la tonificazione degli arti superiori e inferiori.

## 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 mensile + Nuoto libero	72,00 €
<b>PROMO : Abb. Settembre/Dicembre + Nuoto lib.</b>	<b>159,00 €</b>

## PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' DALL'11/09/23

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>09.45</b>		AQUAEROBIC			DOUBLEGAG
<b>10.15</b>	GAG		FLEXTUBE		
<b>13.30</b>	PILATES	FULL BODY	RBW	AQUAEROBIC	HIDROSTEP
<b>19.15</b>	FULL BODY	CARDIOTONE	FLEXTUBE	PILATES	AQUAERROBIC