

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>

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2023



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

foligno@azzurrapiscine.it

0742/22966 - 349/4634524

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 energetico, 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

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.130

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.

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

COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola	17,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	22,00 €
TIPO DI ABBONAMENTO	
Abbonamento 8 lezioni (Validità annuale)	83,00 €
Abbonamento 16 Lezioni (Validità annuale)	149,00 €
Abbonamento mensile + Nuoto libero	72,00 €
PROMO : Abb. Settembre/Dicembre + Nuoto lib.	159,00 €
Abbonamento Aequilibrium (2 volte a settimana)	56,00 €

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' dal 18/09 - durata lezione 45min.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
9.30						AEQUILIBRIUM
10.15	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM		
12.30						HIDROBIKE
13.30	HIDROBIKE		CIRCUIT	W.TREK	ELASTIC BAND	
14.15	HIDROBIKE		W.TREK		CIRCUIT	
19.30	W.TREK	FLEXTUBE	HIDROBIKE	POWERGYM	CARDIOTONE	
20.15	W.TREK*		HIDROBIKE*			

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