

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

**Piscina di Gubbio**

Via L. Da Vinci, Gubbio (PG)  
[gubbio@azzurrapiscine.it](mailto:gubbio@azzurrapiscine.it)  
075/9272952

## ATTIVITA'

### 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

### AQUAGYM

E' una delle discipline più diffuse, adatta a tutti senza limiti di età che aiuta a migliorare il coordinamento, la forza e l'elasticità corporea. AquaGym è una ginnastica completa, efficace, armonica, che non richiede alcuna abilità natatoria ed integra i vantaggi dell'allenamento sportivo in acqua con aspetti ludici e ricreativi, offerti dal lavoro di gruppo e dal ritmo di energetici accompagnamenti musicali. Altezza acqua cm.130

### 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

### 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 e divertente. Profondità acqua 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 non solo per il fitness ma anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Altezza 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](http://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 €
<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 al 16.09

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 -14.00	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	AQUAGYM	HIDROBIKE	HIDROBIKE
18.15 - 19.00	HIDROBIKE	AQUAGAG	HIDROBIKE	AQUAGAG	HIDROBIKE

## PROGRAMMAZIONE ATTIVITA' dal 18.09

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 -14.00	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	AQUAGYM	HIDROBIKE	HIDROBIKE
19.00 - 19.45	HIDROBIKE		HIDROBIKE		HIDROBIKE
19.15 - 20.00		AQUAGAG		AQUAGAG	
20.15 - 21.00		AQUAGYM		WATERTREK	