

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 Spoleto

Piazza d'Armi 9, Spoleto (PG)

spoleto@azzurrapiscine.it

0743.755958 - 337.1453596

ATTIVITA'

AQUAGYM

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

✓ NOVITÀ: 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.

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	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.	155,00 €

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.30 - 11.15	BIKE & TREK		AQUAGYM	BIKE & TREK		
12.00 - 12.45						BIKE & TREK
13.00 - 13.45						TABATA
13.30 - 14.15	WATERTREK		AQUAGYM	WATERTREK	HIDROBIKE	
13.45 - 14.30		HIDROBIKE				
19.00 - 19.45	HIDROBIKE	AQUAGYM	BIKE & TREK	HIDROBIKE	AQUAGYM	
20.00 - 20.45	HIDROBIKE		WATERTREK	AQUAGYM		

*La lezione sarà effettuata solo in caso di esaurimento posto 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.