

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

Piscina di Bastia Umbra

Via Hocheberg, Bastia Umbra (PG)

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 €
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 €

PROGRAMMAZIONE ATTIVITÀ

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.45		AQUAEROBIC			DOUBLEGAG
10.15	GAG		FLEXTUBE		
13.30	PILATES	FULL BODY	RBW	AQUAEROBIC	HIDROSTEP
18.30					FULL BODY STEP
19.15	FULL BODY	CARDIOTONE	FLEXTUBE	PILATES	AQUAEROBIC