

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.

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.	155,00 €

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
7.45 - 8.30	HIDROBIKE			HIDROBIKE		
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	
14.15 - 15.00					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