



AQUAFITNESS STAGIONE ESTIVA 2026

BASTIA UMBRA, FOLIGNO, PONTE S.GIOVANNI, SPELLO
www.azzurrapiscine.it



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



**PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI
VISITATE IL NOSTRO SITO: azzurrapiscine.it**

Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi
Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.

AQUAFITNESS

Le lezioni di Aqua-fitness si svolgono a ritmo di musica, con numerose varianti da scegliere in base alle proprie necessità e condizioni fisiche. Alcuni esercizi sono a corpo libero, altri prevedono l'utilizzo di attrezzi specifici. Permette di allenarsi senza sollecitare eccessivamente le articolazioni ma favorisce un alto consumo calorico grazie all'attrito con l'acqua, aiuta a dimagrire, tonificare e diminuire la ritenzione idrica. Le lezioni di Aqua-Fitness hanno una durata di 45 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE: 22€

DURATA DEL CORSO E COSTO:

LEZIONE SINGOLA: 18€

ABBONAMENTO 8 LEZIONI (validità annuale): 84€

ABBONAMENTO 16 LEZIONI (validità annuale): 152€

ABBONAMENTO MENSILE: 73€

ABBONAMENTO TRIMESTRALE: 163€ (PREZZO PIÙ CONVENIENTE)

PROGRAMMAZIONE LEZIONI

| BASTIA UMBRA | | | | | |
|----------------------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
| PRENOTAZIONI: 335.5243597 | | | | | |
| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
| 8.45 | | HIDROSTEP | | AQUAEROBIC | |
| 9.45 | AQUAGAG | AQUEROBIC | FLEXTUBE | FULL BODY | AQUAEROBIC |
| 13.15 | AQUAEROBIC | PILATES | AQUAGAG | CARDIOTONE | FULLBODY |
| 18.30 | AQUAGAG | HIDROSTEP | AQUAEROBIC | PILATES | FLEXTUBE |
| 19.15 | FLEXTUBE | | AQUAGAG | | AQUAEROBIC |

| FOLIGNO | | | | | |
|----------------------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
| PRENOTAZIONI: 349.4634524 | | | | | |
| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
| 9.00 | AEQUILIBRIUM | | | AEQUILIBRIUM | |
| 11.15 | | AQUAEROBIC | | | |
| 13.30 | HIDROBIKE | WATERTREK | TABATA | HIROSTEP | AQUAEROBIC |
| 14.30 | TABATA | | WATERTREK | | HIDROSTEP |
| 18.15 | FLEXTUBE | | | | |
| 18.30 | | WATERTREK | | HIDROBIKE | |
| 19.15 | HIDROBIKE | | HIDROSTEP | | AQUAEROBIC |

| PONTE SAN GIOVANNI | | | | | |
|----------------------------------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
| PRENOTAZIONI: 393.9080138 | | | | | |
| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
| 10.15 | | | WATERTREK | | FLEXTUBE |
| 11.15 | HIDROSTEP | | WATERTREK | | WATERTREK |
| 13.15 | CIRCUIT TRAINING | AQUAEROBIC | HIDROSTEP | WATERTREK | FLEXTUBE |
| 14.15 | CARDIOTONE | FLEXTUBE | | WATERTREK | |
| 17.30 | | WATERTREK | | HIDROBIKE | |
| 18.15 | | WATERTREK | AQUAEROBIC | HIDROBIKE | AQUAEROBIC |

| SPELLO | | | | | |
|----------------------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|------------------|
| PRENOTAZIONI: 393/9097113 | | | | | |
| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
| 11.15 | AQUAEROBIC | | FLEXTUBE | | AQUAGAG |
| 13.15 | AQUAGAG | CARDIOTONE | AQUAEROBIC | FLEXTUBE | CIRCUIT TRAINING |
| 14.15 | | FLEXTUBE | | CARDIOTONE | |
| 18.00 | | AQUAEROBIC | | TABATA | |