

REGOLAMENTO CORSI

- L'iscrizione dà la possibilità di partecipare alle lezioni in qualsiasi giorno ed orario previa prenotazione e fino ad esaurimento delle disponibilità.
- La partecipazione alle attività è subordinata alla consegna di certificato medico di buona salute in corso di validità.
- Tutti i corsi verranno attivati a condizione che vi siano almeno 4 partecipanti.
- La prenotazione della lezione singola deve essere effettuata direttamente in reception previo pagamento della quota; per tutte le altre opzioni la prenotazione può essere effettuata anche telefonicamente.
- E' possibile disdire la prenotazione entro le 24 ore antecedenti la lezione.
- La mancata disdetta comporterà la perdita della lezione senza la possibilità di recupero; in caso di abbonamento mensile, la mancata disdetta comporterà l'anticipo del termine di scadenza di 2 giorni.
- L'impianto è dotato di controllo accessi informatizzato. La fruizione dei servizi prevede l'utilizzo di tessere magnetiche "individuali" da validare ogni lezione.

Modalità di rilascio e funzionamento del controllo accessi saranno descritti alla reception

PISCINA COMUNALE FOLIGNO

LOCALITA' SAN PIETRO, FOLIGNO (PG)
TELEFONO : 0742.22966 - foligno@azzurrapiscine.it
foligno.azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS
STAGIONE INVERNALE 2014/2015

ATTIVITA'

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. 110

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 eseguita in vasca piccola. Profondità acqua cm. 110-140

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. 110-140

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

AQUA KICK BOXE

L'Aqua Kick Boxe è un'attività che libera energia a ritmo di musica e permette di scaricare tensioni tonificando gambe, addominali e braccia. La lezione viene svolta indossando i kicks (guantoni) e ripetendo i colpi della boxe terrestre riadattati all'ambiente acquatico grazie a particolari coreografie. Si tratta di una lezione molto vivace e adrenalinica, ottima per bruciare calorie velocemente. Profondità acqua cm. 130

POWERGYM

Lavoro specifico grazie all'aiuto dei nuovi attrezzi "smile" per la tonificazione addominale e delle gambe Profondità acqua cm.90-120

il biglietto/abbonamento comprende un credito per doccia e un credito per il phon ad ogni ingresso. I crediti non sono cumulabili ed eventuali crediti oltre a quelli previsti dal listino dovranno essere acquistati separatamente a euro 0,50 cad.

Tali condizioni sono valide solo per gli utenti che hanno sottoscritto abbonamenti presso l'impianto di Foligno.

ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
10.15 - 11.00	AQUAEROBIC			W.TREK	
13.00 - 13.45	HIDROBIKE		W.TREK		AQUABOXE
14.30 - 15.15	W.TREK	HIDROBIKE	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	W.TREK
19.15 - 20.00	HIDROBIKE	POWERGYM	HIDROBIKE	W.TREK	POWERGYM
20.15 - 21.00		W.TREK	POWERGYM		W.TREK

TARIFFE

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 10.00 €

LEZIONE SINGOLA	13,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	75,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	135,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	198,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO (SENZA CREDITI)	60,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO (SENZA CREDITI)	150,00 €

Tutti gli abbonamenti sono utilizzabili presso il circuito di impianti azzurra, per maggiori informazioni consultate il sito azzurrapiscine.it