

## 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 GUALDO TADINO

VIA VAL SORDA, GUALDO TADINO (PG)  
TEL. 075/9142552 - [gualdo@azzurrapiscine.it](mailto:gualdo@azzurrapiscine.it)  
[www.gualdotadino.azzurrapiscine.it](http://www.gualdotadino.azzurrapiscine.it)



ACQUA - FITNESS  
STAGIONE INVERNALE 2014/2015

## ATTIVITA'

### JUMPING BAR

Lavoro divertente a coppie, basato su movimenti molto dinamici: slanci, salti, esercizi in sospensione. Adatto a tutti i tipi di persone, alterna fasi coreografiche a fasi di tonificazione, in particolar modo per glutei e addominali. Agisce in modo benefico sul sistema cardio-circolatorio. Altezza dell'acqua cm 130.

### HIDROSTEP

Aiuta a tonificare il corpo, mantenere attiva la mente e socializzare in gruppo con efficacia ed allegria. Inoltre aiuta ad incrementare l'attività cardiovascolare e muscolare, stimolando contemporaneamente la coordinazione del movimento e la ricerca dell'equilibrio. Questo attrezzo può avere un ottimo impiego per le attività di tonificazione, di preparazione atletica e inoltre può essere un valido appoggio e sostegno per le attività di riabilitazione. Altezza acqua cm. 130

### POWER GYM

Lavoro specifico con l'aiuto dei nuovi attrezzi smile per la tonificazione degli addominali e delle gambe. 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

### DANCE AND CROSS

Lezione divertente che prevede la realizzazione di una coreografia (dance), alternata a delle fasi di resistenza addominale (cross), per un lavoro a 360° . Altezza acqua cm. 110

### 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

## ATTIVITA'

Scrivi per inserire testo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.30 - 11.15	POWERGYM			JUMP		HIDROBIKE
13.30 - 14.15	JUMP	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	AQUASTEP	AQUABOXE	
19.15 - 20.00	AQUASTEP	JUMP	DANCECROSS	AQUABOXE	JUMP	
20.15 - 21.00	AQUABOXE	POWERGYM				

## TARIFFE

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

LEZIONE SINGOLA	12,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	70,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	115,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	160,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE (FITNESS+ NUOTO LIBERO)	150.00 €
ABBONAMENTO MENSILE (FITNESS+ NUOTO LIBERO)	60,00 €

### CONVENZIONI CORSI

Tutti gli abbonamenti sono utilizzabili presso il circuito di impianti Azzurra, per maggiori informazioni consultate il sito [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it)



Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati FIN, insegnanti di Educazione Fisica, diplomati ISEF, in possesso di specializzazioni rilasciate dalla Federazione Italiana Nuoto.