

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.
- In caso di maltempo, se possibile, la lezione sarà comunque garantita nella vasca interna, nel caso di lezione con attrezzi verrà concordata una lezione sostitutiva.

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

PISCINA COMUNALE PONTE S. GIOVANNI

VIA G.LUNGI 24, PONTE SAN GIOVANNI (PG)
TEL. 075/5996936 - pontesg@azzurrapiscine.it
www.pontesangiovanni.azzurrapiscine.it



ACQUA - FITNESS
STAGIONE ESTIVA 2018

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. 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 eseguita in vasca piccola. Profondità acqua cm. 130

WATER TREKKING

Questa attività permette di unire i benefici della classica camminata all'aria aperta, al movimento in acqua. Il water trekking si esegue tramite appositi tapis roulant acquatici e apporta molteplici benefici: permette di alleviare la pressione sulle articolazioni e riduce il carico sulla zona lombare; inoltre lavorando in acqua il movimento viene amplificato grazie alla maggiore resistenza rispetto alla terra ferma e allo stesso tempo possiamo beneficiare di un ottimo massaggio agli arti inferiori. Profondità acqua cm. 130

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

CARDIO TONE

Work-out motivante, completo ed energico, 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.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.10 - 10.55		Aquaerobic		WTrekking		Aquagag
13.30 - 14.15	WTrekking	Aquaerobic	Hidrobike	CardioTone	WTrekking	Hidrobike
14.30 - 15.15	Hidrobike		WTrekking		Aquaerobic	
18.15 - 19.00	Aquaerobic	CardioTone	WTrekking	Aquagag	Hidrobike	



TARIFFE

LEZIONE SINGOLA	15,00 €
ABBONAMENTO 8 LEZIONI (Validità annuale)	75,00 €
ABBONAMENTO 16 LEZIONI (Validità annuale)	135,00 €
ABBONAMENTO 30 LEZIONI (Validità annuale)	200,00 €
ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	165,00 €
ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO TUTTI I GIORNI	65,00 €

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE PER TUTTE LE ATTIVITA' SPORTIVE : 20.00 €