

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 BASTIA UMBRA

VIA HOCHBERG - BASTIA UMBRA (PG)
TEL. 075.8003941 - bastia@azzurrapiscine.it
www.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

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

IDRO CARDIO TRAINER (ITC)

Circuito di fitness basato sull'allenamento metabolico, specifico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli. Corsa, jump e altre esercitazioni in azione combinata per migliorare la tonificazione corporea. Profondità acqua cm. 130-180

FLOAT FIT

Fitness galleggiante, Uno stile di allenamento personalizzabile e molto dinamico, che si svolge sugli Aquabase, materassini galleggianti estremamente stabili.

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.

ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
13.30 - 14.15	AQUAGAG	FLOAT FIT	CARDIO TONE	FLOAT FIT	ICT	
18.15 - 19.00					AQUAGAG	
19.10 - 19.55	ICT		AQUAEROBIC			

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 €