

## REGOLAMENTO

Tutti i frequentatori sono tenuti al rispetto del presente regolamento.  
La Direzione si riserva la facoltà di vietare l'accesso all'impianto o di allontanare chi non sia in condizioni di idoneità psico-fisica. I bambini di età inferiore a 12 anni devono essere accompagnati da persone adulte che ne rispondano del loro comportamento.

### Norme Igienico-Sanitarie

- Prima di entrare in acqua è obbligatorio fare la doccia
- E' obbligatorio l'uso della cuffia
- L'accesso agli spogliatoi e al piano vasca è consentito solo con ciabatte o sotto-scarpe
- E' obbligatorio lasciare libere le cabine a rotazione dopo l'uso
- Non è ammesso, togliere il costume durante l'uso della doccia

### 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.

### Custodia Valori

La Direzione non si assume la responsabilità di quanto lasciato incustodito, è possibile utilizzare gli armadietti muniti di lucchetto. Gli armadietti devono essere liberati dopo l'uso. Tutti quelli ritrovati occupati dopo l'orario di chiusura verranno aperti dalla Direzione. La Direzione si riserva la facoltà di modificare il presente regolamento con preavviso di almeno 30 giorni agli utenti.

# AQUAFITNESS

## STAGIONE INVERNALE 2018/2019



### Piscina di Umbertide

Via Morandi, Umbertide (PG)  
umbertide@azzurrapiscine.it  
075/9412479

## ATTIVITA'

### AQUAGYM

E' una delle discipline più diffuse, adatta a tutti senza limiti di età che aiuta a migliorare il coordinamento, la forza e l'elasticità corporea. AquaGym è una ginnastica completa, efficace, armonica, che non richiede alcuna abilità natatoria ed integra i vantaggi dell'allenamento sportivo in acqua con aspetti ludici e ricreativi, offerti dal lavoro di gruppo e dal ritmo di energetici accompagnamenti musicali. Altezza acqua cm.130

### 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

### JUMPING BAR

Lezione dinamica e divertente con un'infinita gamma di esercizi. Lezione con padana e palo in acqua.

### 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.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

### CROSS FIT

Attività con esercizi ad alta intensità, varia, coinvolgente e con ritmi e intervalli di vario tipo.

### DEEP ENERGY POWER CORE

Proposta di allenamento incentrata sul potenziamento. Grande dinamismo, ritmo incalzante e divertente. Profondità acqua cm. 180

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

## COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola	15,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	20,00 €
<b>TIPO DI ABBONAMENTO</b>	
Abbonamento 8 lezioni (Validità annuale)	75,00 €
Abbonamento 16 Lezioni (Validità annuale)	135,00 €
Abbonamento 30 Lezioni (Validità annuale)	200,00 €
Abbonamento mensile + Nuoto libero	65,00 €
Abbonamento trimestrale + Nuoto libero	165,00 €

## PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10.15 - 11.00						
11.00 - 11.45	WARTERTREK					
13.30 - 14.15	DEEPENERGY	HIDROBIKE	WARTERTREK	DEEPENERGY	CROSSFIT	WARTERTREK
19.15 - 20.00	WARTERTREK	CROSSFIT	BIKE	WARTERTREK		
20.00 - 20.45		JUMP	WARTERTREK			

## PROMEMORIA DELLE PRENOTAZIONI

ORARIO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato

Gli abbonamenti di Aquafitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it) per scoprire i nostri impianti in Umbria.