

## 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 Oggetti

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 2019/2020



# AZZURRA

[www.azzurrapiscine.it](http://www.azzurrapiscine.it)

**Piscina di Bastia Umbra**

Via Hocheberg, Bastia Umbra (PG)

[bastia@azzurrapiscine.it](mailto:bastia@azzurrapiscine.it)

075/8003941

## ATTIVITA'

### IDRO CARDIO TRAINER (ICT) 2.0

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. Una lezione strutturata con esercizi a circuito e lavoro con l'istruttore. Profondità acqua cm. 130-180

### 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.105

### 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

### TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di intervalli training che prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi. L'obiettivo è quello di migliorare la capacità aerobica e anaerobica e diminuire la massa grassa. Profondità acqua cm.180

### FLOAT FIT

Allenamento per tutto il corpo su tappeto galleggiante, una combinazione di tenute, squat, push-up ed esercizi di yoga. Workout di alta intensità per bruciare calorie e migliorare l'equilibrio.

### 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.

### AQUA FUSION

Interval training che alterna fasi di lavoro a stazioni con l'utilizzo di tutti piccoli e grandi attrezzi con fasi di lavoro a corpo libero per il recupero attivo. Coniuga efficacemente la tonificazione muscolare alla resistenza cardio-vascolare.

### HIDROSTEP

Attività per il dimagrimento e la tonificazione muscolare, migliora la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, l'equilibrio e la postura. L'allenamento coinvolge tutta la muscolatura, glutei, gambe, muscoli dorsali e addominali lavorano tutti a pieno ritmo.

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
11.10 - 11.55		AQUAGAG		TABATA		
13.30 - 14.15	FLOATFIT	ICT	CARDIOTONE	HIDROSTEP	FLOATFIT	
14.30 - 15.15	HIDROSTEP				TABATA	
19.15 - 20.00	CARDIOTONE	HIDROSTEP	TABATA	AQUAGAG		

## 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.