

REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i seguenti regolamenti

Regolamento Impianto



Regolamento Covid-19



Regolamento Corsi



Per maggiori informazioni chiedere in reception.

AZZURRA

STAGIONE INVERNALE 2020/2021



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di Foligno

Loc. San Pietro, Foligno (PG)

foligno@azzurrapiscine.it

0742/22966

ATTIVITA'

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.110-140

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.110-140

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

AEQUILIBRIUM

Rivolto a persone di tutte le età, esercizi in acqua per stimolare i sensi e tonificare la muscolatura, ricercando il giusto equilibrio tra le posture.

TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di interval training che prevede l'escussione 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.

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 * | 16,00 € |
| Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti | 20,00 € |
| TIPO DI ABBONAMENTO | |
| Abbonamento 8 lezioni * (Validità annuale) | 80,00 € |
| Abbonamento 16 Lezioni * (Validità annuale) | 145,00 € |
| Abbonamento 30 Lezioni * (Validità annuale) | 215,00 € |
| Abbonamento mensile + Nuoto libero (senza crediti) | 65,00 € |
| Abb. trimestrale + Nuoto libero (senza crediti) | 165,00 € |
| Abbonamento Aequilibrium * (2 volte a settimana) | 55,00 € |

PROGRAMMAZIONE ATTIVITA'

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|---------------|--------------|------------|-----------|--------------|---------|------------|
| 9.30 - 10.15 | | | | | | AQUAEROBIC |
| 10.15 -11.00 | AEQUILIBRIUM | | | AEQUILIBRIUM | | |
| 12.45 - 13.30 | | | | | | W.TREK |
| 13.30 - 14.15 | | TABATA | | | W.TREK | |
| 14.15 - 15.00 | W.TREK | | | AQUAEROBIC | | |
| 19.10 - 19.55 | TABATA | AQUAEROBIC | HIDROBIKE | TABATA | W.TREK | |

PROMEMORIA DELLE PRENOTAZIONI

| ORARIO | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato |
|--------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|
| | | | | | | |

* Abbonamento comprensivo di crediti doccia e phon

Gli abbonamenti di Aquafitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito azzurrapiscine.it per scoprire i nostri impianti in Umbria.