

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.

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2020/2021



AZZURRA

www.azzurrapiscine.it

Piscina di San Giustino

Via degli Alfieri 6, San Giustino (PG)

sangiustino@azzurrapiscine.it

075/8569910

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

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

AQUADRENA

Un nuovo metodo per eliminare i liquidi in eccesso e migliorare il tono muscolare delle gambe. L'utilizzo dei pantaloni ha effetto idromassaggio, l'assunzione di acqua durante la lezione con lo svolgimento degli esercizi, permette di drenare i liquidi in eccesso e migliorare la circolazione sanguigna.

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

DEEP ENERGY POWER CORE

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

HIDROCIRCUIT

Attività particolarmente allenante, divertente e variegata, adatta a tutti, anche a coloro che non hanno particolare confidenza con l'acqua. Permette di scolpire il corpo in tempo breve e in allegria, attraverso un lavoro a circuito con l'ausilio di specifici attrezzi acquatici. Altezza acqua cm.130

JUMPING BAR

Lavoro divertente a coppie, basato su movimenti molto dinamici: slanci, salti, esercizi in sospensione. Adatto a tutti i tipi di persone, alterna fasi coreografiche a fasi di tonificazione, in particolar modo per glutei e addominali. Agisce in modo benefico sul sistema cardio-circolatorio. Altezza dell'acqua cm 130.

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 €
TIPO DI ABBONAMENTO	
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
13.30 - 14.15	WATERTREK		AQUAGYM	HIDROBIKE	AQUADRENA	
18.30 - 19.15	WATERTREK		WATERTREK	JUMP BAR		
19.15 - 20.00	AQUAGYM			AQUAGYM		

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 per scoprire i nostri impianti in Umbria.