




## 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 S.Maria degli Angeli**

Via Fogazzaro 8, S.Maria degli Angeli (PG)  
assis@azzurrapiscine.it  
075/8041059

## ATTIVITA'

### POWER GYM

Lavoro specifico con l'aiuto dei nuovi attrezzi smile per la tonificazione degli addominali e delle gambe. Profondità acqua cm.105-130

### IDRO CARDIO TRAINER (ICT)

Circuito di fitness basato sull'allenamento metabolico, specifico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli. Corsa e bike in azione combinata per migliorare la tonificazione corporea.

### 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. Profondità acqua cm.130

### 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

### 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

### 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

### TABATA CIRCUIT

Attività a circuito con bike e tappeti usando la metodologia del tabata in acqua bassa.

### 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

## COSTO LEZIONI E ABBONAMENTI

Lezione singola	15,00 €
Quota di iscrizione annuale per gli abbonamenti	20,00 €
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		WATERTREK	AQUAEROBIC	WATERTREK		TABATA
13.30 - 14.15	CARDIOTONE	AQUAEROBIC	WATERTREK	WATERTREK	AQUAGAG	WATERTREK
19.10 - 19.55	AQUAEROBIC	WATERTREK	AQUAGAG	HIDROBIKE	WATERTREK	
20.00 - 20.45	HIDROCIRCUIT		WATERTREK	TABATA		

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