




## 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 (10.30) |
| 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.