

## REGOLAMENTI

Tutti i frequentatori della piscina sono tenuti a leggere e rispettare i regolamenti Impianto, Corsi e Covid-19.  
I regolamenti sono affissi in reception o sulla pagina web della piscina sul sito: <http://www.azzurrapiscine.it>

# AQUAFITNESS

## STAGIONE INVERNALE 2021/2022



# AZZURRA

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

**Piscina di Ponte S.Giovanni**

Via G.Lunghi 24, Ponte San Giovanni (PG)

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

075/5996936

## ATTIVITA'

### 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

### HIDROBIKE

Attività cardiovascolare seguita 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. Profondità acqua da cm.105 a 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 anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Altezza acqua cm.130

### 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

## 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    |
|---------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|
| 11.00 -11.45  |           | WATERTREK  |           |            | AQUAEROBIC |           |
| 13.30 -14.15  | WATERTREK | HIDROBIKE  | TABATA    | AQUAEROBIC | AQUAGAG    | WATERTREK |
| 14.30 - 15.15 | AQUAGAG   |            | WATERTREK |            |            |           |
| 19.15 - 20.00 | HIDROBIKE | AQUAEROBIC | WATERTREK | AQUAGAG    | WATERTREK  |           |

## 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.