



AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024
PISCINA DI BASTIA UMBRA
VIA HOCHBERG, BASTIA UMBRA (PG)
335/5243597 - 075/8003941



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI VISITATE IL NOSTRO SITO: azzurrapiscine.it

Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi
Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.

AQUAFITNESS

Le lezioni di Aqua-fitness si svolgono a ritmo di musica, con numerose varianti da scegliere in base alle proprie necessità e condizioni fisiche. Alcuni esercizi sono a corpo libero, altri prevedono l'utilizzo di attrezzi specifici. Permette di allenarsi senza sollecitare eccessivamente le articolazioni ma favorisce un alto consumo calorico grazie all'attrito con l'acqua, aiuta a dimagrire, tonificare e diminuire la ritenzione idrica. Le lezioni di Aqua-Fitness hanno una durata di 45 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE: 22€

DURATA DEL CORSO E COSTO:

LEZIONE SINGOLA: 17€

ABBONAMENTO 8 LEZIONI (validità annuale): 83€

ABBONAMENTO 16 LEZIONI (validità annuale): 149€

ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO: 72€

ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO: 182€

PROMO ABBONAMENTO TRIMESTRALE: 155€ (senza nuoto libero)

Valida dal 04/03/24 AL 01/06/24 (acquistabile solo fino al 9 marzo 2024)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.45		AQUAEROBIC			DUBLEGAG
10.15	GAG		FLEXTUBE		
13.20	PILATES	FULL BODY	RBW		HIDROSTEP
18.30					FULLBODY STEP
19.15	FULL BODY	CARDIOTONE	FLEXTUBE	PILATES	AQUAEROBIC

ATTIVITÀ

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

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

DOUBLE GAG

Lezione di Aquagag svolta in parte bassa e alta

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

CARDIO TONE

Work-out motivante, completo ed energico, un mix tra resistenza cardiovascolare e coordinazione motoria. Un allenamento che combina gli esercizi di aerobica step e gag con l'obiettivo di modellare la massa muscolare bruciando i lipidi in eccesso. Profondità acqua cm.105.

HIDROSTEP

Attività per il dimagrimento e la tonificazione muscolare, migliora la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, l'equilibrio e la postura. L'allenamento coinvolge tutta la muscolatura, glutei, gambe, muscoli dorsali e addominali lavorano tutti a pieno ritmo.

FLEXTUBE

45 minuti di puro divertimento, con l'utilizzo costante del tubo. Un Total body che non risparmia nulla, addome, braccia e glutei. É una lezione totalmente aerobica, dove il movimento ritmico, il lavoro muscolare e la fase cardio persistono per tutti i 45 minuti. Si svolge prettamente in acqua bassa (120 cm).

RBW

Workout aerobico totalmente strutturato con l'utilizzo degli elastici, per il potenziamento e la tonificazione degli arti superiori e inferiori.