UPDATE:05/01/24

AZZURRA
www.azzurrapiscine.it

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024

PISCINA DI GUALDO TADINO

VIA VALSORDA, GUALDO TADINO (PG)

075/9142552 - 393/8954805

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 11/03/24 AL 08/06/24 (acquistabile solo fino al 16 marzo 2024)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13.30	HIDROBIKE	AQUAGYM	WATERTREK	CARDIOTONE	HIDROBIKE
18.30			HIDROBIKE		
19.15	AQUAGAG	SURPRISE! *		W.TREK/PALO	

* LEZIONE A SORPRESA PROPOSTA DALL'ISTRUTTORE.

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.

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

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

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

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

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