AZZURRA
www.azzurrapiscine.it

AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024

PISCINA DI SPOLETO

PIAZZA D'ARMI 9, SPOLETO (PG)

0743/755958 - 337/1453596

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	SABATO
7.45	HIDROBIKE			HIDROBIKE		
10.30	BIKE&TREK		BIKE&TREK	FLEXTUBE		
12.00						BIKE&TREK
13.00						TABATA
13.30	WATERTREK	HIDROBIKE	AQUAGYM	WATERTREK	HIDROBIKE	
13.45						
14.15					HIDROBIKE	
13.45						
19.00		AQUAGYM*	HIDROBIKE		AQUAGYM**	
19.45	HIDROCIRCUIT			HIDROCIRCUIT		
20.00			WATERTREK			
20.30	TABATA			AQUAGAG		

*Acqua alta e bassa
**Acqua bassa

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, svolta in acqua alta.

AQUAGYM

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.

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.