



AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024-25

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€

PROMO ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO*: ~~182€~~ **160€**

*Il nuoto libero è valido solo per la stagione invernale.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
9.45	AQUAPOWER	AQUAEROBIC	FLEXTUBE	CARDIOTONE	DUBLEGAG
13.20	AQUAEROBIC	FULL BODY	PILATES	DUBLEGAG	CARDIOTONE
18.30		PILATES			AQUAPOWER*
19.15	FLEXTUBE	CARDIOTONE	AQUAPOWER	FULLBODY	AQUAEROBIC

*lezione in vasca piccola

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.

AQUAPOWER

Attività svolta in acqua bassa con grande impatto aerobico che con l'utilizzo di piccoli attrezzi svolge un lavoro di tonificazione su tutti i grandi distretti muscolari. (gambe, addome e braccia)