



AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024-25

PISCINA DI FOLIGNO

LOC. SAN PIETRO, FOLIGNO (PG)

0742/22966 – 349/4634524



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€**

ABBONAMENTO AEQUILIBRIUM (2 volte a settimana): 56€

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.15						AEQUILIBRIUM
9.30	AEQUILIBRIUM					
10.15	AEQUILIBRIUM			AEQUILIBRIUM		
12.30						HIDROBIKE
13.30	HIDROBIKE		TABATA	W.TREK	AQUAEROBIC	
14.15	HIDROBIKE					
14.30			W.TREK		CIRCUIT	
19.30	W.TREK	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	FLEXTUBE	CARDIOTONE	
20.15	W.TREK*		HIDROBIKE*			

*LA LEZIONE SARÀ EFFETTUATA SOLO IN CASO DI ESAURIMENTO POSTI NELLA LEZIONE PRECEDENTE

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.

FLEXTUBE

45 minuti di puro divertimento, con l'utilizzo costante del tubo. Un Total body che non risparmia nulla, addome, braccia e glutei. È 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).

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. Profondità acqua cm.110-140

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. Profondità acqua cm.110-140

CARDIOTONE

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

AEQUILIBRIUM

Rivolto a persone di tutte le età, esercizi in acqua per stimolare i sensi e tonificare la muscolatura, ricercando il giusto equilibrio tra le posture. Attività adatta alle gestanti a partire dalla 16° settimana di gestazione. Profondità acqua cm.110-140

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