



AQUAFITNESS
STAGIONE ESTIVA 2025
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: 72€

PROMO ABBONAMENTO TRIMESTRALE: ~~182€~~ **160€**

ABBONAMENTO AEQUILIBRIUM (2 volte a settimana): 56€

| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|--------------|---------------|----------------|------------------|----------------|----------------|
| 9.00 | | AEQUILIBRIUM | | AEQUILIBRIUM | |
| 13.30 | HIDROBIKE | WATERTREK | | TABATA | |
| 14.30 | HIDROBIKE | | CIRCUIT | | WATERTREK |
| 19.15 | WATERTREK | | HIDROBIKE | | CARDIOTONE |

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

ELASTIC BAND

Lezione molto divertente con l'utilizzo di elastici per un allenamento completo e con diverse intensità per braccia, spalle e gambe. Profondità acqua cm.120-160