



## AQUAFITNESS

STAGIONE ESTIVA 2025

PISCINA DI PONTE SAN GIOVANNI

VIA LUNGHY 23, PONTE SAN GIOVANNI (PG)

393/9080138 - 075/5996936



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



**PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI  
VISITATE IL NOSTRO SITO: [azzurrapiscine.it](http://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€**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>11.00</b>	FLEX TUBE (VP)		WATERTREK		AQUAGAG (VP)
<b>13.20</b>	CARDIOTONE	HYDROBIKE	AQUAEROBIC	WATERTREK	FLEX TUBE
<b>14.15</b>	AQUAGAG		HYDROBIKE	WATERTREK	CARDIOTONE
<b>18.15</b>		WATERTREK	AQUAGAG	AQUAEROBIC	

(VP): Lezioni in vasca piccola

## **ATTIVITÀ**

Gli abbonamenti di Aqua-fitness sono validi per tutte le piscine Azzurra, consulta il sito [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it) per scoprire i nostri impianti in Umbria.

### **FLEXTUBE**

Lezione totalmente aerobica, svolta in acqua bassa (120cm) con utilizzo costante del tubo. Questo Total body coinvolge addome, braccia e glutei.

### **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

### **HIDROBIKE**

Attività cardiovascolare seguita 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. Profondità acqua da cm.105 a 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

### **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.

### **FULL BODY**

Allenamento aerobico del corpo a 360°; si pone come obiettivi principali quelli di aumentare il ritmo cardiaco e fortificare, modellare e potenziare il tono muscolare. Profondità acqua cm 105.