



AQUAFITNESS

STAGIONE ESTIVA 2025

PISCINA DI UMBERTIDE

VIA MORANDI, UMBERTIDE (PG)

075/9412479 - 393/9098138



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€**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.15		AQUAGAG		AQUAGYM	
13.30	AQUATRAINIG	WATERTREK	COMBO	DEEPENERGY	WATERTREK
18.15	AQUAGYM		WATERTREK		

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.

AQUATRaining

Lezione a corpo libero con piccoli attrezzi (tubi, cavigliere, manubri, cinture).

AQUAGAG

Lezione incentrata sui glutei, addominali e gambe.

DEEPENERGY

Lezione intensa in acqua alta con cintura

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.

AQUAGYM

Lezione in acqua bassa ed alta a media intensità.