



AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2025-26

PISCINA DI UMBERTIDE

VIA MORANDI, UMBERTIDE (PG)

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: 18€

ABBONAMENTO 8 LEZIONI (validità annuale): 84€

ABBONAMENTO 16 LEZIONI (validità annuale): 152€

ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO*: 73€

ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO*: 163€ (PREZZO PIÙ CONVENIENTE)

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
9.15						WATERTREK
9.45		AQUADOLCE		AQUADOLCE		
10.30		AQUATRIN.			WATERTREK	
13.30	AQUAEROBIC	AQUAGAG	HIDROSALSA	AQUATRIN.	WATERTREK	
18.45	AQUATRIN.		AQUAEROBIC			
19.30	WATERTREK	AQUAPOWER	HIDROCIRCUIT	AQUAGAG		

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

Allenamento ad alta intensità, intervallato da recupero attivi, altamente allenante e performante: un circuito brucia grassi svolto in acqua bassa e adatto a coloro che sono abituati a lavorare con ritmi sostenuti. Si svolge in maniera individuale e a coppia con esercizi volti al potenziamento di vari distretti muscolari, anche con l'ausilio di piccoli attrezzi. Altezza acqua cm.130

AQUAGYM

È una delle discipline più diffuse, adatta a tutti senza limiti di età che aiuta a migliorare il coordinamento, la forza e l'elasticità corporea. Aqua-Gym è una ginnastica completa, efficace, armonica, che non richiede alcuna abilità natatoria ed integra i vantaggi dell'allenamento sportivo in acqua con aspetti ludici e ricreativi, offerti dal lavoro di gruppo e dal ritmo di energetici accompagnamenti musicali. Altezza acqua cm.130

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

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 e divertente eseguita in vasca piccola. Profondità acqua cm.130

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. Altezza acqua cm.130

HIDROSALSA

Un'esplosiva lezione di fitness in acqua che unisce il ritmo travolgente della musica latina ai benefici dell'allenamento acquatico. Un mix perfetto di divertimento, danza e tonificazione, pensato per tutte le età e livelli di forma fisica. La ginnastica dolce è una forma di attività fisica ad intensità media, pensata per migliorare il benessere generale. Si basa su movimenti controllati e gradualmente a ritmo di musica.

AQUATRaining

Attività di fitness in acqua, dinamica, dove si alternano diversi esercizi mirati per potenziare forza, resistenza e agilità.

AQUAPOWER

Un allenamento ad alta intensità che alterna brevi momenti di esercizio intenso a pause attive. Grazie alla resistenza dell'acqua, ogni movimento richiede uno sforzo maggiore, ma in totale sicurezza per articolazioni e schiena.