



## AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2025-26

PISCINA DI PONTE SAN GIOVANNI

VIA LUNGHİ 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: 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.

Orario	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
11.15		TOTAL BODY	WATER TREK		AQUAEROBIC	
13.20	TREK&TONE	TABATA*	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	WATER TREK	AQUAEROBIC
14.15		AQUAEROBIC			FLEX TUBE	
18.30	AQUAEROBIC	WATERTREK	AQUAEROBIC	WATER TREK	HIDROBIKE	
19.15	FLEX TUBE	WATERTREK	AQUAGAG	WATER TREK		

\*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

### **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 anche per il dimagrimento e la riabilitazione. Altezza acqua cm.130

### **TREK& TONE**

Attività di water trekking a circuito misto tra acqua bassa e alta.

### **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.

### **TOTAL 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 180.