



**AQUAFITNESS**  
STAGIONE ESTIVA 2026  
PISCINA DI UMBERTIDE  
VIA MORANDI, UMBERTIDE (PG)  
393/9098138



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: 163€ (PREZZO PIÙ CONVENIENTE)**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>9.45</b>		AQUADOLCE		AQUADOLCE	
<b>13.30</b>	AQUAGYM	WATERTREK	DEEPENERGY	AQUAPOWER	AQUAGAG
<b>18.15</b>	AQUATRIN.	AQUAGYM		WATERTREK	

## 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.

### **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

### **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

### **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.