



AQUAFITNESS
STAGIONE ESTIVA 2026
PISCINA DI GUBBIO
VIA L. DA VINCI 7, GUBBIO (PG)
075/9272952 – 334/3681535



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: 73€

ABBONAMENTO TRIMESTRALE: 163€ (PREZZO PIÙ CONVENIENTE)

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.15	AQUAGYM			AQUAEROBIC	
13.15	AQUAGAG	HIDROBIKE	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	AQUAGYM
14.05		AQUAEROBIC			HIDROBIKE
18.30	HIDROCIRCUIT		HIDROBIKE		

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.

AQUAEROBIC

È 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

AQUAGYM

E' 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. 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

AQUACIRCUIT

Attività funzionale in acqua di medio/alta intensità ideale come allenamento cardiovascolare e di tonificazione muscolare. Alterna stazioni fisse quali tapis roulant e water pole ad esercizi di corpo libero, anche con piccoli attrezzi.