



AQUAFITNESS
STAGIONE ESTIVA 2024
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€

ABBONAMENTO TRIMESTRALE: 182€

Per l'abbonamento mensile e trimestrale è concessa la possibilità di permanenza in piscina solo dopo aver effettuato la lezione di fitness prenotata in precedenza.

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.45		AQUAGAG		AQUACIRCUIT	
13.30	AQUACIRCUIT	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.

AQUACIRCUIT

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.