

 <p><b>AZZURRA</b> www.azzurrapiscine.it</p>	<p><b>AQUAFITNESS</b> STAGIONE INVERNALE 2024-25 <b>PISCINA DI GUALDO TADINO</b> VIA VALSORDA, GUALDO TADINO (PG) 075/9142552 - 393/8954805</p>
---	---



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI

	<p><b>PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI</b> <b>VISITATE IL NOSTRO SITO: <a href="http://azzurrapiscine.it">azzurrapiscine.it</a></b> Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.</p>
--	--

### 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:

**Tutti gli abbonamenti sono validi fino al 14/12/2024, oltre tale data non saranno più utilizzabili.**

LEZIONE SINGOLA: 17€

ABBONAMENTO 8 LEZIONI: 83€

ABBONAMENTO 16 LEZIONI: 149€

ABBONAMENTO MENSILE + NUOTO LIBERO\*: 72€

**PROMO** ABBONAMENTO TRIMESTRALE + NUOTO LIBERO\*: ~~182€~~ **160€**

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

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
<b>13.00</b>						SURPRISE*
<b>13.30</b>	AQUAGYM	HIDROBIKE	WATERTREK	CARDIOTONE	HIDROBIKE	
<b>18.30</b>			WATERTREK			
<b>19.15</b>	HIDROBIKE			AQUAGAG		

\*LEZIONE A SORPRESA SELEZIONATA DALL'ISTRUTTORE

## **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.

### **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

### **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. AquaGym 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

### **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

### **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

### **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