



## AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024-25  
PISCINA DI SANTA MARIA DEGLI ANGELI  
VIA FOGAZZARO 8, S.M. DEGLI ANGELI (PG)  
393/9097113 - 075/8041059



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: 17€

ABBONAMENTO 8 LEZIONI (validità annuale): 83€

ABBONAMENTO 16 LEZIONI (validità annuale): 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>10.30</b>	AQUAEROBIC		WATERTREK	HIDROBIKE	CARDIOTONE	AQUAPOWERR
<b>13.20</b>	CARDIOTONE	WATERTREK	AQUAEROBIC	AQUAGAG	HIDROBIKE	WATERTREK
<b>18.30</b>	FLEXTUBE			AQUAPOWERR		
<b>19.15</b>	AQUAEROBIC	HIDROBIKE	WATERTREK	AQUAPOWERR	WATERTREK	
<b>20.00</b>			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.

### **POWERGYM**

Allenamento intenso per tonificare gambe, addominali e glutei. Un workout completo dedicato alla parte inferiore del corpo ad elevato stimolo muscolare e cardiovascolare. Profondità acqua cm.120

### **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

### **HIDROCIRCUIT**

Attività particolarmente allenante, divertente e variegata, adatta a tutti, anche a coloro che non hanno particolare confidenza con l'acqua. Permette di scolpire il corpo in tempo breve e in allegria, attraverso un lavoro a circuito con l'ausilio di specifici attrezzi acquatici. Altezza 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

### **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