



AQUAFITNESS

STAGIONE INVERNALE 2024-25

PISCINA DI SPOLETO

PIAZZA D'ARMI 9, SPOLETO (PG)

0743/755958 - 337/1453596



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 + 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 |
|--------------|--------------|----------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| 7.45 | HIDROBIKE | | | HIDROBIKE | | |
| 8.15 | | | | | | HIDROCIRCUIT |
| 10.00 | AQUAGAG | | | WATERTREK | | |
| 10.30 | | | HIDROBIKE | | | |
| 12.00 | | | | | | TABATA |
| 12.45 | WATERTREK | | | HIDROCIRCUIT | | |
| 13.00 | | | | | | HIDROBIKE |
| 13.30 | | | AQUAGYM | | HIDROBIKE | |
| 19.10 | AQUATRaining | DUBLEGYM | WATERTREK | AQUATRaining | AQUAGYM* | |
| 20.00 | HIDROCIRCUIT | | AQUAGYM | HIDROBIKE | | |

*Lezione svolta interamente in acqua bassa (110-130cm)

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.

AQUATRaining

Allenamento ad alta intensità, intervallato da recuperi 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 individuali e a coppia con esercizi vari volti al potenziamento di vari distretti muscolari, a volte anche con l'ausilio di piccoli attrezzi. Profondità cm 70

AQUAGAG

Gambe scolpite, addominali potenti, glutei d'acciaio a tempo di musica e ritmi serrati. Adatta a tutti i livelli di acquaticità e allenamento, svolta in acqua alta.

AQUAGYM

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

DOUBLEGYM

Lezione di acquagym svolta in parte bassa e alta.

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.

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

TABATA

Circuito brucia grassi. E' un allenamento di intervalli training che prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi. L'obiettivo è quello di migliorare la capacità aerobica e anaerobica e diminuire la massa grassa.