



# 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](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>7.45</b>	HIDROBIKE			HIDROBIKE		
<b>8.15</b>						HIDROCIRCUIT
<b>10.00</b>	AQUAGAG			WATERTREK		
<b>10.30</b>			HIDROBIKE			
<b>12.00</b>						TABATA
<b>12.45</b>	WATERTREK			HIDROCIRCUIT		
<b>13.00</b>						HIDROBIKE
<b>13.30</b>		HIDROBIKE	AQUAGYM		HIDROBIKE	
<b>19.10</b>	AQUATRaining	DUBLEGYM	WATERTREK	AQUATRaining	AQUAGYM*	
<b>20.00</b>	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](http://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.