



Virtus Buonconvento S.S.D.

Stagione Sportiva 2022/2023

PISCINA COMUNALE MASSA ☎ 0585-026039

Quota di Iscrizione 2022/2023 € 10,00 (scad. 31.08.23)

Richiesto Certificato Medico per Attività Sportiva non Agonistica (dai 6 anni)

Gli orari dei corsi possono subire variazioni in base alle richieste

OPENFITNESS (dai 14 Anni)											
Calendario Orario Attività Settimanali					1 Mese Solo Gym	1 Mese Gym + Bike + Trekking	2 Mesi Solo Gym	2 Mesi Gym + Bike + Trekking	3 Mesi Gym + Bike + Trekking	Gym + Bike + Trekking Sett-Dic	Gym + Bike + Trekking Gen- Mag
LUN	Aqua fit 09:30	Water Trekking 13:30	Agua Movida 14:15	Bike 19:30							
MAR		Bike 13:30		Gym 19:15							
MER	Aqua fit 09:30	Aqua fit 13:30									
GIO		Bike 13:30		Bike 19:30							
VEN	Aqua fit 09:30	Bike 13:30	Agua Movida 14:15	Gym 19:15							
SAB											

Tutte le attività devono essere prenotate settimanalmente e per non più di 3 sedute TOTALI settimanali

ACQUAMAMMA (Gestanti) Dal 3 Mese di Gestazione			
Calendario Attività		Mensile	2 Mesi
MAR-GIO	9:30		10 Ingressi

Occorre presentare il Certificato Medico per l'Idoneità a tale attività