



# 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<br>Solo<br>Gym | 1 Mese<br>Gym +<br>Bike +<br>Trekking | 2 Mesi<br>Solo<br>Gym | 2 Mesi<br>Gym +<br>Bike +<br>Trekking | 3 Mesi<br>Gym +<br>Bike +<br>Trekking | Gym +<br>Bike +<br>Trekking<br>Sett-Dic | Gym +<br>Bike +<br>Trekking<br>Gen-<br>Mag |
| LUN                                    | Aqua<br>fit<br>09:30 | Water<br>Trekking<br>13:30 | Agua<br>Movida<br>14:15 | Bike<br>19:30 |                       |                                       |                       |                                       |                                       |                                         |                                            |
| MAR                                    |                      | Bike<br>13:30              |                         | Gym<br>19:15  |                       |                                       |                       |                                       |                                       |                                         |                                            |
| MER                                    | Aqua<br>fit<br>09:30 | Aqua fit<br>13:30          |                         |               |                       |                                       |                       |                                       |                                       |                                         |                                            |
| GIO                                    |                      | Bike<br>13:30              |                         | Bike<br>19:30 |                       |                                       |                       |                                       |                                       |                                         |                                            |
| VEN                                    | Aqua<br>fit<br>09:30 | Bike<br>13:30              | Agua<br>Movida<br>14:15 | Gym<br>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*