

PISCINA COMUNALE DI VOLTERRA

Corsi FITNESS (valido dal 01/03 al 31/03)

9,00/9,50	HYDROBIKE		LUNEDÌ	PILATES	17,00/17,50
9,15/10,15	YOGA			TOTAL BODY FUNZIONALE	18,00/18,50
10,30/11,20	PILATES			SPINNING	18,00/18,50
13.00/14,00	TRX 30+30			ZUMBA	19,00/19,50
				HYDROBIKE	19,30/20,20
MARTEDÌ	10,50/11,40	AFA ACQUA			
	13,30/14,20	HYDROBIKE			
	14,20/15,10	ACQUASTEP			
	17,30/18,20	GAG			
	18,30/19,20	PILATES MATWORK BASE			
	19,30/20,20	SPINNING			
	19,40/20,30	HYDROBIKE			
9,00/9,50	ACQUAGYM	MERCOLEDÌ	BENESSERE PSICOFISICO		18.15/19.30
9,30/10,20	AFA TERRA		ZUMBA		19,00/19,50
10,50/11,40	AFA ACQUA		SPINNING		19,00/19,50
10,30/11,20	PILATES		HYDROBIKE		19,40/20,30
14,30/15,20	TONIC.....		CIRCUIT TRX		20,00/20,50
17,20/17,50	TRX		SPINNING		20,10/21,00
18,00/18,50	PILATES				
GIOVEDÌ	10,50/11,40	AFA ACQUA			
	13,30/14,20	HYDROBIKE			
	14,20/15,10	ACQUA.....			
	17,40/18,30	DINAMIC WORKOUT			
	18,40/19,30	POWER STRETCHING			
	19,40/20,30	HYDROBIKE			
9,00/9,50	ACQUAGYM	VENERDÌ	TRX 30		17,50/18,20
9,30/10,20	AFA TERRA		TRX 30		18,20/18,50
9,15/10,15	YOGA		SPINNING		19,00/19,50
10,50/11,40	AFA ACQUA		TOTAL BODY		19,00/19,50
10,30/11,20	PILATES PROPS		HYDROBIKE		19,40/20,30
13,30/14,20	SPINNING		SPINNING		20,10/21,00
SABATO	9,50/10,40	HYDROBIKE	DOMENICA 2 domeniche al mese	11,00/11,50	SPINNING
PREZZI	LIGHT		€45,00 Solo Sala Pesi o Solo Nuoto Libero		€ 35,00 Over 65
	MEDIUM		€50,00 Senza Spinning		€ 40,00 Over 65
	FULL		€ 60,00		€ 50,00 Over 65
	½ MESE LIGHT Dal 15 alla fine di ogni mese		€25,00		€20,00 Over 65
	½ MESE MEDIUM Dal 15 alla fine di ogni mese		€30,00		€25,00 Over 65
	½ MESE FULL Dal 15 alla fine di ogni mese		€ 37,50		€32,50 Over 65
	PROMO GIOVANI 14-19 ANNI		MESE LIGHT € 25,00, MESE MEDIUM €30,00, MESE FULL €35,00		
	SPINNING-FITNESS		€8,00 1 Lezione	€60,00 10 Lezioni	€250,00 50 Lezioni

Certificato Medico Obbligatorio

Alla prima iscrizione sarà richiesto un contributo di € 10,00

Per info: 0588 80416 Mail: volterra@virtusbuonconvento.it

**PER I CORSI: YOGA, SPINNING, HYDROBIKE E TRX PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO 2 ORE
PRIMA DALL'INIZIO DELLA LEZIONE E VERRANNO EFFETTUATI SOLO CON ALMENO 4
PRENOTAZIONI.**