

# PISCINA COMUNALE DI VOLTERRA

## Corsi FITNESS (valido dal 01/06 al 30/06)

08,50/9,40	HYDROBIKE	LUNEDI'	ZUMBA	19,00/19,50	
10,30/11,20	PILATES		HYDROBIKE	19,30/20,20	
13,00/14,00	TRX 30+30		TRX	20,00/20,50	
18,00/18,50	TOTAL BODY FUNZIONALE				
MARTEDI'			HYDROBIKE		
		13,30/14,20	GAG		
		17,30/18,20	PILATES MATWORK BASE		
		18,30/19,20	HYDROBIKE		
19,30/20,20					
9,00/9,50	ACQUAGYM	MERCOLEDI'	PILATES	18,00/18,50	
9,30/10,20	AFA TERRA		ZUMBA	19,00/19,50	
10,30/11,20	AFA ACQUA		SPINNING	19,00/19,50	
10,30/11,20	PILATES		CIRCUIT TRX	20,00/20,50	
17,20/17,50	TRX		SPINNING	20,10/21,00	
GIOVEDI'			HYDROBIKE		
		13,30/14,20	GAG		
		17,40/18,30	PILATES MATWORK BASE		
		18,40/19,30	HYDROBIKE		
19,40/20,30					
9,00/9,50	ACQUAGYM	VENERDI'	TRX 30	18,20/18,50	
9,30/10,20	AFA TERRA		SPINNING	19,00/19,50	
10,30/11,20	AFA ACQUA		TOTAL BODY	19,00/19,50	
10,30/11,20	PILATES PROPS				
PREZZI		LIGHT	€45,00 Solo Sala Pesi o Solo Nuoto Libero		
		MEDIUM	€50,00		
		½ MESE LIGHT	€25,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
		½ MESE MEDIUM	€30,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
		½ MESE LIGHT Over 65	€20,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
		½ MESE MEDIUM Over 65	€25,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
		PROMO GIUGNO-LUGLIO	€70,00 Solo Sala Pesi o Solo Nuoto Libero		
		PROMO GIUGNO-LUGLIO	€80,00		
		SPINNING-FITNESS	€8,00 1 Lezione	€60,00 10 Lezioni	€250,00 50 Lezioni

**Certificato Medico Obbligatorio**

**NON CI SARA' LEZIONE VENERDI' 9 GIUGNO NEL POMERIGGIO**

*Per info: 0588 80416 Mail: [volterra@virtusbuonconvento.it](mailto:volterra@virtusbuonconvento.it)*

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

# PISCINA COMUNALE DI VOLTERRA

## Corsi FITNESS (valido dal 01/07 al 28/07)

08,50/9,40	<b>HYDROBIKE</b>	<b>LUNEDI'</b>	TOTAL BODY FUNZIONALE	18,00/18,50
10,30/11,20	PILATES		ZUMBA	19,00/19,50
			SPINNING	20,00/20,50
<b>MARTEDI'</b>	13,30/14,20	<b>HYDROBIKE</b>		
	17,30/18,20	GAG		
	18,30/19,20	PILATES MATWORK BASE		
	19,30/20,20	<b>HYDROBIKE</b>		
9,00/9,50	<b>ACQUAGYM</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	TRX	17,20/17,50
10,30/11,20	PILATES		PILATES	18,00/18,50
			SPINNING	19,00/19,50
			CIRCUIT TRX	20,00/20,50
<b>GIOVEDI'</b>	13,30/14,20	<b>HYDROBIKE</b>		
	17,40/18,30	GAG		
	18,40/19,30	TRX		
	19,40/20,30	<b>HYDROBIKE</b>		
		<b>VENERDI'</b>		
<b>PREZZI</b>	LIGHT	€45,00 Solo Sala Pesi o Solo Nuoto Libero		
	MEDIUM	€50,00		
	½ MESE LIGHT	€25,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
	½ MESE MEDIUM	€30,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
	½ MESE LIGHT Over 65	€20,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
	½ MESE MEDIUM Over 65	€25,00 Dal 15 alla fine di ogni mese		
	<b>PROMO GIUGNO-LUGLIO</b>	€70,00 Solo Sala Pesi o Solo Nuoto Libero		
	<b>PROMO GIUGNO-LUGLIO</b>	€80,00		
	SPINNING-FITNESS	€8,00 1 Lezione	€60,00 10 Lezioni	€250,00 50 Lezioni

**Certificato Medico Obbligatorio**

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

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