

Dal mese di febbraio 2023 sono in distribuzione nelle Farmacie le scatole di Pillole di Movimento, per svolgere **gratuitamente entro il 31 marzo 2023 un mese di attività gratuita.**

Le persone che si presenteranno presso la nostra Polisportiva hanno diritto ad **un mese di gratuità totale per il periodo dal 1 al 31 marzo 2023 fra le attività messe a disposizione fino ad esaurimento posti disponibili.**

La gratuità è valida solo per i nuovi soci, per poter partecipare, infatti, le persone non devono essere state iscritte alla nostra polisportiva da settembre 2022 ad oggi e **devono consegnare un certificato medico all'atto dell'iscrizione.**

Queste le attività che la Polisportiva Masi ha messo a disposizione per il progetto e a cui ci si può iscrivere:

Disciplina	Corso	Giorno	Orario	Impianto
Fitness in palestra	Functional G.A.G.	lunedì-giovedì	18.30-19.20	Palestra Marconi B
	Total Gym	mercoledì	10.00-10.50	Palestra Gimi
	Total Gym	venerdì	9.00-9.50	Pista Mazzotti
Danze e Balli	Danze Popolari	giovedì	21.00-23.00	Pista Mazzotti
Nuoto Adulti	Intermedi e semi principianti	lunedì-giovedì	9.40-10.30	Piscina M.L.King
	intermedi	lunedì-giovedì	10.30-11.20	Piscina M.L.King
	principianti	lunedì-giovedì	20.30-21.20	Piscina M.L.King
	semi-principianti e lenti	lunedì-giovedì	20.30-21.20	Piscina M.L.King
	Intermedi e esperti	lunedì-giovedì	20.30-21.20	Piscina M.L.King
	intermedi	lunedì-giovedì	21.20-22.10	Piscina M.L.King
	semi-principianti	martedì-venerdì	9.40-10.30	Piscina M.L.King
	Lenti – intermedi - esperti	martedì-venerdì	9.40-10.30	Piscina M.L.King
	principianti	martedì-venerdì	10.30-11.20	Piscina M.L.King
	Intermedi – lenti - esperti	martedì-venerdì	10.30-11.20	Piscina M.L.King
	Intermedi e sperti	mercoledì	19.40-20.30	Piscina M.L.King
	intermedi	sabato	14.35-15.25	Piscina M.L.King
	Intermedi e esperti	sabato	15.30-16.30	Piscina M.L.King
Fitness in Acqua	AcquaCircuit	lunedì	14.30-15.20	Piscina Cesari
	AcquaCircuit	giovedì	14.30-15.20	Piscina Cesari
	AcquaCircuit	sabato	13.40-14.30	Piscina Cesari
	Acquabike	mercoledì	19.20-20.10	Piscina Cesari
	AcquaGym	martedì	10.30-11.20	Piscina Cesari
	AcquaGym	martedì	17.40-18.30	Piscina Cesari
	AcquaGym	mercoledì	19.20-20.10	Piscina Cesari
	AcquaGym	giovedì	10.30-11.20	Piscina Cesari
Movimento e Benessere	Yoga	lunedì	19.00-20.15	Palestrina XXV Aprile
	Yoga	mercoledì	15.30-16.45	Pista Mazzotti
	Yoga	giovedì	20.30-22.00	Palestra Carducci
	Yoga	venerdì	20.30-22.00	Palestra Carducci
	Piloga	martedì	20.30-22.00	Palestra Carducci
	Ginnastica Dolce	martedì	14.30-16.00	Palestrina XXV Aprile
	Ginnastica Dolce	giovedì	20.30-22.00	Palestrina XXV Aprile
Gimi Club	Sala attrezzi	dal lun al ven	12.00-16.00	Palestra Gimi
	GAS	lunedì	09.00-09.50	Palestra Gimi
	Yoga	lunedì	09.00-09.50	Palestra Gimi
	Tota Body	lunedì	13.00-13.50	Palestra Gimi
	Pilates	martedì	09.00-09.50	Palestra Gimi
	Posturale	martedì	13.00-13.50	Palestra Gimi
	Stretch&Flex	mercoledì	09.00-09.50	Palestra Gimi
	Circuit training	mercoledì	13.00-13.50	Palestra Gimi
	Totab Body	giovedì	09.00-09.50	Palestra Gimi
	Pilates	giovedì	13.00-13.50	Palestra Gimi
Yoga	venerdì	09.00-09.50	Palestra Gimi	

Le persone potranno scegliere **un solo corso** tra quelli proposti.

Per informazioni e adesioni rivolgersi dal 22 febbraio 2023 presso:

Polisportiva Giovanni Masi ASD

Segreteria Centrale via Nino Bixio 12 Casalecchio di Reno

aperta dal lunedì al giovedì 10.00-12.00 e 17.00-19.00