



Associazione Sportiva Dilettantistica Dinamix Gym
Corso Battaglione, 3, 11100 Aosta (AO)
C.F. 91063080070

La A.S.D. Dinamix Gym organizza, in collaborazione con il CRER, corsi Fitness ed Insanity da

lunedì 1 giugno a venerdì 31 luglio.

L'attività si svolgerà nel prato interno alla struttura del Crer in Via Guido Rey n.20 (Aosta).

I corsi fitness offrono una vasta gamma di lavori totalbody con l'utilizzo di pesi medio – leggeri e gli step per rassodare e tonificare tutto il corpo, adatto per ragazze e donne di tutte le età.

Insanity, al contrario, è un lavoro ad alta intensità, non adatto a tutti, i tempi di riposo sono minimi e gli esercizi divertenti, ma ardui per una persona non avvezza a questo genere di sport.

ORARI

FITNESS

Lunedì / Mercoledì / Venerdì 17:30 – 18:30

INSANITY

Dal Lunedì' al Venerdì 19:00 – 20:00

MENSILE CORSO	40euro
MENSILE CORSO TESSERATI CRER	30euro
TESSERA 10 INGRESSI	50euro

E' importante ricordare che i partecipanti ai corsi dovranno portarsi un tappetino o un asciugamano grande, bottiglia d'acqua ... e tanta buona volontà!!