



DINAMIX GYM
Associazione Sportiva Dilettantistica Dinamix Gym
Corso Battaglione 3 – 11100 AOSTA – C.F. 91063080070

La Dinamix Gym organizza, in collaborazione con il CRER, i suoi corsi di Fitness ed Insanity a partire da LUNEDÌ 3 MAGGIO 2021.

L'attività, come l'anno scorso, si svolgerà all'aperto, nel prato interno alla struttura del CRER, fronte Colleggiata di St. Orso, con una splendida vista sulle montagne circostanti.

CORSI FITNESS e ORARI

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

LUNEDÌ Dalle 10 alle 11 Tonificazione
Dalle 14.45 alle 15.45 Tonificazione + Ginnastica Dolce
Dalle 17.30 alle 18.30 Step + Tonificazione

MARTEDÌ Dalle 12.45 alle 13.45 Tonificazione + Ginnastica Dolce
Dalle 17.30 alle 18.30 Step + Addominali

MERCOLEDÌ Dalle 10 alle 11 Ginnastica Dolce
Dalle 15.45 – 16.45 Tonificazione

GIOVEDÌ Dalle 10 alle 11 Step + Tonificazione
Dalle 12.45 alle 13.45 Step + Ginnastica Dolce
Dalle 17.30 alle 18.30 Tonificazione

VENERDÌ Dalle 14.45 alle 15.45 Step + Tonificazione

SABATO Dalle 10 alle 11 Step + Tonificazione + Ginnastica Dolce

CORSI INSANITY e ORARI

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

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ dalle ore 19 alle ore 20

SABATO dalle ore 11.00 alle ore 12.00

COSTO MENSILE PER I SOCI CRER : 30 euro
Possibilità di scegliere la TESSERA 10 INGRESSI : 50 euro

Ricordarsi portare Tappetino, asciugamano, bottiglietta d'acquae Tanta Buona Volontà.
In caso di pioggia i corsi non verranno svolti essendo all'aria aperta.
Iscrizioni direttamente all'insegnanti Vilma Maccari o Marco Cignetti 348 6727798.