

DINAMICA FITNESS



Mod. M.S.OPA

Rev. N° 01

Data 27/08/2023

Tel. 011.94.12.805

Mail: dinamicachieri@gmail.com

Sito internet - www.dinamicassd.it

Via F.lli Fea,1 10023 Chieri (To)

ORARI E COSTI IN VIGORE NELLA STAGIONE 2023/2024

Per la partecipazione all'attività è necessario un certificato medico per l'attività sportiva non agonistica

CORSO	DESCRIZIONE	DURATA	LUN	MART	MERC	GIOV	VEN
GAG VASCA PICCOLA	La sorella "più intensa" dell'acquagym, un'attività completa più intensa indicata per chi ha già avuto esperienza in acqua e desidera qualcosa di più allenante e impegnativo.	45'	18:55	18:30	18:30	18:55	18:30
GYM DOLCE VASCA PICCOLA	Il corso è pensato per terza età, gestanti, persone che devono fare movimento in seguito ad infortunio o operazione. Movimento e attività, ma in modo soft in acqua tiepida.	45'			10:30		
ACQUA GYM	L'attività di fitness in acqua più completa, una ginnastica musicale che impegna tutti i muscoli del corpo e adatta a tutte le necessità.	45'		8:45 10:30 12:40		12:40	8:45 10:30 12:40
GYM TONIC	La sorella "più intensa" dell'acquagym, un'attività completa più intensa indicata per chi ha già avuto esperienza in acqua e desidera qualcosa di più allenante e impegnativo.	45'		19:20			19:20
IDROBIKE	Attività con attrezzi abbastanza intensa, che non richiede doti acquatiche particolari. Adatta a chi vuole faticare un po' di più, ma anche a chi in acqua non è proprio a suo agio.	45'	19:45	20:10	11:30	19:45	

OBBLIGATORIA LA QUOTA D'ISCRIZIONE COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE € 35.00

1 lezione di prova	€ 15
1 lezione con tessera socio	€ 12
4 Lezioni 1 volta a settimana	€ 36
8 Lezioni 1/2 volte a settimana	€ 68
8 lezioni con 2 recuperi	€ 80
16 Lezioni 2 volte a settimana	€ 128
8 lezioni libere da fare in 3 mesi	€ 80
STAGIONALE 1 VOLTA ALLA SETTIMANA fino al 29-06	€ 285
STAGIONALE 2 VOLTE ALLA SETTIMANA fino al 29-06	€ 565

CONVENZIONE over 60 chieresi su fitness in acqua e corsi di nuoto	-20%
CONVENZIONE over 65 non chieresi su corsi di nuoto e fitness	-20%