

ESTATE 2016 – UNDER 18



STAGE IN PROGRAMMA

GYM FULL STAGE GIORNATA

Sabato 11 Giugno

a tutta
ginnastica
e divertimento!

Aperto alle ginnaste dei corsi
base e avanzato

giornata €15

9:30 - 17:00

*Portare pranzo al sacco

Sede Aosta: Geometri-Palaindoor

Istruttrici: Elena 328-7074734/Sonia 349-
8240177

MAMMA! PAPA'!

TI INSEGNO LA VERTICALE!!

Mercoledì 15 Giugno

Stage rivolto al binomio genitore-
ginnasta

per vivere insieme l'esperienza di un
allenamento in palestra

Palaindoor Aosta 18:00 -19:30

€ 10 a coppia

Per info: Marco 349-1373956

CORSI IN PROGRAMMA

VUOI IMPARARE IL SALTO
MORTALE???

CORSO ACROBATICA

Da mercoledì 22 giugno

Per bambini/ ragazzi dagli 8 anni
in su

10 LEZIONI - 80 €

19:30-20:30

Per info: Marco 349-1373956

CORSO ESTIVO

DI GINNASTICA RITMICA -
ARTISTICA!!

Da martedì 21 giugno

fino al termine delle vacanze estive

Dai 5 anni in su

il MARTEDÌ e/o il GIOVEDÌ (17:30—
19:30)

alla palestra della scuola media di
PONT SUAZ (e da luglio alla palestra
delle scuole del Quartiere Cogne)

Per info: Marco 349-1373956

Giulia 338-2284203

FITNESS SUMMER EDITION 2016

GIUGNO E LUGLIO
GYM AOSTA



PowerYoga

per migliorare la forza, la flessibilità e la
postura in modo fluido attraverso il respiro

INTENSITA': media

DOVE? Palaindoor Aosta

QUANDO? Tutti i Lunedì 19.00-20.00

COSTO: 8 lezioni 50 euro (inizio 06/06/2016)

ISTRUTTRICE: Martina



X-Treme

Allenamento funzionale e potenziamento
muscolare per chi vuole superare i propri limiti

INTENSITA': alta

DOVE? Palaindoor Aosta

QUANDO? Lunedì 20.00-21.00

COSTO: 8 lezioni 50 euro (inizio 06/06/2016)

ISTRUTTRICI: Martina e Sonia



INFO: Marco 349-1373956

Sonia 349-8240177

Martina 345-8562756



FitDance

Attività aerobica e di tonificazione a
ritmo di musica

INTENSITA': media

DOVE? Palaindoor Aosta

QUANDO? Tutti i Martedì 19.45-20.45

COSTO: 8 lezioni 50 euro (inizio
07/06/2016)

ISTRUTTRICE: Martina

Ogni corso sarà attivato con un numero minimo di 5 iscritti

Non inclusi nella tariffa 10 euro di tesseramento alla società e 20 euro per la tessera del palaindoor