

Aquafitness

willst du fit werden / bleiben ?

≈ das Element Wasser hilft dir dabei (Auftrieb, Widerstand)

≈ trainiere gelenkschonend dein Herz-Kreislaufsystem

≈ bleib beweglich

≈ erhalte deine Muskelkraft

≈ Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining

! hab Spass !

Mach mit:

Montag	9.30 - 10.00	
Dienstag	9.30 - 10.00	18.10 - 18.40
Mittwoch	9.30 - 10.00	19.00 - 19.30
Donnerstag		19.05 - 19.35

Kosten:

Einzellektion Fr. 9.-

12er Karte Fr. 90.-

Für weitere Informationen:

Antonia Koster 079 294 03 01