

Wassergymnastik - Wasserfitness

Mit Alice Föhn Wasserfitness-Instruktorin
Tel-Nr. 055 412 12 83 / alice.foehn@bluewin.ch



Im Hallenbad Minster UY Freitag 13.15 – 14.00 Uhr

Kursdaten ab September 2018

11 Lektionen Fr. 240.-- (inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 175.-- / 10er Abo Fr. 260.--

7. Sept. 2018 (14.9. fällt aus)	2. Nov.
21. Sept.	9. Nov.
28. Sept. (5.10. + 12.10. Ferien)	16. Nov.
19. Oktober	23. Nov.
26. Oktober	30. Nov.
	7. Dez.
	Weihnachtsferien

Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

Im Hallenbad UY Daten unter: www.hallenbad-ybrig.ch / Partner
Montag um 15.15 Uhr
Dienstagabend um 19.30 Uhr mit Désirée

Im Hallenbad Rothenthurm

Donnerstag 18.00 / 19.00 Uhr

Das Kurs-Angebot beinhaltet:

- Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.
- Neue Programme: Mobilitäts-Training
 Balance-Training

Konto: Raiffeisenbank Einsiedeln, IBAN CH07 8136 1000 0323 2279 8
 Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln