

Wassergymnastik - Wasserfitness



Mit Alice Föhn und Désirée Reichmuth

Wasserfitness-Instruktorinnen

Tel-Nr. Alice 055 412 12 83 / Désirée 078 602 15 51

Im Hallenbad Minster UY Freitag 13.15 – 14.00 Uhr

Kursdaten ab Sept. 2017

9 Lektionen Fr. 180.-- (inkl. Eintritt),

Mit Jahres-Abo. Fr. 130.-- / 10er Abo Fr. 250.--

8. September 2017 (15.9. fällt aus Viehausstellung)	27. Oktober (3.11. fällt aus)
22. September	10. November
29. September (6. + 13.10. Ferien)	17. November
20. Oktober	24. November
	1. Dezember
	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:

- Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen werden trainiert und verbessert.
- Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.
- **Neue Programme:** Funktionelles Krafttraining
Sensomotorisches Training, Koordination

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