

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 April 2018

9 Lektionen Fr. 180.-- (inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 130.-- / 10er Abo Fr. 250.--

6. April 2018	25. Mai
13. April	(1.6. fällt aus)
20. April	8. Juni
27. April	15. Juni
(4.5. + 11.5. Ferien)	22. Juni
18. Mai	Sommerpause

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