

Wassergymnastik - Wasserfitness

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



Im Hallenbad Minster UY Montag 15.15 – 16.00 Uhr

Kursdaten ab Januar 2021

10 Lektionen Fr. **220.--** (inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 160.-- / 10er Abo Fr. 260.--

11. Jan. 2021	1. März
18. Jan.	8. März
25. Jan.	15. März
1. Feb.	22. März
8. Feb	29. März
(15.2. + 22.2. Ferien)	Ostern

Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

Im Hallenbad UY, Daten unter: www.hallenbad-ybrig.ch / **Partner**

Freitag um 13.15 Uhr mit Désirée

Dienstag 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.

In diesem Kurs gibt es keine Partner-Übungen. Alle Übungen werden an Ort ausgeführt. Damit immer ein Sicherheits-Abstand gewährleistet ist.

Trotzdem soll es ein spannendes und effizientes Training werden.

Konto: Raiffeisenbank Einsiedeln, IBAN CH58 8080 8007 8521 2713 8
Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln