



Fitnesswärchestatt

«Alti Saggi»

Unser Angebot auf einen Blick

Montag	19 ⁰⁰ – 20 ¹⁰ Uhr 20 ¹⁵ – 21 ¹⁵ Uhr	Body Power alles was deinen Körper in Form bringt Tanzzeit Latin, Dance, Jazz, Hip Hop, Line Dance
Dienstag	9 ³⁰ – 10 ³⁰ Uhr 19 ⁰⁰ – 20 ¹⁰ Uhr 20 ¹⁵ – 21 ¹⁵ Uhr	Beckenbodentraining Gesundheitstraining Basic Step Entdecke den Step wieder neu Relaxation Kraft, Ruhe und Entspannung
Mittwoch	17 ³⁰ – 18 ³⁰ Uhr 18 ⁴⁵ – 19 ⁴⁵ Uhr	Hormontherapie natürliche Balance in den Wechseljahren Beckenbodentraining Gesundheitstraining
Donnerstag	16 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰ Uhr 17 ³⁰ – 18 ³⁰ Uhr 18 ⁴⁵ – 20 ¹⁵ Uhr 20 ¹⁵ – 21 ⁴⁵ Uhr	Kinderballett Ju-Jitsu für Kinder ab 8 Jahren Ju-Jitsu Powertraining für Jugendliche ab ca. 10 Jahren Ju-Jitsu für Erwachsene Selbstverteidigung, Sport, Spass, Bewegung
Freitag	9 ³⁰ – 10 ³⁰ Uhr 19 ⁰⁰ – 20 ⁰⁰ Uhr	Frühspport bunter Trainingsmix (mit Kinderhort) Yoga

Ein ausgewiesenes Trainerteam erwartet Sie:

Conni Schärz, Marlies Kallen, Verena Probst, Margreth Bircher, Gaby Zumbach, Erich Glarner, Benjamin Frei, Beatrice Santschi.

Der Treffpunkt für Sport, Freizeit und Kameradschaft. Sie sind bei uns jederzeit herzlich zu einem kostenlosen Probetraining willkommen.

Info: 033 673 36 90 • 079 310 29 93 • erich.gl@bluewin.ch