



Aqua-Fitness **Januar - April 2020**

Das Element Wasser - gesünder bewegen geht nicht

Aqua-Fitness ist ein umfassendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Suchtpotential:

- ✓ Das Training im Wasser ist absolut gelenkschonend da der Stütz- und Bewegungsapparat durch den Auftrieb entlastet wird
- ✓ Es werden ganze Körperregionen gekräftigt und mobilisiert, das Herzkreislaufsystem wird aktiviert und ganz nebenbei wird auch der Gleichgewichtssinn geschult
- ✓ In der Gruppe und mit Musik macht diese sportliche Aktivität im Wasser einfach riesig Spass

Bauch - Beine - Po

Montags-Kurs 09h00 - 09h45

Daten: Januar 06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01.
 Februar 03.02. / 17.02.
 März 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03

Freitags-Kurs 09h00 - 09h45

Daten: Januar 10.01. / 17.01. (08h30 - 09h15) / 24.01. / 31.01.
 Februar 07.02. / 21.02
 März 13.03. / 20.03. / 27.03. (08h30 - 09h15)
 April 03.04.

Im Preis inbegriffen:

- 10 Lektionen à 45 Minuten
- Nutzung eines Aquafit-Gürtels
- Kostenloser Eintritt ins Hallenbad für Einwohner von Fiesch, Ernen, Mühlebach, Steinhaus und Ausserbinn
- Spezialpreis für Einwohner anderer Gemeinden:
 Erwachsene: CHF 5.-, Kind: CHF 2.50

CHF 167.-

Anmeldung und Beratung:
 Annette von Mandach
 annette@eagleye.ch
 +41 79 250 12 56
 www.eagleye.ch



Eagleye Sportcoaching



Partner:

