

FIT ÜBER DEN SOMMER MIT AQUAPOWER

Freibad Schöftland

- Herz-Kreislauf-Training
- Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
- Wohlbefinden (psychisches und körperliches)
- Stärkung und Kräftigung der Muskeln ohne Muskelkater
 - Abwechslungsreiches Training
 - Gruppenerlebnis
- Jede kann mitmachen, die Leistungsunterschiede spielen keine Rolle

Wann:

vom 1. Mai - 16. September 2023

Zeiten:

Montag, Freitag und Samstag 9.15 – 10.15

Kosten: 10-er Abos à CHF 150.00 (exkl. Badeintritt)
Schnupperlektion CHF 20.00, nach Vereinbarung möglich, wird beim Kauf eines
Abos angerechnet
Material: Wird zur Verfügung gestellt
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen!

Sommerkurs im Freibad Küttigen: Anfangs Juni – Ende August
Donnerstag 9.15 – 10.15

Mehr Informationen und Anmeldungen:

Carina Ferrari 062 721 68 64

www.aquapower-sch.ch

kontakt@aquapower-sch.ch

