

# Fitness / Body & Mind und mehr ..

**Montag, 23. April – Freitag, 6. Juli 2012**

Eine bunte Mischung aus Body-Toning, Fit & Kick Power, Dance Aerobic, Step-Aerobic, Body & Mind

Montag	09.15 h*	Fit & Fun	alle	René
	19.00 h	Bauch, Beine, Po	alle	Alex
Dienstag	09.15 h*	Fit & Fun	alle	<b>Julia</b>
	18.30 h	Fit & Fun	alle	René
	<b>19.45 h</b>	<b>Body &amp; Mind</b>	<b>alle</b>	<b>Alex</b>
Mittwoch	09.15 h*	Fit & Fun	alle	Carole
	19.00 h	Step/Dance Aerobic	Mittel-Fortg.	Alex
	20.00 h	Fit & Kick Power	Mittel-Fortg.	René
Donnerstag	09.15 h*	Fit & Fun	Mittel	Alex
<b>NEU</b>	<b>09.15 h</b>	<b>Step for beginners</b>	<b>Beginners</b>	<b>Janine</b>
	19.00 h	Bauch, Beine, Po	alle	Bea
Freitag	9.15 h*	Fit & Fun	alle	René
	9.15 h *	Body & Mind	alle	Alex

## Montag, 23. April bis einschl. Freitag, 6. Juli 2012

( 11 Unterrichts – Wochen )

### mögliche Abonnements:

1 x pro Woche

Fr. 187,- ( inkl. Mwst.)

2 x und mehr ... pro Woche

Fr. 280.50,- ( inkl. Mwst.)

( Einzellektion Fr. 25,- inkl. Mwst., im Abo Fr. 17,- inkl. Mwst.)

Lektion à 55 Minuten

Wochentage und Stunden frei wählbar. Versäumte Stunden müssen in der laufenden Saison eingezogen werden. An den Feiertagen und Schulferien finden keine Stunden statt, es sei denn sie werden sep. ausgeschrieben. Auffahrt, Pfingstmontag, und Fronleichnam kein Unterricht.

### Zumba – Kurse

ab Montag, 4. Juni

9.15 h - 10.15 h\*

( 5x vor und 3x nach Sommerferien )

ab Donnerstag, 14. Juni

20.00 h - 21.00 h

( 4 x vor und 4x nach Sommerferien)

jeweils 8 x 1 Std.

Fr. 160,- pro Person

**Nur mit Anmeldung und nicht kumulierbar mit dem Fitnessabo!**

### Chi Yoga

**Early Morning Yoga Class**

**5.30 – 6.30 h**

**Ab Donnerstag, 26.04. 9x Fr. 180,-**

**( Auffahrt und Fronleichnam kein Unterricht!)**

### Kinderbetreuung

Alle mit \* gekennzeichneten Stunden sind mit Kinderbetreuung. Pro Kind und Lektion Fr. 2,- , direkt bei der Betreuung zu zahlen.

In allen Stunden laden wir Sie / Dich recht herzlich zu einem Schnuppertraining ein. Einstieg jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Sie / Dich!

Tanz. Fitness. Kampfkunst

# Movimento



und mehr...