

Mach mit...blijf fit...

Aquafitness im Tiefwasser

Ein ganzheitliches Bewegungstraining für jedes Alter.
Durch den Auftrieb im Wasser wird der Körper leichter,
Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet.

Das Training für Fettverbrennung, Herz-Kreislauf,
Beweglichkeit,
Muskeln, Straffung des Gewebes, Stärkung
der Abwehrkräfte: einfach für mehr Power,
Ausdauer, Fitness und Spass!

Wo: Hallenbad Telli Aarau

Zeiten: Dienstag 11.50 Uhr Flachwasser
12.50 Uhr Tiefwasser
19.15 Uhr Tiefwasser —> Warteliste
20.05 Uhr Tiefwasser —> Warteliste

Donnerstag 20.00 Uhr Tiefwasser —> Warteliste

Kosten: 10-er Abos à Fr. 195.- (exkl. Badeintritt)

Sommerkurs Mai-September im Freibad Suhr Donnerstag 9.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen!
Infos/Anmeldung/Schnupperlektion bei:
Dipl. Aqua-Instruktorin Cornelia Erni 079 / 313 97 39
Krankenkassen anerkannt

