Aqua-Fit Kursangebot

Eine Aqua-Fit Lektion umfasst neben dem Deep-Water-Runnig, bei dem speziell die Ausdauer trainiert wird, auch einen Teil Wassegymnastik. Dabei werden vor allem Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert.

Hallenbad Schönenwerd

Tag/Zeit:	Mittwoch	18.45 - 19.35 h
		19.45 - 20.35 h

Hallenbad Telli Aarau

	Donnerstag	12.00 - 12.50 h
		12.55 - 13.45 h

Material: Die Weste wird zur Verfügung gestellt.

Kosten: Kurs à 10 Lektionen Fr. 180.00

Auskunft: Vreni Stegmaier, 5012 Schönenwerd
Aqua-Fit Instruktorin by Ryffel Running
062 849 59 77 / 079 229 38 61
vreni.stegmaier@gmail.com