

Aquafitness-Kurse

Aquafitness ist ein ganzheitliches und gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser. Die Bewegungen im Wasser sind effizient und erhöhen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.


Badi
Reiden

Montag

11.00-11.45 Uhr

11.45-12.30 Uhr

18.15-19.00 Uhr

Donnerstag

18.15-19.00 Uhr

19.45-20.30 Uhr

Durch ein abwechslungsreiches Angebot wird die Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Es ist somit für alle Altersgruppen und Fitness-Niveaus geeignet.



www.aquafitness-christine.ch



Aquafitness

Christine Gerber

4800 Zofingen

T: 062 751 58 51

N: 079 204 32 09

c.gerber@bluemail.ch