

AQUA FIT für Vereine

Werden Sie aktiv und besuchen Sie mit Ihrem Verein eine Lektion Aqua Fit im Hallenbad Schmerikon

UNSERE INSTRUKTORINNEN BERATEN SIE GERNE

Aqua Fitness - Die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden durch motivierende Trainingsformen gefördert.



Conny Eichenberger Severine Graf

Wassergymnastik - Gelenkschonende Gymnastik im Wasser. Auch geeignet für Nichtschwimmer, Ihre Füsse haben durchgehen Bodenkontakt.

Aqua-Power Dance - Eine aus verschiedenen Musikrichtungen zusammengesetzte Choreografie mit den Faktoren Spass, Fitness und Tanz.

Aqua-Power Force - Ein Tiefwasserprogramm mit Focus auf Intervall- und Krafttraining, für sportbegeisterte Teilnehmer.

KOSTEN

Gruppenpauschale von Fr. 100.00

(exkl. Gruppeneintritte à Fr. 6.00/pro Person)

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich jetzt an!

Team Hallen- und Seebad Schmerikon

Tel. 055 282 33 66

hallenbad@schmerikon.ch

www.badi-schmerke.ch