

# AQUA FIT

im Hallenbad Schmerikon

## Kursangebot

**Aqua Fitness** - Ein effizientes Ganzkörpertraining das den Körper schont und trainiert.

Montag:	18.30 Uhr / 19.20 Uhr
Dienstag:	07.00 Uhr
Mittwoch:	18.30 Uhr / 19.20 Uhr
Donnerstag:	09.15 Uhr / 10.05 Uhr

**Aqua-Power Dance** - Eine Kombination aus Spass, Fitness und Tanz

Montag:	20.15 Uhr
---------	-----------

dance  
power

**Aqua Power Force** - Ein Tiefwasserprogramm mit Fokus auf Intervall- und Krafttraining. Für sportbegeisterte Teilnehmer.

Mittwoch:	20.15 Uhr
Donnerstag:	19.15 Uhr

Information & Anmeldung  
Tel. 055 282 33 66  
hallenbad@schmerikon.ch  
www.badi-schmerke.ch



## Aqua Fitness

Beim Aqua Fitness werden die Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination durch motivierende Trainingsformen gefördert.

## Aqua-Power Dance

Aqua Power Dance ist für alle perfekt, die viel Wert auf einen hohen Spaßfaktor legen. Zu verschiedenen Musikrichtungen werden Choreografien zusammengefügt und im Wasser zu einem effektiven Training umgesetzt.

## Aqua-Power Force

Ein Tiefwasserprogramm mit Fokus auf Intervall, Kraft- und Circuittraining, welches auch sportbegeisterte an ihre Grenzen bringt. Spezielle **Kurzflossen** runden das sportliche- und intensive Training ab.

### Preise

Einzellektion inkl. Eintritt \*

**Fr. 22.00**

10er Abo

**Fr. 200.00**

(für Jahreskartenbesitzer)

10er Abo +plus

**Fr. 140.00**

\*Die erste Schnupperlektion ist gratis



HALLEN- UND SEEBAD

Schmerikon

