

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-schmerikon.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 zusammen gefügt 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. 21.00

10er Abo

Fr. 190.00

(für Jahreskartenbesitzer)

10er Abo +plus

Fr. 175.00

*Die erste Schnupperlektion ist gratis



HALLEN- UND SEEBAD

Schmeriken

