

Aqua-Fit®



Mai Kurse 2017

Wollen Sie etwas für Ihre Fitness tun? Lernen Sie mit Aqua-Fit die Vielseitigkeit des Wassers kennen. Aqua-Fit verbessert Ihre Ausdauer und stärkt Ihre Muskulatur schonend. Durch die Bewegungen im Wasser werden Gelenke und Rücken entlastet. Aqua-Fit ist für alle geeignet, Männer wie Frauen! Übergewichtige, Schwangere, ältere Leute, aber auch sportliche, junge Leute sind gefordert. Erfahren Sie, wie Sie auf einfache Art zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden kommen. Versuchen Sie es! Melden Sie sich jetzt für einen Aqua-Fit Kurs an:

Montag, um 14.15 Uhr und 20.15 Uhr

Mai 8. / 15. / 22. / 29.
Juni Pf. / 12. / 19. / 26.
Juli 3. / 10.

Mittwoch, um 10.10 Uhr, 19.10 Uhr und 20.15 Uhr

Mai 3. / 10. / 17. / v.A. / 31.
Juni 7. / 14. / 21. / 28.
Juli 5.

Donnerstag, um 20.15 Uhr

Mai 4. / 11. / 18. / A.
Juni 1. / 8. / 15. / 22. / 29.
Juli 6.

A.: Auffahrt 25.05.2017

Pf.: Pfingsten 05.06.2017

Kursleitung

Annamarie Zweidler, Hohfuristrasse 14, 8180 Bülach

Leiterin für Aqua-Fit und Nordic-Walking by. M. Ryffel, dipl. Fusspflegerin

Der Kurs ist QualiCert zertifiziert und von der Krankenkasse (Zusatz) anerkannt.

Bitte melden Sie sich für den Kurs an bei:

Annamarie Zweidler

Tel: 044 860 17 87 Mobile: 079 393 37 01

E-Mail: aquafit-nordicwalking@gmx.ch

Besuchen Sie auch meine Website: www.az-fusspflege.ch

Kursort: Hallenbad Hirslen, Bülach

Kurskosten: **9 Lektionen à 50 Minuten; Fr. 154.- (inkl. 8% MWST)**
- Kursmaterial ist im Preis inbegriffen, exkl. Hallenbadeintritt

Beachten Sie auch den August Kurs ab 21.08.2017