



FitGym+

Sind Sie im besten Alter? 55+ ?

Haben Sie Freude an der Bewegung?

Suchen Sie dazu die entsprechende Gelegenheit?

Wann:	jeden Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr (ausgenommen Schulferien)
Start:	Mittwoch, 12. Februar 2014
Wo:	Turnhalle Oberstufenschulhaus Ost 2 (neu), Schulanlage Dorf
Kosten:	Fr. 6.- / Lektion
offenes Angebot:	Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
Auskunft:	062 842 25 20
Sportverein Suhr:	info@sportverein-suhr.ch
Leitung:	Fachqualifikation esa

Das Angebot FitGym+ nutzt die Möglichkeiten einer Turnhalle für ein attraktives Bewegungsprogramm für jede Fitnessstufe. In ungezwungener Atmosphäre wird mit Kräftigungs- und Dehneinheiten, Ausdauer, Aerobic, Gymnastik, Pilates, Aroha, Spiel und Spass der Körper in Schwung gebracht.

Im Gruppentraining fällt es leichter, sich für eine sportliche Leistung zu motivieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Sportverein Suhr

