



AQUAFITNESS ab 07.01.2020 Hallenbad Geiselweid

Egal ob Profi oder Neuling, Freizeit-, Breiten- oder Spitzensportler/in. Mit einem vielseitigen rücken- und gelenkschonenden Herz-Kreislauf-Training im Wasser erhalten Sie Ihre Gesundheit und tun sich was Gutes. Oder Sie tragen zur Rehabilitation bei Sportverletzungen oder nach Operationen bei.

LEKTIONEN

Dienstag	50m-Becken	10.10 – 11.00	Irene
Dienstag *	Lehrschwimmbecken	12.10 – 13.00	Irene
Dienstag	Lehrschwimmbecken	19.10 – 20.00	Irene
Dienstag	Lehrschwimmbecken	20.10 – 21.00	Irene
Mittwoch	50m-Becken	09.10 – 10.00	Lucie
Donnerstag *	Lehrschwimmbecken	11.40 – 12.30	Susanne
Freitag *	Lehrschwimmbecken	11.40 – 12.30	Susanne
Freitag Aqua Zumba 1x im Monat	Lehrschwimmbecken ganze Lektion im stehiefen Wasser	20:00 – 20:50 31. Januar 28. Februar 27. März 8. Mai 5. Juni 3. Juli	Jasmin

* Reduktion städtische Mitarbeiter

Preis pro Lektion

CHF 10 /Lektion à 50 Min. (exkl. Badeintritt).
CHF 90 /10er-Abo an der Kasse erhältlich.
Die Kurse sind qualität anerkannt. Infos: www.qualicert.ch

QualiCert
CERTIFIED QUALITY

Material inklusive

Gurt, Aqua-Noodles, Discs, Handschuhe

Ohne Anmeldung

Keine Anmeldung nötig. Kommen Sie spontan vorbei. Ticket (Fr. 10.—exkl. Eintritt) an der Kasse im Hallenbad Freibad Geiselweid

Ferienprogramm

Spezielles Angebot während den Schulferien. Beachten Sie dazu die separaten Aushänge. Alle Mittags- und die Mittwochmorgen-Lektionen finden in den SCHULFERIEN NICHT statt.