

KURSANGEBOT 2019

Tag	Zeit	Ort	Art der Gymnastik	Leiterin
Montag	18.00 - 19.00	Grünau Sirnach	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Montag	19.00 - 20.00	Grünau Sirnach	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Marianne Müller pm.mueller@gmx.ch
Dienstag	10.00 - 11.00	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Mittwoch	14.00 - 15.00	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Mittwoch	20.15 - 21.00	Gymnastiksaal Lindenhof Wil	Pilates®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	09.00 - 10.00	Turnhalle Wallenwil	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	18.30- 19.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Marianne Müller pm.mueller@gmx.ch
Freitag (2 Stunden)	08.30 - 09.30 + 10.00 - 11.00	Turnhalle Egg Wiezikon Radballkeller Sirnach	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net

Die beste Zeit für einen Neustart ist jetzt! Mach mit und halt Dich fit!

Kursdaten können sich ändern
Bitte orientieren Sie sich unter www.vitalgym.ch

