

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®	Karin Sannwald k.sannwald@gmx.ch
Mittwoch	14.00 - 15.00	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Mittwoch	19.30 - 20.30	Gymnastiksaal Lindenhof Wil	Pilates®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	07.45 - 08.45	Weberei Bichelsee	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	09.00 - 10.00	Turnhalle Wallenwil	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	17.30 - 18.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Marianne Müller pm.mueller@gmx.ch
Donnerstag	18.30 - 19.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Marianne Müller pm.mueller@gmx.ch
Freitag	09.00 - 10.00	Blumenau Eschlikon	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Andrea Flückiger amfluflu@hotmail.com
Freitag	09.00 - 10.00	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.05 - 11.05	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.15 - 11.15	Radballkeller Sirnach	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net

Die beste Zeit für einen Neustart ist jetzt!
 Mach mit und halt Dich fit!
 VITALGYM in Ihrer Region

Kursdaten können sich ändern
 Bitte orientieren Sie sich unter www.vitalgym.ch
 Für Fragen Manuela Mettler 079 280 19 86