

KURSANGEBOT 2019

Kurse: Atemgymnastik®, funktionelle Gymnastik® und Pilates®

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
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
Freitag	09.00 - 10.00	Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch

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

