

Aquafit - Winterkurs

Schwimmclub Flipper Gossau



**Achtung: Ein neuer Kurs startet am
Samstag, 18. Oktober 2014 von 10.00 – 11.00**

Für wen eignet sich Aquafit?

Aquafit ist für alle geeignet, welche ein effizientes Fitnessprogramm mit viel Spass absolvieren wollen.

Aquafit ist ein Sport, den junge und alte Menschen gemeinsam ausüben können.

Voraussetzungen:

Freude haben an sportlicher Betätigung in der Gruppe.

Aquafit ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

Bei schwerwiegenden gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir, den Arzt zuerst zu konsultieren.

Alles Material wird von uns zur Verfügung gestellt.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Termine:

Samstag 10.00 – 11.00

Kurs 1: 18. Oktober – 20. Dezember 2014

Kurs 2: 10. Januar – 21. März 2015

Kosten

Kurs 1 Fr. 90

Kurs 2 Fr. 110

Kontakt und Anmeldung:

Jacqueline Büchi, Talstrasse 58, 9200 Gossau, 071 385 80 73, aquafit@scfg.ch

Das Anmeldeformular ist beim Bademeister erhältlich