

WASSERGYMNASTIK



**DIENSTAG, MITTWOCH UND DONNERSTAG ÜBER MITTAG
DONNERSTAG UND FREITAG AM ABEND**

Anmeldung und Infos unter:

Katharina Urfer

079 403 31 15

k.urfer@sc-taegi.ch

WASSERGYMNASTIK

Optimales Herz-Kreislauf-Training, Fettkiller mit Massage-Effekt, der gleichzeitig stärkt, kräftigt und lockert: Dies alles zeichnet Aqua-Fitness / Gymnastik aus. Kein Wunder also, wird Aqua-Fitness / Gymnastik als eine der gesündesten Sportart bezeichnet. Im Wasser ist der Widerstand 20-mal grösser als an der Luft, deshalb werden die Muskeln auch ohne schwere Gewichte effizient gestärkt. Und gleichzeitig stützt das Wasser den Körper und federt Schläge ab.

Dienstag bis und mit Freitag, 10 Lektionen für Fr. 200.-- (exklusiv Eintritt)

KURSZEITEN

Dienstag	12:30 – 13:15 Uhr
Mittwoch	12:30 – 13:15 Uhr
Donnerstag	12:30 – 13:15 Uhr
	18:30 – 19:15 Uhr
Freitag	18:45 – 19:30 Uhr

Eintritt Hallenbad

Erwachsene CHF 9.00



sc-taegi.ch

swiss aquatics 
swimming

SC TÄGI
SCHWIMMCLUB
WETTINGEN