

Jolilis

BODY FITNESS & AEROBIC TRAINING

MONTAG

18.00 Uhr BODYFIT (Funktionaltraining 60 min)

19.05 Uhr BODYFIT (Funktionaltraining 60 min)

20.10 Uhr STRECHING (Slow-Motion / Dehnungsübungen 45 min)

MITTWOCH

09.00 Uhr BODYFIT (Funktionaltraining 60 min)

18.00 Uhr BODYFIT (Funktionaltraining 60 min)

19.05 Uhr POWER PUMP (Workout mit Langhanteln 60 min)

FREITAG

08.45 Uhr INTERVALL-TRAINING (Cardio-Mix /
High-Low-Intensity & Kraftausdauertraining 90 min)

Schau doch im Gemeindesaal La Punt vorbei!

Einzeleintritt Fr. 10,- / 10er Abo Fr. 80,- (6 Monate gültig)

Programmänderungen vorbehalten!

Jolanda Schärer

La Punt

081 854 08 47

www.jolandaschaerer.com



Scan me

