

POWER FATBURN AEROBIC

VINYASA POWER YOGA

ab 3. März 2009 by Beatrice Peter

Power Fatburn Aerobic **Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr**

Ein spannendes Ausdauertraining das Wirkung zeigt.
Bei niedriger bis hoher Intensität einfache, aber interessante und abwechslungsreiche Übungen und Schrittkombinationen. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl steigert dein Wohlbefinden im Alltag.

Inhalt: Warm-Up / Hauptteil / Kraftübungen / Stretching und Entspannung

VINYASA Power Yoga **Dienstag 19.45 - 20.45 Uhr**

VINYASA Power Yoga zeichnet sich als einzigartiges Energietraining aus, um Körper und Geist vollkommen zu harmonisieren. Stabilität, Wohlbefühl, Balance und Geschmeidigkeit sind die Kernessenzen dieser Trainingsform.

Inhalt: Einstimmung / Flow / Kraft / Balance / Entspannung

ORT Praxis für Sport/Physio- Manuelle Therapie „van de Veen“
Neudorfstrasse 10 6313 Menzigen

PREIS Einzelstunde 20 CHF Probelektion gratis
10er Abo 185 CHF 20er Abo 320 CHF 40er Abo 540 CHF

ANMELDUNG Beatrice Peter
dipl. Aerobic-und Power Yoga Instruktorin beatrice.peter@zugernet.ch tel 079 200 22 85