Fit n' Fun

Du möchtest in Schwung bleiben?
Dich etwas in Form bringen?
Deinen Wochenstress ausschwitzen?
Dann komm vorbei!

Wo?	Turnhalle Himmelried
Wann?	Freitags von 19.45h bis 20.45h
Wer?	Mann und Frau ab 18 Jahre bis 99 Jahre
Was dabei?	Trinken und ein kleines Handtuch
Wer leitet?	Nicole Voirol (078 694 21 98)

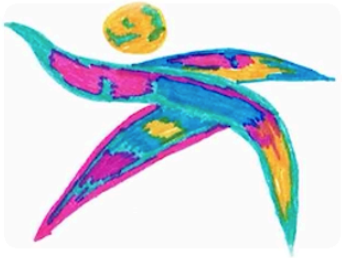
Keine tänzerische Erfahrung vonnöten!

Wir verbinden die Schritte Stück für Stück zu einer Choreographie.

Mit der Zeit hast Du viele Schritte in Deinem Repertoire.

Ich freue mich auf DICH!

Programm



<u>November</u>

05.11.2021	Tanzchoreographie Zumba
12.11.2021	Tanzchoreographie
19.11.2021*	30 Minuten gezieltes Bewegen
	30 Minuten Power-Workout
26.11.2021	Tanzchoreographie Stepper

<u>Dezember</u>

03.12.2021	Irish Dance Choreographie
10.12.2021*	30 Minuten gezieltes Bewegen
	30 Minuten Power-Workout
17.12.2021	Tanzchoreographie

*19.45h bis 20.15h für Seniorinnen und Senioren
20.15h bis 20.45h für sportlich Aktive

PAUSE
24.12.2021/31.12.2021/07.01.2022