

**Pilates, Fit- und Rückengymnastik
an der Gymnos Bewegungsschule**

Okt. 11 - März 12

Pilates-Training	Di 25.10. - 27.3., 18x 12.15 - 13.15 h
Pilates-Training	Di 25.10. - 27.3., 18x 19.00 - 20.00 h
Fitgymnastik für Frauen	Mo 24.10. - 26.3., 18x 18.30 - 19.30 h
Fitgymnastik für Frauen	Di 25.10. - 27.3., 18x 09.00 - 10.00 h
Fitgymnastik für Frauen	Mi 26.10. - 28.3., 18x 19.00 - 20.00 h
Fitgymnastik für Frauen	Fr 28.10. - 30.3., 18x 09.30 - 10.30 h
Rückengymnastik für Frauen	Di 25.10. - 27.3., 18x 14.00 - 15.00 h
Rückengymnastik für Frauen	Do 27.10. - 29.3., 18x 18.15 - 19.15 h

Detailprogramm + Anmeldung

**www.vhszh.ch
044 205 84 84**