

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

**Mai - Sept. 10**

Pilates-Training	Di 11.5.-28.9., 16x 19.00-20.00 h
Pilates-Training	Di 11.5.-28.9., 16x 12.15-13.15 h
Fitgymnastik für Frauen	Mo 10.5.-27.9., 14x 18.30-19.30 h
Fitgymnastik für Frauen	Di 11.5.-28.9., 16x 09.00-10.00 h
Fitgymnastik für Frauen	Mi 19.5.-29.9., 15x 19.00-20.00 h
Fitgymnastik für Frauen	Fr 21.5.-24.9., 14x 09.30-10.30 h
Rückengymnastik für Frauen	Di 11.5.-28.9., 16x 14.00-15.00 h
Rückengymnastik für Frauen	Do 20.5.-30.9., 15x 18.15-19.15 h
Jazztanz	Do 20.5.-30.9., 15x 20.15-21.15 h

**Detailprogramm + Anmeldung**

**www.vhszh.ch**

**044 205 84 84**