



Gymnastik - Pilates - Zumbafitness

Pilates für Damen und Herren, Mittwoch 9.30, mit Christine Grämiger

Pilates ist ein intensives Ganzkörpertraining mit grosser Wirkung auf die tiefliegende Muskulatur. Die Haltung und die Körpermittespannung werden gefördert (Powerhouse). Der Körper wird geformt und der Atem- und Bewegungsfluss verbessert.

Ausgleichsgymnastik für Damen, Mittwoch, 19.30, mit Mary Hauri

Dieses ganzheitliche Bewegungstraining steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden. Es beinhaltet Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Förderung der Koordination sowie Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Zumbafitness für jung und alt, Dienstag, 19.45, mit Damaris Varone

Zumba ist ein Latin-inspiriertes Tanz-Fitness-Programm. Es wird zu exotischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton bewegt, welche eine energiegeladene, belebende Atmosphäre erzeugen. Den Bewegungsabläufen ist einfach zu folgen und die Teilnehmer/innen bemerken dabei kaum wie effektiv sie ihren Kreislauf trainieren.

Preise: 3-Monate-Abo Fr. 180.--, 6-Monate-Abo Fr. 320.--
10erTicket Fr. 200.-- (ein Jahr gültig)
Einzellektionen Fr. 25.--

Unsere Abonnemente verstehen sich als Pauschalpreise für die entsprechende Periode. Unsere Schule bleibt während den Schulferien der Stadt Zürich geschlossen. Ferien und Absenzen werden nicht rückvergütet. Austritte melden Sie bitte vor Ablauf der jeweiligen Zahlungsperiode.

Feriendaten:

Weihnachtsferien: 17.-12.2011-7.1.2012, Sportferien: 11.25.2.12, Ostern: 5.-9.4.12, Sechseläuten: 14.-16.4.12, Frühlingsferien: 21.4.-5.5.12, Auffahrt: 17.20.5.12, Pfingsten: 26.-28.6.12, Sommerferien: 14.7.-18.8.12

Auskunft und Anmeldung:

Gymnos-Bewegungsschule
Cornelius Grämiger
Gladbachstr. 119, 8044 Zürich

Tel 044 252 53 30
info@gymnos.ch
www.gymnos.ch