



Fitness 60plus

Donnerstagmorgen 09.50 Uhr bis 10.50 Uhr Frauen, 11.00 Uhr bis 11.50 Uhr Männer und Frauen, Einstieg jederzeit möglich.

Sportanlage Sihlhölzli, Halle C, Manessestrasse 1, 8003 Zürich

Mit dem Drehen des Flyers haben Sie sich bereits das erste Mal bewegt!

Fitness 60 plus:
Gemeinsam fördern wir die Beweglichkeit des ganzen Körpers.

Wir kräftigen und dehnen die Muskeln gezielt, dazu kommen spielerische Elemente.

In bequemer Kleidung, mit Halbschuhen oder barfuss. Frotteetuch mitnehmen.

Keine Lektionen während den Schulferien.



Mittleres Niveau.

Fr.10.-/Lektion.
Diese werden halbjährlich bezahlt.

Beim Einstieg ist die erste Stunde gratis!

Erika Isler Rüetschi
Sportleiterin ESA,
Rückengymnastik
Instruk. Vitaswiss,
Dipl. Spiraldynamik
® Fachkraft Level
Intermediate.

Anmeldung:
079 470 61 49 sms
islerrue@bluewin.ch
Ein Angebot vom
Verein Fitness
60plus.

