

Kurs – Programm



«LEBEN IST BEWEGUNG
BEWEGUNG IST ER-LEBEN»

Tag	Was	Zeit
Montag	Trampolin SLOW Trampolin POWER Trampolin POWER	09.00 – 10.00 17.30 – 18.30 19.00 – 20.00
Dienstag	YOGA (Gentle)	18.30 – 19.30
Mittwoch	Trampolin SLOW Body Workout Trampolin POWER	09.00 – 10.00 18.00 – 18.45 19.00 – 20.00
Donnerstag	Trampolin POWER	18.30 – 19.30
Freitag	Trampolin surprise	09.00 – 10.00
Samstag	YOGA (Gentle)	09.00 – 10.00



Wir sind mit einigen Schutzmassnahmen bemüht, eine Ausbreitung des Covid-virus zu verhindern. Danke dass DU uns dabei unterstützt.

Kursbesuche bitte im Doodle einschreiben (Link auf FFWO.ch)
Platzbeschränkungen in allen Kursen

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von mind. 4 Personen statt.

Alle Kurse sind im ABO-Preis inbegriffen.

Es können auch 10er- oder 20er Groupfitness-Pässe gelöst werden.