

CIRCUIT- TRAINING

**fit sein – fit bleiben
fit durch den Winter**

1. gemeinsames Aufwärmen
2. Gruppen-Training an Geräten mit Musik (Circuit)
3. Cooling Down
 - persönliche Begleitung
mit Physiotherapeuten Nina Bobst und Simon Schurter

Donnerstag
ab 1. Nov. 2018

19.30 Uhr
Dauer ca. 1 ½ Std.

4 Monate/16x für Fr. 400.—
mind. 5, max. 10 Teilnehmer

Anmeldung via Email oder Anmeldetalon

Anmeldeschluss 24.10.2018

Physiotherapie Embrach AG, Hardhofstrasse 17, 8424 Embrach
Tel. 044 865 71 91 info@physiotherapie-embrach.ch
www.physiotherapie-embrach.ch