

Sommerprogramm 2024



Aquagym:

Mittwoch, 10., 17. et 24. Juli

Freitag, 12., 19. et 26. Juli

Zeit: 10:00 - 10:45

Ort: Piscine Camping les Trois Lacs Sugiez

Kosten: 15.-/Kurs, Anmeldung bis am Vorabend



SUP Yogilates :

Sonntag, 30. Juni et 14. Juli

Zeit: 10:00 - 11:15

Mittwoch, 10. und 17. Juli

Zeit: 18:15 - 19:30

Donnerstag, 11. Juli, SUP-Einführung

Zeit: 10:15h - 11:15 / 17:00 - 18:00

Ort: Nant Beach (centre nautique O'Lac)

Kosten: 22.-/Kurs, Anmeldung bis am Vorabend
(Brettmiete Fr. 20.- vor Ort möglich)

Gymnastik am See :



Donnerstag, 11. Juli

Montag, 15. Juli

Zeit: 8:45 - 9:45

Ort: Badeplatz Sugiez

Kosten: 15.-/Kurs

Anmeldung bis am Vorabend



TRX Training, Atelier de Gym:

(Route de la Gare 4, Sugiez)

Dienstag, 16. Juli

Zeit: 18:30 - 19:30

Kosten: 15.-/Kurs, Anmeldung bis am Vorabend

Leitung, Infos & Anmeldung: Karin Walther - 076 335 99 20 - www.karinbewegt.ch

- Die SUP-Kurse sowie die Kurse am See werden bei schlechten Bedingungen spätestens 75 Min. vor Kursbeginn annulliert. Das Aquagym findet bei jeder Witterung statt.
- Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen. Für alle weiteren Infos stehe ich dir gerne persönlich zur Verfügung.

Ich freue mich, dich bald am Strand, im und auf dem Wasser zu begrüßen!