

# Sommerprogramm 2026



## Aquagym:

**Mittwoch:** 8., 15., 22. Juli

**Freitag:** 10., 17., 24. Juli

**Zeit:** 10:00 - 10:45

**Ort:** Piscine Camping les Trois Lacs, Sugiez

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



## SUP Yogilates:

**Sonntag, 28. Juni, Zeit:** 10:00 - 11:15

**Sonntag, 5. Juli, Zeit:** 10:00 - 11:15

**Freitag, 10. Juli, Zeit:** 18:00 - 20:00

**SUP-Tour (kostenlos)**

**Mittwoch, 15. Juli, Zeit:** 18:15 - 19:30

**Mittwoch, 22. Juli, Zeit:** 18:15 - 19:30

**Ort:** Strand, Nant (centre nautique O'Lac)

**Kosten:** 23.-/Kurs, (Brettmiete Fr. 20.-, vor Ort möglich), Anmeldung bis am Vorabend.

## Gymnastik am See:

(Elemente aus Pilates, Bauch-Beine-Po & Yoga)



**Samstag, 27. Juni (kostenlos)**

**Dienstag, 14. Juli (Fr. 15.-)**

**Zeit:** 9:00 - 10:00

**Ort:** Badeplatz Sugiez

Anmeldung bis am Vorabend



## TRX Training, Atelier de Gym:

(Route de la Gare 4, Sugiez)

**Dienstag, 14. Juli**

**Zeit:** 18:30 - 19:30

**Kosten:** 15.-, Anmeldung bis am Vorabend

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Karin Walther - 076 335 99 20 - [www.karinbewegt.ch](http://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 auf deine Teilnahme!**