

# Fit durch den Sommer

mit barre concept<sup>®</sup> - das tänzerische Workout

- ✓ funktionelles Ganzkörpertraining für einen straffen und trainierten Körper
- ✓ optimale Mischung aus Ausdauersport und Muskeltraining
- ✓ Schulung der Koordination und Verbesserung der Beweglichkeit
- ✓ effektives, abwechslungsreiches Workout mit ästhetischem Anspruch

Di. 2. Juli, 10:00 - 11:00

Mo. 5. Aug., 19:15 - 20:15

Do. 4. Juli, 20:20 - 21:20

Di. 6. Aug., 10:00 - 11:00

Di. 9. Juli, 10:00 - 11:00

Do. 8. Aug., 20:20 - 21:20

Do. 11. Juli, 20:20 - 21:20

Anmeldung an 079 578 69 13 oder [info@ballettschule-amiet.ch](mailto:info@ballettschule-amiet.ch)

Kosten 20 Fr. pro Lektion, für Neukundinnen 1 Schnupperstunde kostenlos

