



Boot Camp ist ein military-style-workout Programm. Mit ausgefallenen Übungen, die allein oder mit Partner durchgeführt werden, trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Du wirst von den Trainerinnen gepusht und zu Höchstleistungen motiviert. Du verbrennst unzählige Kalorien, stärkst dein Durchhaltevermögen und dein Selbstbewusstsein. Ein garantiert schweisstreibendes und einzigartiges Training mit grossem Spassfaktor.

TAG:	SAMSTAG
DATUM:	17. März 2012
ZEIT:	10.00 bis 12:00 Uhr
KURSLEITERIN:	Nathalie May und Gabriella Bucher
KOSTEN:	für Member kostenlos
ANMELDUNG:	an der Rezeption (limitierte Plätze)