

SPECIAL DAY **GRATIS!** 25. APRIL 2010

KURSPROGRAMM

- 10.00 - 11.00 **LifeTraining** Mischung aus Kampfsport, Karate und Aerobic
11.15 - 12.15 **Zumba** Bewegungen zu heissen Rhythmen
13.00 - 14.00 **Parcours-Training** Kraft-/Ausdauertraining mit diversen Geräten
14.15 - 15.15 **Impact** Training mit Pratzen und Partnerübung mit Kontakt
15.30 - 16.30 **Aerobic** Dynamisches Training mit rhythmischen Bewegungen

GRATIS!! *Das gesamte Angebot am SPECIAL DAY ist Gratis!!
Komm vorbei und teste uns. Wir freuen uns auf Dich!*

WORKSHOP 02. MAI 2010

KURSPROGRAMM

- 10.00 - 12.00 **Zumba** Bewegungen zu heissen Rhythmen
12.00 - 13.30 **Intro für alle** Mischung aus Kampfsport, Karate und Aerobic
13.30 - 15.00 **Life Training** Mischung aus Kampfsport, Karate und Aerobic

KOSTEN: CHF 30.- *Pro Kurseinheit. Komm vorbei und mach mit!*

**10.-
SPENDE!**

*Pro Teilnehmer spendet
LIFETRAINING CHF 10.-
dem Kinderheim
Bachtelen*



LIFETRAINING

LIFE TRAINING *by Fabio*
Gewerbstrasse 27 | 4512 Bellach
www.lifetraining.ch