

# the dance

## aerobics company

[www.danceaerobics.com](http://www.danceaerobics.com)

### Wenn Fitness zum Vergnügen wird!

Die Dance Aerobics-Stunden sind sorgfältig aufgebaut.  
Der Trainingsablauf zu aktueller Musik hält Sie mit Freude fit.  
Dance Aerobics ist für jede Altersgruppe, für **SIE** und **IHN**.



- ◆ Warm-up
- ◆ Herzkreislauf-Training
- ◆ Cool-Down
- ◆ Bodyforming
- ◆ Stretching

### Hinterkappelen

Turnhalle Kappelenfeld

Dienstag 19 Uhr

### Hinterkappelen

im Kipferhaus

mit Kinderhütedienst

Freitag 9.30 Uhr

### Uettligen

im Reberhaus

mit Kinderhütedienst

Mittwoch 9.30 Uhr

### Gratis Schnupperstunde!

Fr. 12.- pro Stunde (Fr.10.- für Schüler, Lehrlinge, AHV) zahlbar im Quartal  
Anmeldung und Information: Agnes Dällenbach 031 / 971 04 60  
Renate Schmocker 031 / 333 35 36