

BIOCIRCUIT IT FITS YOU

30 JAHRE FORTSCHRITT



RIVA FIT
WALENSTADT

Montag:

- 09:30 – 10:30 Stay Young Betreutes BioCircuit Training ab 50 Plus
11:00 – 17:00 Betreute Einzeltrainings möglich a 60 Minuten auf Voranmeldung

Dienstag:

- 16:00 – 17:00 MTT Betreuung / Lungengruppen Betreuung ab Juli
14:00 – 15:00 Senioren Gruppe Betreutes BioCircuit Training und Beweglichkeit
11:00 – 17:00 Betreute Einzeltrainings möglich a 60 Minuten auf Voranmeldung

Mittwoch:

- 10:00 – 11:00 Senioren Gruppe mit Betreutem Training / Muskelerhalt und Beweglichkeit
15:00 – 16:00 MTT Betreuung / Lungengruppen Betreuung
11:00 – 17:00 Betreute Einzeltrainings möglich a 60 Minuten auf Voranmeldung

Donnerstag:

- 10:00 – 11:00 MTT Betreuung / Lungengruppen Betreuung ab Juli
14:00 – 15:00 MTT Gruppe Betreutes BioCircuit Training / Muskelaufbau
11:00 – 17:00 Betreute Einzeltrainings möglich a 60 Minuten auf Voranmeldung

Freitag:

- 10:30 – 11:30 Senioren Gruppe mit Betreutem Training / Muskelerhalt und Beweglichkeit
11:00 – 17:00 Betreute Einzeltrainings möglich a 60 Minuten auf Voranmeldung

Melde dich jetzt unter info@rivafit.ch oder unter 081 735 32 32 an