Stuhlgymnastik

Aktives ALTER
EMBRACH

FITNESS IM SITZEN

Bleiben Sie aktiv – ganz bequem im Sitzen

wann

Dienstag, 14.00 Uhr
30 – 45 Minuten
mit anschliessendem
Kaffee & Kuchen
Montag, 2. Juni
8. Juli
26. August
23. September
28. Oktober
25. November

wo

Gemeindehaussaal
Dorfstrasse 9
Embrach

ohne Anmeldung

Keine Vorkenntnisse
erforderlich

für wen

ü-60,
die sich in einer
entspannten
Atmosphäre fit
halten möchten.

Kommen Sie in bequemer Kleidung

WIR FREUEN UNS DARAUF, MIT IHNEN GEMEINSAM AKTIV ZU WERDEN UND ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT ZU TUN!
WIR BIETEN EINEN FAHRDIENST AN. MELDEN SIE SICH BEI ANNA ROSSI.

KOMMISSION AKTIVES ALTER
ANNA ROSSI, TEL. 079 373 12 20

GEMEINDE EMBRACH DORIS MANG E-MAIL: DORIS.MANG@EMBRACH.CH TEL. 044 866 36 05