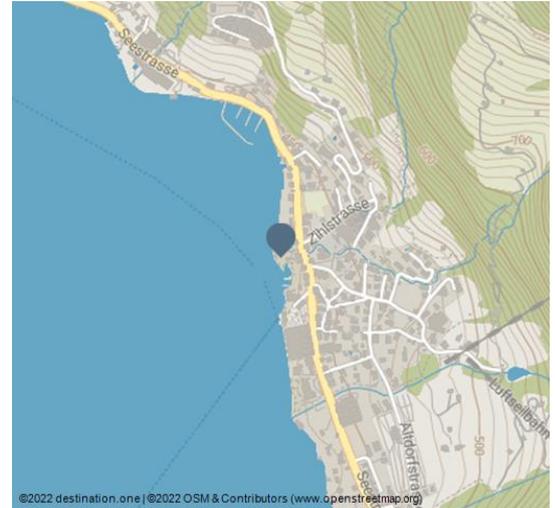




RückenFit - Vitznau bewegt!



GuidleProxy



DosFit avec Jenny Zimmermann au bord du lac

Vitznau bouge ! - Le dos en forme avec Jenny Zimmermann

Cette année, la commune de Vitznau propose à nouveau d'autres cours de fitness et de méditation dans le cadre de Vitznau bouge. Tout le monde est cordialement invité à y participer.

L'offre est gratuite et sans engagement. En cas de mauvais temps, les cours se dérouleront soit dans la salle de chant de l'école, soit dans la MZH.

*En cas de mauvais temps, veuillez vous renseigner à l'avance sur le lieu des cours.

DosFit

Grâce à des exercices ciblés de mobilisation, de renforcement et d'étirement, tu renforces la musculature du ventre et du dos, tu augmentes ta mobilité et tu élimines d'éventuelles tensions. De plus, cet entraînement te permet de maintenir une posture droite et de prévenir les maux de dos.

Il est recommandé d'apporter une surface souple comme un tapis ou une serviette.

Note : Ce texte a été traduit par un logiciel de traduction automatique et non par un traducteur humain. Il peut contenir des erreurs de traduction.

En cas de mauvais temps, le cours aura lieu dans l'école de Vitznau (Singsaal).

Lieu:

6354 Vitznau

 www.vrenisgymnastikstudio.ch/

Contact direct:

Vreni's Fitness- und Gymnastikstudio
6354 Vitznau

 0795057905

 jenny_zimmermann@bluewin.ch



Scannez le code QR et enregistrez cette page hors ligne, partagez avec des amis et plus encore.

<https://s.et4.de/k7gqf>

Information sur les prix:

Gratuit - collecte volontaire

Événements:

Freitag, 16.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr