



ANMELDUNG

Sonja Huemer

Mail: office@sofit.at

Tel.: 0664/75 02 8748

 /sofit_sonjahuemer

 /sofit



BALLHIIT - FITNESSWORKOUT FÜR BALLETT- & TANZFREAKS

18. März - 3. Juni | 19:00 - 20:10 Uhr
Pfarrsaal Altmünster

10-er Block für € 145,00

>> In diesem einzigartigen extralangen Bodyworkout treffen sich alle Fitnessbegeisterten, die die Vorteile von Ballett HIIT und Pilates kombinieren möchten!

DANCercise

15. März - 17. Mai | 15:00 - 15:50 Uhr
Pfarrsaal Altmünster

10-er Block für € 120,00

>> Basic Steps aus dem Jazz und Modern Dance aber auch Latin, Salsa und Zumba werden geübt. Dancercise ist die perfekte Ergänzung zu dem beliebten Montags Training BallHIIT. Tanzerfahrung ist gut aber nicht notwendig

FLOWer POWER YOGA

15. März - 17. Mai | 16:00 - 17:00 Uhr
Pfarrsaal Altmünster

10-er Block für € 120,00

>> Für alle die die bunte Welt von Yoga kennenlernen und auch die Praxis vertiefen möchten. Entspannen-Kräftigen-Atmen-Fließen-Genießen.