

move and dance

Tanz- & Aerobicstudio, Freienstein

Newsletter

- **Wir danken euch ...**
- **Weihnachtsferienplan**
- **Samstaglektion**
- **Sonntag Indoor Cycling Lektion**
- **Homepage**

Wir danken euch

sehr herzlich für euer Vertrauen, Treue und Teilnahme an unseren Group Fitness Lektionen in diesem Jahr und freuen uns auf ein weiteres, gutes Jahr zusammen mit euch!

Schöne und erholsame Festtage und ein bewegtes 2012 wünscht euch das move and dance Team.

Weihnachtsferienplan

Während den Weihnachtsferien finden unsere Group Fitness Lektionen wie folgt statt:

[Weihnachtsferienplan](#)

Samstaglektion

Vergesst nicht unsere **Samstaglektion Surprise**, die während der Wintersaison **von 9.30 bis 10.30 Uhr** durchgeführt wird. Wir bieten euch verschiedene Lektionen an.

Man muss sich jeweils bis Freitagabend 22.00 Uhr [online anmelden](#) und die Stunde wird ab 5 Teilnehmer durchgeführt. **Der Stundepplan von Januar bis März 2012** sieht wie folgt aus:

- 14. Januar **Bodytoning** mit Claudia
- 21. Januar **Indoor Cycling** mit Antonia
- 28. Januar **Pilates** mit Conny
- 04. Februar **Zumba** mit Priska
- 11. Februar **Power Yoga** mit Barbara
- 10. März **Zumba** mit Priska
- 17. März **Body-Fit** mit Antonia
- 24. März **Pump** mit Barbara

Sonntag Indoor Cycling Lektion

Am **Sonntagmorgen von 10.30-11.40 Uhr** könnt ihr jeweils eine **70 Minuten Indoor Cycling Lektion** mitfahren. Auch diese Lektion findet ab 5 Teilnehmer statt und man muss sich [online anmelden](#).

Homepage

Besucht wieder einmal unsere Homepage. Es gibt laufend Neues zu entdecken, www.move-dance.ch!

Herzliche Grüsse

Antonia Fritschi und das move and dance Team

www.move-dance.ch