

LaGYM

Es geht wieder los.....🥳

Und zwar im **Januar 2024** 🏃‍♀️😊

Ab Mittwoch den 10.01. von 19:15-20:15 Uhr.

LaGYM ist ein modernes, dynamisches Tanz-Fitness Programm zum Auspowern, das Spaß macht und gute Laune bringt!
Alle Teilnehmer bewegen sich zu flotter Musik, erlernen leicht nachvollziehbare Schritte, Armbewegungen und Schrittfolgen.

Die Choreografien sind einfach und nicht komplex aufgebaut. Es sorgt für ein Training des Körpers, der Koordination, Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit.

Keine Vorkenntnisse – Keine Altersbeschränkung **Just for Fun**
Eine Nichtmitglieder-Kursgebühr je Übungsstunde beträgt 4,00 €

Für Vereinsmitglieder kostenlos!!

Ich freue mich auf Euch !!

Sinje Fröhlich-Kasch

LaGYM Instructorin