

# Franklin-Methode® online aus Chur



**! So bleiben wir gesund und fit bis in die Zellen !**

Jetzt ist es wichtig, sich zu bewegen, fit zu halten.  
Super Bewegungskurse für Körper und Seele

Die Lektionen finden zurzeit alle online statt:

Montag: 19.30 bis 20.45 Uhr Quartal (11 Lektionen) CHF 300.00  
Mittwoch: 09.30 bis 11.00 Uhr Quartal (11 Lektionen) CHF 300.00  
Donnerstag: 18.15 Uhr bis 19.15 Quartal (11 Lektionen) CHF 200.00

**!Schnupperlektion und 30 Minuten Einiführung wie immer gratis!**

Einsteigerset: FM Material CHF 100.00

Anmeldung und Information: [ideogym@bluewin.ch](mailto:ideogym@bluewin.ch)

Webseite: [www.ideogym.ch](http://www.ideogym.ch)