



Trainingsplan Sommerferien 01.07. - 11.08.2024

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Kurs</u>	<u>Zeit</u>	<u>Instrukoren</u>	<u>Ort</u>	
Di	02.07.2024	Fun Tone	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Ardisla	
Mi	03.07.2024	Rückentraining	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Ardisla	
Do	04.07.2024	Yoga Inside Flow	18.15 - 19.10 Uhr	Rachel	Ardisla	
Fr	05.07.2024	Zumba Fitness	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Ardisla	
Fr	05.07.2024	Zumba Gold	09.35 - 10.25 Uhr	Eliane	Ardisla	
*	Mo	08.07.2024	Bodytoning	07.00 - 07.55 Uhr	Eliane	Vial
	Di	09.07.2024	Fayo	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Ardisla
	Mi	10.07.2024	Yoga Inside Flow	18.15 - 19.10 Uhr	Rachel	Ardisla
	Do	11.07.2024	Pilates	18.15 - 19.10 Uhr	Sandra B.	Ardisla
	Fr	12.07.2024	Zumba Fitness	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Ardisla
	Fr	12.07.2024	Zumba Gold	09.35 - 10.25 Uhr	Eliane	Ardisla
	Di	16.07.2024	Fayo	18.15 - 19.10 Uhe	Andrea	Ardisla
	Do	18.07.2024	Fun Tone	09.00 - 09.55 Uhr	Andrea	Ardisla
	Mo	22.07.2024	Tae Bo	19.15 - 20.20 Uhr	Marco	Ardisla
	Mi	24.07.2024	Dance Fit	19.15 - 20.10 Uhr	Sandra M.	Ardisla
	Mo	29.07.2024	Tae Bo	19.15 - 20.10 Uhr	Marco	Ardisla
*	Di	30.07.2024	Fayo	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
	Mi	31.07.2024	Dance Fit	18.15 - 19.10 Uhr	Sandra M.	Ardisla
*	Fr	02.08.2024	Bodytoning	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Vial
	Mo	05.08.2024	Tae Bo	19.15 - 20.10 Uhr	Marco	Ardisla
	Di	06.08.2024	Fun Tone	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Ardisla
*	Mi	07.08.2024	Fayo	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
*	Do	08.08.2024	Zumba Fitness	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
*	Fr	09.08.2024	Rückentraining	08.30 - 09.25 Uhr	Eliane	Vial

Wichtig zu beachten:

* **Trainings finden bei gutem Wetter draussen statt !!!** (bei schlechtem Wetter im Ardisla Center)

Für die Trainings in den Ferien ist eine **Anmeldung zwingend** erforderlich. Diese kann bis 12 Std. vorher unter 076/518 31 29 oder info@nayfit.ch gemacht werden.

Während den Ferien ist das Training für alle offen. Das heisst, es können alle Trainings besucht werden, egal welches Abo gebucht wurde.

(Ausnahme: 10er /+ 20er Abo, hier wird jeweils pro Training ein Punkt abgebucht)

Mind. Teilnehmer: 4 Personen

Ob das Training stattfindet, wird jeweils auf der Website www.nayfit.ch unter "**NEWS**" publiziert

Wir freuen uns auf tolle Ferien-Lektionen mit Euch!!

Herzliche Grüsse Euer NayFit-Team

