



Trainingsplan Sommerferien 30.06 - 10.08.2025

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Kurs</u>	<u>Zeit</u>	<u>Instrukoren</u>	<u>Ort</u>
* Mo	30.06.2025	Piloxing	08.00 - 09.05 Uhr	Eliane	Vial
* Di	01.07.2025	Fun Tone Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Robinson
* Mi	02.07.2025	Zumba Fitness	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
* Do	03.07.2025	Pilates Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Gaby	Robinson
* Fr	04.07.2025	Rücketraining	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
* Mo	07.07.2025	Fun Tone Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Robinson
Di	08.07.2025	Yoga Inside Flow	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Plarena
Mi	09.07.2025	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
* Do	10.07.2025	Pilates Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Gaby	Robinson
Fr	11.07.2025	Step Aerobic	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Plarena
* Mo	14.07.2025	Zumba Fitness	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane	Vial
Di	15.07.2025	Fayo	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
Mi	16.07.2025	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
* Do	17.07.2025	Pilates Outdoor	06.30 - 07.25 Uhr	Gaby	Robinson
Fr	18.07.2025	Zumba Gold	09.00 - 09.50 Uhr	Eliane	Plarena
Di	22.07.2025	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
Mi	23.07.2025	Dance Fit	18.15 - 19.10 Uhr	Sandra	Plarena
* Do	24.07.2025	Pilates Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Gaby	Robinson
Di	29.07.2025	Fayo	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
Mi	30.07.2025	Pilates Outdoor	18.15 - 19.10 Uhr	Gaby	Robinson
Do	31.07.2025	Pilates Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Gaby	Robinson
Di	05.08.2025	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Andrea	Plarena
Mi	06.08.2025	Yoga Inside Flow	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Plarena
* Do	07.08.2025	Fun Tone Outdoor	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel	Robinson
Fr	08.08.2025	Zumba Gold	09.00 - 09.50 Uhr	Eliane	Plarena

Wichtig zu beachten:

* **Trainings finden bei gutem Wetter draussen statt !!!** (bei schlechtem Wetter im Plarena 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



▪ Eliane Nay ▪ Via Navinal 27 ▪ 7013 Domat/Ems ▪ 076/ 518 31 29 ▪ info@nayfit.ch ▪ www.nayfit.ch