



Trainingsplan Herbstferien 12.10 - 23.10.2026

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Kurs</u>	<u>Zeit</u>	<u>Instrukoren</u>
Mo	12.10.2026	Mobilitystretch & relax	09.30 - 10.25 Uhr	Dajana
Di	13.10.2026	Show Dance	18.30 - 19. 25 Uhr	Dajana
Mi	14.10.2026	Bodytoning	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane
Do	15.10.2026	Fun Tone	08.30 - 09.25 Uhr	Rachel
Fr	16.10.2026	Atemworkshop mit Mobility + Faszienübungen	18.30 - 19.25 Uhr	Dajana
Mo	19.10.2026	Line Dance	18.15 - 19.10 Uhr	Daniela
Di	20.10.2026	Bodytoning	18.30 - 19.25 Uhr	Eliane
Mi	21.10.2026	Pilates	18.45 - 19.40 Uhr	Gaby
Do	22.10.2026	Step Aerobic	18.15 - 19.10 Uhr	Eliane
Fr	23.10.2026	Zumba Gold	09.00 - 09.50 Uhr	Eliane

Wichtig zu beachten:

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. Die Trainings werden erst ab einer **Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen** durchgeführt. Während den Ferien ist das Training für alle Teilnehmer offen. Das heisst, Ihr habt die Möglichkeit in Kurse zu gehen, welche Ihr sonst nicht gebucht habt. Somit können im Ferientraining mehrerer Kurse pro Woche besucht werden. (Ausnahme: 10er /+ 20er Abo, hier wird jeweils pro Training ein Punkt abgebucht)

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

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

Herzliche Grüsse Euer NayFit-Team

