



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,  
Cert. Integral Coach



# AROHA

## 1. Quartal 2023

### Winter-Training bis in den Frühling

Wann: Freitag am Mittag von **12:00 – 13:00 Uhr**

Wo: Seidenweg 63, 3012 Bern

Daten: 13. + 27.01.23 **mit Louis**  
10./17./24.02.23  
03./10./17./24./31.03.23

Kein Training: 06./20.01. + 03.02.23 (Ferien SHZ)

Kosten: 10 Lektionen à **60 Minuten**  
= CHF 200.-- (CHF 20.--pro Lektion)  
oder die Einzellektion à CHF 25.--

**Erlebe AROHA!**

*Spüre die Lust auf Bewegung  
Entdecke Deine Stärke*

**EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH!**

Ich freue mich auf Dich!

*Sonja*



info@lextra.ch

Training & Coaching  
www.lextra.ch

079 262 83 02

