



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach

FUNktionelle GYMnastik

Kursdaten 1. Quartal 2023

Kurs	Wochentag	Zeit	Bemerkungen
8-tung: Spezial-Trainingszeiten vom 5.1. bis und mit 3.2.2023			
GYM A	Donnerstag	10.00 – 11.00	Leitung: Eva Bischof
GYM B	Donnerstag	11.30 – 12.30	Leitung: Eva Bischof
GYM C	Donnerstag	13.00 – 14.00	Leitung: Eva Bischof
Ab 9.2.2023 wieder reguläre Gruppen/Trainingszeiten:			
Gym 1	Donnerstag	11.30 – 12.30	
Gym 2	Donnerstag	13.00 – 14.00	
Gym 3	Donnerstag	14.30 – 15.30	zurzeit nicht
Gym 4	Freitag	09.00 – 10.00	zurzeit nicht
Gym 5	Freitag	10.30 – 11.30	

Preise: bei Quartalsbuchung = CHF 20.-- / Lektion. Nach gegenseitiger Absprache können auch Einzellektionen gebucht werden für CHF 25.--/Lektion

Daten 1. Quartal 2023

Donnerstagskurse	Freitagskurse
Gym mit Eva: 05.01.23 19.01.23 02.02.23	<i>Im Januar und anfangs Februar nur Donnerstagskurse</i>
Ab 09.02.2023 wieder reguläre Trainingsgruppen / Zeiten mit Sonja	
09.02.23 16.02.23 23.02.23	10.02.23 17.02.23 24.02.23
02.03.23 09.03.23 16.03.23 13.03.23 30.03.23	03.03.23 10.03.23 17.03.23 24.03.23 31.03.23
11 Lektionen	3 Lektion in Do-Gruppen 8 Lektionen am Freitag
Kosten = CHF 220.--	Kosten = CHF 220.--

Stand: 03.11.2022



info@lextra.ch

Training & Coaching
www.lextra.ch

079 262 83 02

