



L'EXTRA

Sonja Huot-Zahnd

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,
Cert. Integral Coach

Trainingsangebot 2. Quartal 2024 FunGym und Aroha:

Daten 2. Quartal 2024

Donnerstagskurse	Freitagskurse
FunGym Kurs 1 = 11.30 – 12.30 FunGym Kurs 2 = 13.00 – 14.00	FunGym Kurs 5 = 10.30 – 11.30 Aroha = 12.00 – 13.00
April 2024 4. / 18. Training mit Eva / 25. Trainingsfrei: 11.	April 2024 5. / ((Do, 18.4. mit Eva)) / 26. Trainingsfrei: 12. + 19.
Mai 2024 2. / 16. / 23. / 30. Trainingsfrei wegen Auffahrt: 9.	Mai 2024 3. / 17. / 24. / 31. Trainingsfrei wegen Weiterbildung: 3. Trainingsfrei nach Auffahrt: 10.
Juni 2024 6. (1 Lektion mit Andrea) / ((Fr, 14. Mit Andrea)) / 20. / 27. Trainingsfrei: 6. + 13.	Juni 2024 ((Do, 6. mit Andrea)) / 14. mit Andrea / 21. / 28. Trainingsfrei Gym: 7. Trainingsfrei AROHA: 7. + 14.
Quartalskosten FunGym: 10 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 200.— 11 L. mit Freitagsektion im Juni = 220.--	Quartalskosten: AROHA = 8 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 160.— FunGym nur am Freitag = 9 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 180.— FunGym mit Donnerstagslektionen = 11 Lektionen à 20.-- = CHF 220.—
Einzellektionen à CHF 25.—nach Absprache möglich	



info@lextra.ch

Training & Coaching

www.lextra.ch

079 262 83 02

Route des Roches 36, 1785 Cressier FR

