



L'EXTRA

**Sonja Huot-Zahnd**

Dipl. Vitaltrainerin, esa Sportleiterin,  
Cert. Integral Coach

## Trainingsangebot 4. Quartal 2024 FunGym und Aroha:

### Daten 4. Quartal 2024

| Donnerstagskurse  | Freitagskurse   |
|---|---|
| FunGym Kurs 1 = 11.30 – 12.30<br>FunGym Kurs 2 = 13.00 – 14.00              | FunGym Kurs 5 = 10.30 – 11.30<br>Aroha = 12.00 – 13.00  |
| <b>Oktober 2024</b><br>3. / 10. / 17. / 24. / 31.                           | <b>Oktober 2024</b><br>4. / 11. / 18. / 25.   |
| <b>November 2024</b><br>7. (mit Eva) / 14. (mit Eva) /<br>21. / 28.         | <b>November 2024</b><br>1. / 8. (mit Andrea) / 15. (mit Andrea)<br>22. / 29.<br><br>Aroha: kein Training am 1./ 8. und 15.<br>. |
| <b>Jubi-Anlass 24.11.24 : div. Bewegungssequenzen von 10.00 – 14.00 Uhr</b> |   |
| <b>Dezember 2024</b><br>5. / 12. / 19.<br><br>Trainingsfrei: 26.            | <b>Dezember 2024</b><br>6. / 13. / 20.<br><br>Trainingsfrei: 27.<br>.   |
| Quartalskosten FunGym:<br><br>12 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 240.—          | Quartalskosten:<br><br>Fun-Gym:<br>12 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 240.—<br><br>AROHA:<br>9 Lektionen à CHF 20.-- = CHF 180.—    |
| Einzellektionen à CHF 25.— nur noch nach Absprache möglich                  |   |



info@lextra.ch

Training & Coaching

www.lextra.ch

079 262 83 02

Route des Roches 36, 1785 Cressier FR

