

TRAININGSPLAN Power Up

gültig vom 23. November bis 21. Januar 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				7.30-8.15 FULLBODY OUTDOOR mit Carole		9.00-9.45 FULLBODY OUTDOOR & ONLINE TRAINING mit Nadia
9.00 – 9.30 FASZIEN-DEHN-TRAINING ONLINE mit Nadia						10.00-10.45 POWER YOGA ONLINE mit Sarah
			12.10 – 12.55 FULLBODY ONLINE TRAINING mit Nadia	<p>Konditionen: Abo kaufen im Wert von CHF 50.- oder 100.-</p> <p>Kurse werden wie folgt abgebucht: Fullbody Outdoor & Online Training, 45 min: 15.- Faszien- & Dehntraining Online, 30min: 10.- Yoga Online, 45 min: 15.-</p> <p>Die Trainings finden ab 4 Teilnehmerinnen statt (Präsenz & Online zusammen)</p> <p>Power Up, Nadia Tregnago 079/337 64 34</p>		
			13.00 – 13.30 FASZIEN-DEHN-TRAINING ONLINE mit Nadia			
	19.00 – 19.45 FULLBODY OUTDOOR & ONLINE TRAINING mit Nadia	19.00 – 19.45 YOGA CLASSIC ONLINE mit Sarah				