

# TRAININGSPLAN mit Nadia

(Stand November 2020)



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				7.30-8.15 <b>OUTDOOR TRAINING</b> <i>Wettstein</i>		9.00-9.45 <b>OUTDOOR TRAINING</b> <i>Breite</i>
	10.00 – 10.30 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		9.15 - 9.45 <b>POWERPLATE Hiit/Classic</b> <i>Nadia</i>		10.00-10.30 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>	
	10.30-11.00 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		10.00 - 10.30 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		10.45 – 11.15 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>	
	12.00 – 12.30 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		12.00 – 12.30 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>			
	12.45 - 13.15 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		12.45 - 13.15 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>			
					Reservierung erforderlich: <b>Nadia: 079/337 64 34</b>  Die Outdoor Trainings finden ab 4 Teilnehmerinnen statt.  Personal Trainings auf Anfrage.  Power Up, Nadia Tregnago Gartenstrasse 59, 4052 Basel	
	17.30 – 18.00 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		17.30 - 18.00 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>	17.30 - 18.00 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		
	18.15 – 18.45 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		18.15 – 18.45 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>	18.15 – 18.45 <b>POWERPLATE Classic</b> <i>Nadia</i>		
	19.00-19.45 <b>POWERPLATE Hiit</b> <i>Nadia</i>	19.00 – 19.45 <b>OUTDOOR TRAINING</b> <i>Breite</i>				