



fit-and-eat.ch



Forest Fitness Tage Freitag + Samstag 7. + 8. Mai 2021

Diverse Trainings stehen an.

Programm

Das Trainingsprogramm werden wir aus folgenden Elementen zusammenstellen:

Forest Fitness, Zirkeltraining, Lauftraining, TRX-Training, Fit&Funky, und Yoga.

Die Trainings können individuell gebucht und zusammengestellt werden. Das detaillierte Trainingsprogramm findet ihr hier oder auf unserer Homepage:

[Forest Fitness Tage 7. + 8. Mai 2021 - Forestfitness](#)

Nach dem Training am Schluss, gibt es noch ein kleiner Apéro zum 8 jährigen Jubiläum von Forest Fitness im kleinen Rahmen. Nur mit Voranmeldung.

Location

Oberweningen. Treffpunkte gemäss Trainingsplan.



fit-and-eat.ch



Programm FF Tage 7. + 8. Mai 2021

<i>Freitag 7. Mai</i>	<i>Samstag 8. Mai</i>
09.00 bis 10.00 Uhr Lauftraining Pascale Treffpunkt Schützenhaus Oberweningen	09.15 bis 10.15 Uhr TRX Michèle Treffpunkt Schleiniker Waldhütte
10.30 bis 12.00 Uhr Yoga Nicole Treffpunkt Schleiniker Waldhütte	10.45 bis 12.00 Uhr Forest Fitness Andrea Treffpunkt Schleiniker Waldhütte
13.30 bis 14.45 Uhr Forest Fitness Marina Treffpunkt Schleiniker Waldhütte	14.00 bis 15.00 Uhr Zirkeltraining Marina Treffpunkt Schleiniker Waldhütte
15.15 bis 16.15 Uhr TRX Michèle Treffpunkt Schleiniker Waldhütte	15.30 bis 16.30 Uhr Fit&Funky Michèle Treffpunkt Schleiniker Waldhütte
16.45 bis 18.00 Uhr Zirkeltraining Andrea Treffpunkt Schleiniker Waldhütte	17.00 bis 18.30 Uhr Yoga Stretching Nicole Treffpunkt Schleiniker Waldhütte
18.00 bis 20.00 Uhr 8 jähriger Jubiläums-Apéro Treffpunkt TCS Parkplatz	18.30 bis 20.30 Uhr 8 jähriger Jubiläums-Apéro Treffpunkt TCS Parkplatz

Apéro muss, wegen Corona auf zwei Tage aufgeteilt werden. Anmeldung erforderlich.

Anmeldung

Name, Adresse _____

E-Mail _____

Handynummer _____

Welche Trainings an welchem Tag möchtest du besuchen: (Kann auf dem Trainingplan eingekreist werden)

Wähle dein Abo:

- FF-Tage 7. Mai 2021 CHF 105.- / für einen Tag plus Apéro
- FF-Tage 8. Mai 2021 CHF 105.- / für einen Tag plus Apéro
- FF-Tage 7. + 8. Mai 2021 CHF 210.- / für beide Tage plus 1x Apéro
- FF-Tage Einzellektion CHF 30.- / pro Lektion

Die Trainingsbesetzung folgt der Reihenfolge des Anmeldeeingangs.



fit-and-eat.ch

Anmeldung bis am 4. Mai 2021 an Michèle Berger:

michele@fit-and-eat.ch

oder Whats Up : 079/709 56 54

Einzahlung bis am 5. Mai 2021 auf Raiffeisenbank Surbtal-Wehntal

IBN: CH73 8080 8004 3541 7359 0

Oder per Twint auf: 079/709 56 54

Nach Eingang deiner Zahlung ist der Platz definitiv für dich reserviert.

Wir freuen uns schon auf die zwei Trainingsreichen Tage.

Liebe Grüsse

Euer Forest Fitness Team

Datum und Unterschrift:
