



fit-and-eat.ch



FOREST
fitness.ch

**DAS TRAININGSERLEBNIS IM WALD
VON NULL AUF GLÜCKLICH IN 75 MINUTEN**

**KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING IN DER
GRUPPE FÜR JEDES LEISTUNGSNIVEAU**

**EINSTEIGERPROGRAMM «FIT IN 8 WOCHEN»
FÜR NEUSPORTLER IM MAI UND AUGUST**

GRUPPENTRAININGS:

JEWELS 08.45 BIS 10 UHR

DIENSTAG	Oberweningen
DONNERSTAG	Oberweningen
FREITAG	Oberweningen

JEWELS 18.45 BIS 20 UHR

MONTAG	Niederweningen
DIENSTAG	Lengnau AG– HIT oder Zirkeltraining
MITTWOCH	Dättwil AG
DONNERSTAG	Oberweningen