

Janine Dick
fit mit Dick

Bewegt zu mehr Lebensqualität

Antara® Strong

Antara®



starker Rücken, flacher Bauch,
Power von innen

Antara® führt zu einem kräftigen Rücken, einem flachen Bauch und einer starken Mitte, verleiht eine schöne Körpersilhouette und eine attraktive Körperhaltung.

Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden. Antara® ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt. Es ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag!

Im Antara® Strong werden im Vergleich zum Antara® Klassik vermehrt Elemente aus dem Functional Training eingebaut, das Tempo wird gesteigert und es werden kleinere Sprünge ausgeführt.

Kursort: Studio „fit mit Dick“
Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil

Tag/Zeit: Freitag, 17.15 – 18.15 Uhr

Daten: 24.8. – 5.10.18 (Ausfall: 21.9.18)

Kosten: Fr. 150.00 = 6 Lektionen à 60 Minuten

Kursleitung: Janine Dick, dipl. Antara®-Instructorin

Informationen und Anmeldung:

Natel +41 78 660 12 45, fit@janine-dick.ch oder
www.janine-dick.ch