

**Stundenplan 2017 / Gültigkeit ab 22. August - 15. Dezember 2017** (Stand 15.11.17)

Wochentag	Zeit	Dauer	Kurs / Training	Plätze	* freie Plätze
Dienstag	08.45 - 09.45	60 Min.	Functional Training	11	0
	10.00 - 11.00	60 Min.	Antara®&Stretch	15	0
	18.00 - 18.30	30 Min.	M.A.X.®	20	0
Mittwoch	08.30 - 09.40	70 Min.	Step & Tone	10	0
Neuer Kurs ab Januar 2018	10.00 - 11.00	60 Min.	Antara® Rücken	10	6
<b>***Donnerstag</b>	08.15 - 09.00	45 Min.	Outdoor WOD (Workout Of the Day)	15	+++
Kurs ab Nov. 2017 ausgebucht	14.00 - 15.00	60 Min.	Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo®-Konzept)	10	0
	20.20 - 21.05	45 Min.	Life Kinetik® für Erwachsene + Teenager	10	0
Freitag	08.45 - 09.45	60 Min.	Antara®	12	0
	10.00 - 11.00	60 Min.	Rückbildung – Antara® meets BeBo®	12	**0
	17.15 - 18.15	60 Min.	Antara®	13	0
Neuer Kurs ab 12.11.2018	18.30 - 19.30	60 Min.	Geburtsvorbereitung – Antara® meets BeBo®	10	6

\* Ist dein Wunschkurs ausgebucht? Dann nimm bitte Kontakt mit mir auf, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können oder ich dich auf die Warteliste setzen kann.

\*\* Der Antara®-Rückbildungskurs ist sehr gut besucht. Es gibt jedoch laufend freie Plätze. Falls du Interesse hast, empfehle ich dir, dich so früh wie möglich anzumelden. Der nächste freie Platz ist ab 23.02.2018 verfügbar.

**\*\*\* Treffpunkt Griespark Volketswil auf der 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben**

**+++ Anmeldung bitte per Mail oder SMS jeweils bis Mittwochabend 20.00 Uhr.**