

Stundenplan 2018 / 20.8. – 5.10.2018

Tag	Zeit	Dauer	Kurs
Dienstag	08.45–09.45	60 Min.	Functional Training
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® & Stretch
	18.00–18.40	40 Min.	M.A.X.® & Stretch
Mittwoch	08.30–09.40	70 Min.	Step & Tone
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® Klassik
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training
	19.15–20.15	60 Min.	Personal Training möglich
Donnerstag	08.15–09.00	45 Min.	Outdoor WOD*
	09.45–10.45	60 Min.	Personal Training möglich
	18.15–19.00	45 Min.	Life Kinetik® Fortsetzung
	19.15–20.15	60 Min.	Rückbildung
Freitag	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik
	10.00–11.00	60 Min.	Personal Training möglich
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong
	18.30–19.30	60 Min.	Personal Training möglich
	19.45–21.15	90 Min.	Fit für dein Pferd
Samstag	17.30–18.30	60 Min.	Surprise (1–2x im Monat)**

* Treffpunkt Griespark Volketswil auf der 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben.
Anmeldung bitte bis Mittwochabend 20.00 Uhr.

** Wird Online unter www.janine-dick.ch ausgeschrieben.