

Stundenplan

Tag	Zeit	Dauer	Kurs	Leitung
Dienstag	08.45–09.45	60 Min.	Functional Training	Janine Dick
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® & Stretch	Janine Dick
	18.00–18.40	40 Min.	M.A.X.® & More	Janine Dick
	19.10–20.10	60 Min.	Rückbildung	Janine Dick
Mittwoch	08.30–09.40	70 Min.	Step & Tone	Janine Dick
	10.00–11.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	18.00–18.55	55 Min.	Functional Training*	Janine Dick
	19.00–19.55	55 Min.	Functional Training*	Janine Dick
Donnerstag	14.00–18.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
Freitag	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik	Janine Dick
	10.00–11.00	60 Min.	Functional Training	Janine Dick
	16.00–17.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong	Janine Dick
Samstag	08.00–12.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick

* Diese Lektionen finden bis auf Weiteres als Outdoor-Trainings im Griespark statt. Dies mit der Option bei Schlechtwetter Indoor trainieren zu können.

Gültigkeit ab 19. April 2021

Studio „fit mit Dick“, Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil
078 660 12 45, fit@janine-dick.ch, www.janine-dick.ch