

## Stundenplan

Tag	Zeit	Dauer	Kurs	Leitung
Dienstag	16.30–17.30	60 Min.	PT möglich	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.	Antara® & Stretch	Janine Dick
	11.30–12.30	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training	Janine Dick
	19.15–20.15	60 Min.	Functional Training	Janine Dick
Donnerstag	14.45–15.45	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	16.00–17.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong	Janine Dick
Freitag	07.15–08.15	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik	Janine Dick
	10.00–11.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick
Samstag	08.30–09.30	60 Min.	PT möglich	Janine Dick*
	09.45–10.45	60 Min.	PT möglich	Janine Dick*
	11.00–12.00	60 Min.	PT möglich	Janine Dick*

\* ein Samstag pro Monat

Gültigkeit ab Oktober 2022

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