

Stundenplan 3/2019

(20. August – 13. Dezember 2019)

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.® & More
	19.10–20.10	60 Min.	Rückbildung
Mittwoch	08.30–09.40	70 Min.	Step & Tone
	10.00–11.00	60 Min.	Antara® Klassik
	16.30–17.30	60 Min.	PT möglich*
	18.00–19.00	60 Min.	Functional Training
	19.15–20.15	60 Min.	Functional Training
Donnerstag	07.00–12.00	60 Min.	PT möglich*
	13.30–16.30	60 Min.	PT möglich*
Freitag	08.45–09.45	60 Min.	Antara® Klassik
	10.00–11.00	60 Min.	Functional Training
	16.00–17.00	60 Min.	PT möglich*
	17.15–18.15	60 Min.	Antara® Strong
Samstag	08.30–09.30	60 Min.	PT möglich*
	10.00–11.00	60 Min.	LINK MOVES® meets Functional Training**

* PT = Personal Trainings sind aus Kapazitätsgründen zur Zeit nur vier pro Woche möglich.

** „LINK MOVES® meets Functional Training“ findet alle 2 Wochen statt (ab 6 TN).
Die genauen Termine sind auf der Website unter www.janine-dick.ch ersichtlich.

Verfügbare Lektionen können NICHT in dieser Lektion vor- bzw. nachgeholt werden.