

Stundenplan 2017 / Gültigkeit ab 2. Mai bis 14. Juli 2017 (Stand 16.05.17)

Wochentag	Zeit	Dauer	Kurs / Training	Plätze	* freie Plätze	
Dienstag	08.45 - 09.45	60 min.	Functional Training	11	3	
	10.00 - 11.00	60 min.	Antara®&Stretch	15	0	
	18.00 - 18.30	30 min.	M.A.X.®	20	3	
Mittwoch	08.30 - 09.40	70 min.	Step&Tone	10	0	
neuer Kurs ab August 2017	13.30 - 14.15	45 min.	Life Kinetik® für Erwachsene + Kinder ab 9 Jahren	12	12	
neuer Kurs ab August 2017	14.30 - 15.15	45 min.	Life Kinetik® für Erwachsene + Kinder ab 9 Jahren	12	10	
***Donnerstag	07.45 - 08.30	45 min.	Outdoor WOD (Workout Of the Day)	15	+++	
neuer Kurs ab September 2017	20.15 - 21.00	45 min.	Life Kinetik® für Erwachsene + Teenager	10	10	
Freitag	08.45 - 09.45	60 min.	Antara®	12	0	
	10.00 - 11.00	60 min.	Antara® Rückbildung	12	**0	
	Kurs 2/17: Dauer: 12.5.-7.7.17	16.15 - 17.15	60 min.	Beckenbodenkurs für Frauen (nach dem BeBo® Konzept)	10	0
	17.30 - 18.30	60 min.	Antara®	13	0	

* 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 11.08.2017 verfügbar.

*** Treffpunkt Griespark Volketswil auf der 400m-Bahn vor den Fussballgarderoben
+++ Anmeldung bitte per Mail oder SMS jeweils bis Mittwochabend 20.00 Uhr.