

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	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
	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.

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